




ฟ้าเด่นอสน
ปรีชสุวิธรรม





พระเจดีย์
บรรพตธรรม

Handwritten signature or mark

๗ เดือนบรรลุธรรม ฉบับปรับปรุง แจกเป็นธรรมทาน

ผู้เขียน	:	ตั้งตฤณ
บรรณาธิการ	:	เกสรา เตมสิทวาณิช, สรีรนา เดชอิทธิรัตน์
รูปเล่ม	:	กรีน ฉัตรานนท์
ปก	:	ศรันย์ ไมตรีเวช
ผู้ผลิต	:	บริษัท ฮาวฟาร์ จำกัด 36/6 ม.13 ต.บึงคำพร้อย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150 http://howfarbooks.com howfarbooks@gmail.com โทร. (๐๘๒) ๕๑๕-๕๕๕๕
พิมพ์ที่	:	บริษัท ยูไนเต็ด โปรดัคชั่น เพรส จำกัด ๒๘๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๕๓ ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน สมุทรสาคร ๗๔๑๓๐ โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๕๑๕-๕ http://unitedpremium.com





พุทธศตวรรษที่ ๓ ลักษณะของการตรัสรู้ เพราะสร้างขึ้นเพื่อปกเขตบอกรักษาตำแหน่งที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรมขั้นสูงสุด ตั้งอยู่ที่จังหวัดคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย ห่างจากริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ๓๕๐ เมตร

โปรดอ่านตรงนี้ก่อน

คนเราหายใจเข้าออกกันจนเคยชิน ไม่หยุดหายใจแม้ขณะเพลอเหม่อหรือหลับไหลไร้สติ ไม่หยุดหายใจแม้ขณะผิดหวังรุนแรงกับโลกภายนอก และไม่หยุดหายใจแม้ขณะกำลังตั้งหน้าตั้งตาแสวงงวิธียุติทุกข์ด้วยทางลัดตัดช่องน้อยแต่พอตัว

แม้อาการร้องไห้ใจจะขาด ก็ต้องอาศัยลมหายใจในการช่วยร้อง

คนเราซาชินกับลมหายใจเสียจนลืมว่าตัวเองยังมีลมหายใจ มีลมหายใจแม้ขณะทะยานอยากได้ อยากเอาสมบัตินอกกาย มีลมหายใจแม้ขณะยื้อแย่งแข่งขันเอาชนะกับคนอื่น และมีลมหายใจแม้ขณะแห่งวินาทีสุดท้ายที่ยึดมือญาติผู้มาดูแลก่อนลาจากช่วงนิรันดร์

แม้กำลังออกแรงซึกเยอกับมัจจุราช ก็ต้องอาศัยลมหายใจในการออกแรง

เรามีลมหายใจติดตัว มีสิทธิ์หายใจทุกวินาทีนับแต่แรกเกิด และมีความสามารถในการหายใจเข้าออกสั้นยาวไปต่างๆตามปรารถนา แต่ก็คนที่เรารู้ว่ามนุษย์อาจเป็นสุขอยู่กับลมหายใจทุกเฮือกของตนเอง ก็คนที่ตระหนักว่าลมหายใจอาจเป็นสมบัติล้ำค่า น่าเชยชมกว่าสมบัติใดๆ ก็คนที่วางสชาติพอจะมีโอกาสรับฟังความจริงว่าตราบดียิ่งถือครองลมหายใจมนุษย์ ตราบนั้นเราอาศัยลมหายใจนั่นเองเป็นบันไดขั้นแรก ขั้นกลาง และขั้นท้าย เพื่อส่งให้ก้าวขึ้นคว้าประโยชน์ชั้นสูงที่สุดในโลกได้ภายในเวลา ๗ เดือน!

พระพุทธเจ้าสิ้นพระชนม์ เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว พระกริชกายขององค์ท่านจากพวกเราไปแล้ว ทุกวันนี้ไม่มีใครได้โอกาสสดับพระสุรเสียงแห่งองค์ท่านอีกแล้ว

ทว่าความเป็นพระศาสดาท่านยังคงอยู่ ตราบใดที่พระวจนะ ยังถูกบันทึกลับทอดไม่ขาดสาย นับแต่ครั้งยังต้องอาศัยการจดจำ ผ่านวิธีท่องบ่นด้วยปาก มาถึงการจารลงบนใบลาน กระทั่งล่าสุดใช้ สื่อเก็บข้อมูลด้วยแสงเลเซอร์ในยุคเรา

ส่วนที่ว่ายังมีการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ จะมีใครช่วยกันรับรู้ ถวายทอด และน้อมนำพุทธพจน์มาปฏิบัติ ให้เกิดผลยืนยันมากน้อยเพียงใด การมีพุทธพจน์อยู่ในตำรา หรือแผ่นซีดีรอมเป็นเพียงโอกาสให้เข้าเฝ้าได้ ทว่ายังไม่เกิดการเข้าเฝ้าจริงแต่อย่างใดเลย

ยกตัวอย่างง่ายที่สุด ปัจจุบันชาวพุทธผู้รักดีมักมีความสงสัย กันอย่างแรงว่า ตนสามารถบรรลุมรรคผลได้ในชาตินี้ไหม เพราะ ฟังจากคนรอบข้างก็เหมือนจะช่วยยืนยันกันเองตามอัตโนมัตติ ว่ามรรคผลล้ำสมัยแล้ว ไม่มีใครสำเร็จธรรมได้แล้ว ต้องรอไป ถึงพุทธกาลหน้าที่พระศรีอาริย์จะมาตรัสรู้เป็นสัมพันธัญญ์ผู้เปิด ทางนิพพานแก่สัตว์โลกองค์ต่อไป แถมเมื่อย้อนดูตัว ก็เหมือนตัว จะเต็มไปด้วยโคลนกิเลสเลอะเทอะเประเปื้อน ทำให้ให้เชื่อได้ยากว่า ตนหรือคนรอบข้างทั้งหลายจะมีกำลังเพียงพอบุกบั่นเข้าถึงมรรคผล ก่อนสิ้นชีวิตเอาจริงๆ

ที่ปล่อยให้ความเชื่อดังกล่าวปลุกฝังลงในใจชาวพุทธก่อน ประเทศได้นานเพียงนี้ ก็เพราะเราคุยกันเอง พูดยกันเองในระดับ

สาวก ไม่พากันพร้อมใจเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ไม่เปิดโอกาสให้ท่านแยมพระโอรสู๋ยืนยันตัวของค้ท่านเอง

ขอเชิญเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกันเถิด พระดำรัสยังดำรงอยู่ เรายังป่าวประกาศ ยังเป็นกระบอกเสียงแทนพระศาสดาได้ หากถามท่านในวันนี้ ก็เชื่อเถิดว่าท่านจะยังตรัสเช่นเดิมดังปรากฏในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร คือ...

ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ น้อย่างต่อเนื่อง เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี ภายในเวลา ๗ ปี หรือ ๖ ปี หรือ ๕ ปี หรือ ๔ ปี หรือ ๓ ปี หรือ ๒ ปี หรือ ๑ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๖ เดือน หรือ ๕ เดือน หรือ ๔ เดือน หรือ ๓ เดือน หรือ ๒ เดือน หรือ ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน

สรุปโดยคร่าว ผู้เป็นต้นตำรับวิธีบรรลุมรรคผลนิพพานนั้น ให้การรับรองว่าคนบารมีมากใช้เวลา ๗ วัน บารมีอย่างกลางใช้เวลา ๗ เดือน บารมีอย่างอ่อนใช้เวลา ๗ ปี ไม่ใช่ต้องใช้เวลา ก้นนานทั้งชาติแต่อย่างใด ต่อให้ใครที่หลงนึกว่าตัวเองบุญน้อย ก็เลศหนาปัญญาหยาบ ขอเพียงมีกำลังและความตั้งใจจริง เจริญสติปัฏฐาน ให้ได้ต่อเนื่อง ๗ ปี อย่่างไรก็ต้องบรรลุมรรคผลแน่ๆ

บรรลุมรรคผลแล้วสุขเยียมยอดอย่างไร รสชาติแห่งภาวะ ลึกซึ้งสูงสุดจะประหลาดมหัศจรรย์ปานไหน ถ้าจินตนาการไม่ถูกก็ ยกไว้ก่อน เอาเป็นว่าแค่บรรลุมรรคผลขั้นแรก เป็นโสดาบันบุคคล

ที่ถูกต้องในพุทธศาสนา ก็เป็นประกันให้อุ่นใจแล้วว่าถ้าชาติภพ
มีจริงเราอย่ามัวโหลลงอบายอีก และถ้านิพพานมีจริงวันหนึ่งเรา
ก็เที่ยงที่จะเข้าถึง

แต่ปัจจุบันไม่ค่อยมีใครกระพือข่าวอันเป็นมหามงคลของ
โลกดังกล่าว มีแต่เสียงสื่อจู่ข่าวร้ายประจำยุคว่าเข้าไปแล้ว
ล้มสมัยแล้ว สายเสียแล้ว มรรคผลเป็นเพียงตำนานที่เหล่าสาธุชน
ผู้มีวิสาสนาร่วมชาติร่วมแผ่นดินกับพระพุทธโคดมบันทึกไว้ให้คน
รุ่นเราชื่นชมเล่น มิใช่ของจริงที่หาได้ในวันนี้วันพรุ่งอีกต่อไป

ณ วันนี้ แม้ยังมีชนกลุ่มน้อยเข้าเฝ้าพระศาสดาผ่านพุทธวจนะ
และเกิดศรัทธาปสาทะเชื่อถือเลื่อมใสว่ายังเป็นไปได้จริงในปัจจุบัน
กับทั้งฮึกเหิมพอจะลงมือพิสูจน์ให้ประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว ไม่สนใจ
เสียงบ่นทอนกำลังใจรอบข้างแล้ว ก็อุตสาหะเกิดปัญหาตามมาอีก
จนได้ นั่นคือคำถามคาใจว่าสติปัญญา ๔ คืออะไร ทำตามลำดับ
ขั้นหนึ่งสองสามกันท่าไหน มีสิ่งใดเป็นเครื่องรับประกันว่าปฏิบัติ
ถูกปฏิบัติตรง?

เมื่อข้างยืนอยู่ สำหรับคนตาดีย่อมทราบทันทีว่ารูปร่าง
หน้าตาเป็นอย่างไร แต่สำหรับคนตาบอดที่มีโอกาสลูบคลำเพียง
บางส่วนย่อมเถียงกันไม่หยุด ไม่มีจุดยุติลงเอยว่าข้างเป็นอย่างไรแน่
ใครจับตรงไหนก็นึกว่าข้างเป็นอย่างนั้น นับเป็นเรื่องลำบากที่
ควรเห็นใจกันและกัน แต่ขอเพียงเป็นคนตาบอดที่ไม่ปักหลักยืน
กับที่ ค่อยๆ จับจุดไปจนครบถ้วนก็อาจรู้จักข้างทั้งตัวเท่าเทียมหรือ
ใกล้เคียงคนตาดีได้

อุปมาอุปไมยเช่นเดียวกันกับที่เราพยายามมองเห็น

สติปัญญา ๔ ให้เป็นภาพรวมในคราวเดียว ย่อมยากเย็นและ
 ดูเหมือนเกินเอื้อมสำหรับคนบอดเช่นเราๆท่านๆ แต่หากเปลี่ยน
 มุมมอง ลองปรับวิธีมองเสียใหม่ มาแลดูจุดง่ายสุดเหมือน
 ขนมหวานขึ้นเล็กเคี้ยวง่าย คือขั้นตอนแรกสุดที่พระพุทธเจ้า
 สอนแต่ให้มีสติรู้ที่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า ทุกอย่างก็ย่อม
 ดูเป็นไปได้มากขึ้น ชยับใกล้ความจริงเข้าไปอีกนิด ขอให้ทราบเถิด
 ว่าลมหายใจเข้าออกที่เกิดขึ้นทุกขณะจิตนี้แหละ คืออุปกณ์ขั้นแรก
 ทราบใดใครยังมีมัน ทราบนั้นทุกคนตั้งหลักปฏิบัติสติปัญญา ๔
 ได้เสมอ

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์ง่ายๆ หนึ่งคือให้ผู้อ่านหันมาสนใจ
 ฟังพระพุทธเจ้าตรัส สองคือแสดงให้เห็นว่าที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็น
 ความจริงได้อย่างไร

ผู้เขียนเป็นคนร่วมสมัยกับผู้อ่าน เพราะฉะนั้นผู้เขียนจึง
 คิดแบบเดียวกัน สงสัยแบบเดียวกัน รวมทั้งอยากปลงใจเชื่อมั่น
 ได้สนิทแบบเดียวกับผู้อ่าน นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้รับฟังคำถาม
 คำใจของชาวพุทธจำนวนหนึ่ง ซึ่งเหมือนกันราวถอดออกมาจาก
 พิมพ์เดียว คือสงสัยว่าเพื่อปฏิบัติให้ถึงมรรคถึงผลนั้น...

ชาติเดียวทันไหม?

บารมีพอไหม?

ปัญญาไหวไหม?

ถ้าเพียงเปลี่ยนคำเพียงเล็กน้อย โภทย์ของชีวิตจะต่างไป

และมีวิธีได้คำตอบสมเหตุสมผลกว่าเดิม เช่นลองถามตัวเองว่า *เป็นมนุษย์พอไหม?* ก็จะได้คิดถึงศักยภาพของมนุษย์อันเปิดเผย แทนการคิดถึงเรื่องชาติเรื่องบารมีลึกลับ หากยังลังเลก็อาจเพิ่มเงื่อนไขเข้าไป เช่นเป็นมนุษย์ *พบพุทธศาสนาพอไหม?* ก็จะได้คิดถึงหลักฐานเป็นตัวบุคคลธรรมดาที่เคยยืนยันการบรรลุธรรมให้พระพุทธเจ้าทั้งในอดีตและปัจจุบัน แทนการทีกทักกว่าปัญญาข้านี้คงไม่เพียงพอเป็นแน่

หากยังไม่ปลงใจสนิทก็อาจเพิ่มปัจจัยให้เห็นเค้าเงื่อนคำตอบชัดเจนถึงที่สุด คือ...

เป็นมนุษย์

พบพุทธศาสนา

ศรัทธาสดิปัญญา ๔

มีใจอุทิศตัว

จะสำเร็จไหม?

เริ่มตั้งคำถามกันอย่างนี้ หนทางจะได้ดูสว่างไสวขึ้น และคำตอบจะไม่ลอยมาตามลมหรือไม่ผุดขึ้นจากความคาดเดาคะเนเองใดๆ *เพราะพระพุทธรูปองค์ผู้รู้แจ้งแทงตลอดเพียงสัพพัญญูเจ้าทั้งหลายรับรองไว้หนักแน่นว่า ถ้าทำจริง ต่อให้บารมีน้อยเท่านั้นอยกก็ต้องถึงที่สุดได้ใน ๗ ปี*

ทุกอักษรในหนังสือเล่มนี้เขียนอยู่บนฐานเดียวกับวิธีตั้งคำถามหามรรคผลดังกล่าว หนังสือเล่มนี้จะได้แสดงตามลำดับตั้งแต่เดือนแรกไปจนถึงเดือนที่เจ็ดว่า เกิดประสบการณ์ทางใจกันอย่างไร จากภาวะแบบคนธรรมดาสามัญไปจนกระทั่งปรากฏการณ์

แห่งมรรคผลอุบัติขึ้น

เพื่อป้องกันข้อกังขาต่าง ๆ นานา ผู้เขียนขอทำความเข้าใจไว้
๓ ประการ คือ...

ประการแรก ชื่อหนังสือไม่ได้เป็นคำรับรองว่าผู้เขียนบรรลุ
ธรรม แต่เป็นการแสดงว่าพระพุทธเจ้าตรัสยืนยันไว้เช่นนี้ จะได้
เป็นการยุยงยั้งเลงสงสัยให้เกิดบันดาลพลังใจเข้มแข็งพอจะลุกขึ้น
พิสูจน์ความจริงภายในขอบเขตเวลาที่แม้ไม่เร็วทันใจ แต่ก็ไม่ช้า
เกินรอ

ประการที่สอง คำว่า **ฉัน** ตลอดหนังสือเล่มนี้มิได้หมายถึง
ตัวผู้เขียน แต่เป็นการตัดเอาประสบการณ์จริงตามสถิติที่มักเกิดขึ้น
กับผู้ภาวนา ทั้งตัวผู้เขียนเอง ทั้งเพื่อนนักปฏิบัติธรรม ตลอดไป
จนกระทั่งครูบาอาจารย์ในอดีตก่อนพุทธปรินิพพานมาถึงปัจจุบัน
ที่เป็นยุคอินเทอร์เน็ต แล้วผู้กรวมเป็นเสมือนบุคคลคนเดียว โดยหวัง
ว่าผู้อ่านอ่านแล้วจะรู้สึกโดนตัว โดนใจ ตั้งแต่ต้นจนจบ

ประการที่สาม ปรากฏการณ์ขณะจิตของการบรรลุมรรคผล
นั้น ผู้เขียนนำมาจากการสาธยายธรรมในพระไตรปิฎก รวมทั้ง
อรรถกถาจารย์ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าท่านถึงธรรมจริง แม้การ
สาธยายลักษณะนิพพานที่จิตเข้าไปรู้ ก็มีหลักฐานเป็นพุทธพจน์
หาใช้สิ่งที่ผู้เขียนคิดประดิษฐ์ขึ้นจากความคิดหรือจินตนาการ
แต่อย่างใด

สรุปแล้วสิ่งที่จะได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้คือการเห็น
ภาพสมมุติของบุคคลธรรมดาสามัญคนหนึ่งที่เคยปฏิบัติธรรมตลอด

เจ็ดเดือน อันพอทำให้ยอมลงใจเชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง มรรคผลนิพพานมีจริง และพระพุทธเจ้าตรัสว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะพาไปถึงมรรคผลนิพพาน เป็นสิ่งที่ยืนยงคงกระพัน เป็นสัจจะไม่จำกัดกาล หมายถึงยังปฏิบัติกันได้ในปัจจุบัน หรือถ้าร้อยปีพันปีข้างหน้าสติปัฏฐาน ๔ ยังคงบันทึกสืบทอดกันอยู่ ผู้คนในยุคนั้นก็ยังสามารถปฏิบัติเพื่อถึงมรรคผลนิพพานกันได้ ไม่ล้าสมัยแต่อย่างใดเลย

ขอกล่าวถึงที่มาที่ไป หรือเบื้องหลังของหนังสือเล่มนี้อีกสักเล็กน้อย เดิมทีด้วยความปรารถนาจะให้คนร่วมสมัยได้เกิดความรู้สึกศรัทธาพระพุทธองค์นั้น ผู้เขียนเกิดแรงบันดาลใจจะเรียบเรียงหนังสือเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ให้อ่านเข้าใจง่ายด้วยภาษาร่วมสมัย โดยยกพระพุทธพจน์ขึ้นตั้ง แล้วแจกแจงตามลำดับว่าในฐานะผู้ปฏิบัติตามนั้น เมื่อทำเป็นขั้นๆแล้วเกิดผลอย่างไร หากติดขัดอุปสรรคอันใดแล้วจะผ่านไปได้อย่างไร

หนังสือดังกล่าวคือ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งปัจจุบันเป็นอีบุ๊กสามารถดาวน์โหลดมาอ่านได้ทั้งเล่มฟรี อยู่ที่

<http://www.dungtrin.com/resources/sati.pdf>

อย่างไรก็ตาม เสียงสะท้อนจากผู้เริ่มต้นที่ได้ลองอ่านๆกันดูก็ทำให้ผู้เขียนเห็นตามจริงว่าเนื้อหายังหนักเกินไปสำหรับมือใหม่ที่เพิ่งเริ่มมีความสนใจการภาวนา พอเห็นศัพท์แสงธรรมะที่ไม่เคยคุ้นแล้วถอดใจ ไม่มีความอุตสาหะพอจะอ่านและทำความเข้าใจให้ทั่วถึงตลอด

ผู้เขียนจึงเขียนหนังสือขึ้นมาอีกเล่มหนึ่ง คือ วิปัสสนาอนุบาล

ซึ่งเป็นอู่ใจ คาวนโหลตมาอ่านฟรีได้เช่นกัน อยู่ที่

<http://www.dungtrin.com/resources/vipassana.pdf>

สำหรับเล่มนี้ต้องถือว่า ‘ง่ายยิ่งกว่าง่าย’ เพราะเพียงอ่าน ก็ จะเริ่มเกิดประสบการณ์เบื้องต้น เช่น เข้าใจวิธีรู้ลมหายใจอย่างถูกต้องบ้างแล้ว

นอกจากนั้น ยังขยายขอบเขตความเป็นวิปัสสนาญาณ มาเป็นหนังสือ **๗ เดือนบรรลุธรรม** เล่มนี้ ด้วยความคาดหมายว่า การสาธยายประสบการณ์ภายในออกมา จะช่วยให้ค่อยๆ รู้สึกตาม หรือกระทั่งเกิดประสบการณ์รู้กายรู้ใจระหว่างอ่านไปด้วย

ผู้เขียนเข้าใจดีว่า หนังสือธรรมปฏิบัติที่อ่านง่ายที่สุดต้องใช้ประโยคและถ้อยคำบอกเล่าอันเป็นประสบการณ์สามัญล้วนๆ แต่ความจริงคือถ้าไม่มีศัพทบัญญัติให้เรียกขานบ้างเลย ความทรงจำของคนเราจะพรว้าเลือนจับต้องยาก เพราะฉะนั้นศัพท์ธรรมะจึงต้องปรากฏในหนังสือเล่มนี้ประปราย แต่เมื่อปรากฏในที่ใดเป็นครั้งแรก ก็จะพยายามอธิบายความหมายไว้ให้ง่ายที่สุด ขอให้ผู้อ่านยอมสละเวลาทำความเข้าใจบ้าง เพื่อประโยชน์ในระยะยาวต่อไป

อาการน้อมใจ ปักใจเชื่อเป็นมโนกรรมชนิดหนึ่ง และกรรมในชาตินี้ จะพยายามรักษาเราไว้ในเส้นทางเดิมในชาติถัดๆ ไป กล่าวคือเมื่อเกิดใหม่ยอมมีแนวโน้มจะเชื่อเช่นเดิม

ตัวอย่างที่เห็นได้ คือ หากตลอดชีวิตชาตินี้ ปักใจเชื่อไปจนตายว่าเราไม่มีสิทธิ์บรรลุมรรคผล ชาติหน้าแม้พบพระพุทธเจ้า

ก็คงมีกำลังใจอ่อน อาจทำบุญอธิษฐานขอไปบรรลุมรรคผลใน พุทธกาลต่อไปอยู่ดี

แต่หากชาตินี้ มีโอกาสเห็นคำยืนยันของพระพุทธเจ้าว่า ใครๆก็บรรลุ มรรคผลได้ ขอให้เอาจริงตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เกะกะ แล้วเอากาย เอาใจแบบมนุษย์ที่กำลังปรากฏอยู่นี้ เป็นเครื่องมือเพียรปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ไม่ช้าไม่นานก็ต้องเห็นผลบางอย่าง เช่น กายเบา จิตเบา กระทั่งเห็น แยกกันเป็นต่างหาก เหมือนแผ่นกระจกใสที่ซ้อนกัน เกิดขึ้นแล้วแตกดับ เป็นชั้นๆ ก็จรรู้ว่านั่นเอง ประตุมรรคผล ถึงแม้จะยังไม่ได้มรรคผล ก็ รู้แจ้งกับตนเองแล้วว่า หน้าตาของเส้นทางและประตูเข้าเป็นอย่างไร

เมื่อชาตินี้รู้จริง ปฏิบัติหนักแน่นจนเห็นจริง ชาติต่อไปก็ต้อง มีนิสัยทางความคิดแบบเดิม บำเพ็ญเพียรหนักแน่นเข้าไปอีก แล้ว ในที่สุดย่อมแก่กล้ากระทั่งเข้ากระแสจนได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นพรในตัวเอง และเที่ยงที่จะให้ ผลเป็นการบรรลุธรรมตามคำพยากรณ์ของพระพุทธองค์ ดังนั้น ผู้เขียนจึงไม่อวยพรง่ายๆว่า ขอให้ทุกท่านบรรลุมรรคผล แต่ขอให้ ลองทำตามพุทธพจน์จริงจั่งสักปีหนึ่งเถิด จะทราบเองโดยไม่ต้องฟัง คนโน้นที่คนนี่ที่ว่า เกิดเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา ศรัทธาสติปัฏฐาน ๔ มีใจอุทิศตัว จะสำเร็จประโยชน์สูงสุดได้หรือไม่

ขอให้ท่านมีกำลังใจจากการเขียนหนังสือเล่มนี้ จงได้แก่ผู้ที่มีโอกาส อ่านทุกท่าน เท่าเทียมกันกับผู้เขียนด้วยเทอญ.

ดังตฤณ

ตุลาคม ๒๕๕๖

(ปรับปรุงเนื้อหา ๒๕๕๙)

สารบัญ

โปรดอ่านตรงนี้ก่อน	๕
ก่อนเหยียบบันไดขั้นแรก	๑๙
เดือนที่ ๑ รวบรวมของมือใหม่	๓/๑
อานาปานสติอย่างย่อสำหรับมือใหม่	๓/๒
วันที่ ๑: พยายามตั้งสติ	๓/๓
วันที่ ๒: รู้เท่าที่สามารถรู้	๔๑
วันที่ ๓: รวบรวมในที่ทำงาน	๔๕
วันที่ ๔: ยึดกับโลกภายนอก	๙๐
วันที่ ๕: ล้าและเบื่อ	๙๓
วันที่ ๖: นับหนึ่งใหม่ด้วยพลัง ๕	๙๖
วันที่ ๗: สององค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏ	๑๐๑
วันที่ ๘: องค์ที่สามของโพชฌงค์ปรากฏ	๑๐๖
วันที่ ๙: เริ่มหัดจงกรม	๑๐๙
วันที่ ๑๐: วิ่งจงกรม	๑๑๔
วันที่ ๑๑: องค์ที่สี่กับห้าของโพชฌงค์ปรากฏ	๑๑๘
วันที่ ๑๒-๓๐: ความต่อเนื่องคือความก้าวหน้า	๑๒๒
วันที่ ๓๑: อีกระดับของการเห็นจิตส่งออกนอก และเก็บเข้าใน	๑๒๕
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๑	๑๒๓/

เดือนที่ ๒ สุขทุกข์เหมือนฝันไป	๑๓๑
การเจริญสติรู้สุขทุกข์โดยสรูป	๑๓๒
วันที่ ๑: ติดสุข	๑๓๓
วันที่ ๒: ทุกข์อันใหญ่หลวงของสิ่งมีชีวิต	๑๓๓'
วันที่ ๓: เจริญสติระหว่างชมใช้	๑๔๓'
วันที่ ๔: แม่เมตตาด้วยคำพูด	๑๕๕'
วันที่ ๕-๑๐: เมตตาขยายผล	๑๕๕'
วันที่ ๑๑-๒๐: เรื่องเคঁร่า	๑๖๖
วันที่ ๒๑: อยากรู้ได้มรรคผล	๑๗๒
วันที่ ๒๒: ความต่างระหว่างปีติกับสุข	๑๘๐
วันที่ ๒๓-๒๗: มองต่างจากชาวโลก	๑๘๕'
วันที่ ๒๘: ฝัน	๑๘๗'
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๒	๑๘๙'

เดือนที่ ๓ นานาสภาวจิต	๑๙๓
การเจริญสติรู้สภาวจิตอย่างย่อสำหรับมือใหม่	๑๙๕'
วันที่ ๑: พักผ่อน	๑๙๖
วันที่ ๒: ปลีกวิเวก	๑๙๙'
วันที่ ๓-๘: ปมกำลัง	๒๐๖
วันที่ ๙: ฌาน	๒๑๓
วันที่ ๑๐: นิमितสมาธิ	๒๒๐
วันที่ ๑๑: ราคะของจริง	๒๒๘
วันที่ ๑๒-๒๒: ความพยายามหว่านล้อม	๒๓๒
วันที่ ๒๓: สอนภาวนา	๒๓๔

วันที่ ๒๔-๓๐: ถีเยงจากคนละโลก	๒๓๘
วันที่ ๓๑: วันลา	๒๔๖
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๓	๒๔๗

เดือนที่ ๔ ฐานที่มั่นของอุปาทาน ๒๕๑

หลักการเจริญสติรู้ขั้นที่ ๕	๒๕๖
วันที่ ๑-๓: สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ	๒๕๗
วันที่ ๔: ไม่ใช่ตัวตนก็ทำตามอำเภอใจได้แล้ว	๒๖๙
วันที่ ๕: ปฏิบัติแบบไหนในเวลาใด	
จึงเรียกว่ารู้อุปาทานขั้นเกิดดับ	๒๗/๔
วันที่ ๖-๑๖: ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด	๒๘๔
วันที่ ๑๗: ขั้นอื่นมีอีกไหม?	๒๘๖
วันที่ ๑๘-๒๕: ทำไมถึงยังติดข้องในขั้น?	๒๘๘
วันที่ ๒๖-๓๐: มุมมองใหม่เกี่ยวกับสมาธิและอุเบกขา	๒๙๐
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๔	๒๙๓

เดือนที่ ๕ มุ่งหลังคากันฝนรื้อรด ๒๙๗

หลักการเจริญสติรู้อายตนะ ๖	๓๐๐
วันที่ ๑: วันแห่งการเปลี่ยนแปลง	๓๐๑
วันที่ ๒: ได้เห็นสมใจ	๓๐๔
วันที่ ๓-๙: เข้าใจหลักรู้สภาวะธรรม	๓๐๘
วันที่ ๑๐: เปลี่ยนศาสนา	๓๑๕
วันที่ ๑๑-๓๑: อินทริยสังวร	๓๓๐
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๕	๓๓๔

เดือนที่ ๖ สํารวจความพร้อม	๓๓๓/
องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรค	๓๓๓/
วันที่ ๑: ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ	๓๔๑
วันที่ ๒-๕: สัมมาทิฏฐิ	๓๕๓
วันที่ ๖-๑๐: สัมมาสังกัปปะ	๓๕๕
วันที่ ๑๑-๑๔: สัมมาวาจา	๓๖๘
วันที่ ๑๕-๑๗: สัมมากรรมันตะ	๓๗/๓
วันที่ ๑๘-๒๑: สัมมาอาชีวะ	๓๗/๕
วันที่ ๒๒-๒๕: สัมมาวายามะ	๓๗๖
วันที่ ๒๖-๒๘: สัมมาสติ	๓๗/๗
วันที่ ๒๙-๓๐: สัมมาสมาธิ	๓๗/๘
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๖	๓๘๐
เดือนที่ ๗ บรรลุธรรม	๓๘๓
วันที่ ๑-๖: การยอมรับความจริงแบบไม่แทรกแซง	๓๘๗/
วันที่ ๗: เห็นนิพพาน	๓๙๕
วันที่ ๘-๑๒: สมณะและวิปัสสนา	๔๐๗/
วันที่ ๑๓: ราววลที่ ๑	๔๑๕
วันที่ ๑๔-๓๑: นิमितประจำตัว	๔๒๒
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๗	๔๓๐
บทส่งท้าย	๔๓๑

ก่อนเหยียบบันไดขั้นแรก

คนธรรมดา

ฉันเป็นคนขี้เหงาอย่างร้ายกาจ แล้วฉันก็เป็นคนคิดมาก จนเครียดหนักบ่อยๆ จนบางวันฉันก็นั่งแช่นอนแช่อยู่ในท่าเดิมได้เป็นชั่วโมง เป็ยหน่าย ไม่อยากทำอะไร แล้วก็ไม่อยากเจอหน้าใคร ในอารมณ์นั้นฉันเคยคิดหาคำตอบอยู่เหมือนกันว่าคนเราเกิดมาทำไม และทำไมต้องทนซึ่งมีชีวิตตั้งนานหลายๆสิบปี เพียงเพื่อวันหนึ่งจะต้องเป็นบุคคลสาบสูญไปจากโลกนี้ชั่ววินาที

แต่ฉันก็มีสายตาให้กับลวดลายสีสันที่นามองบนโลกไม่ต่างจากคนอื่น ช่วงเวลาที่ได้สัมผัสกับเรื่องของตัวเองพอใจแรงๆ ฉันก็กลายเป็นอีกคนหนึ่งทั้งหมดเหงา เครียดไม่เป็น เอาแต่หัวเราะสนุก รวมทั้งเหลือคำถามเดียวในหัว คือทำอย่างไรจะอยู่เสพสุขให้สบายใจในโลกนี้ได้มานานๆ

เคยนึกว่าถ้าแอบถ่ายรูปคนธรรมดาคนหนึ่งอย่างฉันไว้ทุกอาทิตย์ เก็บๆไว้สัก ๕๒ ใบให้ครบปีแล้วเอามารวมๆดู ฉันว่าน่า จะเห็นอะไรดีๆที่ทำให้ได้ข้อคิดมากมาย เพราะสิ่งที่รูปทั้ง ๕๒ ใบจะ แสดงร่วมกันแน่นอนคือความแตกต่าง ความไม่คงเส้นคงวา รูปหนึ่ง อาจกำลังยิ้มแฉ่ง อีกรูปอาจกำลังคร่ำเครียด ขณะที่รูปส่วนใหญ่อาจ กำลังเหม่อตาลอยอย่างเห็นได้ชัด ไม่รู้ว่ากำลังสุขหรือทุกข์เพราะ เรื่องใดเรื่องหนึ่งกันแน่

หากนำรูป ๕๒ ใบมาเรียงกันแล้วแปรแต่ละรูปให้เป็นจุดแสดง ระดับความสุขความทุกข์ ฉันก็เชื่อว่าเส้นกราฟคงกระโดดขึ้นกระโดด ลงน่าดู กับทั้งทำให้มองเห็น **ธรรมดา** ของคนธรรมดาว่าของมัน

ต้องเป็นอย่างนี้แหละ ขึ้นแล้วลง ลงแล้วขึ้น บางทีมาก บางทีน้อย
หาชีวิตใครเป็นเส้นตรงราบเรียบเท่าไม้บรรทัดไม่ได้หรอก

แต่ก็น่าฉงนที่คนปกติทั่วไป รวมทั้งฉันด้วย จะมองไม่เห็นธรรมดา
ที่ว่านี้ มนุษย์ทั้งเผ่าพันธุ์พากันคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ นั่นคือ
อธิษฐานขอให้เส้นกราฟพุ่งขึ้นมาสูงถึงจุดหนึ่ง แล้วแล่นเรียบเป็นเส้น
ตรงคงที่อยู่อย่างนั้น อย่าได้พลัดตกหล่นร่วงลงเลย เจ้าประคุณเอ๋ย

วันเดือนปีล่วงไป ฉันใช้ชีวิตของคนธรรมดาโดยไม่เคยสำรวจ
ว่ามันคุ้มหรือไม่คุ้ม รู้แต่ว่าขอให้วันหนึ่งๆผ่านไปเท่าที่พอใจเป็นใช้ได้
จะเอาอะไรมากกว่าใจที่พอกันแล้ว

เรื่องสะตูดใจ

ทุกคนจะมีอายุอยู่ในโลกก็ปีก็ตาม ต้องมีสักวัน หรือ
อย่างน้อยสักนาที ที่สะตูดคิดอะไรบางอย่างขึ้นมาจากคำพูดของ
คนอื่น คนอื่นที่ว่านี้อาจเป็นคุณครูสมัยอนุบาลที่สอนให้เราท่อง
ก.ไก่ ข.ไข่ อาจเป็นคนที่อยู่ในอารมณ์อยากทะเลาะและขูดคุ้ย
กันให้ละเอียดลออ อาจเป็นปราชญ์ระดับโลกคนโปรดที่คำคมถูก
คัดลอกซ้ำแล้วซ้ำอีก หรืออาจเป็นเพื่อนบ้านใกล้ตัวที่เรารู้จักแต่
ไม่เคยคุยกันลึกซึ้งนี่เองก็ได้

ความสะตูดใจเพียงครั้งเดียวในชีวิตอาจหมายถึงการเปลี่ยนแปลง
ช่วงชีวิตของคนธรรมดาสักคน โลกนี้มีคนที่พูดแล้วทำให้
เราตาสว่างวาบปุบปับอยู่มาก แต่เราไม่ค่อยเจอบ่อยนัก อาจเป็น
เพราะพอดีจิ้งหะกบที่หูดเราปิด หรืออาจเป็นเพราะเสียงของเขา
เบาเกินกว่าจะแพร่มาทางอากาศหรือกระดาษหนังสือ

หากเปรียบโลกนี้เป็นห้องดนตรี ส่วนใหญ่ห้องดนตรีแห่งนี้

จะเงียบหรือเกลื่อนเสียงรบกวน หรือมักมีเพลงพื้นๆตาซๆที่ฟังเบื่อหู นานครั้งถึงจะกระหึ่มเพลงเด่นที่เล่นอย่างมีพลังประหลาด ปลุกประสาทเราให้หูตาดันตะลึงได้ และวันที่เพลงเด่นจะดังขึ้นก็อาจเป็นวันแสนธรรมดาของคนธรรมดาผู้ไม่เคยคาดหวังว่าจะฟังอะไรเป็นพิเศษ

ฉันมีเพื่อนบ้านเป็นครอบครัวเล็กๆ ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกชายวัย ๕ ขวบ กับคุณตาอีกคน และเนื่องจากริ้วบ้านเป็นแบบโปร่ง ไม่ใช่อิฐปูนสูงหนาบังตา ครอบครัวฉันกับครอบครัวนั้นจึงมักยิ้มให้กันประจำ แม่ไม่สนิทถึงขั้นแจกชองกลืนให้แก่กันและกันตามโอกาส ก็มีโต๊ะถามสารทุกข์สุกดิบบ้างประสาคนคุ้นหน้า

เย็นวันหนึ่ง ขณะฉันนอนฟังเพลงอยู่ในห้องนอน ก็ได้ยินตัวน้อยประจำครอบครัวแหกปากลั่นบ้านว่า แม่ครับ! คุณตาตายแล้ว! คุณแม่คงเพิ่งกลับมาถึงบ้านอย่างนึกว่าจะเป็นอีกวันที่ไม่มีอะไรน่าจดจำ ไม่คาดหมายว่าจะเจอลูกชายตะเบ็งเสียงบอกเช่นนั้นท่าทางภูมิใจที่เดี๋ยวล่ะว่าเป็นคนแจ้งข่าวน่าตื่นตื้นตันให้ผู้ใหญ่รับรู้ก่อนใคร ฉันลุกมาชะโงกมองทางหน้าต่าง เห็นคุณแม่เข้าอ่อนแทบล้มทั้งยืนกับเสียงคิกคะนองของเจ้าทะเลโมน้อย

มันเป็นภาพที่ชวนคิดไม่ใช่เล่น ระหว่างเด็กไร้เดียงสารับรู้การตาย กับผู้ใหญ่ที่รู้คิดรับรู้เรื่องเดียวกัน ทำไมลูกชายเห็นเป็นเรื่องสนุกไปได้ ขณะที่คุณแม่ถึงกับยืนตกตะลึงจังจางด้วยความตระหนก ว่าได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปอย่างไม่มีวันกลับมาพบหน้ากันอีก ส่วนฉันยืนอยู่ในห้องเพียงแต่คิดว่าต้องไปงานศพอีกแล้วสิเราน่าเบื่อชะจริง!

เย็นอีกวันหนึ่งฉันยืนรดน้ำต้นไม้ริมรั้ว หูก็ได้ยินเสียงพ่อลูกข้างบ้านคุยกันบนเสื่อกลางสนาม คุณพ่อคงร้อนเลยชวนลูกเมีย

มานั่งปอกผลไม้กินได้ร่มไม้ประสาครอบคร้วที่อบอุ่นพร้อมหน้า
ฉันได้ยินลูกชายตัวจ้อยถามคุณพ่อของแกว่า

“พ่อครับ ทำไมคุณตาถึงต้องตายด้วยล่ะครับ?”

ฉันยิ้มเล็กน้อย คนเพิ่งลืมตาดูโลกได้ไม่ถึง ๕ ปีนั้น แม้เห็น
และได้ยินทุกสิ่ง ก็คงไม่ต่างจากคนโตๆดูทีวี รู้แต่ว่ามีตัวละคร
กระโดดโลดเต้นหรือล้มลุกคลุกคลานให้ดู ยิ่งไร้อารมณ์ร่วมกับ
ตัวละครเหล่านั้น เว้นแต่จะมีส่วนได้ส่วนเสียมาถึงเนื้อถึงตัวของตน
โดยตรง นั่นแหละจึงค่อยแหกปากไว้วายขึ้นดังๆ

ความที่เพิ่งเกิด จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ห่างจากความตาย กลืนอายุ
ความตายยังเป็นของแปลกใหม่และไกลตัว ข้อสงสัยเกี่ยวกับความ
ตายจึงมักตกเป็นภาระของพ่อแม่ที่จะให้คำตอบพอฟังง่ายแก่ลูกชาย
หัวแก้วหัวแหวนของตน

“เป็นธรรมดาของพวกเราทุกคนนะลูก ถึงเวลาตายก็ต้องตาย”

เป็นคำตอบง่ายๆ แต่กอบปรด้วยสำเนียงการุณย์แห่งผู้เป็นบิดา

“ฮือดก็ต้องตายเหวอครับ?”

“ต้องตายเหมือนกัน แต่ฮือดยังได้กอบอยู่ กว่าจะแก่ตามและ
ถึงเวลาตายอย่างคุณตายอีกนาน”

ฉันพยายามจินตนาการคำว่า **นาน** ในหัวเด็กวัย ๕ ขวบ
แล้วก็คิดว่าสมองน้องฮือดคงว่างเปล่าสิ้นดี อย่างมากอาจนึก
เทียบเคียงกับเวลารอพ่อแม่กลับบ้านก็ได้

“แล้วเมื่อไหร่คุณตาจะตื่น เห็นนอนอยู่ในโลงตั้งหลายวันแล้ว?”

“ถ้าตายก็ไม่ตื่นแล้วล่ะลูก ต้องอยู่ในโลงอย่างนั้นตลอดไป”

ฉันอดลอบมองลวดพุ่มไม้ใบไม้สอดตาดูไม่ได้ สมดังที่นึก คาดเดาล่วงหน้า คือเห็นคุณแม่น้องอ้อดทำตาแดงๆปกฝลไม้อยู่ใน ชุดดำ ส่วนสามีของเธออธิบายมรณศาสตร์ให้ลูกชายฟังด้วยสีหน้า เป็นปกติ และสำหรับลูกชายก็แน่นอนว่าไม่มีอะไรอื่นใดนอกจาก ความสงสัยเปื้อนเปรอะไปทั้งหน้า

อ้อ! เกือบลืมย้อนดูตัวเอง! สำหรับฉันแค่อยากรู้อยากเห็นว่า ใครจะทำหน้าแบบไหนบ้างเท่านั้นแหละ เพราะคุณตาของน้องอ้อดในความทรงจำของฉันก็แค่คนแก่ข้างบ้านซึ่งแทบไม่เคยคุยกับฉันเลย ตลอดสามปีที่ผ่านมา ฉันไม่คิดว่าแกจะมองเห็นว่าหน้าตาฉันเป็น อย่างไรด้วยซ้ำ

“ตกลงต้องตายทุกคนเลยหรือครับ?”

“ใช้ลูก เป็นอย่างนั้น คนทุกคนที่ลูกเห็นจะต้องตายกันหมด”

ฉันหลบวูบ ทั้งที่แน่ใจว่าน้องอ้อดคงไม่ได้มองมา แต่ยังไม่อยากเป็นหนึ่งในคนที่น้องอ้อดเห็นสักเท่าไร

“พ่อครับ ทำไมทุกคนต้องตายด้วยล่ะครับ?”

คุณพ่อเงยไปครู่ คงเพราะกำลังอยากกินชมพู่มากกว่า ตอบคำถามไม่รู้จบของเด็กน้อย ฉันขำเสีงเห็นคุณพ่อของเด็กชายเคี้ยวชมพูอย่างสบายอารมณ์ ใจนึกเร่งให้ตอบเร็วๆด้วยความอยากรู้ว่าหะเต็ดของคุณพ่อที่มีต่อคำถามโลกแตกพรรค์นี้ เด็กทุกคนย่อมทักท้วงว่าพ่อแม่ให้คำตอบได้หมด โตขึ้นเขาคงเรียนรู้อเองว่าไม่ใช่เช่นนั้น และคำถามหนึ่งๆก็มีคำตอบอยู่มากมายหลากหลายจากผู้คนร้อยพ่อพันแม่

ฉันแค่อยากรู้ได้ยีนว่าคำตอบแรกที่น้องอ้อดจะได้ยินคืออะไร!

“ฮ็อตเพิ่งเห็นคนตายนะลูก ความตายเลยเป็นของแปลกใหม่ ต่อไปฮ็อตจะเห็นคนตายมากขึ้น แล้วลูกจะรู้ว่าเป็นของธรรมดา ฮ็อตดูเศษใบไม้แห้งบนพื้นนั่นสิ เห็นไหม ตอนนั้นมันเป็นสีเหลือง แต่ก่อนมันเป็นสีเขียวเหมือนที่อยู่บนต้นนะ พอถึงเวลามันก็ต้องทิ้งตัวเองลงจากกิ่งก้านมารวมกันบนพื้น เปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเหลือง ร่างกายคนเราก็เหมือนกัน วันนี้ดูสดใสมิชีวิตชีวา แต่วันหนึ่งก็ต้องแห้งลง แล้วหายไปจากโลกนี้เช่นเดียวกับใบไม้ตกพื้น”

เด็กชายฮ็อตฟังแล้ววงเด็ก จึงถามซ้ำคำเดิม

“คนเหมือนใบไม้ได้ไง แล้วทำไมคนต้องตายด้วยล่ะ?”

คุณพ่อถอนใจยาว

“เพราะเหมือนใบไม้ไงลูก วันหนึ่งก็ต้องร่วงหล่นลงดินและกลายเป็นพวกเดียวกับดิน ไม่มีใครกำหนดหรือกว่าทำไม ทุกสิ่งทุกอย่างต่างมีสภาพที่ต้องเสื่อมสลายกลายเป็นอื่นไปทั้งนั้น”

“คุณตารู้ตัวไหมว่าจะตาย?”

“รู้สิ คุณตารู้ล่วงหน้านานทีเดียว เตรียมตัวยกสมบัติให้แม่ของฮ็อตตั้งแต่ฮ็อตยังไม่เกิดนะ”

“รู้ก่อนตายแล้วทำไมคุณตาไม่หนีล่ะ?”

“จะไปหนียังใ้ลูกเอ๊ย ถ้าใจมาไล่ฆ่าเรา เราอาจใช้สองเท้าวิ่งหนีได้ แต่ถ้าร่างกายจะฆ่าตัวเอง แม้แต่เท้าก็ยกไปไหนไม่ไหวแล้ว”

“ถ้าคนเราต้องตาย แล้วจะเกิดมาทำไมล่ะครับ?”

“เพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้ไงลูก คนเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้ เหมือนอย่างที่คุณฮ็อตถามพ่อเพื่อให้รู้คำตอบอยู่นี่ไง แต่ถ้ายังติดค้าง ยังไม่รู้แจ้ง ก็ต้องเกิดใหม่มาถามใหม่อีก”

คล้ายสายฟ้าฟาดเปรี้ยง ฉันไม่เคยเจอคำอะไรที่สะเทือน
 เลื่อนฉันเข้ามาถึงจิตวิญญาณขนาดนี้มาก่อน อาจเพราะครั้งหนึ่ง
 เคยอยากรู้อย่างรุนแรงว่าทำไมต้องเกิดมา พอมาเจอคำตอบสะอึก
 และเหมือนมีบางสิ่งสะกิดบอกว่า นี่เป็นความจริง ไม่ใช่สิ่งลวง ไม่ใช่
 คำตอบแบบขอไปที ก็คล้ายออกจากกะลามหาห้ำ เห็นแสงสว่าง

คนเราเกิดมาเพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้...

ถ้อยคำที่คุณพ่อพูดจะทำให้ลูกชายกระจำงขึ้นหรือยิ่งงุนงง
 ลงสยหนักกว่าเก่าอย่างไรฉันไม่อาจทราบได้ แต่สำหรับฉัน บอกได้
 คำเดียวว่าทุกคำตามมาก้องกังวานในหัวไม่หาย

สิ่งที่ต้องรู้ให้ได้ก่อนตาย

ตั้งแต่วันที่คิดเรื่องเกิดมาทำไมอย่างจริงจัง ใจฉันก็พลอยกลัว
 ตายไปพร้อมกับความไม่รู้ หลงตายเท่ากับที่หลงเกิด กลัวว่าจะต้อง
 ไปเป็นเด็กวัย ๕ ขวบ ที่โตขึ้นเป็นคนแก่เกือบ ๑๐๐ ปีอีก ครั้งแล้ว
 ครั้งเล่า พกพาเอาความไม่รู้ไปเกิดใหม่ ตายใหม่อย่างไรที่สิ้นสุด

คนทั่วไปกลัวตายเพราะเกรงจะไม่มีตัวตนที่ทรงแค้น แต่บัดนี้
 ฉันกลัวตายเพราะเกรงจะเสียโอกาสเรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับ
 ตัวเอง ฉันเกิดความอยากรู้ขึ้นมาจริงๆ ว่าชีวิตนี้ควรใช้ให้คุ้ม
 ที่สุดด้วยการเรียนรู้อะไร แน่ละที่มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งไม่สามารถ
 สอดตาเห็นได้หมดว่ามีความรู้อะไรให้เสียบ้าง แต่ละคนอาจมี
 สิ่งที่ทำให้ **คิดไปเอง** ว่าดีที่สุดวางไว้ตรงหน้าอยู่แล้ว อาจจะต้อง
 เกิด หรืออาจจะเข้ามาพอดีจังหวะในขณะกำลังแสวงหา

สำหรับคนไทยที่เกิดมาอย่างไม่รู้ฮิโนฮิเนนทั่วไป พระพุทธ-
 ศาสนาดูเหมือนจะเป็นคำตอบแรก หรือไม่ก็เป็นคำตอบสุดท้าย

เพราะความเป็นพุทธศาสนานั้นยิ่งใหญ่และอยู่ในความยอมรับมาช้านาน เห็นได้จากจำนวนวัดกว่าสามหมื่นแห่งทั่วประเทศ รวมทั้งการมีวันหยุดราชการเป็นวันสำคัญทางศาสนาปีละไม่น้อย แถมคำพูดกับความนึกคิดของชาวไทยก็มีศัพท์ทางพุทธเจืออยู่มาก เช่นอุทานว่า **อนิจจา** หรือ **พุทโธ** ส่วนตอนแสดงความขอบคุณคนให้ความกรุณา ก็เปรียบว่า **เหมือนพระมาโปรด** แม้แต่คำสูงมาใช้ในเชิงลบเช่น **ใครจะไปตรัสรู้ล่ะ?** ก็ยังเอา ดั่งนั้นสำนึกความเป็นพุทธจึงแทรกซึมอยู่ในใจคนไทยมาแต่ก่อนแต่อกโดยไม่จำเป็นต้องรู้ตัว เมื่อชีวิตเกิดปัญหาหรือใจมีคำถามโลกแตกแก็ไม่ตก ก็ยอมต้องเล็งไปที่คำตอบของพุทธศาสนาก่อนเพื่อนเป็นธรรมดา เช่นถ้าเคราะห์ร้ายก็มักนึกถึงการทำสังฆทานอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น

ฉันเฝ้าแต่เก็บงำความสนใจและสงสัยใคร่รู้คำตอบว่าชีวิตเราควรรู้อะไรมากที่สุดไวในใจ มาดหมายว่าคุณพ่อน้องอ้อตจะเป็นผู้ให้คำตอบได้ในวันหนึ่ง เพราะสิ่งที่แกตอบลูกนั้น แสดงวิสัยของผู้มีความรู้เชิงพุทธอย่างลึกซึ้งในตัวเอง

แล้วโอกาสก็มาถึง ในงานวันเผาคุณตาน้องอ้อต บรรยากาศในวัดทำให้ฉันไม่รู้สึกระตาคันกับการกระเซ้าเข้าไปถาม โดยเกริ่นตามตรงว่าฉันเคยได้ยินแกตอบคำถามลูกเสมอ และบางคำตอบน่าสนใจมาก เช่นคนเราเกิดมาเพราะติดค้างอยู่กับความไม่รู้เลยต้องมาเรียนรู้อู ที่นี้ฉันอยากรู้อูว่าที่ไมรู้ันนั้นคืออะไร แล้วที่ควรรู้อันนั้นคืออะไร

คุณพ่อลูกหนึ่งตอบอย่างไม่ลังเลว่า

“มนุษย์ทุกคนไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองครับ”

ฉันขมวดคิดขย่น นึกเสียบๆว่าคำตอบของแกมีพลังทำให้ย่น

เข้ามารู้สึกในตัวเองดี อย่างน้อยฉันก็ถามตัวเองขึ้นมาสองสามข้อ ในฉบับพลังว่ามีความจริงใดเกี่ยวกับตัวเองที่ยังไม่รู้บ้าง ก็พบว่า มีอยู่มากเหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่นกลไกการทำงานในร่างกายมนุษย์ อันสลับซับซ้อนที่แม้แต่แพทย์ยุคปัจจุบันก็รู้ไม่ทั่วถึง หรืออย่างเช่น วันตายจะมาถึงเมื่อไหร่ เหล่านี้เป็นตัวอย่างความจริงเกี่ยวกับตนเอง ที่กำลังปรากฏอยู่ หรือกำลังจะต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทว่าไม่อยู่ในสำนึกรับรู้ของฉันแม้แต่หน่อย

ฉันถามว่าถ้ารู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองแล้วจะได้อะไร? คุณพ่อ น้องฮ็อตตอบด้วยความมั่นใจว่า

“ได้รู้ด้วยตนเองว่า หมดความติดค้าง เหมือนคนที่ชำระหนี้ได้หมด ไม่จำเป็นต้องหาเงินมาจ่ายเพิ่ม หรือเหมือนคนที่ทำงานใช้โทษใน บ่อน้ำคร่าจบสิ้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องกลับมาลงน้ำโสโครกอีก”

กับคำถามว่าต้องรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองให้ละเอียดลออทุกแง่มุมเลยไหม เพื่อนบ้านผู้ทรงภูมิให้คำตอบคือ

“รู้นิดเดียวครับ ไม่ต้องมากหรอก คือรู้ว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เพราะมันไม่ใช่ตัวตนของใคร เพียงมีอะไรมาประกอบประชุมเป็นรูปเป็นร่างชั่วคราว คล้ายแผ่นเหล็ก ล้อยาง เครื่องยนต์เข้ามารวมรูปร่างขึ้นเป็นรถเก๋ง แต่พอหมดอายุ ก็ถูกถอดเป็นชิ้นๆแบบต่างคนต่างไป มองไม่เห็นรูปรถเก๋งคันเดิมใน ชิ้นส่วนใดๆอีก”

ใจฉันวาบว้างไปชั่วขณะเมื่อจินตนาการเห็นความว่างเปล่าไร้อันแท่งของรถยนต์ ถึงกับอึ้งเงิบเป็นครู่ก่อนถามต่อด้วยความสงสัยว่า เมื่อฉันรู้สึกว่ากายใจเป็นของว่างเปล่าเหมือนรถยนต์ที่ปราศจากตัวตนอย่างนี้แล้วถือว่าพอหรือยัง ครูทางธรรมคนแรกของฉันก็ตอบว่า

“ไม่พอหรอกครับ รู้แค่นี้เรียกว่าเป็นปัญญาจากการฟัง และปัญญาจากการจินตนาการตาม ยังเป็นปัญญาในระดับคิดๆ ไม่ใช่ปัญญาเห็นจริงประจักษ์แจ้งด้วยจิต”

เอ! เมื่อก็ใจก็วางว่างไปทีหนึ่ง ยังไม่เรียกว่าเห็นด้วยจิตอีกหรือ? ฉันทจึงถามว่าทำอย่างไรจะรู้แจ้งได้ด้วยจิต

“ต้องปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครับ คือเราย้ายที่ตั้งของสติจากการงานและการเล่นในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนมาเป็นอีกที่ตั้งหนึ่งคือกายใจนี้ คอยตามระลึกรู้ว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง เห็นชัดว่าอะไรอย่างหนึ่งๆ เหนงลมหายใจหรืออารมณ์สุขทุกซันั้น เมื่อมีธรรมดาเกิดขึ้น ก็ย่อมมีธรรมดาต้องดับลง แม้แต่ความลึ้งเลสงสัย อຍากรู้คำตอบของน้องในเวลานี้ก็มิขณะของการเกิดขึ้น เมื่อได้คำตอบก็จะดับลงเช่นกัน หรือถ้ายังสงสัยอยู่ มีความคาใจอยู่ ก็ต้องแปรปรวนไป อาจอ่อนตัวลงหรือเข้มข้นขึ้นกว่าเดิม พอเห็นความไม่เที่ยงในกายใจเสมอๆ จิตก็เลิกยึดมั่นสำคัญผิด เลิกมองว่าสิ่งนั้นๆ เที่ยง เลิกหลงเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเป็นตน พอเห็นอย่างต่อเนื่องมากเข้าจิตก็ขาดจากอุปาทานที่ครอบงำมาแต่อ่อนแต่ ออก เรียกว่าบรรลุมรรคผล มีดวงตาเห็นธรรม เป็นอริยบุคคลของพุทธศาสนา”

ฉันทฟังแล้วยังรู้สึกคลุมเครือ เพราะยังเป็นเรื่องใหม่อยู่มาก แต่ก็รู้สึกด้วยว่าคุณพ่อน้องออดต้องเข้าใจชัดแจ้งในสิ่งที่พูดเป็นอย่างดี ฉันทจึงยิงคำถามถัดมาคือจะทราบได้อย่างไรว่าเรารู้สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรรู้แล้วหรือยัง? วาระนั้นอะไรจะเป็นตัวบอกว่าเราไปถึงแก่นของพระศาสนาแล้ว?

คุณพ่อลูกหนึ่งอึ้งไปพักใหญ่ คล้ายทบทวนค้นหาข้อมูลใน

ธนาคารความจำ ก่อนตอบด้วยน้ำเสียงที่สุขุมนุ่มนวล

“พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าใครเข้าป่าหาแก่นไม้ แต่ไปเจอกิ่งใบ เจอสะเก็ด เจอเปลือก เจอกระพี้ ก็อาจสำคัญว่าเป็นแก่น เพราะไม่ทำความรู้จักแก่นให้ดีเสียก่อน เลยได้สิ่งที่ไม่ใช่แก่นติดมือ กลับบ้าน ลากและสรรเสริญเปรียบเหมือนกิ่งใบ ศิลเปรียบเหมือนสะเก็ด สมาธิเปรียบเหมือนเปลือก ญาณหยั่งรู้ต่างๆเปรียบเหมือนกระพี้ แต่แก่นสารที่แท้จริงคือความหลุดพ้นแท้จริง ชนิดไม่กลับกำเรบอีก สรุปคือถ้าเรายังไม่รู้จักภาวะของใจที่หลุดพ้นเด็ดขาด ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเรารู้สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรรู้”

เหมือนสายน้ำที่ปะทะใจครีนิโครม ดวงตาฉันตื่นเต็มกับ คำว่า **ความหลุดพ้นแท้จริงแบบไม่กลับกำเรบอีก คือแก่นสารที่แท้จริง**

ฉันแจ้งความจำนงขอเป็นลูกศิษย์ ขอเรียนรู้วิถีการปฏิบัติ ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กับผู้ให้แสงสว่างแรก ซึ่งท่านก็ ตกปากรับคำเป็นอย่างดี บอกว่าบ้านใกล้กันแค่นี้สะดวก ไปนั่งคุย กับท่านทุกวันก็ได้ พร้อมกับบอกตัวว่าท่านยังเป็นผู้ครองเรือน ยังมีห่วงผูกรัด แม้แต่ลูกเมียก็ยังตัดไม่ได้ ไม่ใช่ผู้รู้แจ้งอันมีใจ หลุดพ้นแล้ว แต่เมื่อสอนพื้นฐานเบื้องต้นให้ฉันระยะหนึ่ง ก็จะพาไป กราบพระอาจารย์ของท่านในภายหลัง

นัดแนะจะเริ่มไปบ้านท่านตั้งแต่เย็นวันต่อมา ฉันอึดอึดใจ เหลือกำลัง ถึงจะยังไม่มีการตอบหรือหนทางแจ่มแจ้ง แต่อย่างน้อยก็ อุ่นใจว่าเจอครูผู้ชี้ทาง เป็นความสว่างนำวิถีให้แน่แล้ว ที่เหลือคือ ไปศึกษาเล่าเรียนกับท่านเต็มกำลัง ฉันโชคดีเหนือความโชคดี มีผู้ให้ คำตอบสำคัญที่สุดในชีวิตไม่พอ ยังมาประชิดติดบ้านกันอย่างน้อยอีก

ข่าวดี ข่าวมงคลเพิ่งปรากฏ ข่าวร้าย ข่าวสุดอัปมงคลก็ กวดตืดไล่หลังตามมาเพียงชั่วข้ามคืน ชีวิตคนไม่แน่นอน แค่เดินทางไปงานศพ ตัวเองก็มีสิทธิ์ตายได้ ธรรมชาติของฉันทันประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ร้ายแรง เสียชีวิตทั้งครอบครัวระหว่างทางกลับบ้าน!

ท่านเป็นครูธรรมะที่สอนฉันหลายอย่างในคราวเดียว ทั้งความจริงผ่านปาก ทั้งความจริงผ่านความตาย ฉันพูดไม่ออก เป็นคนเดียวในบ้านที่ตกตะลึงหน้าซีดเหมือนเสียญาติสุดที่รัก ต่างจากคนอื่นซึ่งอย่างมากแค่คุยกันแซ่ดด้วยความตกอกตกใจกับการจากไปของเพื่อนบ้านที่คุ้นหน้ามาหลายปี

ออกใจฉันจนแน่นไปหมด เหมือนคนหิวจัดที่เห็นอาหารวางล่อ โขยกลิ้นหอมยวนใจอยู่ใกล้ๆ แล้ว แต่มัวชะล่าไปครึ่งนาทีก็มีใครมา ตัดหน้าเอาไปเสียก่อน

เสียชีวิต สายเกินไป พบหน้าผู้รู้แล้ว ทำไมฉันถึงไม่รีบถามให้ ละเอียด เหตุใดจึงเชื่อว่ายังมีพรุ่งนี้ให้ถาม ทั้งที่ความจริงคือจะไม่มี พรุ่งนี้อีกแล้ว

ความตายของครูทำให้ความกระหายใคร่รู้ของฉันถูกเร่งเร้า ให้ร้อนแรงยิ่งขึ้น เหมือนครูของฉันสอนตรงๆว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่ควร ประมาท จะตายเมื่อใดไม่อาจพยากรณ์ มัจจุราชมักมาถึงตัวโดยไม่บอกกล่าวล่วงหน้า ถ้าวันนี้ยังมีกำลังก็ควรทำกิจที่คิดว่าควรทำ ที่สุด ทำแล้วคุ้มกับการเกิดมาที่สุด เพื่อจะไม่เสียใจในภายหลังว่า วันสุดท้ายมาถึงแล้วยังไม่ใช้โอกาสทองให้สมค่า

ความวุ่นวายหลังพุทธปรินิพพาน

คล้ายเจอบรรณานำทางที่น่าเลื่อมใส แต่มีอันพลัดพรากจากไป
สู่แดนไกลอย่างไม่มีวันกลับมาเจอบอก ฉันจึงตกอยู่ในสภาพแว้งคว้าง
แสวงหาคนนำทางใหม่

เครื่องมือนำทางใกล้ตัวที่สุด หาง่ายที่สุด ก็คือหนังสือ เพราะเพียง
เดินเข้าร้านหนังสือ หรือใช้คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อเข้าอินเทอร์เน็ต ก็มี
ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกลาดเกลื่อนไปหมด ซึ่งเริ่มแรก
แบบคนไม่รู้อะไรเลย ก็ต้องแสวงหาข้อมูลที่ถูกกลั่นกรองแล้ว สำนัก
ไหนดี นักเขียนคนไหนขงายดี ก็เอาอันนั้นก่อน อย่างน้อยพอน่าเชื่อ
ถือว่า คงไม่ใช่ข้อมูลที่ปราศจากเค้ามูลของคนนี้กอยากพูดอะไรก็พูด

ฉันลองนั่งสมาธิและเดินจงกรมตามรูปแบบต่างๆ ค้นคว้าวิธี
ใดเหมาะกับตนเองระยะหนึ่งจึงพบว่าคำตอบที่มีใหม่ต้องการอย่าง
ที่สุดนั้นมีหลายประการ เช่น จะเริ่มต้นปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะกับ
ตนเองหรือถูกต้องตรงหลักวิชาบรรลุมรรคธรรมของพระพุทธเจ้า?

อยากรู้อาปฏิบัติไปแล้วถูกหรือผิด มีเกณฑ์การวัดใดที่ชัดเจนพอ?

การปฏิบัติถ้าหากถูก ควรจะต่ออย่างไร ถ้าหากผิด ควรจะ
แก้อย่างไร?

คำตอบเหล่านี้คือจุดที่ทุกคนต้องการจากครูเหนือสิ่งอื่นใด
สรุปว่าทุกคนต้องมีครู แต่...

ครูคนไหนล่ะที่เชื่อได้ว่ารู้จริง?

ครูคนไหนล่ะที่เข้าใจศิษย์ทุกประเภท?

ครูคนไหนละชัดเกล้าศิษย์แต่ละประเภทได้ด้วยอุปบายที่เหมาะสม?

และถ้าสมมุติว่ามีครูที่รวมเอาคุณสมบัตินี้ข้างต้นครบพร้อมทุกประการไว้ในคนเดียว ท่านจะเก็บตัวเงียบหรือว่ามีชื่อเสียงดังกระฉอน? หากเก็บตัวเงียบ ฉันก็ไม่รู้จะไปมเซ็มในมหาสมุทรเจอได้อย่างไร เมืองไทยคนตั้งเกือบร้อยล้านรอมร่อ ครั้นถ้าหากเลื่องชื่อระปือนามเล่า โอกาสที่ฉันจะได้เข้าถึงตัวท่านอาจยากพอๆกับขอนัดนายกฯ เพราะฉันเพิ่งทราบว่ามีคนอยากหลุดพ้น อยากปฏิบัติธรรม ถูกต้องตรงทางและแสวงหาครูผู้นำเชื่อถือเหมือนอย่างฉันบานตะไท

ปัจจุบันมีการอบรมระยะสั้นและระยะยาวมากมายหลายแห่ง แต่ต้องสอดตาดู เงียบหูฟังมากๆหน่อยจึงจะได้ข้อมูลครบถ้วนทั้งสถานที่และเวลา ฉันตระเวนไปเข้าคอร์สอบรมตามสถานฝึกปฏิบัติต่างๆหลายต่อหลายแห่ง ยอมรับทุกแนว เคารพทุกความเชื่อ นอบน้อมต่อทุกอาจารย์ トラบใดที่ท่านกล่าวว่าหลักสูตรของตนเป็นสติปัญญา ๔ ก็น่าจะพาฉันไปสู่ความหลุดพ้นได้

แต่หลังจากพยายามยอมรับทุกแนว ทุกความเชื่อ และทุกอาจารย์มากเข้า ในที่สุดฉันก็เริ่มงงว่าจะเอาอย่างไรดี

บางคนบอกว่าต้องศึกษาทฤษฎีทั่วถึงก่อนเพื่อประกันความหลงผิด คิดพลาดเมื่อลงมือปฏิบัติ บางคนบอกว่าปฏิบัติเลยไม่ต้องศึกษามาก เพราะรู้งึ้งนำรำคาญและชวนให้หลงฟังตามอักษรเกินจำเป็น

ในทางทฤษฎี บางคนชอบพระสูตร แต่บางคนชอบพระอภิธรรม บางคนปักหลักอยู่กับคัมภีร์ชั้นแรก แต่บางคนก็อ้างอิงแต่คัมภีร์ชั้นหลัง บางคนชอบการผสมผสานระหว่างความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ แต่บางคนตั้งแง่ปิดกั้นลิ้นเชิงกับการปรับเปลี่ยนเทียบเคียงระหว่าง

พุทธกับวิทยาการในโลกยุคปัจจุบัน

ในทางปฏิบัติ บางคนบอกว่าให้กำหนดสติรู้ตัวในชีวิตประจำวันได้เลย บางคนบอกว่าให้เข้ากรรมฐานตามรูปแบบเสียก่อน บางคนชอบหลับตารู้ลมหายใจ บางคนชอบสืมตาตั้งสติรู้ความเคลื่อนไหว บางคนบังคับว่าต้องเดินจงกรมช้าเคร่งครัด บางคนบอกว่าให้เดินเร็วตามสบายเหมือนพักผ่อน

ไม่น่าเชื่อว่าเพียงความเห็นผิดแผกในการตีความตามอักษรกับความต่างทางรูปแบบปฏิบัติ ก็กลายเป็นประเด็นโจมตีกันได้ดุเดือด บางทีถึงขั้นคิดทำบุญเพื่อพระศาสนา ขอมทำบาปชกได้ เข็มขัดฝ่ายตรงข้ามเสียหน่อย เล่นสกปรกสาดโคลนกันดี้อู้อู้อี้

เท่าที่ฟังข้อถกเถียงขัดแย้ง ทั้งทางอินเทอร์เน็ต ทางเทปอาจารย์ดั่ง และทางตาหูของฉันทเองเมื่อเจอหน้าสหายธรรมชาวพุทธใครๆก็กลัวคนอื่นทำความเสียหายให้พระศาสนา แต่ตัวเองทำบ้างหรือเปล่าไม่เคยกล้าสำรวจจริงจัง อาจเพราะลึกๆก็รู้ว่าตนก็เคยเป็นต้นเหตุแห่งความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือมีส่วนร่วมสร้างความร้ายแรงขึ้นในหมู่ชาวพุทธมาเหมือนกัน แทบทุกคนมักสำคัญว่าตนเองดีพอจะติคนอื่น ซึ่งถ้ามองในมุมกลับก็คือคนเราจะคาดหวังให้ภาระหน้าที่ทำดีจึงเป็นของผู้อื่น ตัวเองไม่ต้องทำ และอย่าได้มีใครมาคาดหวังในตัวเราให้มาก เนื่องจากเราเป็นเพียงมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ส่วนคนอื่นควรประพฤติตนในแบบที่เป็นอุดมคติจะพูดหรือทำอะไรอย่าให้ใครตำหนิได้

ฉันเชื่อว่าชาวพุทธที่รักศาสนาไม่มีใครตั้งใจทำลายศาสนาทำนองเดียวกับที่ไม่มีบ้านใดทุบหม้อข้าวตัวเองทิ้ง แต่ความที่มัว

เพลินเฟ่งโทษคนอื่นอยู่ เลยเพลอสิมตรวจดูว่าโทษของเราเพิ่มพูน ไพบูลย์ผลไปถึงไหนแล้ว อย่างเช่นบางคนรู้จักพุทธพจน์มาก แบบเรียกว่าครอบคลุมทั่วถึงทุกประเด็น พูดเรื่องไหนเป็นหยิบจับ พุทธพจน์มาอ้างอิงได้หมด แบบนี้มีคุณใหญ่เป็นอนันต์ แต่ในทางตรงข้ามอาจก่อโทษได้มหันต์เช่นกัน เช่นยกพุทธพจน์มาเพื่อข่มขี้หรือสนับสนุนจิตคิดกันด่าฝ่ายตรงข้ามของตน ผู้ฟังรับพุทธพจน์พร้อมกับกระแสโทสะของผู้อ้างอิง ย่อมเกิดจิตคิดมัวหมองต่อพุทธพจน์ไปด้วย เรียกว่าผู้อ้างพุทธพจน์ผิดกาลเทศะ หยิบจับพุทธพจน์มาใช้เสริมเติมสนับสนุนวาทิจิตของตนเองบ่อยๆนั้น นอกจากไม่ได้บุญแล้ว ยังชื่อว่าก่อบาปมหันต์ด้วยการทำพุทธพจน์เสื่อมลงอีกด้วย

และเมื่อส่วนใหญ่อ้างถนัดที่จะโยนโทษให้แก่กันและกัน มือใหม่ผันหลุดพ้นอย่างฉับที่เพิ่งก้าวเข้าบ้านก็มักยื่นเต๋อดูคนในบ้านตีกันอย่างมีนง จับต้นชนปลายไม่ติด ไม่ทราบว่าจะไรกันแน่คือหลักการ อะไรกันแน่คือหลักกฎ จึงยากจะรู้ว่าฝ่ายใดผิดฝ่ายใดถูก แต่ใครถูกใครผิดก็ตาม วิธีที่มด่าหรือรบพุ่งกันด้วยขวานในปากของผู้ทรงภูมิทั้งหลายย่อมทำให้บรรดาองค์ทัพรรมหน้าใหม่รับผลร้ายไปเต็มๆ เพราะหน้าใหม่อย่างฉันไม่ได้จดจำว่าการพาดฟันให้ล้มหายตายจากกันไปข้างในแต่ครั้งนั้น ใครเป็นผู้แพ้ใครเป็นผู้ชนะ ฉันทระหนักแต่ว่าที่แพ้อย่างแท้จริงคือพุทธศาสนาโดยรวม ค่าที่หาใครเป็นตัวแทนหรือหลักฐานทางปัญญาประกอบเมตตาประจำศาสนายากมากแล้ว

เมื่อลงมือทดลองปฏิบัติหลายๆแนวฉันจึงพอเข้าใจอะไรมากขึ้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงจะลาดลึกพิสดารปานใดก็ตามอย่างไรก็ต้องมีจุดเริ่มต้น และจุดเริ่มต้นต้องง่าย จดจำไปทำได้ทันที

ระลึกขึ้นเมื่อไหร่ต้องใช้ได้เดี๋ยวนั้น และผู้ปฏิบัติธรรมที่ฉลาดก็มักมีอุบายเฉพาะตัว เพื่อตั้งสติได้ง่ายๆ หากไม่เลือกอุบายวิธีที่แน่นอนอันสักอย่างหนึ่งไว้ใช้ตั้งหลัก ก็มักออกจากจุดเริ่มต้นไม่ไหว จับฉ่ายไปเรื่อยไม่ได้อะไรเป็นขึ้นเป็นอันสักที

ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่ออุบายวิธีเฉพาะตัวของใครถูกนำไปใช้แพร่หลาย ซึ่งแจงอธิบายรายละเอียดให้ครบถ้วนกระทั่งลงรอยครอบคลุมสติปัญญา ๔ ยาก ดังนั้นจึงมีบ่อยที่อุบายง่ายๆเพียงหนึ่งเดียวกลายเป็นทั้งหมดของการปฏิบัติไป ถ้าถามว่าสายนั้นสายนี้สอนอะไร ก็มักบอกต่อหรือจดจำกันว่าให้ทำแบบนี้ อย่างเดียว ให้ทำแบบนี้จนกว่าจะเห็นผลยกระดับไปเรื่อยๆเอง คล้ายกับว่าจงท่อง ก.ไก่ ให้เป็นคำเดียว แล้วในที่สุดจะรู้เองว่าอักษรไทยไล่ตามลำดับไปถึง ฮ.นกฮูก มีอะไรบ้าง

เมื่อมีผู้คนล้นมวงเข้ามาเชื่อกันมากเข้าก็กลายเป็นกลุ่มศรัทธา เป็นกลุ่มบูชาความเชื่อประจำแนวนั้นๆไป แล้วค่อยๆหยั่งรากทางความเชื่อลึกลงผ่านสานุศิษย์รุ่นต่อรุ่น พอเจอกลุ่มศรัทธาอื่นที่มีอุบายวิธีแตกต่าง ก็ง่ายที่จะมองเห็นข้อด้อย จุดอ่อน หรือกระทั่งมุมมองที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากหลักฐานในคัมภีร์มากมาย ส่วนแนวความเชื่อของตน แม้เป็นของใหม่ไม่เคยมีมาก่อนก็อุตสาหะค้นหาบรรทัดเล็กบรรทัดน้อยในคัมภีร์มาสนับสนุนยืนยันจนได้

น่าหดหู่ใจ ตั้งแต่พระศาสดาเสด็จดับขันธปรินิพพานก็คงไม่มีใครสาวกคนใดพูดถูกหมดได้อย่างพระองค์ท่าน ศาสนาเสียหายมาเรื่อยๆกับการพูดผิดหรือจำพลาดของผู้สืบทอดทั้งหลาย ฉันทไม่คิดว่าจะมีใครคนใดคนหนึ่งทำความเสียหายให้พระศาสนาได้มากกว่าที่เป็นอยู่ แต่การทะเลาะเบาะแว้งทำหั่นกันเองนั้นแหละความวิบัติอย่างแท้จริง

และอาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้...

แรงดึงดูดโลกคงไม่ยินยอมให้เราหนีขึ้นฟ้าตายฉับใด แรงดึงดูดของวิญญูสงสารก็คงไม่ยินยอมให้เราหนีไปนิพพานตายฉับนั้น สัจเจตเถอะ ขณะกำลังท้อแท้กับภาพพืดกันนิ้วเนี่ยเป็นหย่อมๆ ของบรรดาชาวพุทธผู้เจริญ โชคชะตาก็มักพาไปเจอถ้อยคำตอกย้ำให้มีออ่อนเท้าอ่อนยิ่งขึ้นไปอีก เช่น

“พวกเราวาสนาน้อย เกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า อยู่ในยุคของผู้มีปัญญาทรามมาเกิด หมดลสิทธิ์แล้วละ ต้องหมั่นทำบุญมากๆนะ แล้วอธิษฐานไปเกิดในยุคของพระศรีอาริย์ ซึ่งจะได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หน้าโน้น หากสั่งสมบุญไว้มากแล้ว เมื่อพึงกรรมต่อเบื้องพระพักตร์ก็จะสามารถบรรลุธรรมอย่างรวดเร็ว”

ถ้อยคำทำนองนี้ถ้าคนธรรมดาพูดอาจไม่กระไรนัก แต่เมื่อคนระดับให้การศึกษาพุทธศาสน์ชั้นสูงเป็นคนพูดหลายๆคน น้ำหนักความน่าเชื่อถือจะมีมากและกระจายกว้างยิ่ง กับทั้งมีการดันเดาตามอำเภอใจกันอย่างสนุกสนาน เช่นบางคนสมัครใจเชื่อว่าโลกนี้อาจไม่มีพระอรหันต์แล้ว แต่ยังมีอริยะชั้นต้นๆอยู่บ้าง แต่บางคนสมัครใจเชื่อว่าอริยะสูญสิ้นไปหมดแล้ว ไม่เหลือแม้แต่ผู้ทำภาวนาได้ตรงทางด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้นเลยกลายเป็นว่าใครหวังมรรคหวังผลหลังจากพุทธปรินิพพาน จะถูกมองเป็นพวกหวังสูงเกินตัวไป ต้องหวังพบพระพักตร์พุทธองค์ รับคำสอนจากท่านโดยตรง ให้พระองค์ชี้ถูกชี้ผิดด้วยองค์ท่านเองเท่านั้นจึงมีสิทธิ์มีวาสนาพอ แท้จริงน้อยคนจะรู้ว่าต่อให้เกิดทันพระพุทธเจ้า พกบุญญาวาสนาติดตัวไปเกิดมากพอจะเข้าเฝ้าพระองค์ท่านแล้ว ก็ไม่แน่ว่าจะรอดเสมอไป

อย่างเช่นในสามัญญผลสูตร ว่าด้วยเรื่องของพระเจ้าอชาตศัตรู

ผู้มีบุญญาธิการเหมือนมนุษย์ทั้งทวีป คือครองบัลลังก์พระราชชาติ
 แดงมอญแต่ผู้มีสิทธิ์เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าอีกต่างหาก เสียแต่เพียง
 ก่อนหน้านั้นเวรกรรมชักนำให้ต้องรู้จักกับพระเทวทัต ถูกข่มขู่ให้
 เห็นผิดเป็นชอบ แย่งชิงราชสมบัติจากพระบิดาของตัวเอง และแม้
 พระบิดายกสมบัติให้ยังไม่วายกังวลจะถูกแย่งคืน ถูกพระเทวทัตขู่
 ให้ปลงพระชนม์เสียเพื่อความแน่นอนกว่า แล้วพระเจ้าอชาตศัตรูก็
 เป็นประสาหม่าจี้ขึ้นเสียด้วย ไปๆมาๆหน้ามีดตามัวฆ่าพ่อตัวเองจนได้

การฆ่าพ่อฆ่าแม่นั้น ต่อให้สำนึกผิดก็สายเกิน ต้องไปนรก
 ลูกเดียว ห้ามสวรรค์นิพพานหมด สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัส
 กะภิกษุหลังจากพระเจ้าอชาตศัตรูมาเข้าเฝ้าแล้วกราบทูลลากลับว่า
**พระราชอาชวชนม์นี้ถูกขุดเสียแล้ว พระราชาพระองค์นี้ถูกขจัด
 เสียแล้ว หากทำวเธอไม่ปลงพระชนม์ชีพพระบิดาผู้ดำรงธรรม
 ก็จะได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นผู้บรรลุธรรมต่อหน้าเรตถาคตที่เดียว**

นี่เป็นตัวอย่างของคนบุญมากเข้าขั้นมีสิทธิ์บรรลุธรรมต่อเบื้อง
 พระพักตร์ แต่ดันหลงเขลาไปทำกรรมหนักที่ปิดกั้นสวรรค์นิพพาน
 เสียก่อน นับว่าเคราะห์ร้ายสาหัส ต้องเลื่อนเวลาไปใช้กรรมในนรก
 ให้หมดๆถึงจะมีสิทธิ์ใหม่

แล้วในอนาคตอันไม่เป็นที่รู้ จะมีอะไรประกันว่าเราจะไม่พลาด
 แบบพระเจ้าอชาตศัตรู?

นอกจากความไม่แน่นอนของตัวเองแล้ว ยังมีความ
 ไม่แน่นอนเกี่ยวกับกำลังพระหทัยแห่งองค์ศาสดาแต่ละสมัยด้วย
 ในคัมภีร์มหาวิงค์มีผู้ทูลถามว่าเหตุใดศาสนาของพระผู้มีพระ-
 ภาคบางพระองค์จึงอายุสั้นนัก พระศาสดาของเราตรัสตอบด้วย
 พระญาณรู้เห็นอดีตเบื้องไกล พอสรุปใจความสำคัญได้ว่า

ดูกรสารีบุตร พระผู้มีพระภาคพระนามว่าวิปัสสี สีขี และ เวสสภู ทรงท้อพระหฤทัยเพื่อจะทรงแสดงธรรมโดยพิสดารแก่ สาวกทั้งหลาย ความรู้ที่ประทานไว้นั้นมีน้อย ข้อศีลวินัยก็ได้ ทรงบัญญัติ ปาติโมกข์ก็ได้ทรงแสดง เมื่อพระผู้มีพระภาคพุทธ เจ้าเหล่านั้นอันตรธานแล้ว สาวกต่างเหล่าต่างกอธิงทำพระศาสนา ให้อันตรธานตามพระองค์ไปในเวลาอันสั้น

หากสงสัยว่าพุทธศาสนาที่มีอายุสั้นนั้น พระศาสดาท่านโปรด สอนสาวกอย่างไร ก็ต้องตอบว่าสอนแบบใช้ญาณรู้วาระจิตแล้วสอน เฉพาะคนตรงๆ ใครคิดผิดก็ทัก ใครเดินจิตถูกก็สนับสนุน ดังพระพุทธ องค์ของเราตรัสไว้

ดูกรสารีบุตร เรื่องเคยมีมาแล้ว พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามเวสสภู ทรงกำหนดจิต ภิขุสงฆ์ด้วยพระหฤทัย แล้วทรงสั่งสอน พร่ำสอนภิขุสงฆ์ ประมาณพันรูปในแนวป่าอันน่าสะพรึงกลัวแห่งหนึ่ง เช่นตรัส ว่าพวกเธอจงตริกันอย่างนี้ อย่าได้ตริกันอย่างนั้น พวกเธอจง ทำในใจอย่างนี้ อย่าได้ทำในใจอย่างนั้น จงละส่วนนั้น แล้วเข้า ถึงส่วนนี้อยู่เถิด ด้วยการสอนเช่นนี้ ในเวลาต่อมาจิตของภิขุ ประมาณพันรูปดังกล่าวก็ได้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสหมักหมมใน สันดานทั้งหลาย

สรุปคือถ้ามีวาสนาพอจะพบพุทธศาสนา บางครั้งต้องบวชเป็น ภิขุ และใจถึงพอจะเข้าไปอยู่ในป่าอันน่าพรันพรึงชวนชวนหัวลุกว่วม กับพระศาสดา จึงจะได้รับพระกรุณาสอนจากจิตถึงจิต ไม่ใช่เป็น เศรษฐีมีชีวิตสุขสบายแห่งขบวนไปกราบท่านแล้วจะได้รับการสอน แบบพิเศษง่ายๆกันทุกคน

อีกข้อสังเกตคือด้วยวิธีสอนแบบตรงตัว ตรงวาระจิตของ พระศาสดา ไม่มีการสืบทอดคำสอนโดยพิสดาร ไม่มีการบัญญัติกฎ ระเบียบวินัยสงฆ์เป็นกิจจะลักษณะ ไม่มีการถ่ายทอดความรู้ออกสู่วง กว้าง นั้นหมายความว่าใครเกิดทันพระพุทธเจ้าสมัยนั้น แต่ไม่อยู่ใกล้ พระองค์ท่าน ก็นับว่ามีโอกาสปฏิบัติธรรมถึงความหลุดพ้นได้ยากยิ่ง

ในทางกลับกัน เมื่อมีการบันทึกคำสอนพระศาสดาไว้อย่าง ละเอียดลลออ ก็แปลว่าคนรุ่นต่อๆมามีสิทธิ์จะเข้าถึงธรรมตามอัธภาพ ใครขยัน ใครทำถูกตามคำสอนของพระศาสดาก็เอามรรคผลไป ต่อให้ไม่เคยพบแม้แต่อรหันตสาวกของพระองค์ท่านก็ตาม

พูดง่าย ๆ ว่าเกิดร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้าบางพระองค์ โอกาส ศึกษาเล่าเรียนพุทธวจนะจะยิ่งอาจจะน้อยกว่าสมัยนี้ของเรา ที่พระศาสดา เสด็จดับขันธอันตรธานไปจากโลกนี้แล้วด้วยซ้ำ!

ฉันมีกำลังใจยิ่งขึ้นเมื่อพบว่าตัวตนส่วนหนึ่งของ พระพุทธองค์ยังคงดำรงอยู่ เมื่ออ่านพบพระวจนะในมหาปรินิพพานสูตร ความว่า **ธรรมที่ติดธาตุแสดงแล้ว จะเป็นศาสดาของพวกเขาต่อไป** แปลว่าถ้าเจอคนศาสนาอื่นสอบถามว่าศาสดาของท่านเป็นใคร ศาสดา ของท่านยังอยู่หรือไม่ ก็ต้องบอกว่าศาสดาของเราคือพระพุทธเจ้า และท่าน **ยังอยู่** นั่นก็คือพระไตรปิฎกที่ชาวไทยเรารู้จักกันดีว่าเป็น คัมภีร์สืบทอดบันทึกคำสอนของพระศาสดานั่นเอง

ส่วนปัญหาที่ว่าคนยุคเราเป็นผู้มีปัญญาทราวม วาสนาน้อย หรือหมดสิทธิ์รู้จักมรรคผลนิพพานเป็นความจริงหรือไม่นั้น ประการ แรกต้องดูว่าใครเป็นคนคิด ใครเป็นคนพูดบอกต่อ รวมทั้งใครเป็นคน เชื่อถือ ประการที่สองต้องดูว่าพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสิทธิ์ในการ ถึงมรรคถึงผลไว้อย่างไร

ฉันสับสนแล้วพบว่ากลุ่มของผู้ที่เชื่อว่าล้าสมัยนั้น ได้รับอิทธิพลทางความคิดแบบสับสนกันมา หากใช้ว่ามีตัวตนผู้พูดประกาศคนแรกอย่างแท้จริงไม่ กลุ่มของผู้เชื่อเช่นนี้อาจออกไปทางศรัทธา จริตชนิดใครพูดอะไรก็เชื่อ หรืออาจหนีไปทางปัญญาจริตชอบคิดคาดคะเนแสวงความรู้เสียจนเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับคำว่า **ปัญญา** กล่าวคือพุทธิปัญญาชั้นสูงนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นความสามารถเห็นธรรมชาติเกิดดับ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น ใครฝึกจริงจึงถูกต้องเมื่อไหร่ก็เห็นจริงได้เมื่อนั้น ไม่จำกัดกาลแต่อย่างใด แต่พุทธิปัญญาสำหรับคนรุ่นใหม่อาจหมายถึงความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติทุกแง่มุมแจ่มแจ้งตลอดสาย รวมทั้งมีการปลูกฝังความเชื่อกันว่าใครยิ่งรู้มาก ก็ยิ่งเป็นเสปียงหรือทุนรอนติดตัวต่อไปเกิดในพุทธกาลครั้งหน้า ฟังธรรมต่อเบื้องพระพักตร์แล้วจะบรรลुธรรมง่ายตาย

เมื่อนิยามของปัญญาผิด ย่อมไม่ชวนขยายพิสูจน์จนเกิดปัญญาแบบพุทธะที่แท้

ความเชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดและนรกสวรรค์มีจริงก็ดี ความเชื่อว่าจะมีพระพุทธรูปเจ้ามีจริงก็ดี ความเชื่อว่าจะมีมรรคผลนิพพานมีจริงก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นศรัทธา พุทธเราเป็นศาสนาที่ฐานเป็นศรัทธา แต่ยอดเป็นปัญญา พุดังงายๆว่าพิสูจน์ศรัทธาให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ด้วยปัญญาในชาติปัจจุบัน ต่างจากศาสนาอื่นที่ฐานเป็นศรัทธา แล้วยอดก็ยังเป็นศรัทธาอยู่อีก หลายเรื่องไม่อาจพิสูจน์จนกว่าจะตายเสียก่อน

หากพุทธเรารักษาวินัยแต่เพียงศรัทธาความเชื่อ จะมีข้อแตกต่างจากศาสนาอื่นที่ตรงไหน? ฉันทันคัวอยู่ไม่นานก็พบข้อความยืนยันให้หอบอุ้นใจว่าแนวทางอันเป็นหลักสูตรสำเร็จรูปเพื่อบรรลุ

มรรคผลนั้น ไม่จำกัดกาล ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดอายุ เห็นได้จากที่ พระพุทธองค์ยืนยันด้วยพระองค์เองในมหาสติปัฏฐานสูตรความว่า...

ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ให้ตลอด เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือ ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี ภายในเวลา ๗ ปี หรือ ๖ ปี หรือ ๕ ปี หรือ ๔ ปี หรือ ๓ ปี หรือ ๒ ปี หรือ ๑ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๖ เดือน หรือ ๕ เดือน หรือ ๔ เดือน หรือ ๓ เดือน หรือ ๒ เดือน หรือ ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน

พูดให้ง่ายคือใครมีกายและปัญญาแบบมนุษย์ มีกำลังปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์แสดงไว้ และยังคงบันทึก สืบทอดมาถึงทุกวันนี้ อย่างช้า ๗ ปี อย่างพอดี ๗ เดือน และ อย่างเร็ว ๗ วัน เป็นต้องรู้จักภาวะหลุดพ้นแห่งใจชนิดไม่กลับกำเริบ เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง สืบค้นดูทั่วแล้วพระพุทธเจ้าท่านไม่เคย ตรัสไว้ที่ไหนเลยว่่าเมื่อกาลล่วงไป หรือหลังพุทธปรินิพพาน แล้วจะมีข้อจำกัดในการบรรลุมรรคผลเพิ่มขึ้น ในการตรัสเชิง พยากรณ์นั้น ท่านเพียงระบุไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า **ตราบใดภิกษุ ยังประพฤติธรรมโดยชอบ ตราบนั้นโลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ เลย** ซึ่งก็แปลได้อย่างเดียวคือ **ถ้ายังทำ ก็ต้องได้!**

สรุปคือมรรคผลจะล่าสมัยต่อเมื่อไม่มีการปฏิบัติธรรม อย่างถูกต้องเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับกาล ไม่เกี่ยวกับช่วงสมัยที่ ผู้มีปัญญาทราวมมากเกิดมากแต่อย่างใดเลย สมดังที่พระพุทธองค์ ตรัสเสมอว่าสังฆธรรมที่พระองค์ค้นพบและเผยแผ่นั้น ควรน้อมเข้ามาดู เป็นของไม่จำกัดกาล

มาพิจารณาโลกยุคปัจจุบันตามจริง ถ้าพูดกันตรงไปตรงมาคือมีน้อยคนจะศึกษา เข้าใจ และทรงจำหลักการสติปัฏฐาน ๔ ได้ครบถ้วน **และยิ่งน้อยที่ปฏิบัติกันจริงจังตลอดสาย** ก็ไม่น่าแปลกใจหากจำนวนผู้บรรลุธรรมเป็นประจักษ์พยานให้พระพุทธเจ้าจะปรากฏเป็นของหายาก

แต่นั้นเป็นเรื่องของโลก **ประเด็นสำคัญสำหรับฉันคือวิธีปฏิบัติยังถูกรักษาไว้ครบถ้วน ถ้าศึกษาจนเข้าใจและนำมาปฏิบัติเดี๋ยวนี้ ก็ต้องได้ผลภายใน ๗ ปีเป็นอย่างช้า** ต่อให้บารมีอ่อน แสนอ่อนอย่างไรก็ตาม

ฉันตกลงปลงใจเด็ดขาดว่าจะยึดพระพุทธเจ้าเป็นครูคนสุดท้าย ท่านตรัสว่าอย่างไรจะปฏิบัติตามเพื่อให้เห็นผลจริง โดยไม่หวังทางลัดเช่นผู้วิเศษบันดลันดาลให้บรรลุธรรมได้ในแวบเดียว รวมทั้งไม่ไปทางอ้อมเช่นรอฟบพระพุทธเจ้าในพุทธกาลต่อไป ซึ่งจะนานสักกี่แสนกี่ล้านปีก็ไม่ทราบ ฉันจะถือเอาประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนความรู้ไว้มากมายสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน โดยเชื่อไว้ก่อนว่าเพียงพอต่อการพิสูจน์ด้วยตนเอง ถ้าแม้ความเชื่อของฉันผิดพลาด อย่างมากก็เสียเวลา ๗ ปีในชีวิต แต่ถ้าความเชื่อของฉันถูก แปลว่าฉันกำลังจะเป็นผู้หนึ่งที่ใช้ชีวิตมनुษย์คัมที่สุดในโลก

นั่นคือใช้ชีวิตเพื่อลิ้มดาต้นขั้นรู้ความจริงอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไม่เคยมีอะไรเทียบ!

เย็นวันหนึ่งฉันประณมมืออธิษฐานดังๆต่อหน้าพระปฏิมาทองอร่ามว่าหากชาตินี้พลาดมรรคผลไปเพราะเป็นหนึ่งในผู้มีปัญญาทรมาน ไม่มีสิทธิ์บรรลุธรรมดังคำปราชญ์ของชาวพุทธบางส่วน ก็ขอ

ให้ชาติหน้ามีนิสัยเอาจริง ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้สมค่าอัฏฐภาพ มนุษย์ไปจนชั่วชีวิตทุกครั้ง เหมือนเช่นที่ตั้งใจจะทำในชาตินี้ด้วยเถิด!

จากการศึกษาเรื่องกรรมอย่างละเอียด ฉันเชื่อว่านิสัยจะเป็น สิ่งติดตัวข้ามภพข้ามชาติ มนุษย์เป็นภูมิมิมีศักยภาพในการสร้างนิสัย สิ่งสมไวก้อย่างไรก็ได้สมบัติติดตัวไปสร้างตนอย่างนั้น นิสัยที่ฉันจะ สร้างต่อไปนี่คือเชื่อพระพุทธเจ้า ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่าง ละเอียดเหมือนทุกคำเป็นทองที่ไม่อาจปล่อยให้หลุดให้ตกหล่น

กรรมจะพยายามรักษาเราไว้กับทางเดิม อย่างเช่นที่พระพุทธองค์ ตรัสว่าพวกเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ฉันปลงใจ เชื่อว่าสร้างนิสัยไว้อย่างนี้เป็นอาจิณ หรือที่เรียกว่า **อาจิณณกรรม** หากมีโอกาสเกิดใหม่เป็นมนุษย์ อาจิณณกรรมที่ทำให้ในชาตินี้ยอม ส่งให้ไปเกิดกับพ่อแม่แบบนี้ มีเหตุปัจจัยแวดล้อม ตั้งแต่วัยเด็ก ส่งเสริมให้เข้าสู่ทางของความเป็นเช่นนี้ รวมทั้งมีกำลังกายและแรง บันดาลใจให้มุ่งมั่นเพียรเพื่อหลุดพ้นอย่างเอาจริงเอาจังเช่นนี้อีก

ต่างจากการปลงใจเชื่อไปตลอดชีวิตว่าตัวเองไม่มีทางบรรลุ มรรคผลได้ในชาติปัจจุบัน ก่อมโนกรรมย่ำคิดย่ำเชื่อเป็นอาจิณ ก็ยอม ผังแนมติดจิตติดวิญญาณไป แล้วเจอเหตุปัจจัยให้คิดแบบเดียวกันนี้ อีกและอีกไม่รู้จบรู้สิ้น เป็นต้นว่าต่อให้เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าอุบัติ ก็ไปเกิดห่างจากท่าน และฟังคำคนที่ทำให้ท้อก่อน ทำให้เห็นมรรคผล เป็นของสูงเกินเอื้อม หรือแม้ฟังธรรมแล้วก็อยากอธิษฐานไปบรรลุ เอาเบื้องหน้า แทนที่โอกาสมาถึงแล้วจะฉวยไว้ ดังปรากฏให้เห็น ตัวอย่างผู้ทำบุญกับพระพุทธเจ้าและเหล่าอรหันต์ แล้วหวังผลเป็น สวรรค์นิพพานหลังจากตายไปแล้วมากมายก่ายกอง

ก่อนปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

ฉันเชื่อจริงๆเลยว่าตั้งใจดียอมเป็นฤกษ์ดีในตัวเอง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสุปุพพณสูตรว่า สัตว์ทั้งหลายประพฤติชอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่าเป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ยามดี และบูชาดี

ดังเช่นเมื่อฉันปลงใจว่าจะยึดพระพุทธองค์เป็นผู้สอนกรรมฐาน ท่านสั่งอย่างไรฉันจะทำอย่างนั้น เมื่อฉันตั้งใจว่าจะรับคำสั่งแรกจากพระพุทธเจ้า ก็ได้เปิดสมุดบันทึกส่วนตัวในคอมพิวเตอร์ที่ฉันรวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปริมาณมิใช่น้อย แต่ก็มิใช่เกินกำลังอ่านให้ทั่ว

ตาตื่นและขนลุกชู เพราะขณะคลิกเลือกไปสู่มุมๆนั้น ได้คำตอบจากภิกขุสูตรราวกับปาฏิหาริย์ คล้ายเห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จพระเนตรเทคนิโปรตฉันโดยตรงทีเดียว ในภิกขุสูตรกล่าวถึงภิกษุรูปหนึ่งที่ท่านตั้งใจจะปลีกวิเวก จึงเข้าไปกราบขอรับแนวปฏิบัติหรืออุบายภาวนาจากพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็ยังไม่บอกอุบายทันที ทว่าตรัสสั่งให้สำรวจตนเองในเรื่องของศีลก่อน มีความดังนี้...

ดูกรภิกษุ ถ้าเธอปรารถนาเช่นนั้น ก่อนอื่นจงยังเป็องตันในกุศลธรรมให้บริสุทธิเถิด เป็องตันของกุศลธรรมคืออะไร? คือศีลที่บริสุทธิดีและตั้งความเห็นไว้ตรง เมื่อใดศีลของเธอบริสุทธิดี ความเห็นของเธอจะตรง เมื่อนั้นเธออาศัยศีลตั้งอยู่ในศีลแล้วค่อยเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ

หากอ่านเฝินๆโดยไม่ยอมเข้ามาในตัวก็คงไม่รู้รู้สึกอะไรนัก แต่เมื่ออ่านด้วยความตั้งใจว่าจะนำมาปฏิบัติจริง ก็เกิดการสำรวจตนเองว่า ฉันยังมีความบริสุทธิ์ด้านใดไม่เพียงพอบ้าง

ศีล

ศีลของพระในภิกขุสูตรมีรายละเอียดอย่างไรบ้างฉันไม่รู้ เพราะเป็นหน้าที่ของพระที่จะต้องรู้ แต่สำหรับฉัน ฉันคงสนใจเพียงแค่ศีลของฆราวาส และศีลของฆราวาสที่ครูบาอาจารย์สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้ามาก็มีเพียง ๕ ข้อ ฉันก็จะมุ่งเน้นเฉพาะศีล ๕ ข้อ นั้นแหละเป็นเบื้องต้นวันดีฤกษ์ดีนี้

ก่อนหน้านี้นั้นเคยตั้งใจรักษาศีลออกมาจากความรู้สึกภายใน เห็นชัดว่ามีผลกับจิตใจโดยตรงทันที อย่างเช่นถ้าวันไหนเพลอโกหกก็จะหมกมุ่นฟุ้งซ่าน จิตใจอ่อนแอและเลื่อนลอยชอบกล แต่ถ้ามีเหตุยั่วให้โกหกแล้วหนักแน่นพอจะรักษาปณิธานเดิมว่า จะไม่แะะคำไปปดแม้แต่ชนิดเดียว ตกเย็นพอลงนั่งสมาธิจะมีความเบาสบายหายกังวล จิตเรียบสงบเองตั้งแต่ก่อนนั่งคล้ายผืนทะเลนิ่งไร้คลื่นลมปั่นป่วน นี่เป็นตัวอย่างอานิสงส์ของศีลที่ให้ผลกับการปฏิบัติภาวนาโดยตรง

และเมื่อมีสติแข็งแรงพอจะอดกลั้นต่อการโกหก ความไม่อยากโกหกก็ตามมา เพราะการโกหกต้องอาศัยแรงเค้นจากภายใน ซึ่งก็เกิดผลข้างเคียงที่ดี เช่นเมื่อก่อนมักใจอ่อน ปฏิเสธใครจะอ้ำๆ อึ้งๆ หรือเพลอกัดฟันตอบรับเสียงอ่อยโดยไม่รู้ตัว เช่นพูดว่า “ได้” หรือ “ไม่เป็นไร” ทั้งที่ใจจริงอยากบอกว่า “ไม่เอา” หรือ “ไม่ไหว”

เมื่อจิตใจเข้มแข็งขึ้นด้วยคำพูดที่ตรง ด้วยคำพูดที่จริง คำพูดที่เป็นลัทธิก็ตามมา การพูดเท่าที่ทำได้ และพยายามทำเท่าที่พูดนั้นทำให้เกิดสัมผัสเห็นอะไรตามจริงขึ้นมาก โลกไม่บิดเบี้ยวเหมือนตอนจิตอ่อนๆ

ธรรมชาติเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ และบางที่เราอาจนึกไม่ถึง จนกว่าบางสิ่งจะปรากฏแสดงแล้ว อย่างเช่นศิลปะเป็นสิ่งมีอำนาจ เมื่อเราพูดแต่เรื่องจริง พูดแต่เรื่องที่เป็นลัทธิ อำนาจความจริงก็อยู่ข้างเรา รู้ว่าอะไรควรพูด รู้ว่าพูดแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เสียตายจิตสงบสุขถ้าต้องฟังกระเจิงไปกับการพูดสอเสียดนิทาเอามัน อาลัยจิตอันประณีตน่าฟังใจถ้าต้องกระด้างหยาบลงเพราะการพูดหยาบคายด้วยโทษะ และอาวรณ์จิตอันเข้มแข็งถ้าต้องซึมเหม่อลอยเลื่อนไปเพราะการพูดเพื่อเจ้อหาแก่นสารไม่ได้

การถือศีลอย่างฉลาดต้องเห็นค่าของศีลข้อใดข้อหนึ่งด้วยหัวใจ เมื่อรู้สึกกว่าชีวิตมีคุณภาพขึ้นมาจากภายใน แม้ต้องยอมแลกกับการสูญเสียโอกาสแบบโลกๆไปบ้าง ก็จะทำให้เห็นว่าคุ้มค่าพอ เมื่อศีลข้อนั้นๆ เริ่มทำให้จิตหอประกายสว่างทางความรู้สึก ก็จะนึกถึงประโยชน์ของศีลข้ออื่นๆตามไปด้วย

เพียงด้วยความตั้งใจมั่นว่าแม้มีโอกาสเจอเรื่องยวนยั่วอย่างไร ฉันก็จะไม่ผิดศีลผิดธรรมเป็นอันขาด คือไม่ฆ่าสัตว์แม้ยุ่งไม่ขโมยแม้แต่บาทเดียว ไม่ลอบมีชู้แม้เพียงทางวาจา ไม่โกหกแม้เพียงเพื่อเอาสนุก ไม่กินเหล้าเสพยาแม้ต้องโดนเพื่อนใจแคบเลิกคบ เพราะถือว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่ง เป็นฐานของการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป จิตจะมีคุณภาพได้อย่างไรหากพื้นฐานมีแต่การตามใจกิเลสละเหาะเหมือนเอาตัวไปหมกโคลนเลน

มีความจริงที่น่าสนุกอยู่อย่าง ฉันเคยได้ยินมานาน และเจอดี เข้ากับตัวเองจริงๆ คือพออธิษฐานถือศีล ก็มีอันต้องประจวบเหมาะ เหลือหลาย เหตุการณ์ต่างๆตาหน้าเข้ามาลองใจทันตา เช่นคนที่ บ้านให้ช่วยโกหกโทรศัพท์ว่าไม่อยู่ หรือปกติร้อยวันพันปีไม่เคย โดนยุ่งกัตมันก็แหม่นมากัตอย่างน่าตบ เป็นต้น กรณีโกหกทาง โทรศัพท์ฉันก็ปากแข็งเข้าไว้ บอกให้โทรมาใหม่เฉยๆ ไม่ได้บอกว่าคนที่ต้องการพูดไม่อยู่ แม้ต้องเจอการซักสีหน้าจากคนในบ้าน ขมวดคิ้วบ่นไปหลายยกก็ยอม หรืออย่างกรณียุ่งกัต แม้ฉันไม่ คั่นมือเต็มแกก็ปัดๆไล่เท่านั้น

ฉันเจอเหตุการณ์ลองใจสารพัดจนเหนื่อยใจ แต่สัญญาต้อง เป็นสัญญา ฉันตกลงกับตัวเองไว้แล้วว่า จะรักษาศีลก็ต้องรักษาให้ได้ คิดเสียว่าเป็นโอกาสใช้หนี้กรรมให้หมดๆไปด้วย แล้วความจริงที่ ปรากฏตามหลังมาก็น่าตื่นใจ พอทนๆใช้กรรมไปพักหนึ่ง ก็ดูเหมือน การไล่ล่าลองใจจะลดลงเรื่อยๆ กระทั่งในที่สุดเหมือนหายไปแล้ว ไม่มา รบกวนอีก รวากับชีวิตยกตัวเองขึ้นสู่ทางใหม่ นานๆถึงจะมีเรื่องยั่วให้ ผิดศีล แล้วจิตใจที่ผ่องแผ้วดีแล้วก็ไม่รู้สึกยากกับการเลี้ยงเลขสักนิด

อานิสงส์ผลบุญของการรักษาศีลมีมากมายมหาศาล เอาแบบ ที่คนในโลกชอบกันคือฤทธิ์อย่างอ่อนๆ จิตที่มีประกายศีลแจ่มจ้า แล้วจะเกิดสัมผัสพิเศษ จะต้องตัดสินใจอะไรสักอย่างจะ รู้ว่าควรหรือไม่ควรแค่ไหน เช่นแม้ว่ามีเพศตรงข้ามเข้ามาทำให้ รู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษ และทำท่าจะเกาะเกี่ยวพันกันลึกซึ้ง ใจก็ บอกว่าความสัมพันธ์ไม่สะอาดชอบกล สืบไปสืบมาก็รู้ว่ามิคู่ครอง แล้วนั่นเอง หรือบางที่ปุ่เลือกบนสนามหญ้าเรียบร้อย กำลังจะ ลงนั่งแล้วนี่ก็สังหรณ์ชอบกลว่าถ้าถึงน้ำหนักตัวลงไปจะเป็นกิริยา

ทำร้าย พอเลิกเสียดูก็พบหอยทากตัวหนึ่งอยู่ตรงตำแหน่งที่ตั้งใจจะหย่อนก้นลงทับพอดี

ฉันนี้อธิบายได้ง่ายๆว่า เมื่อจิตผ่องแผ้วไร้มลทิน แล้วจะต้องประกอบกรรมที่มีมลทิน พลังความสว่างใสเบาของศีลในจิตก็สะกิดเตือนขึ้นมาเองว่าอย่านะ นี่ไม่ควร นั่นไม่เหมาะ คล้ายเกิดคลื่นภายนอกหยาบๆ ทึบๆ มากระทบ มารบกวน แบบที่จิตใสใจเบาไม่อาจจับได้

ฉันกลับบอกด้วยประสบการณ์ภายในของตนเองเลยว่าถ้าเพียงศีล ๕ บริสุทธิบริบูรณ์เป็นปกติอย่างน้อยหนึ่งเดือน ก็เท่ากับฝึกจิตให้เป็นสมาธิตามธรรมชาติมาเกือบครึ่งแล้ว ความชุ่มชื้นของศีล ความสุขสว่างเบิกบานของศีลนั้นแหละ องค์ประกอบสำคัญของสมาธิจิต ยังไม่ทันต้องกำหนดเข้าสู่กรรมฐานใดๆก็เหมือนมีส่วนของสมาธิอยู่ในจิตเองแล้ว

สรุปคือฉันถือว่าทำตามพุทธบัญญัติ ลสำรวจตัวเองแล้วระลึกได้ว่าฉันมีศีลมาพักหนึ่ง กับทั้งยังไม่บกพร่องไป เพราะชีวิตเริ่มห่างจากสิ่งยั่วยุให้ผิดศีลออกมาเรื่อยๆ มีเรื่องรบกวนให้ศีลหมองน้อยเท่านั้นเอง แต่ก็จะไม่ประมาท ตั้งจิตอธิษฐานซ้ำว่าต่อให้มีเรื่องยั่วยุขนาดชู้เอาชีวิต ฉันก็จะไม่ผิดศีลอย่างเด็ดขาด

ความเห็นถูกต้อง

เนื้อหาสำคัญของพุทธศาสนาในสายตาของฉันนั้น ต้นสุดคือให้มาเอา ไม่ใช่มาทิ้ง แต่ยอดสุดคือให้ไปทิ้ง ไม่ใช่ไปเอา

เบื้องต้นพุทธศาสนาให้มาเอาอะไร? ให้มาเอาบุญ เพื่อให้ตาสว่างเห็นความจริง ยิ่งบุญมากเท่าไรจิตยิ่งต้องเห็นความจริง

ชัดขึ้นเท่านั้น

เบื้องปลายพุทธศาสนาให้ไปทิ้งอะไร? ให้ไปทิ้งความยึดมั่นถือมั่น ด้วยมรรคาคือทางที่พระพุทธองค์ปฎิบัติให้แล้วพร้อมสรรพ

เรื่องทิวลิป หรือความเห็น หรือการตั้งมุมมองพุทธศาสนาให้ถูกต้องตรงทางนั้น อาจจะไม่ใช้เรื่องที่สำรวจตัวเองกันได้ได้ง่ายๆเหมือนอย่างการสำรวจศิลปะ เพราะแนวคิดอันเป็นยอดสุดของพุทธนั้นค้านกับสามัญสำนึกของปุถุชนคนธรรมดา

อาจเปรียบเทียบบางอย่างว่าเบื้องต้นพุทธศาสนาชวนให้มาสู่หุบเขาแห่งหนึ่ง ตามทางกองไว้ด้วยข้าวของเงินทองนับไม่ถ้วน สำหรับคนอยู่ไกลย่อมเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งว่าจะมีอะไรอย่างนั้นจริง แต่พอลองไปแล้วก็พบว่าเป็นอย่างที่ประกาศจริงๆ

คนธรรมดาย่อมชอบเงินทองกลับมาบำรุงความเป็นอยู่ของตนให้สุขสบายมั่นคงแล้วหยุดความปรารถนาอยู่แค่นั้น แต่จะมีไม่กี่คนที่รับฟังผู้แจกเงินทองว่า ที่แจกนี้ความจริงตั้งใจให้เดินทางต่อไป ยังมีที่หมายอันประเสริฐกว่าหุบเขาเงินทองนี้อยู่ เมื่อถามต่อว่าจะให้ไปไหน มีประโยชน์อะไร ผู้แจกเงินก็ตอบว่าอยากให้ได้ไปในสถานที่หนึ่ง ซึ่งไม่ต้องใช้ทรัพย์สินสมบัติ ไม่ต้องแสวงหาทรัพย์สินสมบัติ ไม่ต้องรักษาทรัพย์สินสมบัติอีกเลย

พอได้ยินเช่นนี้ปุถุชนทั้งหลายย่อมผงะ เพราะนั่นแปลว่าเมื่อไปถึงที่นั่น สมบัติแสนรักแสนหวงทั้งหลายของตนย่อมถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง มีเพียงหนึ่งในร้อยหรือน้อยกว่านั้น ที่ฟังแล้วบังเกิดความเลื่อมใสยินดี ด้วยแ่งคิดมุมมองว่า เออ! วิเศษจริงหนอต่อไปไม่ต้องเหนื่อยยากหาสมบัติ ความไม่มีสมบัติเป็นเรื่องเบากาย

เบาใจยิ่ง

เพียงด้วยมุมมองที่แตกต่าง มุมมองหนึ่งจะพาคนกลับมาห่วงหวงและรักษาสम्บัติต่อไป แต่อีกมุมมองหนึ่ง จะเป็นแรงบันดาลใจให้ตั้งต้นออกเดินทางต่อ ซึ่งผู้แจกเงินในหุบเขามหาสมบัติได้เตือนไว้ล่วงหน้าว่าไม่ถายหรือกนะ จะไม่ใช้การเดินทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบหรือกนะ

เหตุการณ์สมมุติดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อฉันศึกษาเนื้อหาในพุทธศาสนาอย่างละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาจเป็นเพราะจุดสะกดของชีวิตที่หักเหให้ฉันมาสนใจพุทธศาสนานั้น คือคำว่า **แก่นพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นแห่งใจอย่างไม่กลับกำเริบขึ้นอีก** ซึ่งภายหลังจากฉันมาตรวจพบในจุฬาสารปมสูตรว่าพระศาสดาตรัสไว้จริงๆ จึงแปลว่าพุทธศาสนาในมุมมองของฉันถูกจัดตั้งไว้แบบเส็งตรงเข้าเป้าตั้งแต่ต้น

และนี่ก็ทำให้ฉันเห็นความสำคัญของสมาชิกบริษัทธรรมะ หรือที่เรียกว่าพุทธบริษัทอย่างยิ่งยวด คนในบริษัทเน้นพูดเรื่องไหนมือใหม่ก็รับฟังไว้อย่างนั้น เป็นโอกาสเลือกทางของเขาย่างนั้น แต่ถ้าไม่มีใครพูดถึงแก่นกันเลย หรือพูดเรื่องการเข้าถึงแก่นแบบเหนียมๆ ทำนองรอไว้ชาติหน้าเถอะ แบบนี้ก็อาจมีค่าใกล้เคียงกัน **คือคนในศาสนาพุทธจะพากันล้มหมอนว่าพระพุทเจ้าก่อตั้งศาสนาพุทธขึ้นเพื่อการใด**

เมื่อสำรวจตนเองจนแน่ใจว่าเข้าใจแก่นสารของพุทธศาสนาชัดเจนถูกต้องแล้ว ก็เกิดการเส็งเห็นว่าตนเองจะปฏิบัติธรรมไปเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความยึดมั่น เลิกเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวเป็นตน

เป้าหมายของฉันไม่ใช่เพื่อเอา แต่เพื่อทิ้ง

ทิ้งอะไร? ดูดีอยู่แล้วก็คือทิ้งทุกข์ ทิ้งสัมภาระพะรุงพะรังทิ้งปวง
 นั้นเอง คนเราพากันหวงทุกข์ไว้ กอดทุกข์ไว้แนบอ กแบกทุกข์ไว้หลัง
 แอ่นยังไม่รู้ตัว มีคนบอกให้ทิ้งยังร้องอีกว่าเรื่องอะไรจะทิ้ง หรืออย่างดี
 ก็ถามว่าทำไมต้องทิ้ง มองไม่เห็นเหตุผลสมควรเลย

เหตุผลว่าทำไมต้องทิ้งนั้นต้องพูดกันยาว และธรรมดาเรื่อง
 ที่ต้องพูดกันยาว มีข้อแยกย่อยหยาบหยาบให้หาข้อเท็จจริง กับทั้ง
 มีผลได้ผลเสียหลากหลายนั้น ย่อมมีทั้งผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย
 และต่างก็ต้องหาเหตุผลอันน่าฟังมาชักชวนให้ใครต่อใครเห็น
 คล้อยตาม

สำหรับฉัน เหตุผลลึกลงนั้นสารภาพตามตรงว่าไม่รู้ชัดเหมือน
 กันว่าอะไรมาบันดาลใจนักหนา เคยสุข เคยทุกข์ เคยสนุก เคย
 เบื่อ ครบหมดทุกรสแบบคนธรรมดาเหมือนๆใครอื่นทั้งโลก
 แต่ทำไมถึงอยากหลุดพ้น ไม่อยากวนเวียนซ้ำซากจำเจอยู่กับการ
 สลับฉากดีร้ายอีกต่อไป อันนี้ถ้าจะให้ยกแบบเตาส่งไปปลางๆ
 ฉันก็เข้าใจว่าคงเป็นเพราะอดีตชาติเคยทำไว้ก่อน เคยมองไว้ก่อน
 เคยเห็นจริงไว้ก่อน นิรันดร์ในชาตินี้จึงสอรับกัน

คราวนี้มาสำรวจเรื่องความเข้าใจวิธีไปให้ถึงแก่น...

ประมวลจากประสบการณ์ ปฏิบัติธรรมนานนับปีที่
 ผ่านมา พูดตรงๆว่า ฉันยังไม่รู้ชัดสักเท่าไร ตกกลงจะให้เอา
 อย่างไรแน่ เพราะตัวเองไปรับมาหมดเกือบทุกแนว แต่ละแนว
 ก็ไม่เหมือนกัน แม้จะพูดว่าให้ยึดหลักสติปัญญา ๔ แต่ฉันก็ยัง
 ไม่รู้สึกว่าจะเข้าใจสติปัญญา ๔ อย่างลึกซึ้งตลอดสายสักที เวลามาก็

อ่านสูตรใหญ่เช่นมหาสติปัฏฐานสูตรจะนึกเสมอว่าไม่ลงรอยชนิด
ประกบสนิททุกฝีก้าวได้กับแนวใดของสำนักใหญ่ในปัจจุบัน

บางวันอาการหนัก เกิดนึกถามตัวเองขึ้นมาด้วยซ้ำว่าปฏิบัติ
ธรรมเขาปฏิบัติกันอย่างไร นี่เรากำลังทำอะไรอยู่ ทำอย่างนี้ใช้การ
ก้าวเดินไปตามทางมรรคทางผลแน่หรือ

เออละ! อย่างนั้นฉันจะลองนับหนึ่งใหม่เลย เหมือนไม่รู้
ไม่เข้าใจ ไม่เคยได้ยินได้ฟังอะไรจากใครมาทั้งสิ้น ประสบการณ์ที่
ผ่านมาขอให้ถือเป็นพื้นฐาน เป็นการลองผิดลองถูก เป็นตัวช่วยให้
ตระหนักว่าเรายังไม่เคยฟังพระพุทธเจ้าสอนปฏิบัติธรรมภาวนาจริงๆ
จริงๆเลยสักครั้ง

สติปัฏฐานแปลว่า **ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ** หรืออยาก
แปลแบบจาง่ายว่าสติปัฏฐานก็คือฐานที่ตั้งของสติก็ได้ แต่ต้อง
ทำความเข้าใจว่าที่ตั้งของสตินั้นมีอยู่หลายชนิด การเรียน การงาน
ทางโลกก็จัดเป็นที่ตั้งของสติ แต่อย่างนั้นเป็นสติแบบโลกๆ เป็น
สติแบบที่ทำให้รักตัวตน หวงตัวตน และอยากให้ตัวตนได้ดียิ่งๆ
ขึ้นไป ส่วนฐานที่ตั้งของสติแบบปฏิบัติธรรมภาวนานั้นต่างกัน คือ
เราเลือกจุดที่กำหนดใจรู้ น้อมจิตระลึกถึงแล้ว **เกิดสติ** ขึ้นมา
เหมือนคนถูกปลุกให้ตื่นจากฝัน ที่เคยล้าต๋อยว่าเที่ยง ก็เห็นชัดว่า
ไม่เที่ยง ที่เคยมั่นหมายว่าเป็นเรา ก็เห็นชัดว่าไม่ใช่เรา

ฐานของสติอันถูกต้องนั้น โดยสรุปย่อที่สุดก็คือกายใจของ
เรานี่เอง พุทธอย่างนี้เมื่อคนทั่วไปฟังก็อาจร้องว่า “อะไร! เหล่านี้มันก็
สิ่งที่ฉันนึกๆถึงเป็นประจำอยู่แล้วนี่หนา”

ข้อเท็จจริงก็คือคนธรรมดานึกถึงกายใจตัวเองอยู่เนืองๆนั้น

ใช้อยู่ แต่เป็นการนึกถึงด้วยอาการอยากให้มันเป็น หรือหลง
นึกว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นด้วยสติรู้เท่าที่มันกำลัง
เป็นอยู่ตามจริง

ยกตัวอย่างเช่นกายที่แท้เป็นของสกปรกตั้งแต่หัวจรดเท้า
ขูดหนังหน้อยเดียวก็ได้ชี้โคลนออกมา เจาะเข็มลงไปคาวเลือดก็ไชย
ออกมา ยิ่งกรีด ยิ่งลอก ยิ่งถากยิ่งห่อหุ้มปิดบังออกมากเท่าไร
ก็ยิ่งเห็นความจริงที่น่าสะอิดสะเอียนมากขึ้นเท่านั้น แต่เราก็ตะนง
ในความเป็นสัตว์เนื้อหอมชนิดเดียวในโลกของตน เช็ดหน้าชูคอเดิน
กันด้วยความรู้สึกสง่างามเต็มประดา นี่เป็นตัวอย่างเห็นได้ชัดของ
อาการหลงนึกว่ากายหอมสะอาด ทั้งที่จริงเป็นความหอมของเครื่อง
ชโลมกาย และเป็นความสะอาดจากเครื่องประทีนผิว จิตสำนึกของเรา
เราถูกหลอกด้วยผัสสะเท็จเทียมชั่วคราว ชั่วชีวิตมนุษย์ยุคใหม่คน
หนึ่งอาจไม่เคยตระหนักอย่างแท้จริงเลยว่ากายเป็นของเหม็น กาย
เป็นของสกปรก นับแต่เกิดจนตาย

หรือตัวอย่างแบบเป็นนามธรรมบ้าง เวลาคนเราทุกข์หนัก
ก็มักปักใจเชื่อว่าจะไม่สามารถผ่านความทุกข์นั้นๆไปได้ เผลอๆอาจ
ทีกทักว่าวันเวลาที่เหลืออีกทั้งชีวิตคงต้องจมปลักอยู่อย่างนี้ ทั้งที่
จริงแล้วถ้าแค่หยุดเพิ่มเหตุแห่งทุกข์ทางใจเข้าไป ความทุกข์ก็จะ
แสดงความไม่เที่ยง ไม่อาจตั้งอยู่ได้เกือบทันที เหตุแห่งทุกข์ทาง
ใจที่ว่านั้นก็คือ **อาการครุ่นคิดซ้ำซาก** นั่นเอง เพียงถ้ารู้ด้วยสติ
เห็นตามจริงว่าอาการครุ่นคิดซ้ำซากก็แค่ของจรเข้ามา ไม่ได้มีอยู่
ก่อนในใจ และไม่อาจคงสภาพคิดๆได้ตลอดโดยไม่แปรปรวนไป
เป็นระดับอ่อนแก่ต่างๆ **เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าเหตุแห่งทุกข์ถูกจับได้
ไล่ทัน ถูกแทรกแซง ถูกแทนที่แล้ว**

การที่ฉันจำไว้ว่าสติปัฏฐาน ๔ คือการรู้กายใจตามจริง หรือพูดง่าย ๆ ว่าฐานที่ถูกต้องของสติก็คือกายใจนั้น นับว่าเป็นการยืนยันอย่างมาก ความจริงต้องจำแนกให้ละเอียดชัดเจนด้วยว่า รู้กายหมายถึงให้รู้ตรงไหน รู้ใจหมายถึงให้รู้นามธรรมที่เกิดขึ้นในรูปลักษณะใด ลองคิดง่าย ๆ ถ้าให้โจทย์เพียง “จงรู้กายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง” เราจะกำหนดรู้ กำหนดดูเข้าไปที่ตรงไหน แต่คำว่า ‘กาย’ คำเดียวก็คลุมเครือก่อนความสงสัยแล้วว่าจะให้ดูความไม่เที่ยงที่ตรงไหน ในเมื่อมันก็ปรากฏว่ามี ปรากฏว่าเป็นอยู่อย่างนั้นทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ส่วนคำว่า ‘ใจ’ ยิ่งแล้วใหญ่ อย่างไรก็ตาม ใจอยู่ตรงไหน ใช้ความคิดหรือเปล่า ล้วนแล้วแต่น่ากังขาทั้งสิ้น

เชื่อไหม ถ้าให้เรานั่งนึกวางแผนเองว่าจะดูอย่างไรจึงเห็นกายใจไม่เที่ยง เราๆท่านๆจะนึกถึงสิ่งที่คุณไม่ได้จริงในทางปฏิบัติ ไม่เชื่อลองนึกในใจเอาเดี๋ยวนี้ก็ได้ คนที่คิดวางแผนกำหนดเป้าล่อให้จิตจะต้องมันใจด้วยว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงแบบเป็นขั้นเป็นตอน

แต่สำหรับพระพุทธเจ้า ท่านจะทรงคิดค้นวิธีดูกายใจด้วยองค์ท่านเอง หรือว่าเป็นหลักการตายตัวที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติแล้ว ท่านเป็นผู้ค้นพบก็ตาม สำหรับฉันบอกได้อย่างเดียวว่าพิจารณาตามแล้วเห็นเป็นอุปายมหัสจรรย์ล้ำลึกเสียจริงๆ เพราะท่านจำแนกกายใจออกเป็นเสียงๆ เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจ เข้าดูอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ๔ หมวด และจำนวนหมวดทั้งสิ้นนี่เองเป็นเลขห้อยท้ายคำว่าสติปัฏฐาน หมวดเหล่านั้นได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

ทำความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น

เมื่อทำไว้ในใจว่าต่อไปนี้ครูสอนกรรมฐานของฉันคือ พระพุทธเจ้า การอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรของฉันก็ไม่ใช่แค่สักแต่ ดูเล่นว่ามีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง แต่เป็นการน้อมรับฟังว่าพระพุทธเจ้า สั่งให้ทำอะไรบ้าง จิตที่เต็มไปด้วยความเคารพทำให้การศึกษามหาสติปัฏฐานสูตรแยกเป็น ๒ ระดับ โดยสมองทำงานแยกกันเป็น อิสระ คือ

๑) รับฟังและจดจำใส่เกล้าอย่างไม่มีเงื่อนไข กระทำสมอง เป็นกระบวนรับพุทธพจน์ทุกถ้อยทุกคำ ทรงจำไว้อย่างแม่นยำยิ่งกว่า อ่านตำราทำข้อสอบใดๆทั้งหมดในชีวิต ชนิดที่ถ้าใครถามตรงไหน ฉันตอบได้หมด ลงรายละเอียดได้เป็นคำๆไม่มีพลาด

๒) ตั้งคำถามหาเหตุผลว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงชวยกาย ใจออกเป็น ๔ หมวดคือกาย เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับ เพื่อ ความเข้าใจว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ทำถึงไหนแล้วควรต่ออย่างไร

ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ฉันสรุปไว้แบบขึ้นใจในระดับของการศึกษา ด้วยสมอง ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริง

หมวดกาย

สมมุติว่าฉันไม่รู้จักสติปัฏฐาน ๔ มาก่อน แล้วตั้งคำถามกับ ตนเองว่าระหว่างกายกับใจ อันไหนดูง่ายกว่ากัน? แน่นอนฉันต้อง ตอบว่ากาย เพราะกายเป็นฝ่ายรูปธรรมอันจับต้องได้ว่ารูปทรง ลักษณะเรียว รี กลม หรืออ้วนผอมประมาณใด ต่างจากใจที่เป็น ฝ่ายนามธรรม กำหนดรู้ได้ด้วยใจเองเท่านั้น เริ่มต้นขึ้นมา จิตที่

เต็มไปด้วยความมัวมนจะแสดงอะไรนอกจากภาวะหม่นมืด ฟุ้งซ่าน
หาความสงบไม่ได้ มองเข้าไปก็ก็เจอแต่พายุความคิด เป็นพายุลูก
ย่อมบ้าง ลูกใหญ่บ้าง ประสบการณ์ธรรมดาคนหนึ่ง ไม่รู้จะดูให้เห็น
ความเกิดดับได้อย่างไรเลย

เมื่อเลือกได้ว่ากายกำหนดง่ายกว่าใจ คราวนี้ฉันก็ตั้งใจหัด
อีกว่ามีส่วนไหนในกายที่สามารถปล่อยให้จิตเรารู้ได้ง่ายที่สุด
เห็นความเกิดดับเร็วที่สุด กับทั้งสามารถใช้เป็นที่ตั้งของสติได้อย่าง
ต่อเนื่องอีกด้วย?

คิดแค่ปริบตาเดียวทุกคนก็ต้องตอบได้ ลมหายใจนั่นเอง
ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เพราะฉะนั้นพระพุทธร่องก็จึงจัดให้
เป็นฝ่ายรูปธรรม และทรงกำหนดให้เป็นบันไดขั้นแรก เป็นสภาพ
ธรรมหลักในตัวเราที่ควรเฝ้าดูอยู่เสมอๆ

ฉันสังเกตเห็นความจริงข้อนี้ ที่ผ่านๆมาจึงได้เพียรพยายามหา
แนวทางกำหนดรู้ลมหายใจด้วยวิธีนับลมบ้าง ใช้คำบริกรรมกำกับบ้าง
เพ่งดูเฉพาะผัสสะกระทบระหว่างลมกับโพรงจมูกบ้าง แต่อาจยังทำ
ไม่ถูกอะไรสักอย่าง จึงไม่เคยประสบความสำเร็จจริงๆจังๆต่อเนื่อง
สักที อย่างมากที่สุดบางวันก็มีความสุขสบาย หรือเหมือนลมหายใจ
แผ่วอ่อนจนขาดไป ส่วนใหญ่จะหลับหรือฟุ้งซ่านมีนงมากกว่าอย่างอื่น

รอบนี้เมื่อตั้งใจรับฟังแต่พระบรมครูคนเดียว จึงเกิดมูม
มองใหม่ว่าความจริงท่านเป็นเจ้าแห่งอุบายภาวนามีอวางอันดับ
หนึ่งของโลก และท่านก็ไม่เคยบอกให้นับลมหรือว่าใช้คำบริกรรม
กำกับ รวมทั้งไม่เคยแสดงอุปเท่ห์พิสดารในแบบที่จะออกไปทาง
ศาสตร์ด้านพลังปราณอันใด ท่านสอนธรรมดาๆ หายใจออกก็รู้

หายใจเข้าก็รู้ ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ เน้นความรู้ ความสังเกตตามจริงเป็นสำคัญ **อันนี้ฝึกดีแล้วฉันไม่เคยลองทำดูจริงจังเหมือนอย่างอุบายอื่นๆที่ผ่านมามาตลอดเลยสักครั้ง** นำทดลองเหมือนกันว่าถ้าเอาจริงแล้วจะเกิดผลเช่นไร ประสบความสำเร็จหรือจะล้มเหลวไม่เป็นท่าเหมือนเช่นที่ผ่านมา อันนี้ต้องคอยดูกัน

สรุปว่าหมวดกายฉันจะเริ่มด้วยการตามรู้ลมหายใจ เมื่อประสบความสำเร็จในการรู้ลมหายใจได้แล้วค่อยดูต่อว่ามีอะไรให้ทำในหมวดกายอีก

หมวดเวทนา

เมื่ออาศัยลมหายใจเป็นทางรู้กายว่าไม่เที่ยงได้แล้ว หากถามตัวเองว่าจะขยับต่อไปให้ก้าวล่วงเข้ามารู้ในขอบเขตของใจบ้างควรจะทำอย่างไร? อันนี้ถ้าให้ตั้งโจทย์ถามตัวเอง ก็จะได้คำตอบว่านามธรรมอันเป็นภาวะทางใจที่ดูง่ายสุด น่าจะเป็นสภาพที่เกี่ยวข้องกับกายนั่นเอง

บางทีสิ่งที่เกิดขึ้นใกล้ตัวที่สุด หรือกระทั่งประชิดติดตัวที่สุด ก็คือสิ่งที่เรามองผ่าน และไม่เคยสังเกตอย่างที่สุด เช่นเมื่อทอดร่างลงนอนเหยียดยาว เราจะบอกตัวเองว่าสบายจัง แต่ไม่สังเกตว่าภาวะสบายจังหวนั้นเกิดขึ้นช้านานเพียงใด แปรปรวนไปเป็นอึดอัดเมื่อยวบ เกร็งต้นคอหรือแผ่นหลังให้ต้องพลิกขยับเป็นอื่นตั้งแต่เมื่อไหร่

ความรู้รู้สึกสบายหรืออึดอัดทางกายนั้นแหละ ครี้งๆอยู่ระหว่างกายกับใจ

ตามนิยามนั้น เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ เจษ หากดูนิยามของสุข ก็คือความสบายกายหรือสบายใจ หากสบายกายก็เรียกว่าเป็นสุขเวทนาทางกาย หากสบายใจก็เรียกว่าเป็นสุขเวทนาทางใจ ส่วนความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์นั้น เบื้องต้นอาจเหมาะให้เป็นสุขไปพลางๆ ก่อนก็ได้ เพื่อความสะดวกในการเปรียบเทียบ

ฉะนั้นในมุมมองของการตั้งสติกำหนดจริง ที่แท้ก็คือดูความอึดอัดหรือสบายนั่นเอง จะอยู่ที่ไหน จิตใจจดจ่ออยู่กับอะไร แม้ขณะนี้วินาทีนี้ก็ต้องมีอาการปรากฏอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างสบายกับไม่สบายกันทุกคน

แต่นั้นพิจารณาแล้วว่าถ้าจิตกำลังคลุ้มเคลือ คิดฟุ้งซ่านอยู่ จะดูไม่ออกว่าเวทนาเป็นอย่างไร เมื่อใดเวทนาหนึ่งๆเกิดขึ้น เมื่อใดเวทนานั้นๆเปลี่ยนไป โจทย์คือทำอย่างไรจะออกจากจุดเริ่ม ต้นได้ถูก โดยไม่ลืบทวน และไม่หลงสติเห็นเวทนาแบบเลอะๆเลือนๆ

ตรงนี้ก็ปะติดปะต่อกันได้พอดีกับการฝึกในหมวดกายที่ผ่านมา ถ้าหากสามารถรู้ลมหายใจได้ชัดเจนต่อเนื่อง ผลทางกายย่อมเป็นสุขนาน คือสบายกายแบบสดชื่นตอนลากลมหายใจเข้า สบายกายแบบผ่อนคลายตอนระบายลมหายใจออก

และเมื่อกายเป็นสุข ใจย่อมสงบ อากาสงประจวบความฟุ้งซ่านนั่นเองคือสุขเวทนาทางใจ เมื่อแยกออกว่าความสุขทางกายกับความสุขทางใจแตกต่างกันอย่างไร ฉันก็เชื่อว่าจะเป็นเส้นทางเข้าถึงภาวะอันเป็นนามธรรมหยาบละเอียดได้ตามลำดับ เมื่อเห็นครบทั้งหยาบและละเอียด จิตย่อมปล่อยวางทั้งในระดับต้นและในระดับลึก

สรุปคือฉันวางแผนจะเริ่มดูลมหายใจจนเป็นสุขทางกายได้

แล้วค่อยขยับมาดูแลสุขภาพใจ น่าจะสอดคล้องกันกับที่พระพุทธองค์ทรงแยกเวทนาไว้สองชนิด คือเวทนาทางกาย กับเวทนาทางใจ และในสติปัฏฐานพระองค์ให้ดูโดยเปรียบเทียบเวทนาเป็นต่างๆก่อน พอยกสติเข้าไปรู้ เข้าไปดู เข้าไปเห็นแล้วว่าหน้าตาเวทนาเป็นอย่างไรก็ค่อยดูเวทนานั้นๆโดยความเป็นของเกิดดับในภายหลัง

หมวดจิต

เมื่อแน่ใจว่าดูแลสุขภาพใจได้ชัดแล้ว หากถามตัวเองว่าจะเข้าถึงความรู้จักจิตตัวเองได้อย่างไร คราวนี้คงง่ายขึ้น เพราะหากดูแลสุขภาพใจได้นาน ก็แปลว่าจิตต้องมีความสงบราบคาบพอสมควร เมื่อจิตเป็นสุขจากการเสวยวิเวก ภาวะพอใจสงบย่อมปรากฏเด่น และถูกู้ได้ในตัวเองว่าลักษณะหน้าตาของอาการสงบใจเป็นอย่างไร

จากประสบการณ์ปฏิบัติแบบตามมีตามเกิดที่ผ่านมาก่อนหน้านี้ ฉันพบว่าถ้าวันไหนทำสมาธิจนสงบสุขได้ ก็จะเหมือนเห็นจิตตัวเองในอีกแบบหนึ่ง คือปรากฏภาวะไม่มีหูไม่มีตา ไม่มีแขนไม่มีตัว มีแต่ดวงความรู้ดวงหนึ่งปรากฏสภาพคงที่อยู่เฉยๆ ภาวะนั้นทำให้รู้สึกภูมิใจและยึดมั่นว่าตัวเองทำได้ ทั้งที่เกิดขึ้นน้อยชนิดนานที่ปีหน แต่ฉันก็ยังเอาไปคุยกับใครต่อใครอยู่เรื่อยๆว่าฉันทำได้ ราวกับว่าเกิดขึ้นเป็นปกติทุกวัน

พอมาศึกษาสติปัฏฐานในหมวดของจิต เห็นพระพุทธเจ้าท่านให้เทียบจิตเป็นอย่างไร เอาคู่ตรงข้ามมาเป็นเครื่องเทียบเคียง เพื่อให้เห็นว่าจิตแบบหนึ่งๆต้องเปลี่ยนไปเป็นตรงข้ามเสมอ ฉันก็เกิดอาการย้อนพิจารณา เห็นว่าที่ผ่านมาเมื่อนิ่งแล้วก็ไปยึดความนิ่งเป็นของดี

ของน่าภูมิใจ แท้จริงแล้วเป็นเครื่องหมักของหรือเพิ่มพูนกิเลสได้
 อย่างหนึ่ง หาใช้สมาธิที่ถูกทางครบพร้อมแต่อย่างใด **ตราบไตไม่มีสติ**
รู้เพื่อปล่อยวาง ตราบนั้นยังไม่เข้าทางมรรคผล ต่อให้ทำอะไรได้
ดีเลิศปานใดก็ตาม

ฉันทบทวนดูแล้วตาสว่าง และคิดจะใช้ความสุขทางใจนั่นเอง
 เป็นตัวกรุยทางเข้าไปรู้เข้าไปดูสภาพทางจิต กล่าวคือเมื่อสุขนานพอ
 จิตย่อมปรากฏชัดโดยความเป็นของนิ่ง เมื่อจิตเคลื่อนจากความนิ่ง
 ก็ค่อยเปรียบเทียบเอาว่าจิตที่ไม่นิ่งนั้นแตกต่างจากภาวะนิ่งอย่างไร

หลังจากทบทวนพิจารณาหมวดจิตที่พระพุทธเจ้าประทาน
 แนวทางไว้ ฉันได้ข้อสรุปว่าตัวความสงบเป็นเพียงอาการหนึ่งของจิต
 ผิดจากสามัญสำนึกของนักภาวนามีใหม่ ที่มักเข้าใจว่าถ้าสงบลงได้
 นานพอ แปลว่าเข้าถึงสภาพจิตเป็นดวงๆอย่างแท้จริง ตามที่ถูกแล้ว
 จิตมีหลายแบบ และเราควรรู้ทุกแบบ

ฉันถามตัวเองว่าถ้าอยู่ในชีวิตประจำวันเราจะเห็นจิตได้
 อย่างไร? ก็ได้คำตอบที่พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้วตั้งแต่ตอนต้น
 ของหมวดจิต นั่นคือเมื่อเกิดราคะ ให้รู้ว่าจิตมีราคะ หากรู้ว่าจิต
 มีราคะโดยไม่หมกมุ่นครุ่นคิดจินตนาการต่อ ราคะย่อมหายไป
 นั่นเองพระพุทธองค์ก็ให้รู้ต่อว่าจิตไม่มีราคะนั้นหน้าตาเป็นอย่างไร
 เปรียบเทียบกับขณะที่จิตมีราคะแล้วต่างกันแค่ไหน อาจจะเป็นแง่ของ
 แรงดึงดูดเข้าหาวัตถุตุกาม หรืออาจจะในแง่ของปฏิกิริยาทางกายที่
 เกี่ยวเนื่องกันกับจิตก็ได้

ทำนองเดียวกัน เมื่อเกิดโทสะก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิต
 ไม่มีโทสะก็ให้รู้โดยเปรียบเทียบเอาว่าความร้อนกายร้อนใจ หรือ

อาการเด่นแนบจุกอก หรือความเสียดแทงในหัว ตอนมีกับตอนไม่มีแตกต่างกันอย่างไรก็รู้ตามจริง

เมื่อใช้ชีวิตตามปกติ ฉันเคยสังเกตตัวเองอยู่ว่าจิตจะอยู่ในสภาพเหม่อลอยบ่อยๆ คือหลงคิดหลงสร้างวิมานในอากาศไปเรื่อย หรือแม้ไม่สร้างวิมานในอากาศ ก็จะไม่ปล่อยให้จิตพักผ่อนตามถนัด นั่งนอนทอดหุ่ยไปเรื่อย ต่อเมื่อมีงานต้องทำ หรือมีใครเข้ามาหา สติจึงค่อยยกขึ้นไปรู้วัตถุหรือบุคคลอันเป็นเครื่องกระทบ นี่ก็น่าจะเป็นสภาพธรรมที่คอยตามเปรียบเทียบดูได้ว่าต่างกันอย่างไร กล่าวคือถ้าทอดหุ่ยหรือเหม่อลอยสร้างวิมานในอากาศ เมื่อนึกได้ฉันจะสำรวจดูว่าจิตในสภาพลอยๆนั้นมีลักษณะอย่างไร แตกต่างจากจิตขณะมีสติยกขึ้นตั้งแล้วแค่ไหน นั่นเองเป็นการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าให้เทียบเคียง จิตมีโมหะก็รู้ จิตไม่มีโมหะก็รู้

สรุปคือฉันจะเริ่มสำเนียงถึงลักษณะอาการของจิต ไม่สำคัญมันหมายความว่าจิตมีภาวะใดภาวะหนึ่งตายตัว เริ่มต้นจะดูจากภาวะที่ง่ายที่สุด คือภาวะจิตสงบนิ่ง จากนั้นค่อยๆเทียบเคียงไปเรื่อยๆว่าจิตในชีวิตประจำวันแตกต่างจากจิตสงบมากน้อยแค่ไหน และที่ต่างนั้นกระเด็นไปในทางราคะ โทสะ หรือโมหะ

หมวดธรรม

หมวดนี้ฉันไม่อาจคิดเองได้ และในระดับที่ยังนึกๆคิดๆ จิตไม่ตั้งมั่นในตอนี้ ฉันไม่สามารถเข้าใจว่าเหตุใดจึงต้องมีหมวดสุดท้ายในสติปัฏฐาน ๔ ทุกอย่างผูกกันตามลำดับหรือกระจายเป็นเอกเทศก็ไม่ทราบ

ฉันต้องใช้วิธีอ่านแบบตั้งข้อสงสัยเกิดอย่างละเอียด จึงพบความจริงอย่างหนึ่ง คือ ถ้ามองในแง่ความยากง่าย ต้องบอกว่าหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตนั้นน่าจะเป็นพื้นฐานที่ง่ายกว่าหมวดธรรม วัดจากเนื้อหาก็ได้ ส่วนหนึ่งของกายคือลมหายใจ ใครๆก็รู้ ส่วนหนึ่งของเวทนาคือสุข ทุกข์ เฉย อย่างนี้ใครๆก็รู้ ส่วนหนึ่งของจิตคือภาวะมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หตฺหุ่ ฟุ้งซ่าน หรือสงบ อย่างนี้ใครๆก็รู้ได้อีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถรู้ได้โดยความเป็นของเทียบเคียงกัน

แต่สำหรับหมวดธรรมจะไม่ใช้เช่นนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้เทียบเคียง แต่จะให้รู้สภาวะหนึ่งๆโดยความเป็นของเกิดขึ้นและดับลงตรงๆ หรือไม่ก็ให้ดูว่าขณะหนึ่งๆที่รับผัสสะกระทบเข้ามา นั้น ปฏิภิกิริยาทางใจออกไปในทางทะยานเข้ายึดหรือว่าสักแต่รู้ แล้ววางเฉยเสมอกับอารมณ์

นอกจากนั้นยังมีเรื่องละเอียด พระพุทธองค์รวมเอาข้อธรรมชั้นสูงมาให้พิจารณากันว่าหมวดธรรมนี้เอง เพราะฉะนั้นฉันจึงสรุปว่าเมื่ออบรมหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตจนเกิดความรู้อย่างเห็นจริงมากพอ จิตมีความตั้งมั่นเอาตัวรอดจากการครอบงำหยาบๆทั้งหลายในโลกได้แล้ว สติจึงคมชัดมากพอจะสามารถปฏิบัติในหมวดธรรม

สรุปคือในขั้นนี้ตอนนี้ฉันยังไม่อาจวางแผนอะไรได้ เข้าใจว่าถึงจุดที่อิมัตถ์ในหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตพอสมควรแล้ว คงรู้เองว่าจะก้าวรุกคืบเพื่อชิงชัยกับกิเลสด้วยหมวดธรรมได้อย่างไร

ความตั้งใจสำรวจและประเมินตนเอง

ด้วยความที่เคยผ่านการปฏิบัติแบบงูปลาจับฉ่ายมานานับปี ทำให้ฉันได้ข้อคิดอย่างหนึ่งคือถ้าขาดการสำรวจตนเอง เราจะ ย่ำซ่าอยู่กับที่ จิตพัฒนาขึ้นแล้วตกต่ำลงซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยไม่รู้ลึกลับ ตัวเองเลยว่าเดินทางมาถึงไหนกันแน่ พอผ่านเดือนผ่านปียังไม่ถึงไหนก็โทษส่งว่าเป็นเพราะบุญน้อยหรือวาสนาต่ำ มองข้างหน้า ด้วยความหมดหวัง หรือหวังได้แค่รางเลือนว่าชาตินี้จะคว่ำมรรค คว่ำผลกับเขาได้

เมื่อเกิดแรงฮึดรอบใหม่คราวนี้ หลังจากที่อยู่ธรรมาสน์ขออาราธนา พระพุทธเจ้าเป็นครูสอน ฉันเกิดกำลังใจอย่างมหาศาล และคิดแบบนักศึกษานะในโลกใหม่ว่าฉันควรมีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน ว่าคืบหน้าคืบหลังไปถึงไหน ฉันไม่อยากทำไปดุษฎีแบบไม่รู้วากำลัง อยู่ตรงไหน และเผ้าถามตนเองแล้วๆเล่าๆว่าเมื่อใดมรรคผลจะ มาถึงเสียที โดยไม่มีกรอบมีเกณฑ์ที่แน่ชัดอีกต่อไป

หลักในการประเมินความคืบหน้า

ในเมื่อฉันจะปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ สั่งให้ทำ เพราะฉะนั้น ฉันจึงตัดสินใจว่า จะถือเอาลำดับขั้นของ สติปัฏฐาน ๔ นั้นเองเป็นตัวบอกระดับหยาบละเอียดของสติ อย่างที่ฉันพิจารณาแล้วเห็นว่าหมวดต่างๆคือกาย เวทนา จิต และธรรมนั้น มีความหยาบละเอียดตามลำดับ หากจิตของฉันมี ความสามารถรู้ชัดในหมวดไหนเป็นปกติ ก็จะได้ว่าสติพัฒนา

มาถึงขั้นนี้ ประเภทรู้แวนๆไม่เอา เอาแบบที่สติทรงอยู่กับฐาน
หนึ่งซัดอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

หลักในการตรวจสอบทิศทาง

ฉันหาอ่านสูตรต่างๆที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการตรวจสอบทิศทาง
เดินจิตของตนเองว่ากำลังมุ่งไปสู่มรรคผลหรือไม่ อ่านเป็นนาน
สองนานกว่าจะย้อนกลับมาพบว่าคำตอบมีในมหาสติปัฏฐานสูตร
อยู่แล้ว นั่นคือ **โพชฌงค์ ๗** ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือพูด
ง่ายๆว่าถ้าปฏิบัติไปแล้วจิตมีลักษณะ ๗ ประการเป็นองค์ประกอบ
พร้อมเมื่อใด ก็แปลว่าเมื่อนั้นมีสิทธิ์เกิดมรรคผลขึ้นได้แล้ว

ที่มองข้ามไปแต่แรกก็เพราะมันเรียกว่าโพชฌงค์ ๗ อยู่ในหมวด
ธรรม ซึ่งนับว่าเป็นขั้นของการปฏิบัติระดับสูง ต่อเมื่อมาเจอโพชฌงค์
สูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสติรู้ลมหายใจ
กับโพชฌงค์ ๗ ความเข้าใจที่ผิดพลาดจึงถูกแก้ไขใหม่

ในขั้นต้น ลมหายใจเป็นเพียงจุดสังเกต เป็นที่ตั้งหยาบๆของสติ
แต่เมื่อสติเจริญขึ้นแล้ว ลมหายใจจะกลายเป็นจุดสังเกตว่า กำลังเกิด
อะไรขึ้นกับกาย กับใจบ้าง

ตรงขั้นที่สามารถเห็นถนัดว่า ณ ลมหายใจหนึ่งๆ มีสภาพ
อันใดกำลังปรากฏอยู่ในขอบเขตกายใจนั่นเอง เราจะสำรวจได้ถูก
ว่า ลมหายใจนี้มีสติอยู่ไหม ลมหายใจนี้พิจารณาธรรมอยู่ไหม ถ้ามี
สติ มีการพิจารณากายใจโดยความเป็นสภาวธรรม ก็ได้ชื่อว่าเจริญ

โพชฌงค์อยู่ เป็นต้น แต่ที่จะรู้ว่าโพชฌงค์ของเราอยู่ในระดับอ่อนแก่เพียงใด ก็ต้องทำความรู้จักโพชฌงค์ทุกข้อ ทุกองค์ธรรม

โพชฌงค์ประกอบด้วยองค์ธรรม ๗ ประการ คือ

๑) สติ: คืออาการยกขึ้นรู้ เช่นแทนที่จะแช่จมอยู่กับความเหม่อ หรือคลุกเคล้าอยู่กับความฟุ้งซ่าน ก็มีจิตที่กำหนด หรือถามตัวเองตามจริงว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

๒) ธัมมวิจย: คืออาการวิจยธรรมเฉพาะหน้าที่ปรากฏแก่สติ หมายความว่าไม่ใช่แค่รู้ว่าเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสอะไรแบบปุถุชนปกติ แต่รู้ในแบบเห็นเกิดดับ หรือเห็นว่าไม่ใช่ตัวตนในทางใดทางหนึ่งด้วย เช่นมองว่าลมหายใจเข้าแล้วต้องออก ออกแล้วต้องเข้า ลักแต่เป็นธาตุลม ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น

๓) วิริยะ: ความเพียรวิจยธรรมอย่างต่อเนื่อง เช่นเมื่อเห็นลมหายใจเกิดแล้วดับ ก็ตามเห็นความเกิดดับนั้นไม่ลดละ เท่าที่จะทำได้จนสุดความสามารถ

๔) ปิติ: ความเบิกบานใจไม่หม่นหมอง ไม่พยายามเกินกำลังจนเครียดกังวล รวมทั้งไม่มัวแต่หวังผลที่ยังมาไม่ถึงจนท้อแท้ พุดง่ายๆ ถ้าอยู่ที่จุดสมดุลง ไม่เพ่งและไม่เพลอได้ก็จะปิติเบิกบานเอง

๕) ปัสสัทธิ: ความไม่กวดแกว่งกายใจ เป็นธรรมชาติที่ตามมาเองเมื่อเบิกบานอยู่ในธรรม ไม่กวดแกว่งกายคือสงบนิ่งไม่ยึดอัด อยากเข็ญเคลื่อนไหว ไม่กวดแกว่งใจคือคลี่คลายความฟุ้งหุดหุดตัวลง

๖) สมาธิ: ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นผลที่เกิดจากความระงับกายใจ มีความสุขสงบ จึงเหมือนน้ำนิ่งราบคาบไร้คลื่นลม รวมทั้ง

ไม่มีอาการกำหนดเพ่งคับแคบลงที่จุดใดจุดหนึ่ง

๓) อุเบกขา: ความวางเฉยในจิตอันตั้งมั่นแล้ว ไม่ใช่การกำหนดวางเฉยในสิ่งที่รู้หรือเห็น ข้อนี้มักเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและทำให้ธรรมชั้นอื่นๆ เช่น จิตถูกละเอียด ต่อเมื่อฉันศึกษาโพชฌงค์สุทธอย่างถี่ถ้วน เห็นพุทธพจน์สำคัญคือ “วางเฉยในจิตที่ตั้งมั่นแล้ว” จึงเข้าใจเสียใหม่ได้ถูกต้อง

สรุปคือฉันจะใช้โพชฌงค์เป็นตัวตรวจสอบจิตตนเองว่ากำลังดำเนินอยู่ในเส้นทางไปสู่มรรคผลหรือไม่ นับเริ่มกันตั้งแต่สติรู้ลมหายใจอันเป็นบันไดขั้นแรกของสติปัฏฐานหมวดกายเลยทีเดียว จากนั้นเมื่อก้าวขึ้นบันไดขั้นต่อไป ก็จะใช้เกณฑ์วิเคราะห์สภาพจิตคือโพชฌงค์นี้ตรวจสอบไปให้ถึงที่สุดในหมวดธรรมเลยทีเดียว

ตั้งเป้าแรก

แน่นอนว่าฉันจะปฏิบัติไปเป็นขั้นๆ ตามที่พระศาสดาผู้เป็นบรมครูสั่ง แต่ฉันคิดว่าควรจะมีหวังผลใกล้ที่สุดที่เป็นไปได้ไว้ด้วย เพื่อให้ตัวเองรู้ว่าสภาพแบบที่ควรเกิด ได้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง

เป้าแรกที่ตั้งไว้อย่างชัดเจนคือการได้มาซึ่งคุณภาพสติ คุณภาพของจิตที่พร้อมพอจะรู้กายใจชัด ดังที่บ่งไว้มากมายในสติปัฏฐาน ๔ คำก็รู้ชัด สองคำก็รู้ชัด มีคำว่ารู้ชัดปรากฏตลอดทั่วไปหมดทั้งสูตร อันนี้คิดตามได้ไม่ยาก เพราะด้วยสติคมชัด มีความรู้ชัดเห็นชัดเท่านั้น จึงจะไหวทันขณะของความเกิดขึ้น และขณะของ

ความดับไป

ที่ผ่านมาฉันไม่เห็นความเกิดดับสักที อาจเพราะวนอยู่รอบๆ รูปแบบปฏิบัติตายตัว หรือปล่อยให้รู้เองโดยเข้าใจว่าเป็นการมีสติ อย่างเป็นธรรมชาติมากเกินไปจนแท้จริงแล้วไม่รู้อะไรเลย รอบนี้ฉันต้องตีใจทัยให้แตก **คือทำอย่างไรจะให้จิตมีคุณภาพรู้ชัด และรักษาคุณภาพรู้ชัดนั้นไว้ให้นานที่สุด**

ทุกอย่างพร้อมแล้ว ฉันรู้สึกถึงพลังกำลังที่ประจุแน่นหนา และเห็นตนเองกำลังจะเริ่มก้าวขึ้นบันไดขั้นแรก



มกราคม

อา จ อ พ พจ ศ ส

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





เดือนที่ ๑

ราวเกาะของมือใหม่

อย่างที่ได้ตัดสินใจแต่ต้นแล้วว่าฉันจะเชื่อพระพุทธเจ้าทุกคำ เพราะฉะนั้นแม้แต่ที่พระองค์ตรัสไว้ในสุพรรณพัตถสูตรว่า **สัตว์ทั้งหลายประพฤติชอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่าเป็นฤกษ์ดี** ฉันก็น้อมมาสู่ใจและถือเป็นฤกษ์ดีประจำตัว อย่างเช่นเมื่อแน่ใจว่ามีความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็เอาเวลาในวินาทีนั้นเองเป็นจุดเริ่มต้น ไม่ต้องรอวันพฤหัสบดี ไม่ต้องรอพระอาทิตย์ พระจันทร์ หรือดาวฤกษ์ดาวเคราะห์ใดๆ ล่องประกาย ณ ตำแหน่งมหามงคลเสียก่อน

นาทีนี้มีลมหายใจให้ดู ไม่รู้ว่าที่หน้าจะยังมีหรือเปล่า ครูธรรมะคนแรกของฉันเหมือนย้อนมาเตือนว่าแม้แต่ท่านเองก็ไม่วินิจฉัยขนาดนัดแนะอย่างดีว่าจะสอนฉันปฏิบัติธรรมในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ท่านยังผิคนัดด้วยเหตุสุดวิสัยไปเสียแล้ว

ลมหายใจเฮือกนี้จะแตกต่างจากทุกลมหายใจทั้งหมดที่ผ่านมา เพราะมันจะเป็นลมหายใจแรกของบรรดาลมหายใจที่เหลือทั้งชีวิตที่มีเอาไว้สำหรับอาศัยระลึกว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน

แต่จะบังเอิญเป็นฤกษ์งามยามดีอย่างไรก็ไม่ทราบ เหยิญจริงๆ วันที่ฉันมั่นใจว่ารู้ครอบคลุมหลักปฏิบัติพอจะลงมือ นั่น เป็นวันที่ ๑ มกราคม พอดิบพอดี

ดังกล่าวแล้วว่าสำหรับช่วงต้นของการเจริญสติปัฏฐาน ฉันตัดสินใจเริ่มก้าวไปตามลำดับ ซึ่ง ก็แปลว่าต้องตั้งหลักจากหมวดกาย และหมวดกายก็ต้องนับจาก **อานาปานสติ** หรือการฝึกสติรู้ลมหายใจ เพราะฉะนั้นนับแต่นี้ฉันจะให้ลมหายใจเป็นราวเกาะของสติเสมอ

อานาปานสติอย่างย่อสำหรับมือใหม่

ฉันศึกษาอานาปานบรรพของหมวดกายในสติปัฏฐาน หรือที่สามารถแยกออกมาเป็นสูตรต่างหากโดยพิสดารชื่อ **อานาปานสติสูตร** เห็นว่ามีความลุ่มลึก และต้องยอมรับว่าตอนกลางถึงตอนท้ายสูตรค่อนข้างเข้าใจยากสำหรับมือใหม่ ฉันจึงคัดเฉพาะส่วนที่สามารถอ่านแล้วเข้าใจได้ทันทีไว้ปฏิบัติ เพื่อให้หยิบจับได้เป็นชิ้นเป็นอันไม่สะเปะสะปะพราเลือน

ฉันเห็นว่าหลักการง่ายๆ สำหรับมือใหม่ฝึกรู้ลมหายใจมีดังนี้

- ๑) มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า **นั่นคือให้แน่ใจว่ายกสติขึ้นจับลมหายใจเสียก่อนเป็นอันดับแรก**
- ๒) ถ้าหายใจยาวก็รู้ชัดว่าหายใจยาว ทั้งขาออกและขาเข้า
- ๓) ถ้าหายใจสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น ทั้งขาออกและขาเข้า
- ๔) ทำจิตตนเองให้อยู่ในฐานะผู้รู้ผู้เฝ้าดูว่าสายลมหายใจที่กำลังปรากฏมีสภาพใด

ที่แรกฉันก็สงสัยว่าจะเอาอะไรวัดว่ายาวหรือสั้น พอหลงหายใจดูสองสามทีก็สรุปกับตัวเองว่า **เอาความรู้สึก** นั่นเองเป็น

ตัวบอก กล่าวคือถ้าลากลมยาว สบายปอด หรือที่เรียกหายใจได้ทั่วห้อง ห้องพองออกจนสุดโดยไม่เกร็ง อย่างนั้นเรียกลมยาว แต่ถ้าดึงเข้าได้แค่พอมานไปครึ่งหนึ่ง ยังมีอาการหนีบหรือเกร็งช่วงอก ช่วงท้องอยู่ อย่างนั้นเรียกลมสั้น อาจเปรียบเทียบกับครั้งต่อครั้งก็ได้ **พุดง่ายๆคือดูว่าลมครั้งนี้ยาวหรือสั้นกว่าลมครั้งก่อน**

เมื่อตกลงใจยึดอานาปานสติเป็นราวเกาะ ถือว่าการปล่อยราวเกาะคือการล้มลุกคลุกคลาน ฉันทก็ได้คำตอบในทันทีว่าจะกระทำจิตให้มีคุณภาพพร้อมรู้ชัดเจนนได้อย่างไร **ถ้าจิตอยู่ในฐานะผู้รู้ผู้เฝ้าดูลมหายใจได้ตามจริงที่กำลังเข้าหรือออก กำลังยาวหรือสั้น เห็นอย่างปกติเป็นอัตโนมัติ อย่างนั้นถือว่าบรรลุเป้าหมายแรก และได้องค์ที่ ๑ ของโพชฌงค์คือสติ!**

วันที่ ๑: พยายามตั้งสติ

ลมหายใจแรกของการเจริญสติปฏิฐานปรากฏขึ้น!

มันคือลมหายใจแสนธรรมดาเสียอีกหนึ่ง ไม่ต่างอะไรจากลมที่ผ่านมาทั้งชีวิต ไม่ต่างอะไรแม้จากลมที่พัดผ่านกิ่งไม้ใบหญ้ารอบตัว

แต่สิ่งที่แตกต่างไปคือใจ! ใจที่ถูุกกำหนดมุ่มมองไว้ว่าจะเห็นลมหายใจเป็นราวเกาะสำหรับประคองตัวเดินไปตามทางสู่ความหลุดพ้น

ขณะนั้นฉันกำลังลืมตา และนั่งอยู่กับโต๊ะทำงาน เพิ่งวางมือจากสมุดบันทึกเล่มกะทัดรัดด้วยความตั้งใจว่า จะอาศัยลมหายใจที่เหลือทั้งชีวิตเป็นเครื่องระลึก เป็นฐานสติแรกตามแนวที่พระพุทธเจ้าเน้นหนักแน่นหนา

อาจเพราะกระตือรือร้นมากไปหน่อย สมองหายใจหมางคลจึง
 ถูกรู้ด้วยจิตที่เพ่งเน่รวราวกับจะยิงธนู สมองของฉันทำงานเป็น
 นักพากย์ไปด้วย บอกตัวเองราวกับเด็กไม่รู้ประสีประสาว่า อย่างนี้
 หายใจเข้า อย่างนี้หายใจออก ความเคยชินตามแนวฝึกเดิมทำให้
 ฉันเฝ้านับไปด้วย ฉันเป็นพวกนั้บระหว่งกำลังหายใจออก ตอนกำลัง
 ฟันระบายลมก็นับ ๑ อีกครั้งก็นับ ๒ และบังคับให้แน่ใจว่ากำลัง
 รู้ลมออก กำลังรู้ลมเข้า ตามกติกาคือข้อแรกของอานาปานสติ

หายใจลึบกว่าครั้งจนเกร็งไปทั้งตัว ฉันสำรวจอีกทีก็เห็น
 เหมือนตัวเองกลายเป็นหุ่นขี้ผึ้ง คอเคอหลังไหล่แข็งที่อไปหมด
 แถมสติหล่นลงน้ำไปตั้งแต่เมื่อใดก็ไม่ทราบ คงเริ่มเลอะเลือน
 ตอนเพ่งแรงจนอาการเพ่งนั้นแปรเป็นม่านทึบบังใจไม่ให้เห็น
 ลมเสียเอง ฉันพิจารณาแล้วว่าอย่างน้อย่าเพ็งหวังไปถึงขั้นปิติ
 เบิกบาน ภายใจไม่กวดแกว่งเลย เอาแค่สติก็ขาดแห่วงไม่มีขึ้นดีแล้ว

ฉันจึงจดใส่สมุดบันทึก ความพยายามครั้งแรกต้องนับว่าผิด
 เพราะกระตือรือร้นตื่นเต้นไปหน่อย **จึงมีผลให้สมองหายใจธรรมดา
 กลายเป็นสมองหายใจแห่งความเครียดเกร็ง**

แต่ฉันก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรถึงเรียกว่าเป็นการกำหนดสติ
 เริ่มแรกได้ถูกต้องกันแน่ นิ่งนี่ๆถึงตอนทำสมาธิแล้วสงบสุขขงได้
 แบบพลุๆ ก็จำไม่ได้ว่าตั้งต้นทำไหนดจึงเข้าสู่ความสงบนิ่งเช่นนั้น

ฉันเ้มปาก รู้ตัวว่าถ้านิ่งคิดเคร่งวทวนแบบนี้อีกพักหนึ่ง
 ร่างกายจะหนัก ความม่งเหงาหดหู่จะมาเยือน จึงคิดเปลี่ยนอิริยาบถ
 ไปเดินเล่นเสียหน่อย โดยไม่ลืมหยิบปากกากับสมุดบันทึกเล่มเล็ก
 ติดตัวมาด้วย

สัญชาตญาณของคนต้องการพักผ่อนพาฉันมาที่สนามหญ้าหน้าบ้าน เห็นผีเสื้อสองสามตัวบินเล่นกันเรียกพื้นหญ้าแล้วค่อยรู้สึกถึงความเกร็งลดลง ฉันรีบจับบันทึกว่าสายตามีส่วนสำคัญกับความเกร็งหรือความผ่อนคลาย ถ้าทอดยาวมองสิ่งใดสิ่งหนึ่งใจจะเหมือนประตูที่เปิดอ้าออกกว้างเพื่อรับภาพกระทบภายนอก แต่ถ้าทอดตำหรือมองไม่เห็นอะไร ส่วนใหญ่มักเป็นเครื่องสะท้อนว่าจิตกำลังหมกมุ่นอยู่กับความคิดนึกฟุ้งซ่านวณวณไร้จุดหมาย กำลังคิดอะไร กัดกัดลุ่มเกี่ยวกับเรื่องไหน บางทีเจ้าตัวไม่ทราบด้วยซ้ำ เพราะคลื่นความคิดเหมือนน้ำซุนคลັกบดบังไม่ให้เห็นอะไรเสียหมด

ฉันออกมายืนกลางสนาม เงยหน้ามองฟ้าใสสบายๆ และรู้สึกหัวอกเปิดโล่งดีจริงๆ โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับจิตปิดแคบเคร่งครัดเมื่อครู เรียกว่าเป็นคนละเรื่องทีเดียว ฉันยิ้มด้วยอาการของคนตาสว่าง เมื่อยังเห็นคลุ้มไปทั้งโค้งฟ้าเบื้องบนนั่นเอง ก็ลองกำหนดว่าจะรู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้าไปด้วย

สายตาฉันอาจเห็นฟ้าเพียงพรวดเลื่อน แต่มันก็ถูกกำหนดให้มองสบายอยู่อย่างนั้น พุดงายๆว่าฟ้าเป็นเพียงเป้าล่อให้เกิดโฟกัสที่ไม่บีบรัดคับแคบ ไม่ใช่เป้าหมายวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะรู้จริงๆ สิ่งทีป รากฏต่อใจเป็นอันดับหนึ่งคือลมเข้าออก

ฉันพบว่าเมื่อทำเช่นนั้น ใจมีความปลอดโปร่งสบาย และพร้อมรู้ลมหายใจตามจริงว่ากำลังเข้าหรือออก ยิ่งนานก็ยิ่งเบาตัว แม้อัลลึความฟุ้งซ่านยังคงยตามราววิแทรกแซงสติอยู่ตลอด ก็ไม่รู้สึกรำคาญรวมทั้งไม่สามารถทำให้ลมหายใจเสียความสำคัญไปแต่อย่างใด

ฉันจดจำไว้ในใจว่าจิตต้องเปิดสบายเหมือนมองฟ้าอย่างนี้ สติถึงจะเกิดขึ้นได้ต่อเนื่อง

นับลมหายใจได้ประมาณ ๒๐ ครั้งฉันก็เริ่มเมื่อยขา จึงรู้สึกตัวว่าแม่ไม่เกร็งช่วงบน ช่วงล่างก็ตึงๆอยู่ดี จึงย้ายที่กลับเข้าห้องนอนใหม่ พอถึงห้องนอนก็อุทานในใจว่าตาย! ลมหายใจถูกทิ้งขว้างไว้ระหว่างทางโดยไม่รู้รู้สึกตัวแม้แต่นิดเดียว สติหายไปไหน ตั้งแต่เมื่อไหร่กัน?

เครียดขึ้นมานิดๆเมื่อเห็นว่าสติเป็นสิ่งที่รักษาได้ยาก แต่ไม่เป็นไร อย่างน้อยฉันก็ได้ความเข้าใจว่าองค์ที่หนึ่งของโพชฌงค์ยังไม่ได้ปรากฏอย่างแท้จริง เมื่อครู่กลางสนามนั้นเป็นเพียงสติชั่วคราวที่พร้อมจะเลือนทันทีที่ใจแลบออกไปหาสิ่งอื่น และใจเมื่อแลบแล้วก็มักจะหายลับไม่กลับมาอีกเลยถ้าไม่กำหนดเรียก

เริ่มต้นเห็นตัวเองไม่เอาไหนก็รู้สึกท้อเสียแล้ว เตียงนอนยามนี้ดูคล้ายเครื่องส่งพลังดึงดูดให้ร่างกายฉันลงไปนอนแผ่ และฉันก็ยังไม่เห็นเหตุผลอะไรต้องไปสู้กับแรงดึงดูดชนิดนั้น จึงลงนอนในฐานะเจ้าของเตียงผู้มีอำนาจเต็ม วันว่างทำให้ฉันมีเวลาเหลือเพื่อสำหรับการคลายอิริยาบถ

หลับตาลง รู้สึกถึงกายเหยียดยาว ความสบายทำให้เกิดความคิดว่ามัวไปกำหนดสติหาอะไร นอนหลับพักผ่อนให้สมกับเป็นวันขึ้นปีใหม่ที่ได้พักผ่อนสบายไม่ดีกว่าหรือ?

พอรู้สึกตัวว่าคิดเช่นนั้นก็สะดุ้งเล็กน้อย เพิ่งลิบนาที่ที่ยอดมนุษย์เริ่มเดินทางไกล ตัวน่าเกลียดอะไรดันทะลุสิ่งโผล่เข้ามาในหัวกันล่ะนี่ แต่ฉันก็ไม่โทษตัวเอง เพราะอย่างน้อยก็ไวพอจะจับได้ไล่ทันเจ้าตัวน่าเกลียดนั้นโยนทิ้งจากทาง

โดยไม่ขยับเปลี่ยนจากอิริยาบถนอนให้เสียเวลา ฉันลากลมหายใจเข้าสบายๆ พบว่าในท่านอนนี้เกือบลากลมมากกว่า

ทำนั้ง ยืน เดิน เพราะร่างกายเหยียดสบายตลอด ไม่มีน้ำหนัก ส่วนบนกดหน้าท้องไว้ หน้าท้องจึงพองขึ้นได้อย่างสะดวกยาม ลากลมเข้ายาว

เอ้อ! ความสบายสบายตา ความสบายหน้าท้อง รวมทั้งความ ผ่อนคลายของคาพยพนี่นับเป็นปัจจัยแวดล้อมเอื้ออำนวยให้สติตั้ง ได้ดี ตั้งได้ทนจริงๆ ใจนึกว่าเดี๋ยวลุกขึ้นจะไปจดความจริงนี้ใส่สมุด บันทึกรีก

แต่แล้วความสังเกตสังกาก็พาไปพบความจริงอีกประการหนึ่ง นั่นคือเมื่อร่างเหยียดยาวในแนวราบ สติจะลดความคมลงในระยะ ยาว เมื่อเวลาผ่านไปเดี๋ยวเดียว นอนนับลมได้แค่สองสามหน ในหัวก็เริ่มเหมือนมีหมอกมัวฝ้าฟางโรยตัวลงกระจายเต็ม สติรับรู้ลมเข้าออกเริ่มรางเลือนที่ละน้อยกระทั่งหลับไปโดยไม่รู้สึกรู้สึ กิ่งที่อยากบอกตัวเองให้ลุกขึ้นก่อนจะสาย มันก็สายไปจริงๆเสียแล้ว

ฉันตื่นนอนเพราะคนในบ้านเรียกไปทานข้าวเย็น บ้านฉัน ไม่ห่อปีใหม่มาแต่ไหนแต่ไร วันที่ ๑ มกราคมของทุกปีจึงมักพบพวก ฉันได้พร้อมหน้าเสมอ หลังทานข้าวฉันทำกิจกรรมกับครอบครัว ตามปกติ พยายามนึกถึงลมหายใจไปด้วย ซึ่งได้บ้างไม่ได้บ้างก็ ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็ขอให้แน่ใจว่าตัวเองกำลังอาศัยราวเกาะของ พระพุทธเจ้าในการตั้งสติอยู่

ฉันสังเกตว่าขณะเป็นฝ่ายพูด แทบไม่มีทางเป็นไปได้ที่จะ รู้สึกถึงลมเข้าออก แต่เป็นไปได้ที่จะรู้สึบบายๆไปด้วยระหว่งฟัง คนอื่นพูด บางทีพอมีความสับสนว่า สติอยู่กับอะไรกันแน่ ระหว่ง ฟังคนอื่นพูดกับรู้ลมหายใจ ฉันก็ปรับสติใหม่ ฟังคนอื่นพูดเต็มที่จน รู้เรื่องดีแล้ว พอถึงจังหวะว่างค่อยถามตัวเองเงยบๆว่า ตอนนี

กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

มันได้ผล! ฉันว่าฉันเริ่มรู้ เริ่มทันลมหายใจมากขึ้นกว่าปกติ แล้วก็ได้ข้อสังเกตสำคัญที่จำไว้ใช้ได้ตลอดชีวิต นั่นคือ ถ้าหายใจ แล้วทำผ่อนคลาย มือผ่อนคลาย ใบหน้าผ่อนคลาย แปลว่าหายใจแบบไม่ฝืน หายใจแบบไม่อยาก หายใจแบบไม่มีส่วนเกิน ไปปรุงแต่งให้กายเกร็ง

ปกติฉันนอนประมาณห้าทุ่มและตื่นราวตีห้าเพื่อลุกขึ้นอาบน้ำเตรียมตัวไปทำงาน แต่เมื่อครั้งที่ทางพันธุศาสตร์คือสติปัญญา ๔ เวลานอนและตื่นก็ถูกกำหนดขึ้นใหม่ คือเข้านอนสี่ทุ่มและตื่นตีสี่

ฉันพิจารณาแล้วเห็นว่าอาณาปานสติเต็มขั้นของพระพุทธเจ้านั้นต้องการทั้งเครื่องประกอบภายในและเครื่องประกอบภายนอก เครื่องประกอบภายในได้แก่ลมหายใจกับสติ เครื่องประกอบภายนอกได้แก่สถานที่อันวิเวก อย่างน้อยก็บ่งเป็นนัยว่าสิ่งแวดล้อมในการตั้งต้นบำเพ็ญอาณาปานสติเป็นเรื่องเป็นราวนั้น ไม่ควรอีกที่กikirโครม กับทั้งไม่ควรมีสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจของเราไปจากลมหายใจ นับว่าโชคดีที่ฉันนอนคนเดียวในห้องเดี่ยว และช่วงสี่ทุ่มแถวบ้านฉันก็สงบสงบเหมือนราวป่า ฉะนั้นจึงเรียกได้ว่าเข้าถึงกาอาณาปานสติพอสมควร

นับว่าฉันได้ตัวอย่างจากการตั้งสติรู้ลมหายใจขณะล้มตามาพอสมควร ฮ่า! นี่ขนาดวันเดี๋ยวนะ นับว่าเป็นการเริ่มต้นที่ไม่เลวทีเดียวละ คราวนี้ฉันจะนั่งหลับตารู้ลมหายใจดูบ้าง เป็นการนั่งหลับตาด้วยความตั้งใจว่าจะเอาตัวอย่างการรู้ลมที่ถูกต้อง รวมทั้งสร้างสติให้แข็งแกร่งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในเวลาปกติ มากกว่าที่จะนั่งหวังความสงบสุขเหมือนเช่นที่เคยผ่านมา

นั่งขัดสมาธิวางมือขวาซ้อนมือซ้าย พอปิดตาลง โลกภายนอกหายไป เหลือแต่โลกภายใน ทุกอย่างก็แตกต่างกัน ตอนที่ตาคนเราเปิดมองโลกภายนอกนั้น ช่างไม่มีความตระหนักรู้เสียเลย ว่าจิตใจภายในโหลห่ามันยิ่งมีด้วยพายุความคิดหนักหน่วงปานใด ต่อเมื่อปิดตาลงและพยายามหยุดความคิด หันเหตความสนใจไปหาลมหายใจ นั่นแหละจึงรู้ตัว โอ้โฮ! อะไรมันจะคิดไม่หยุดขนาดนี้!

ฉันเปลวไปกำหนดลมหายใจตามความเคยชินเดิมๆ เข้าอีก คือพยายามตั้งใจเพ่งเล็ง ยึดจับลมหายใจแน่วเหนียวเหมือนพวกเล่นรักบี้ แย่งลูกได้แล้วต้องกอดไว้กับอกไม่ยอมให้ใครมาแย่ง แต่แม้กระนั้นก็หลุดสำหรับมีศัตรูมาแย่งไปจากอกจนได้สิน่า

ตามลมได้สามสิบครั้งก็ท้อแท้ เพราะเหนื่อยและเกร็งอีกแล้ว แกรมเหน็บกินขาอีกต่างหาก ฉันลุกขึ้นเดินกระย่องกระแย่งไปเปิดสมุดอ่านที่จดบันทึกไว้ ทำให้นี่ก็ออกว่าแก้อาการเพ่งเคร่งเครียดได้อย่างไร สายตา สายตา สายตา ฉันบ่นท่องกับตัวเอง ถ้าทอดยาวสบายๆ ไม่คาดหวังอะไร แบบเดียวกับทอดตามองฟ้า โดยไม่หวังให้ฟ้าบันดาลความสงบ เดียวก็เกิดจิตที่โปร่งโล่งพร้อมรู้ขึ้นเอง

แต่เมื่อความเครียดเกิดขึ้นเสียแล้ว ฉันก็ไม่อยากดันทุรังนั่งหลับตาต่อเป็นการเพิ่มความเครียด เปลี่ยนเป็นเดินออกมานอกบ้าน ตูมลมชมดาวเล่นเสีย ขณะกำลังมองกลุ่มดาวในเขตกว้างๆ ของโค้งฟ้าหนึ่ง ก็รู้สึกสบายใจพอจะถามตัวเองว่านี่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า เมื่อเห็นว่าตัวเองสามารถรู้ได้สบายๆ ก็อบลิลลมหายใจ ก็บอกตัวเองยิ้มๆ ว่าอย่างนี้แหละถึงจะเรียกว่าใช้

แล้วก็ฉุกใจคิดขึ้นมาว่าบหนึ่ง ถามตัวเองจริงจังว่า **อะไร**

เป็นเหตุแห่งความเพ่งเครียดเกินเหตุ ทั้งที่ลืมตาปกติดูฟ้าดูไม้ดี ๆ ก็อาจรู้ลมหายใจแบบสบายๆได้ต่อเนื่อง?

ฉันปิดตาลงทันทีที่ทั้งยืนอยู่ท่าเดิม พองท้องออกดึงลมหายใจเข้าด้วยความสดชื่น ระบายลมหายใจออกด้วยความผ่อนคลาย แล้วสังเกตเห็นอาการของจิตตนเอง นับพลันก็เห็นพายุฝุ่นแห่งความฟุ้งซ่านก่อตัวขึ้นแทนที่ความสุขกายสบายใจ กับทั้งสังเกตเห็นว่าเมื่อจะดึงลมระลอกใหม่ มีความอึดอัดขัดข้อง

ฉันเห็นแล้ว เพราะอาการพยายามฝืนสู้กับความคิด บังคับจิตให้ลงใจจ่อกับลมหายใจนั่นเอง เป็นชนวนให้เกิดความเครียด ความเกร็งแน่นขึ้นมา ตามธรรมดาเมื่อหลับตาลง ความคิดคนเราจะดูเหมือนฟุ้งกระจายทันที ทั้งที่ความจริงมันฟุ้งเท่าเดิมนั้นแหละ แต่พอไม่มีอะไรล่อหลอตา ถูกกั้นเขตให้เห็นเฉพาะความคิดฟุ้งอยู่อย่างเดียว เลยคล้ายกับปั่นป่วนเป็นพิเศษ ถ้าหากไม่พยายามไปขึ้นสู้ แต่รับรู้ตามจริงว่าเรามีความฟุ้งอยู่ในระหว่างความรู้ลมหายใจ จิตก็จะค่อยๆสงบลงเองเพราะไม่ต้องออกแรงเค้นสู้ ขณะเดียวกันก็ยังเพลินกับลมหายใจไม่ละทิ้งไปไหน

อาการฝืนสู้กับความคิดจะทำให้ตาบีบและเพ่งแคบ แต่อาการยอมรับตามจริงสบายๆจะทำให้ตาทอดสบายและเปิดกว้างเหมือนขณะที่ลืมตามองไกลๆ

ฉันเดินวนเวียนอยู่ในสนามนั่นเอง เดินเล่นๆ แต่กำหนดรู้ลมหายใจไปเรื่อยๆ จนแน่ใจว่าสามารถเห็นลมหายใจออกเห็นลมหายใจเข้า เท่าทันและรู้จริงต่อเนื่องได้ที่ละไม่ต่ำกว่า ๕-๖ ระลอก กว่าที่สติจะพบว่าเลื่อนโดยไม่รู้ตัว พอเงยหน้ามองดาวแล้ว

นึกได้ก็กำหนดใหม่ เห็นลมหายใจกันใหม่

กระทั่งรู้สึกเพื่อย และภายในเริ่มตั้งๆขึ้นมาจากความพยายามตามลม ฉันพิจารณาแล้วเห็นว่าถึงทำต่ออีกคงเปล่าประโยชน์ เพราะจิตเริ่มแช่ๆซๆๆ จึงตัดสินใจเดินเข้าบ้านอาบน้ำเตรียมนอนดีกว่า

สรุปในคืนแรก บอกกับตัวเองว่าวันนี้ไม่ได้สัญญาเปล่า เพราะเป็นวันแห่งการเอาตัวเองเป็นห้องทดลองเพื่อให้รู้ว่าจิตที่ผิดทางเป็นอย่างไร จิตที่ถูกทางเป็นอย่างไร วันต่อไปจะได้ไม่ทำผิดอีก

วันที่ ๒: รู้เท่าที่สามารถรู้

ตื่นนอนตอนตีสี่ตามนาฬิกาปลุก ฉันเห็นความขี้เกียจลุก เพราะตื่นผิดเวลา คือเร็วไปชั่วโมงหนึ่ง แต่ก็ไม่อยากผิตสัญญากับตัวเอง คือจะใช้ช่วงเวลาที่พอเจียดมาได้จากส่วนต่างๆของวันให้เป็นประโยชน์ แทนที่จะอ้างว่าเป็นคนเมือง ต้องทำงาน ไม่มีเวลาปฏิบัติเหมือนอดีต

ลุกขึ้นด้วยท่าทางไม่ค่อยเต็มใจ ทั้งที่สมัครใจเอง ไม่มีใครบังคับ ฉันออกกายบริหารเล็กน้อยเพื่อให้ตาตื่นและเส้นสายยืดขึ้น พอได้ความสดชื่นยามเช้ามาช่วยให้สติเต็มขึ้น ฉันก็ได้คิดว่าสมัยก่อนฉันเปรียบเหมือนคนอยากรวยร้อยล้าน แต่จะขอลงทุนแค่สามพัน อยากได้มรดกผลแต่ไม่เคยยอมตื่นนอนเร็วอย่างนี้มาก่อนเลย ยอมเป็นขี้ข้าความง่วงตลอดศก

ฉันล้างหน้าบ้วนปากแล้วกลับมานั่งสมาธิที่ห้องนอน คราวนี้ไม่ง่วงพึ้น แต่นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าวางราบกับพื้นอย่างต้องการเปรียบเทียบ

ว่าแตกต่างจากการนั่งขัดสมาธิอย่างไร

ฉันนั่งก้มหน้าด้วยความเคยชิน พอปิดตาหายใจเพียงสองสามพืดก็เหมือนจะหลับ คล้ายว่าถูกเชือดที่เหลือเพียงลมหายใจพืดพาดครึ่งท้ายๆก่อนคอพับคออ่อนนิ่งสู่สุดติ ชั่วภวังค์ใหญ่ต่อมาจึงสะดุ้งเฮือกตื่นขึ้นและถามตัวเองว่ากำลังทำอะไร เมื่อกิริยาทางกายตอบตัวเองว่าดูเหมือนจะนั่งสมาธิ เลยยกสติขึ้นตั้งใหม่ ยึดกายตรง ดำรงความรู้สึกตัวดีๆ ฉันลองเซ็ดหน้าขึ้นนิดหนึ่ง แล้วบอกตัวเองว่าใบหน้าต่างๆช่วยดึงไม่ให้สติลุ่มงายนัก แกรมใจเปิดสบายดีด้วย จึงตั้งใจนับแต่นั้นว่าต่อไปการนั่งสมาธิทุกครั้งจะไม่ก้มหน้าเลย

แต่ในที่สุดหน้าก็ก้มของมันเอง แกรมหลังงอมุมตั้งตรงยาก คล้ายคนมีปัญหากเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ งอไปงอมาก็ทิ้งตัวนอนหลับครอกโดยไม่มีโอกาสรู้สึกตัวกลับขึ้นฮึดสู้อีก การนอนหลับข้างเป็นสิ่งที่น่าอภิมรณจริงหนอ

กว่าจะตื่นอีกทีก็ปาเข้าไปแปดโมงครึ่ง ฉันงัวเงียลุกขึ้นด้วยความรู้สึกของผู้แพ้ ใจซึกนึกท้อเหมือนที่เคยท้อมานับพันนับหมื่นครั้ง ถามตัวเองว่าจะไปได้สักกี่หนากัน...

ฉันแปร่งพันอาบน้ำและทานข้าวเช้าตามสบาย กว่าจะรู้สึกตัวถามหาราวเกาะว่าหายไปไหนแล้ว ก็หลังเวลาอาหารเช้าหลายนาที พอนึกถึงลมหายใจได้ทั้งยังอึมๆ จิตก็ถามตัวเองว่ามัวทำอะไรอยู่เพื่ออะไร คนเราเวลาอึดแน่นนี่นั่งตาท่ยอน กล้ามเนื้อถ่วงลงสู่สภาพราบกับพื้นได้ทุกที รู้ลมหายใจได้เพียงสองสามหนก็เข้าสู่ภาวะมีดทับ ร่างกายปรากฏเป็นเหมือนสุสานฝังศพสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ยัดเยียดไปหมด

ถอนใจเฮือกหนึ่ง บังเกิดความท้อแท้และถามตัวเองซ้ำขึ้นมาอีก จะไปไหวไหม? จะทนได้สักกี่น้ำ? จะเอาของสูงมาครองได้แน่หรือ? ฯลฯ

ฉันเปิดสมุดพก ไม่ได้ตั้งใจจะเขียนอะไรเป็นพิเศษ แต่พลิกไปเจอหน้าหนึ่งที่เขียนไว้เองว่า ทางรอดจากวังวนวัฏสงสารนั้นแคบเดินยาก และมีแสงสว่างฉายให้เห็นทางนั้นได้รูปเดียว ชาตินี้เพศิฎมาเห็นก็นับว่าโชคดีอย่างไม้อาจมีชาติไหนเทียบแล้วฉันจะต้องตะเกียกตะกายเดินให้ทันทางก่อนแสงหายให้จงได้ เพราะถึงลำบากแค่ไหนก็คงดีกว่าการตะเกียกตะกายอยู่ในนรกแห่งความไม่รู้ไปอีกชั่วกัปชั่วกัลป์แน่นอน

อ่านจบก็ตาสว่าง มีกำลังใจฮึดกลับมาใหม่ ตระหนักในบัดนั้นว่าก้าวแรกๆ ต้องอาศัยกำลังใจทั้งจากภายในและภายนอก การจดความผิดของตัวเองไว้อ่านภายหลังนับเป็นเรื่องดี เพราะอาจมีบางคำที่เตือนให้จำได้ว่าเรามาเสียเวลา เสียแรง เสียกำลังใจ สติทุ่มทออยู่อย่างนี้เพื่ออะไร มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ขี้ลืม ตั้งใจไว้แค่ไหน มีอารมณ์ปรารถนาวิพากษ์รุนแรงเพียงใด ในที่สุดก็มักกลายเป็นบัวแดงน้ำ เพราะอยู่ในน้ำที่แห้งเร็ว ถ้าขาดน้ำคอยเติมเสียบ้างก็จะเหี่ยวเฉาลง ยากจะอยู่ยั้งทนนานรอการบานออกเต็มดอกเหมือนเหล่าบัวอิมนี้

ฉันเลือกไปนั่งใต้ต้นปาล์มหลังบ้านซึ่งเป็นส่วนที่ร่มรื่น ใครๆ มักเห็นฉันมาปูเสื่ออ่านหนังสือที่นี้ประจำอยู่แล้ว แต่วันนี้หากใครมองออกมาทางหลังบ้าน ก็จะได้เห็นฉันนั่งตัวเปล่าปราศจากหนังสือ หลับตาซัดสมาธิ ซึ่งคนในครอบครัวเล็กเห็นเป็นเรื่องแปลกแล้ว เนื่องจากรู้ว่าฉันมีอัมพาตยทางนี้มาพักใหญ่

นั่งได้ร่มไม้ดีอย่างนี้เอง พระพุทธเจ้าถึงแนะนำ ฉันเคยสังเกต อยู่เหมือนกันว่าถ้าใกล้ชีวิตธรรมดา ธรรมดาจะช่วยเราในแง่ ความสดชื่น การอยู่ได้ร่มไม้ที่มีลมรำเพยพัดเป็นระยะจะทำให้เนื้อ ตัวสบาย จิตใจพลอยคลายอาการเร้งริบเกินกำลังไปด้วย ถ้านั่งอยู่ริมคลองหรือแม่น้ำที่ไหลริน ก็ได้พลังจากการรินไหลของน้ำ ช่วยให้เยือกเย็นและเอิบอิม่างาย หรือถ้านั่งอยู่ชายทะเลก็จะรู้สึก ถึงความเปิดกว้างปลอดโปร่งของจิตตามสายตาที่ทอดได้ไกลและ เนิ่นนาน

ร่มไม้ที่ช่วยให้ใจเย็นลง ทำให้ฉันได้คิดในการภาวนามาอีก อย่างหนึ่ง นั่นคือถ้าใจเราเย็น ไม้เร้งร้อนว่าจะต้องสงบให้ได้ เดียวนี้ ก็เหมือนมีพื้นฐานความสงบที่ดีอยู่แล้ว ขอเพียงตามรู้ ไปว่าลมหายใจกำลังออกหรือกำลังเข้า พอเหตุปัจจัยประชุม พร้อมก็ได้ส่วนความสงบและตื่นรู้ขึ้นมาเอง

นับลมไปได้ประมาณ ๕๐ ครั้ง แผ่นหลังก็เริ่มออกอาการ หาทที่พึ่งพิง ที่แรกก็พึ่งส่วนนูนของโคนต้นปาล์ม แต่ทำๆไปอีกหน่อยก็ เปลี่ยนไปพึ่งเสื่อเสี้ยแทน การทำสมาธิก่อนนอนนี้ทำให้หลับสบายดี จริงๆ ฉันเชื่อสนิทเลย

ตื่นขึ้นมาด้วยนโยบายใหม่ นึกถึงลมหายใจขึ้นได้เมื่อไหร่ก็ เมื่อนั้น ฉันจะไม่เร้งรัดตนเองอีก

ปรากฏว่าที่เหลือของวันนั้น ฉันรู้สึกเป็นสุข จิตใจปลอดโปร่ง สบายนัก รู้ลมเข้าออกได้ก็รู้ รู้ไม่ได้ก็ช่างมัน ไม่มีใครคอยบังคับ กะเกณฑ์เสียหน่อย

สรุปในคืนนี้ ฉันรู้ได้สบายขึ้น และได้แง่คิดในการทำใจว่าแค่ รู้เป็นระยะๆก็ดีแล้ว ขอให้รู้เรื่อยๆและจิตใจเป็นสุขสบายเถอะ ฉันภาวนาเพื่อพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อเพิ่มทุกข์

วันที่ ๓: รวบรวมในที่ทำงาน

เข้านี้ตื่นตีสี่ตามเคย ยังไม่เคยชินนักกับเวลาตื่นใหม่ ก้นปิ้งของหัวใจอยากล้มตัวลงนอนต่อ แต่ส่วนสำนึกที่อยู่ชั้นนอกก็บอกตัวเองว่าความพ่ายแพ้ ต้องเวียนว้ายตายเกิดยืดยาวเป็นนิรันดร์ มักเริ่มจากจุดเล็กๆ อย่างเช่นการยอมล้มตัวลงนอนต่อนี้เอง คิดได้ก็กัดฟันลุกขึ้นล้างหน้าบ้วนปาก แล้วกลับมานั่ง ‘ซ้อมรู้ลม’ กันอีกรอบ

ฉันเอาตามคติในการภาวนาแบบเมือวาน คือ ‘รู้เท่าที่จะรู้ได้’ รู้ไม่ได้ก็ช่างมัน ไม่พยายามฝืนบังคับให้รู้ตลอด แต่รอบนี้ช่างต่างจากตอนนั่งได้ร่มไม้เป็นคนละเรื่อง คือพอทำใจ ‘ไม่รู้ก็ช่างมัน’ ไปได้เดียวเดียว ความโง่งงวงก็กลับมาถามหา ทั้งหมด ทั้งฟังยุ่งจับลมไม่ติดเลยสักกระลอก

เป็นวันทำงานวันแรก ฉันหาวบ่อยเพราะยังไม่เคยชินกับการตื่นผิดเวลา แถมเวลาที่เสียไปในช่วงเช้ายังดูเหมือนสูญเปล่ากับการแผ่บอกตัวเองว่า ‘รู้เท่าที่จะรู้ได้’ ซ้ำไปซ้ำมา แต่พร้าบอกเท่าไรก็ไม่ค่อยจะรู้สึกที่ เหมือนย่ำกับที่ ซ้ำอยู่กับภวังค์เหม่อหรือฝุ่นฟุ้งทางอารมณ์เสียมาก

ทำงานแบบสะสมสะสม แต่พอเข้าห้องประชุมแล้วโดนคู่อภิเษกงานต่อหน้าใครต่อใคร ฉันก็ตาตื่นโพล่งทันที ขึ้นเสียงเถียงกับฝ่ายตรงข้ามอย่างมีอารมณ์

แยจ้ง เถียงเสรีจก็ตองมาพยายามนั่งสงบสติ ใจเดือดปุดๆ เหมือนน้ำร้อนจัด อากาการหน้ามืดเพราะโทสะทำให้โลกมืดได้จริง มองไปทางไหนเหมือนมีม่านหมอกดำๆคลุม ส่วนลมหายใจนั้นไม่ต้อง

พูดถึง ราวอยู่คนละโลกกับฉันเรียบร้อย ต่อให้ใช้กล้องดูดาวหรือกล้องจุลทรรศน์ส่องก็ไม่มีทางเห็นเลย เห็นแต่หน้าเจ้าวายร้ายที่เล่นงานฉันในห้องประชุมวนเวียนหลอกหลอนอยู่ตลอด

เวร! เขาต้องเรียกเวรจริงๆ เรียกอย่างอื่นไม่ได้ มันกับฉันจะต้องจองเวรกันมาหลายชาติ เจอะหน้าที่แรกก็เหมือนมีกลิ่นเหม็นๆ ระเหยออกมาเข้าจมูกแล้ว ยิ่งคบ ยิ่งทำงานกันนานก็ยิ่งเกลียดเข้าไส้ เวลาต้องเดินสวนกันในบริษัท ทางเดินเหมือนแคบลง ถนัดใจ ไม่รู้จะมองหน้ามองตากันท่าไหนดี มันชอบยิ้มแฉะหาเรื่องฉันเสียด้วย

กว่าจะรู้ว่าเสียสติให้กับการหมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องศัตรู ก็ปาเข้าไปครึ่งค่อนวัน ฉันควักสมุดพกออกมา แล้วตั้งคำถามให้กับตัวเองว่า **ทางไปนิพพานหายไปไหน?**

เพื่อศัตรู ฉันยอมหลงเข้ารกเข้าพง ฉันยอมสละทางไปนิพพาน ฉันยอมล้มลงตายใจอันเป็นราวเกาะ นี่ฉันให้ความสำคัญกับศัตรูขนาดนี้ที่เดียวหรือ?

พอเขียนข้อความใส่สมุดพกเสร็จก็ถอนใจยาว การถอนใจครั้งนั้นมีความหมายมาก เพราะหนึ่งมันทำให้สติฉันกลับมาอยู่กับลมหายใจอีกครั้งดูจเดียวกับคนล้มแล้วนึกได้ว่าต้องยืนขึ้นคว้าราวเกาะ และสองมันทำให้ฉันวางศัตรูลง คล้ายมโนภาพอันน่ารังเกียจถูกระบายออกตามลมหายใจสู่อากาศว่างเบื้องนอก ในหัวฉันว่างเปล่าลงทันที จิตใจสงบพอจะรู้ว่าลมหายใจเข้าถัดจากนั้นปรากฏขึ้นเมื่อไหร่

แต่รู้ว่าลมออกเมื่อไหร่ รู้ว่าลมเข้าตอนไหน ก็ทำให้ศัตรูทั้งคนหายไประหว่างนี้แล้ว เออ... ทำไมไม่รู้เสียตั้งแต่ครึ่งวันก่อนหนอ?

นั่งสืมนานิ่งรู้ล้มหายใจเกือบห้านาทีก่อนจะมีคนมาคุยเรื่องงาน ก็ต้องพุ่มความคิดให้กับงานไป ฉันทมาบ้นทีกในภายหลังว่าเป็นฆราวาส จะเลือกไม่ได้ ความสำคัญอันดับหนึ่งต้องพุ่มให้กับงานก่อน

พอดต้องคุยกับคน พอดต้องคิดเรื่องงาน พายุความคิดก็ก่อตัวใหม่ ลมหายใจไม่ต้องคุกันเป็นชั่วโมงๆ กว่าจะได้เวลาเป็นตัวของตัวเอง อีกครั้งก็ตกเย็น ซึ่งเลยเวลาเลิกงานมาเป็นชั่วโมงแล้ว

ฉันนั่งสะสางงานประจำวันจนเสร็จด้วยความอ่อนล้า สืมนมหายใจ สืมนเรื่องการปฏิบัติ สืมนึกถึงมรรคผลนิพพานอันเหมือนเรื่อง ไกลตัวสุดกู่ไปแล้ว

ขับรถกลับบ้าน ระหว่างทางถามตัวเองเป็นการปลุกสติอยู่ เรื่อยๆว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก รู้เท่าที่จ ะรู้ได้ ไม่รู้ก็ช่างมัน เตี่ยवलกลับมารู้ใหม่เอง

แต่การทำเช่นนั้นขณะอ่อนล้าและฟุ้งยุง ตามความเป็นจริง คือหลุดยาว หายนาน และเหม่อลอยไปถึงไหนต่อไหน เพื่อนร่วมงานตัวแสบโผล่กลับมาเยี่ยมอีก ฉันอยากให้สมองเป็นโปรแกรม คอมพิวเตอร์ที่กำหนดสั่งได้ว่าจะให้ตัดเค้าโครงหน้าแบบไหน ไม่นอนุญาติโครงหน้าแบบนั้นเข้ามาสู่จิตใจ แต่สมองมนุษย์ก็ไม่มี ปุ่มกดเลือกตามปรารถนา เมื่อเขามา เขาก็มา ห้ามไม่ได้

เลิกคิดวิตหนึ่งระหว่างจอดไฟแดง เห็นสภาพจิตใจตนเองในบัดนี้ เหมือนเด็กน้อยที่กำลังขายังไม่แข็ง พอมือพลาดจากราวเกาะก็หกล้ม หกลุกทันที แต่ขณะเดียวกันก็เห็นหัวใจของคนไม่ยอมแพ้ ยังมีแก็ใจ ลุกขึ้นสู้ด้วยจิตวิญญานความเป็นพุทธที่ไม่ยอมเป็นรองกิเลสนานนั้ก

ฉันใช้ขันติเล็กน้อย เกือบกัดฟันนิตๆตอนพยายามตั้งสติรู้ว่าลมหายใจกำลังอยู่ในจังหวะไหน ออกหรือว่าเข้า ซึ่งวินาทีนั้นคือขาเข้า

ฉันรู้สึกทรมานที่ต้องฝันจิตไม่คิดถึงศัตรู คิดถึงแต่ลมหายใจอย่างเดียว

อ้าว! ตายละ! สឹมอีกแล้ว นี่ฉันต่อสู้กับความคิดตัวเองเหมือน
ต้านกระแสน้ำเชี่ยวกราก เดินทวนอย่างอึดอาดกลับมาหลมหายใจ
อีกครั้ง ฉันกะพริบตาปริบๆ เริ่มงุนงงสับสนว่าจะเอาไง ฝันใจก็ไม่ใช้
ปล่อยใจก็ไม่ดี แล้วที่อยู่ตรงกลางคืออะไร?

ความเครียดปรากฏเด่น

หายใจออกเหมือนระบายความเครียดได้หน่อยหนึ่ง

หายใจเข้าอีกครั้งคล้ายสឹมๆศัตรูไปเสียได้เพราะความเครียด
อ่อนกำลังลง

ตาสว่างกระจ่างพลัน เพอญรตติไฟแดงยาวเลยมีเวลา
พิจารณานานหน่อย ฉันก็แค่ปล่อยให้ความเครียดเกิดขึ้นด้วย
อาการยอมรับตามจริงว่ามันเกิดขึ้น พอระบายลมหายใจออก
จนสุดครั้งต่อไปก็สังเกตว่าความเครียดยังเท่าเดิมหรือไม่ ความ
ไม่เที่ยงก็ปรากฏต่อใจแล้ว และเมื่อใดใจเห็นความไม่เที่ยงโดย
ปราศจากอาการครุ่นคิดต่อ เมื่อนั้นจิตย่อมเป็นอิสระเบิกบาน

ถึงกับยิ้มมุมปากและนึกขอบคุณเพื่อนร่วมงานตัวดี ที่ช่วย
ส่งอารมณ์มาบ่อนปัญญา

กระหึ่มใจจนนึกอยากให้ความเครียดกลับมาใหม่ ฉันรู้วิธี
ดูแล้ว ก็แค่ตั้งสติกำหนดเหมือนมันเป็นลมหายใจ พอเข้ามาจนสุด
แล้วก็ต้องผ่านกลับออกไปเป็นธรรมดา

นั่งสมาธิก่อนนอนคืนนั้นก็เป็ดั่งคาด มโนภาพเพื่อนร่วมงาน
ปากร้ายผ่านเข้ามาในหัว เจอมันด่ารับปีใหม่ เชื้อเลยจริงๆ แต่ฉัน
ก็อาศัยช่วงเวลานิ่งหลับตาทำสมาธินั่นเองเป็นเครื่องข่ม กล่าวคือเมื่อ

ความจำเกี่ยวกับศัตรูผุดขึ้น ฉันทำอาการเหมือนเห็นการปรากฏของ
ลมหายใจ ต่างแต่ว่าความจำเป็นนามธรรม รับรู้ได้เพียงด้วยใจ ทราบ
ตามจริงว่ามีอาการทางกายตอบสนอง คือคล้ายกล้ามเนื้อหลายๆ
ส่วนบีบแน่นขึ้น ที่เห็นชัดคือหัวคิ้วขมวด

เปลี่ยนมารู้ลมหายใจเข้าระลอกต่อมา รู้ว่าพอสุดทางแล้ว
จะต้องระบายออกเป็นธรรมชาติ เมื่อระบายออกจนสุดแล้วสังเกต
อาการทางกายก่อน พบว่ามันผ่อนคลายจากเมื่อครู่ หัวคิ้วไม่
ขมวดแน่น อาการบีบตามเนื้อตัวหย่อนลงหน่อยหนึ่ง ส่วนความฟุ้ง
แน่นในใจแม้ยังคาอยู่ ก็ไม่มีแรงดันอย่างครั้งแรกที่ความจำผุดขึ้น

สลบไปสบายกับลมหายใจอันว่างเปล่าทั้งขาเข้าและขา
ออก แล้วกลับมานึกถึงคู่อริอีก พลัดเปลี่ยนเวียนวนซ้ำแล้วซ้ำเล่า
ใจส่วนลึกยังมีความแค้นๆ คั่นๆ แต่ก็มีใจเดียวมุ่งมั่นรู้ให้ได้ว่า
กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า กับทั้งเฝ้าเปรียบเทียบทุกครั้ง
ว่าความเครียดแน่นต่างระดับไปจากลมหายใจก่อนหน้ามากน้อย
เพียงใด จนในที่สุดก็เกิดประสบการณ์ครั้งสำคัญ คือพบความ
เสมอกันระหว่างรูปธรรมกับนามธรรม นั่นคือมันเข้ามาแล้วก็
ต้องออกไปเป็นธรรมชาติ

ถ้าพูดให้ฟังจะเหมือนเข้าใจได้ แต่ตอนประจักษ์ด้วยจิตหลัง
การมีสติรู้เห็นตามจริงซ้ำแล้วซ้ำเล่ากระทั่งจิตโล่งว่างสว่างรู้นั้น
ต่างกันมากกับเข้าใจด้วยความคิด

ฉันยังเห็นค่าความสำคัญของราวเกาะ เพราะไม่แต่จะทำให้
สติมีเครื่องเกาะให้ลุกขึ้นยืนและก้าวเดินคืบหน้าไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้อง
กลัวหลง แต่ยังสามารถใช้เป็นเครื่องแบ่งเวลาออกเป็นขณะๆ

เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนแก่ของอารมณ์สุขทุกชนิดด้วย

สรุปในคืนที่สาม เริ่มมองเห็นความสำคัญของราวเกาะอย่างลึกซึ้ง ทรายใดที่ยังเกาะราวอยู่ ถึงแม้เท้าสิ้นเซตลาไปบ้างก็ไม่ถึงกับล้ม หรือแม้ล้มแล้วรีบกลับลุกขึ้นคว้าราวใหม่ก็ไม่ไผ่ส่าย แถมยังได้เครื่องแบ่งจังหวะเวลา ทำให้สะดวกเมื่ออยากเทียบเคียงอารมณ์หนึ่งๆว่าอ่อนหรือแก่กว่าจังหวะก่อนหน้าเพียงใดด้วย และฉันก็ตระหนักด้วยว่าความโกรธใคร่บอยๆที่เรียก ‘พยาบาท’ นั้น ไม่ใช่ถูกเบียดตกด้วยการแทรกแซงจากลมหายใจครั้งเดียวแล้วหายขาด มันยังย้อนกลับมาอีกได้เหมือนนบุมเมอแรงวิเศษ เวียนมาเยี่ยมรอบแล้วรอบเล่าเหมือนไม่รู้จบ แม้ข่วงออกนอกตัวก็คั้งก็หน ก็ก็ตาม

วันที่ ๔: ยึดกับโลกภายนอก

เข้านี้ทำสมาธิได้ดีขึ้นเล็กน้อย ความจริงไม่ได้สงบเงียบหนักแน่นหรือสว่างไสวอะไร ใจยังฟุ้งตามเคย เพียงแต่นั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออกแล้วไม่่วงเท่านั้น

แต่เมื่อลืมตาขึ้น ฉันเริ่มรู้สึกได้ชัดว่าสติดีขึ้น ยังบอกไม่ถูกว่าเอาอะไรวัด แต่คล้ายโลกภายในมันชัดกว่าเก่า อาจจะเป็นเพราะลดปริมาณความหตุ่มินซึมในการลืมตาตื่นก่อนโกโห่ แล้วซึมซับความสดชื่นแจ่มใสในอากาศยามเช้ามีดกระมัง

อีกประการหนึ่ง วันนี้คล้ายเริ่มมีกำลังวังชาพริ้วพร้อมกว่าเคย พอรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้นานขึ้น ฉันก็มีมุมมองเห็นลมหายใจต่างไป คือไม่ใช่แค่ราวเกาะ แต่เป็นฐานที่ตั้งของสติเวลาที่เหลือของวัน ฉันจะกำหนดว่าเมื่อใดรู้ทันลมหายใจเข้าออก

เมื่อนั้นใจอยู่กับฐานสติที่ถูก เมื่อใดลมหายใจหายหนีไปจากจิต เมื่อนั้นใจออกจากฐานที่มั่นของสติแล้ว

พระปาเรียกว่า **จิตส่งออกนอก**

ทั้งสี่มตาดูโลกและเคลื่อนไหวตามปกติ ฉันเห็นลมหายใจได้ ต่อเนื่องที่ละสองสามครั้งก่อนเลื่อนไปเป็นภวังค์ หรือเบนกระแส ไปจับสิ่งอื่นจนลืมลมหายใจสนิท แต่นั่นก็รู้สึกดีแล้ว ถึงแม้ยังเหมื่อน นานกว่ามีสติรู้ **อย่างน้อยก็ทราบว่าจะเอาอะไรเป็นเกณฑ์วัดว่า จิตอยู่ที่ฐานหรือส่งออกนอกมากกว่ากัน**

เดินสวนกับคู่อริในที่ทำงาน เกิดอาการรหมั้นไส้ตามเคย สายตา ชิงชังซึ่งกันและกันนี่เป็นอะไรที่แย่งจ้ง เราก็ทุกข์ เขาก็ทุกข์ ต่างก็รู้ว่า ทุกข์แล้วยังกอดไว้กับตัวอยู่นั้น

เวรตามเคย! ฉันกำลังส่งจิตออกนอกแน่ๆ เพราะไม่รู้รู้สึกถึง ลมหายใจแม้แต่ชนิดเดียวในยามนั้น แต่ก็เห็นเช่นกันว่าพอตะล่อมจิต กลับเข้าที่ได้ ลมหายใจก็ปรากฏใหม่... เอ๊ะ! ฉันพูดผิดหรือเปล่า ต้องบอกว่าลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา **สติต่างหากที่หายไป แล้วกลับมาปรากฏใหม่**

เห็นชัดอีกครั้งว่าถ้าไม่เอาอย่างหนึ่งเป็นเป้า จะไม่รู้ว่าสติเกิด หรือหายบ่อยๆ

เริ่มทำงาน ยังมีอาการร่วงอยู่เล็กน้อยแต่ก็ทน คิดว่าพรุ่งนี้ คงชินกับเวลาตื่นนอนใหม่ได้แล้ว ขณะต้องยุ่งอยู่กับงาน ครึ่งชั่วโมง จะรู้ลมหายใจสักทีหนึ่ง และรู้แค่หายใจเข้าเด่นๆ เสร็จแล้วลืมอีกเป็น นานกว่าจะนึกขึ้นได้อีก แต่ก็เข้าหลัก 'รู้เท่าที่จะรู้ได้' อันเดิม

ระหว่างกินข้าวเที่ยงนั่นเอง ฉันตั้งใจทย์ถามตัวเองจริงจ้ง

ว่า ทำอย่างไรจะยืดเวลารู้ลมหายใจในที่ทำงานให้ได้นานกว่านี้

เมื่อลองทบทวนเพื่อวิเคราะห์ตัวเอง ฉันก็พบว่า การหายใจในที่ทำงานของฉันนั้นค่อนข้างสั้น แถมวิถีเอาลมเข้าก็เป็นไปในแบบกระซากอีกต่างหาก และเมื่อพยายามหายใจให้ได้นานๆ ก็จะใช้วิธีหายใจถี่ๆ เข้ายังไม่ทันสุดก็พุ่งออกมา พ่นยังไม่ทันหมดก็ตั้งท่าจะตั้งลมล่วงหน้าเสียแล้ว เหล่านี้ล้วนเป็นอาการหายใจผิดๆ อย่างว่าแต่จะมาใช้เป็นฐานสติ เอาแค่ให้ถูกสุขลักษณะก็ไม่ได้แล้ว

ฉันนึกถึงการหายใจขณะนอน ที่หน้าท้องขยายขึ้นได้เต็มที่ แล้วมีความสบายไปตลอดทั้งกายและจิต จึงนั่งพิงพนักเก้าอี้ตามสบาย ปลดปล่อยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย แล้วพองหน้าท้องออกเพื่อลากลมเข้าอย่างยาว จากนั้นระบายลมออกเหมือนลูกโป่งที่คนปลดปล่อยปากให้คายลมซ่าๆ โดยไม่เร่งบีบ ความสบายกายและจิตทำให้เกิดความตั้งใจ เมื่อตั้งใจยอมไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นเป็นสำคัญ แต่ยังปักหลักอยู่กับสิ่งที่ทำให้ติดใจนั้น คือพองท้องซ่าๆ เพื่อลากลมเข้ายาว ระบายลมออกตามสบายเหมือนลูกโป่งถูกเปิดปากให้ลมคายออกมาเอง

ฉันทดลองดู เมื่อทำงานไปพักหนึ่งก็หยุดหายใจแบบพองท้องสำหรับขาเข้า ปลดปล่อยตามสบายสำหรับขาออก ปรากฏว่าได้ผลดี สามารถรู้ลมเข้าออกได้มากครั้งขึ้นกว่าจะเลือน และแม้เมื่อก้มหน้าลงทำงานต่อ อีกส่วนหนึ่งก็ยังติดตามลมหายใจได้เป็นครั้งเป็นคราวด้วย

เจอกับคู่อริตอนใกล้เลิกงาน ไม่รู้เป็นอย่างไรชอบเดินสวนกันแทบทุกชั่วโมง อย่างกับมีแม่เหล็กคอยดูด คราวนี้ฉันระตุกสติให้ทำงาน แต่ยังเป็นการทำงานแบบที่อเมะลี้อยู่ คือรู้ลมหายใจก็จริง แต่ก็มีเสียงเกร็งเครียดไปทั้งตัวประกอบอยู่ด้วย แต่ก็เอาละน่า ดีกว่าเกิดความเกลียดเต็มๆ

ส่งจิตออกนอกหมัดโดยไม่มียางยึดจากฐานสติมาช่วยเหนี่ยวรั้ง
เอาเสียเลย

ทำสมาธิในคืนนี้ ฉันก็นั่งยี่อระหว่างจิตส่งไปคิดเรื่องข้างนอก
กับจิตเข้ามาเก็บตัวอยู่กับฐานสติ เอาแค่ว่ารู้ได้ว่าขณะนี้ วินาที
นี้กำลังออกหรือกำลังเข้าเท่านั้น ไม่หวังมากกว่านั้น จะสงบหรือ
ไม่สงบก็ช่าง

สรุปในคืนนี้ เห็นตัวเองที่อูๆเป็นหุ่นกระบอกชอบกอล แม้จะ
รู้ว่าจิตกำลังอยู่ภายนอกหรือกลับเข้ามาข้างใน ก็คล้ายรู้แบบที่บๆ
หรือมีคิดผสมไปด้วย แต่อย่างน้อยก็เริ่มมีข้อเปรียบเทียบระหว่างจิต
ส่งออกไปข้างนอกกับจิตกลับเข้ามาข้างในแล้วก็แล้วกัน

วันที่ ๕: ล้ำและเปื้อน

ฉันตื่นตอนตีสี่ด้วยความผิดฝันตามเคย เอ... จะต้องฝันไปอีก
นานไหมนี่? นึกว่าสองสามวันคงชิน แต่ไม่เห็นชินสักที ยังต้องลุกทั้ง
โดนชู้ตาบดบังทัศนวิสัยอยู่ไม่เลิก

ให้กำลังใจตัวเองอีกเป็นครั้งที่เท่าไรก็ไม่ทราบ ฉันเลือก
เดินในทางที่เหล่าอริยเจ้าท่านเดินกันด้วยความสมัครใจของตนเอง
ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่ทางสบาย โรยรายด้วยกสิปกุหลาบ เริ่มก้าวแรกๆ
อย่างนี้ต้องมีบางสิ่งบางอย่างบ่งบอกว่าฉันยังเพียรพยายามเพื่อความ
ศิบหน้าอยู่ในทาง และการตื่นนอนก่อนเวลาปกติ ๑ ชั่วโมง ก็คือ
เครื่องชี้ของฉัน

ฉันนึกว่าตนเองกำลังอยู่ใน ‘สังสารวัฏ’ ซึ่งหมายถึงการ
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพต่างๆด้วยความไม่รู้ แล้วก็เกิดความรู้สึก
ขึ้นมาว่าสังสารวัฏช่างเต็มไปด้วยแรงดึงดูดมหาศาล ไม่ต่างจากโลก

ใบใหญ่ที่ดึงดูดผู้คนไว้ไม่ให้หลอยออกนอกอวกาศต่างๆ ใครทำได้ก็ต้องใช้บรมโหราศาสตร์ระดับชาติ แต่แม้ยากเพียงใด ในที่สุดมนุษย์ก็เอาชนะแรงดึงดูดโลกจนได้ เช่นเดียวกับที่พระพุทธรเจ้าและเหล่าอรหันตสาวกได้เอาชนะแรงดึงดูดของสังสารวัฏสำเร็จมาแล้วเป็นพันๆ ปี

อ่านจากพระไตรปิฎกแล้ว ความจริงพระสาวกผู้ปรารถนามรรคผลในสมัยนั้นลำบากบำเพ็ญเพียรกันในป่าท่ามกลางภัยอันตรายนานาชนิดด้วยซ้ำ นี่ฉันปฏิบัติอยู่ในบ้านในเรือนอันอบอุ่นปลอดภัย จะยึดพระกับการตื่นเช้าเข้าไปอีกกระนั้นหรือ? การเพียรพยายามหนีแรงดึงดูดของสังสารวัฏอาจเริ่มด้วยจุดเล็กๆ เช่นการเอาหลังตัวเองออกจากแรงดึงดูดของทีนอนนี่เอง

มานั่งหลับตาพยายามตั้งสติแบบมีนๆ รู้ว่าลมออก รู้ว่าลมเข้า ประมาณ ๑๐ นาทีเบลอ หลายวันแล้วยังไม่พ้นจากจุดนี้ แต่ดีที่ฉันคอยจดความคืบหน้าไว้ทุกวัน อย่างน้อยที่สุดก็รู้ว่ายังไม่มีสติแข็งแรงพอจะเท่าทันลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นอัตโนมัติ

เป็นวันอาทิตย์ที่มีนัดประชุมพิเศษ ระหว่างทางมาออฟฟิศ ฉันพยายามรู้ลมไปด้วย แล้วก็สงสัยตัวเองไปด้วยว่ามาถูกทางหรือเปล่า หลายวันแล้วไม่ก้าวหน้าสักที เหมือนต้องขึ้นต้นใหม่กันอยู่เรื่อย แต่เนื่องจากติดตกไว้เสร็จสรรพแล้วว่าสติปัฏฐาน ๔ คืออะไร ปฏิบัติอย่างไรตามลำดับหนึ่ง สอง สาม ฉะนั้นจึงยังไม่อยากทิ้งความพยายามเสียก่อนเห็นผลก้าวหน้า เพราะที่ผ่านมานานนับปีเห็นมากพอแล้วว่าการเปลี่ยนแนวทางแบบจับจุดและจับฉ่ายไม่สามารถนำมาประเมินได้ว่าคืบหน้าคืบหลังไปถึงไหน **บัดนี้เมื่อคิดจะได้ลำดับสติปัฏฐาน ๔ ไปอย่างน้อยฉันก็รู้ว่าตัวเองยังย่ออยู่กับที่ ยังไม่มีสติเพียงพอแม่แต่จะรู้ลมหายใจโดยความเป็นของเกิดดับ**

ตัดความลึกลับลึกลับทิ้ง เหลือแต่ความมีอันเกิดจากการ
ตื่นเช้าและการพยายามนั่งจอตจ่อรู้ลมหายใจ ฉันคิดถึงที่ตกลงกับตัว
เองไว้คือ ‘รู้แค่วันไหนเท่านั้น’ ถ้าไม่รู้ก็ช่างมันไว้ก่อน

ถึงบริษัท เข้าประชุมตามหน้าที่ เห็นหน้าปรักษ์อยู่ในห้อง
ประชุมด้วยแล้ว เหมือนมีเครื่องแปลงรังสีธรรมดาฉายออกมา
ตลอดเวลา ให้ตายเถอะ ทำไมโลกต้องมีคนที่เราเห็นแล้วรำคาญใจ
ด้วย มีแต่ที่มองแล้วสบายตาหน่อยไม่ได้หรืออย่างไร? ถ้าจ้างได้
ฉันจ้างให้ลาออกไปเลย พรุ่งนี้ไม่ต้องมาทำงานแล้ว เซ็งขึ้นหน้าจริงๆ

วันนี้ไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันสักอย่าง ทั้งงานทางโลก ทั้งงาน
ทางธรรม ฉันพกพาเอาความเบื่อหน่ายและอ่อนล้ากลับบ้าน
ถอยกลับไปเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งารู้สึกดูถูกตัวเอง นึกถอดใจว่า
คงไปไม่ถึงไหนหรอกแบบนี้

รู้แค่วันไหนเท่านั้น... เอาเถอะ ตอนนี้อยู่แค่ว่าอยากนอน
ก่อนละ ฉันลงนอนอย่างเต็มอกเต็มใจ ไม่โทษตัวเอง ไม่คะยั้น
คะยอให้เดินทางไปสู่ความหลุดพ้นที่ไหนอีกแล้ว เหนื่อยเหลือเกิน
โลกนี้ไม่มีอะไรสมใจเรารู้สึกอย่าง

คืนนี้ฉันแค่ยอมรับความสามารถและข้อจำกัดรอบด้านของ
ตนเอง นี่แหละพระพุทธเจ้าถึงตรัสไว้ในชาลีสสูตรว่าขรรวาสเป็น
ทางแคบ เป็นที่มาของฝุ่นละออง ขอเพลินโลกให้พอก่อนก็แล้วกัน
แล้วตอนแก่ค่อยหันกลับมาปฏิบัติธรรมใหม่ พอถึงวัยหมดหวัง หมด
อนาคตจริงๆค่อยคิดบวชชะละโลกให้เป็นเรื่องเป็นราวอีกที

จิตหดหู่พาความคิดฉันไปไหนต่อไหน คืนนั้นฉันโยนสมุดพก
ทิ้งถังขยะ ฉันมาถึงเพดานจำกัดของคนธรรมดาแล้ว และก็รู้สึก

ผิคนักที่จะเป็นคนธรรมดาต่อไป

วันที่ ๖: นักร้องใหม่ด้วยพลัง ๕

ฉันตั้งนาฬิกาปลุกไว้ตีห้า ซึ่งเป็นเวลาเดิมเพื่อเตรียมตัวไปทำงาน เมื่อเสียงกริ่งยาวดังขึ้น ฉันก็ลุกขึ้นนั่งด้วยความสดชื่นที่ได้นอนเต็มอิ่ม เอื้อมมือกดปุ่มปิดเสียงนาฬิกาและเปิดไฟกลางห้อง

ขณะถือผ้าเช็ดตัวตรงมาที่ห้องน้ำก็ต้องชะงักกึก เมื่อเงยหน้าขึ้นเห็นนาฬิกาเหนือประตูห้องน้ำ เห็นบอกเวลาตีสี่ ฉันงงจนต้องนวดหน้าเกาหัว และเดินกลับเข้าห้องนอนเพื่อเช็คเวลากับนาฬิกาปลุกหัวเดียวกันคงมีเรือนใดเรือนหนึ่งบอกผิดแน่ๆ

แต่แล้วก็ต้องชะงักอีกคำรบ เมื่อพบว่าเข็มนาฬิกาชี้บอกเวลาตีสี่เหมือนเรือนข้างนอกห้อง!

ฉันยืนกะพริบตาปริบๆ เข้าไปฟังใกล้ๆ ก็เห็นเข็มกำหนดเวลาปลุกชี้ที่เลข ๕ ถูกต้อง เอาละสิ โฉมนาฬิกาคู่นี้จึงร้องแหกกระเซอขึ้นมาในเวลาตีสี่อย่างนี้ได้?

ควรจะชนลูกม้ายเนี่ย ฉันกลืนน้ำลายเอื๊อกแล้วนั่งแปะลงกับพื้น อาจจะเป็นเสียงนาฬิกาในฝัน อาจจะเป็นนาฬิกาของจริงบกร่องที่ตั้งก่อนกำหนด หรืออาจจะเป็นปาฏิหาริย์ที่เรียกแบบภาษาชาวบ้านได้ว่า ‘ผีหลอก’ จะด้วยเหตุผลกลใดอันยากจะรับรู้ ฉันสาบานเจ็ดวัดเจ็ดวาเลยว่าจะเมื่อครู่ได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกจริงๆ

เคยได้ยินมาว่าเมื่อใครตั้งใจเข้าทางตรง กับทั้งได้พบทางตรงแล้ว ถ้าหากอ่อนแอคิดล้มเลิก มักมีเหตุการณ์มาขวางหรือผลักดันกลับ มาเข้าทางเสียใหม่ ไม่ยอมให้เลิกล้มปณิธานง่ายๆ เคยแต่ได้ยิน

เล่าๆกัน แต่เมื่อมาเจอกับตนเองเป็นครั้งแรก ฉันพยายามคิดว่าจิตใต้สำนึก ปลุกตัวเองด้วยการสร้างเสียงนาฬิกาขึ้นในฝัน สร้างแบบเลียนเสียงจริงได้เหมือนเบียดจนฉันต้องเอื้อมมือไปตบนาฬิกาเพื่อปิดเสียงนั้นแหละ จะได้สบายใจหน่อย

แต่เสียงนาฬิกาปลุกก็กลับก็ได้ทำให้ฉันฉุกคิดหลายอย่าง ประการแรกขณะนี้ดีสี่ แต่ใจนึกว่าเป็นดีห้า ก็รู้สึกสดชื่นเหมือนนอนเต็มตื่นแล้ว นี่แปลว่าอะไร ที่ผ่านมามีฉันตื่นอย่างงัวเงียเพราะความเห็นแก่นอนซดๆ ฉันแค่รู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ต้องตื่น ทั้งที่ยังไม่ต้องตื่นเท่านี้ก็ก่อให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอนได้แล้ว

อีกประการหนึ่ง เมื่อเลิกตั้งใจเอาจริงเอาจัง เลิกเห็นตัวเอง ยืนมะงุมมะงาหราอยู่ที่หลักกิโลแรกของเส้นทางแสนกิโลเมตร แต่เริ่มวันใหม่ด้วยความรู้สึกปกติ มีความพอใจแค่เพียงตื่นขึ้นมาสูดอากาศสดชื่น ร่างกายและจิตใจก็เข้าที่ของมันเองแล้ว

ฉันล้วงสมุดบันทึกขึ้นมาจากถังขยะ เขียนลงไปในหน้าบันทึกวันที่ ๖ ว่า **นับหนึ่งใหม่** และเขียนกำกับไว้ด้วยว่า **ถ้าวันสุดท้ายของชีวิตฉันยังเจริญสติไปไม่ถึงมรรคถึงผล ฉันก็พร้อมจะนับหนึ่งใหม่ที่วันนั้น!**

ทุกอย่างย้อนกลับไปที่จุดเริ่มต้นใหม่ ฉันเห็นเหตุผลว่าทำไมควรนั่งหลับตาตามรู้ลมสักพัก ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้เหลือแต่ลมหายใจ กับความคิดเก่าๆ ไม่มีภาพและเสียงใหม่ๆมาล่อให้ส่งออกนอก ฉันมีหน้าที่แค่เฝ้าดูด้วยใจที่เปิดสบายไปเรื่อยๆ กำหนดรู้เท่านั้นว่าลมหายใจกำลังออกหรือว่าเข้า

แปลกดีที่เข้านี้ไม่ง่วงเลย จิตใจสบาย เห็นลมหายใจผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ผ่านออก ด้วยสติแจ่มใสกว่าทุกครั้ง จะเป็นเพราะ

เสียงนาฬิกาปลุกสีกลับหรืออะไรก็ตามแต่

หลังจากกำหนดเลิกทำสมาธิ สีสมาลุกขึ้นล้างหน้าแปรงฟัน อาบน้ำเสร็จ เห็นเหลือเวลาพอสมควรก็นั่งจذبันที่กยามเช้า เขียนว่าวันนี้ฉันหวัดกลับไปเป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ก็เลสมิเป็น กองทัพ ฉันจะสู้กับกองทัพด้วยมือเปล่าและร่างที่ผ่ายผอมไม่ได้ ฉันต้องมีกำลังพลติดอาวุธกับร่างที่กำลัง

พลกำลังที่เอาไว้เดินหน้าประจัญกับกิเลสในทางการปฏิบัติ ธรรมภาวนาเพื่อมรรคผล เรียกว่า **พล ๕** ประกอบด้วย

- ๑) สัทธา ความมีศรัทธาทั้งในพระพุทธเจ้าและทางเดินคือ สติปัฏฐาน ๔
- ๒) วิริยะ ความมีใจเพียรต่อเนื่องไม่ย่อหย่อน
- ๓) สติ ความสามารถยกจิตขึ้นรู้วัตถุอันเป็นเป้าหมาย เฉพาะหน้า
- ๔) สมาธิ ความสามารถตั้งจิตให้มั่นคงไม่หวั่นไหว
- ๕) ปัญญา ความสามารถกำหนดรู้วัตถุอารมณ์โดยความ เกิดดับ

เมื่อวานกับเช้านี้ องค์คือ **สัทธา** ของฉันหดหายหมด เพียง เพราะเกิดความล้มเหลว ไม่สำเร็จผลเร็วอย่างใจ ไม่เชื่อตัวเอง ไม่เชื่อผลอันเกิดจากเหตุที่เพียงพอสมควรน้ำสมเนื้อ จึงทำให้ **วิริยะ** ของฉันพลอยหายหมดไม่เหลือแม้แต่น้ำ จะเอาอะไรมาตั้งสติให้เกิดสมาธิ เพื่อเห็นความเกิดดับได้แล้ว?

วันนี้สัทธากลับมาใหม่อีกครั้ง จะโดยสิ่งสีกลับใดมาเตือน ให้ตื่นก็ช่าง **เอาเป็นว่าฉันเริ่มเชื่อแล้วว่าถ้าเข้าทางถูกจริงด้วย**

ความตั้งใจมุ่งมั่นเพียงพอ สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะไม่ทอดทิ้ง เหมือน
ดั่งที่ปรากฏในธรรมิกเถรคาถาว่า **ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** กุศล
ธรรมย่อมคุ้มครองคนดี สติปัญญาย่อมเลี้ยงผู้ปฏิบัติธรรมไว้ในทาง

แต่ถ้าอแงบ่อยๆ ธรรมก็อาจตัดหางปล่อยวัดได้เหมือนกัน!

เดินทางไปทำงานด้วยสติที่สดใสขึ้นกว่าเดิม วันนี้อย่างจันทร์
สมกับเป็นวันแห่งการ ‘เอาใหม่’ กำลังใจกับกำลังสติคูตัวคู่กัน
คำว่า ‘รู้แค้ไหนเอาแค่นั้น’ ปรากฏกับใจอีกครั้ง ฉันกำลังรู้แบบ
สบายๆตามกำลัง **และเห็นว่าเมื่อมีกำลังมาก ก็รู้ได้มากขึ้นเองโดย
ไม่ต้องพยายามควบคุม** เมื่อแวบไปทางโน้นที่ทางนี้ที ก็เพียงความ
สนใจกลับมาหาตนเอง แถมไม่ต้องสงสัยเกิดมากก็สำเหนียกรู้ได้ชัดว่า
ลมหายใจสบายขึ้น พลอยลากยาวเข้าลึกยิ่งขึ้นตามลำดับสติไปด้วย
ไม่มีความพยายามเร่งรัดผิดจังหวะ ลมจึงเข้าออกตามความเรียกร่อง
ทางกายอย่างแท้จริง

ณ จุดที่มีกำลังมาก เมื่อมองย้อนกลับไปเปรียบเทียบ จึงเห็นว่า
อาการ ‘รู้แค้ไหนเอาแค่นั้น’ อาจนำมาซึ่งความเคยชิน พอเคยชิน
นานไปก็กลายเป็นข้ออ้างว่าเดี๋ยวพร้อมกว่านี้แล้วค่อยรู้ ออก
ทำนอง ‘รู้ก็ช่างไม่รู้ก็ช่าง’ และในที่สุดก็กลายเป็นความทอดธุระแบบ
‘ไม่รู้ก็ช่าง’ อย่างเดียวไปเลย การอยู่ในทางแคบของฆราวาสต้อง
มีอะไรมากกว่าอาการทางจิตแบบนั้น จึงจะทำโพฆณงค์ทั้ง ๗ ให้
บริบูรณ์ได้

ฉันเริ่มนึกถามตัวเองเหมือนคนอื่นๆ สงสัยว่าเราที่มีบุญญา
บารมีหรือวาสนาแต่ปางก่อนมากน้อยเพียงใด ความรู้ลึกซึ้งในมัน
อ่อนๆชอบกล จะเรียกไก่อ่อนหาญทำซิงนักมวยเสฟวีเวทก็คงได้
ฉันถูกสอนให้ภูมิใจในวาสนาที่สร้างจากความเพียรในปัจจุบัน

มากกว่าวาสนาที่สร้างจากบุญกรรมในอดีต เพราะวาสนาแบบหลัง มีจริงหรือเปล่านั้นไม่รู้ และต่อให้มีจริง ใครคนหนึ่งในช่วงอดีต ก็ไม่ใช่ฉันในเวลาปัจจุบันอีกต่อไป จึงไม่ควรหวังกินบุญบุคคลไร้วัดตน แม้ได้ชื่อว่าเป็นเราเองในชาติก่อน

คิดแล้วก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น หนทางยังอีกไกลก็ช่าง トラบใดที่สามารถมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกด้วยความสดชื่นรื่นเริงในธรรมเหมือนอย่างนี้ อะไรๆก็คงไหวอยู่หรอก

เป็นวันที่ไม่ถูกคู่อริรารีในห้องประชุม เพราะต่างฝ่ายต่างยุ่งไปคนละทาง นับว่าโชคดีพอสมควร ทั้งวันฉันทำงานอย่างเพลิดเพลิน แล้วก็รู้สึกว่าสามารถไหวทันความเข้าออกของลมหายใจได้เรื่อยๆ นับแล้วมีสติรู้ลมได้เกินยี่สิบครั้งก่อนจะเริ่มเลื่อนไป ถือว่าดีกว่าทุกวันที่ผ่านมา ที่บางครั้งเฝ้าพะวงห่วงลมจนเครียด แต่บางครั้งก็ปล่อยใจปล่อยลอยเพลินเหมือนนำดูชม

สรุปในคืนที่หก การภาวนาไม่ได้เดินหน้าด้วยการเอาใจใส่ปากเพียรหรือยกสติขึ้นตั้งให้เป็นสมาธิอย่างเดียว บางครั้งต้องเติมศรัทธาที่เริ่มเหือดแห้งเข้าไปด้วย และทางเดียวที่จะรู้ว่าศรัทธาพร่องไปหรือยัง ก็คือต้องสำรวจตรวจสอบ การมีสมุทบันทึกประจำตัวคือวิธีเตือนตนเองได้ดีวิธีหนึ่ง มันเป็นเหมือนเพื่อนเตือนความจำ และบางครั้งก็เป็นเพื่อนเตือนสติไปในตัว

สิ่งที่ฉันมีไม่เหมือนคนอื่นนั่น หาใช้ความเก่งกาจหรือบุญเก่า ล้นฟ้าอันใด แต่เป็นความมูมานะและกลับมาเริ่มนับหนึ่งใหม่ได้เร็ว เพียงชั่วข้ามวันที่เหมือนถอยหลังเข้าคลองไปแล้ว

นอกจากนั้นยังมีความจริงในด้านไม่ค่อยเสริมมงคลอีกประการหนึ่งที่น่าบันทึกไว้ คือถ้าถูกปลดปล่อยเป็นอิสระ ย้อน

กลับไปพุ่งชานตามอำเภอใจได้วันหนึ่งคล้ายทำงานหนักแล้ว
 พักผ่อนเปิดหัวเสียบ้าง พอกลับมาใหม่ทุกอย่างจะสดใสขึ้น เหมือน
 มีกำลังวังชามากขึ้น ที่สำคัญต้องไม่พักนานเกินไป ทำนองเดียวกับ
 กับนักกีฬา ถ้าต้องนั่งนานดูคู่ต่อสู้ทำแต่มีก็จะลดความคมลง
 แต่ถ้านั่งให้หายลาพอควร ก็จะกลับมาใหม่ด้วยกำลังวังชาสดใหม่
 และลืมตาได้เต็มตื่น

วันที่ ๗: สององค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏ

เพิ่งรู้ว่าสงสารตัวเองที่ต้องลำบากลำบากตื่นแต่ฟ้ามีดมา
 ตลอด พอวันนี้ความสงสารตัวเองหายหนีไป ทุกอย่างสำแดง
 ความแตกต่างชัด กลายเป็นเกิดความกระปรี้กระเปร่าขึ้นแทน
 อาจเรียกได้ว่าครั้งแรกในรอบชาติที่ยี่ผ่านมา นี้เข้าวันที่ ๗ แล้ว
 นับแต่ปลงใจเริ่มปฏิบัติธรรมจริงจัง ความรู้สึกเหมือนเพิ่งสองสาม
 วันเท่านั้น

เวลาของการปฏิบัติธรรมเจริญสติปัญญาจะผ่านไปนานช้า
 เพียงใดก็ตาม วันหนึ่งเมื่อบังเกิดผลขึ้นแล้ว มองย้อนไปก็เหมือน
 ใช้เวลาสั้นแสนสั้น คุ่มแสนคุ่ม

เมื่อมีกำลังใจ ก็มีความสดชื่นปลอดโปร่ง เห็นชัดว่าถ้า
 พละกำลังพรักพร้อม แม้ไม่ต้องกำหนดสติมากก็รู้ลมหายใจ
 ได้ง่าย กับทั้งมีความถูกต้อง กล่าวคือลมหายใจเข้านำความ
 สดชื่นมาด้วย ลมหายใจออกนำความผ่อนคลายออกไป และ
 เมื่อลมหายใจหยุดก็เกิดความสุขที่จิต ตรงนี้เข้าข่ายรู้เวทนา
 แบบอ่อนๆ หายใจเข้าหายใจออกก็รู้สุขเวทนาทางกาย เมื่อหยุดหายใจ
 รู้สุขเวทนาทางใจ

ฉันจดจำไว้ด้วยจิตว่า ถ้าสามารถเห็นสายลมหายใจควบคู่ไป กับความสดชื่นในขาเข้า และความผ่อนคลายในขาออก จะทำให้สติ ตามประกบลมหายใจได้เองโดยไม่ต้องนับเลขในใจช่วย สุขอันเกิดแต่ วิเวกย่อมช่วยค้ำจุนให้รู้ชัดได้อยู่แล้ว ไม่มีลมหายใจใดประกอบด้วยความร้อนรน ไม่มีลมหายใจใดประกอบด้วยความคาดหวังเกินกว่า พึงใจที่ได้รู้ว่าลมกำลังเข้าหรือออก

เมื่อแน่ใจว่ารู้ทันลมเข้า รู้ทันลมออกได้เกือบ ๔๐ ครั้งด้วยความ สุขกายสบายใจ ฉันก็ค่อนข้างเชื่อมั่นว่าแบบนี้องค์แรกของ โพชฌงค์ปรากฏขึ้นแล้ว

หลังออกจากสมาธิ ฉันปล่อยใจสบายๆ ก็ยังรู้สึก ว่า จิตเคยชินกับการรู้ได้โล่งทันลมหายใจเข้าออกอยู่ ถือว่าผ่านขั้น แรกของอานาปานสติไปได้ ฉันไปทำงานด้วยความแช่มชื่นราวกับ มีชีวิตใหม่ ชีวิตที่มีสติเห็นทันลมเข้าออกอยู่เสมอๆ แน่นนอนว่าต้อง แวบไปหาคน แวบไปหางาน หรือกระทั่งเพลอเหมอเพลอพุ่งบ้าง แต่สภาพ จิตต่างไป คือมีความสดใสอยู่ข้างในที่รู้สึกได้ จับต้องได้ เห็นลม เข้าชัด เห็นลมออกชัดเกือบตลอดเวลา **ชีวิตแบบนี้มีได้จริงใน ๗ วัน ขอเพียงแนวแน่พอ**

ก็จะออกจากบ้านตามเวลาปกติ แต่เจ้านายโทรตามจิก หลายๆคนรวมทั้งฉันให้ช่วยเข้าออฟฟิศด่วน เนื่องจากเอกสารสำคัญมี ปัญหา และจำเป็นต้องเร่งให้เสร็จภายในวันนี้ มิฉะนั้นอาจต้องถูกปรับ ฉันก็เป็นพนักงานที่ดี เจ้านายว่าด่วนก็เร่งเดินทางไปให้อย่างรีบด่วน อันนี้ไม่ว่ากัน เพราะเป็นกรณีฉุกเฉินนานที่ปีหน ใช้ว่าเจ้านายจะโทร มาด้วยน้ำเสียงเหมือนเจ๊กตื่นไปบ่อยๆ

ช่วงบ่าย หลังอาหารเที่ยง เกิดอาการหนังท้องตึงหนังตาหย่อน

เล็กน้อย สังเกตเห็นว่าเมื่อคุณภาพจิตเริ่มเสื่อมถอย จะเหมือนมีฝ้า ฟางมาบดบังทัศนวิสัยไม่ให้เห็นลมหายใจชัดเจน และตัวลมหายใจก็เหมือนลึบเล็กลง กับทั้งหายมากขึ้นด้วย แม้ยังปรากฏสติรู้ว่าเมื่อใดลมเข้า เมื่อใดลมออกอยู่ ก็นับว่าน้อย ถ้าเทียบเคียงกับแสงสว่าง ก็คงต้องว่าสติเมื่อเข้าประมาณ ๑๐๐ แสงเทียน แต่สติช่วงบ่ายแค่ สัก ๓๐ แสงเทียนกระมัง

แต่พอได้เวลาทำงาน พอเจองานเร่งด่วน ร่างกายต้องขยับ เคลื่อนไหวแข็งขันเข้า สติก็กลับมาใหม่ และเมื่อฝึกให้ความสำคัญ กับลมหายใจไว้หลายวันที่ผ่านมา พอถึงวันนี้อาณิสสก็เริ่มออกดอก ออกผล กล่าวคือลมหายใจปรากฏแทรกในระหว่างแห่งการคิด เรื่องงานบ่อยๆ โดยที่ไม่รบกวนให้งานสะดุดแม้แต่น้อย **ฉันเพิ่งมี จิตละเอียดพอจะสังเกตว่าแม้อาการทางสมองคล้ายคิดเรื่อง งานอยู่ไม่ขาดสาย ก็มีช่วงว่างเกิดขึ้นเป็นระยะๆเสมอ** ช่วงว่าง ที่ว่านี้อาจหมายถึงการเว้นวรรคทางความคิด หรืออาจหมายถึง การเหลือบตาไปดูเนื้องานด้านซ้ายขวา หรืออาจหมายถึงการ ยกมือพลิกกระดาษเอกสาร หรืออาจหมายถึงการเงยหน้าขึ้นมอง ผู้มาเยือนโต๊ะ จังหวะเวลาเหล่านี้แบ่งไปรู้ลมหายใจได้ทั้งนั้นเลย

ใกล้เย็นคู่อริของฉันเดินเอางานมาวางให้ที่โต๊ะ บอกหัวงู ให้เซ็นชะ ทำท่าทำเอวอย่างกับเจ้านาย ฉันฉุนขึ้นมาวูบหนึ่ง แต่เห็น หน้าและได้ยินเสียงเจ้าคนนี้หน้อยเดียวก็ทำให้อารมณ์เสียแล้ว

แต่ฉันก็ได้เห็นความแตกต่างไปกว่าเคย **คือเมื่อโมโห สติจะไม่ยอมให้จิตถูกรอบงำด้วยโทสะนานนัก เมื่อผู้ลมหายใจเข้า หรือปรากฏลมหายใจออกขึ้นทางกาย สติก็ตั้งจิตไปสนใจ ลมแทน** ฉันรับงานมาเซ็นตามหน้าที่ เสร็จแล้วคู่อริของฉัน

ก็คุยเรื่องงานต่ออีกหน่อยหนึ่ง ฉันรู้สึกว่่าน้ำเสียงของเขาน่าฟังขึ้น
แววตาที่มองฉันก็สุภาพกว่าปกติ ทำให้การเจรจาราบรื่นและเป็นมิตร
กว่าทุกครั้ง

พอศัตรูคู่อาฆาตจากไป ฉันก็ซึมซับความรู้สึกดีเล็กๆ
น้อยๆไว้ ยิ้มให้กับตัวเอง จิตบอกตัวเองอย่างหนึ่งว่าถ้าใจเรา
ไม่มีโทสะ แต่มีสติสัมปชัญญะดีขณะเจรจา น้ำเสียงก็จะ
ราบเรียบ คลื่นจิตที่ลอยไปกระทบคู่สนทนาก็เงียบสงบ เมื่อ
ไร้ร่องรอยของปรปักษ์ ส่วนลึกของคู่สนทน่าย่อมไม่ปรารถนา
จะเป็นปรปักษ์ด้วย อย่างน้อยก็ชั่วเวลาที่จิตเราดำรงอยู่ในสติ
สัมปชัญญะนั้น

ฉันกลับบ้านเข้าห้องปิดประตูล็อกตั้งแต่สองทุ่มเศษ ใจที่กำลัง
ใสเบาทำให้นึกอยากนั่งสมาธิอย่างเดียว

หลับตากับลืมตามีค่าใกล้เคียงกันแล้ว ลมหายใจเข้าก็ขัด
ของเขาย่างนั้นแหละ ลมหายใจออกก็ขัดของเขาย่างนั้นแหละ
ฉันเริ่มสนใจสังเกตว่าถึงตรงนี้จะทำความสับสนหน้าต่อไปอย่างไร
ก็ตอบตัวเองว่าไปตามลำดับอานาปานสติสิ หายใจยาวก็รู้ว่า
หายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น

เพียงน้อมจิตกำหนดรู้ชนิดเดียว ก็พบว่าลมหายใจในปัจจุบัน
ส่วนใหญ่ค่อนข้างยาว และยาวสม่ำเสมอไปเกือบสิบครึ่งเป็นอย่าง
น้อย ก่อนที่จะหดสั้นลง

ด้วยความสังเกตอยู่นั่นเอง ฉันก็พบความจริงประการหนึ่ง
คือลมยาวกับลมสั้นของฉันจะแตกต่างกันมาก แสดงถึงความ
ไม่สม่ำเสมอในลมขณะสติดีกับลมขณะหายใจปกติ

ด้วยสติที่คมคายรู้เห็นชัดเจนยามนั้น ฉันรู้สึกเหมือนตัวเอง

เป็นคนโง่ๆที่บ้าๆที่เพิ่งฉลาดขึ้นหลังจากถูกชี้ทางโดยพระพุทธเจ้า แท้จริงแล้วที่ผ่านมามีทั้งหมด จะรู้ลมหายใจได้ชัดก็เมื่อลากลมหายใจยาวพอ แต่เมื่อใดลมหายใจสั้นลง สติก็จะขาดหายไป และหายนาน เนื่องจากลมสั้นเกิดขึ้นมาก แต่เพราะกำลังปิดตาและเฝ้ารู้ลมอย่างเดียว กับทั้งกำลังสังเกตยาวสั้น ทำให้สติยังทรงอยู่กับตัว ไม่หายตามลมสั้นเหมือนอย่างขณะลืมตา

ความจริงอันสลักสำคัญยิ่งลำดับต่อมา คือ ความเห็นว่า ลมหายใจนั้นไม่ได้เป็นชุดเดียวกันเหมือนอย่างที่เคยรู้สึกมาชั่วชีวิต ตรงจังหวะที่เห็นว่าลมหายใจเข้าไปสุด แล้วต้องส่งออกมาแน่ๆนั้นแหละ จุดเริ่มต้นของการเห็นอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุ แล้วจะต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ของที่มีอยู่ก่อนในกายเรา ไม่ใช่ของที่เราจะครอบครอง และยิ่งไม่ใช่ของที่ยืนยันได้ว่าเป็นอัตตาของใคร

ยังมีส่วนสำคัญของความเป็น ตัวฉัน ที่แย้มยิ้มออกมาอย่างปิดนี้ กระมังที่เรียกว่า ธรรมวิจย อันเป็นองค์ที่สองของโพชฌงค์ เมื่อสติแข็งแรงแล้วนี้ผมพิจารณาตามความจริงที่มันปรากฏ แสดงความเกิดดับให้ดูอยู่โต้งๆ ก็เห็นประจักษ์อย่างลึกซึ้ง ยิ่งกว่าปัญญาแบบคิดๆมากมายเหลือจะเปรียบ

ฉันไม่ค่อยตระหนักรู้ว่าตัวปิดิเรงร่าแบบคนดีใจทำงานสำเร็จ เสียที่นั่นเอง เป็นตัวการให้องค์แห่งโพชฌงค์ที่หนึ่งและที่สองหายหนีไปอย่างรวดเร็ว กลายเป็นใจพองฟูแบบดิบๆไป สติยังมี แต่ตั้งมารู้ลมเข้าออกไม่ได้ชัด ปิดิดชัดกว่า แต่ก็ไม่ใช่ใคร กำลังใจเพิ่มขึ้นเหลือล้น มีความสุขยิ่งกว่าคนมาแต่งตั้งให้เป็นพระราชาก็แฉะ

สรุปคืนนี้ ฉันบันทึกไว้ว่าสติอันเป็นองค์แรกที่เกื้อกูลการตรัสรู้

ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น ไม่ใช่ของที่เกิดขึ้นโดยง่าย แต่เมื่อมี
 ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ก็แปลว่าเรามีโอกาสซักซ้อม
 มีโอกาสพัฒนาทักษะ ขอเพียงมีใจมุ่งมั่นต่อเนื่องนานพอ และ
 สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อเกิดสติมากแล้ว ย่อมทำให้ธัมมวิจย
 บริบูรณ์ได้

แน่นอน ฉันรู้สึกว่ายธัมมวิจยยังไม่บริบูรณ์ เพราะเพิ่งเกิดเดี่ยว
 เดี่ยว ความดีใจก็เอาสติไปกิน แต่ก็เชื่อว่าเมื่อสติเกิดขึ้นเป็นปกติ
 การพัฒนาต่อให้เกิดธัมมวิจยย่อมไม่ใช่เรื่องเกินเอื้อมอีกต่อไป

อีกประการหนึ่ง ฉันได้ข้อสรุปด้วยว่าเบื้องต้นนั้น ฉันใช้
 เสียงพากย์ในหัวช่วยเป็นตัวเริ่ม เช่นถามตัวเองว่ากำลังหายใจออก
 หรือหายใจเข้า อีกทั้งนับหนึ่ง สอง สามไปด้วย มีเสียงพากย์ในหัว
 ก็นับเป็นเครื่องกำกับสติที่ดี เนื่องจากความคิดอย่างมีเป้าหมายนั้น
 ใกล้เคียงกับความพุ่งแบบลุ่ม แทนที่จะปล่อยให้พุ่งลุ่ม ก็เปลี่ยนมา
 เป็นคิดอย่างที่จะนำจิตไปสู่วัตถุประสงค์เป้าหมายอันเป็นประโยชน์ได้

แต่เมื่อสติเกิดขึ้นเต็มรอบแล้ว สมควรอย่างยิ่งที่จะเห็นเสียง
 พากย์ในหัวหายไป เหลือแต่จิตใจที่สงบเรียบง่ายมีสติปรากฏเด่นอยู่

วันที่ ๘: องค์ที่สามของโพชฌงค์ปรากฏ

ฉันตื่นก่อนนาฬิกาปลุกราวครึ่งชั่วโมง คราวนี้ด้วยความ
 เต็มใจเหลือที่จะกล่าว ลุกขึ้นเข้าห้องน้ำอย่างกระตือรือร้น แล้ว
 กลับมานั่งสมาธิแบบหลับตาราวกับเหลือนาที่ในชีวิตอีกไม่เกินวันนี้
 ดีเหมือนกันถ้าใจคิดอยู่เรื่อยๆว่าพันวันนี้อาจไม่รอด ทุกอย่าง
 เป็นไปได้เสมอสำหรับชีวิตอันเปราะบางของมนุษย์

เจริญอานาปานสติตามแบบที่จิตเริ่มคุ่นทาง รู้ลมเข้าออกชัด

โดยไม่ต้องมีเสียงช่วยนับ ตอนลากลมเข้า หน้าท้องค่อยๆพองขยาย ออกจนสุด ตอนปล่อยลมออก เหมือนตัวเป็นลูกโป่งเปิดปากให้คาย ลมออกมาเองซ้ำๆ

เมื่อรู้ชัดว่าหายใจออก ไม่คลาดสติเมื่อหายใจเข้า มีสติมั่นคง ถึงจุดหนึ่ง ก็กำหนดรู้ตรงจุดสุดลมเข้าปอด เห็นว่านั่นคือจุดเริ่ม ของลมออกจากร่าง กระทั่งเกิดความเห็นชัดว่าลมหายใจเกิดขึ้น แล้วต้องดับลงเป็นธรรมชาติ

อันเนื่องจากเตรียมไว้ล่วงหน้าอย่างรู้ทาง ฉันไม่ปล่อยให้ปิติ ครองบำเหมือนเมื่อคืน แต่ทำเฉยๆ เผื่อรู้เผื่ออยู่ด้วยความเบิกบาน ในธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถเห็นได้ว่าลมหายใจใดเริ่ม สิ้นลง ก็ประคองจิตรับรู้ด้วยสติคงเส้นคงวาเท่าเดิม ไม่ให้กำลัง สติตก

ที่จะเรียกว่า วิริยะ อันเป็นองค์ที่สามแห่งโพชฌงค์ได้เต็ม ปาก ก็ต่อเมื่อใจให้ความสำคัญกับธัมมวิจยอย่างต่อเนื่องไม่ลดละ จริงๆ สิ่งอื่นเหมือนน้อยค่าลง เสียลำดับความสำคัญให้กับธัมมวิจย ทั้งหมดทั้งสิ้น กล่าวคือในขั้นนี้ ฉันไม่สนใจอะไรอื่นมากไปกว่ารู้ว่า ลมเข้าแล้วต้องผ่านออกไปเป็นธรรมชาติ กับทั้งเปรียบเทียบได้ทันที ว่าเมื่อใดลมหายใจสิ้นลง เมื่อใดกลับกระเดื่อง ร่างกายต้องการ ลมหายใจขึ้น

ฉันสังเกตลงไปในระดับของอาการดำเนินจิต จังหวะที่บอก ว่าวิริยะปรากฏชัดมีอยู่ คือเมื่อสิ่งอื่นใดจะตั้งสติ หรือทำให้เสีย ธัมมวิจยไป จะมีสติอีกชั้นหนึ่งมาดึงจิตกลับไปรู้อารมณ์เดิม ด้วยความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งใดสำคัญเท่า การพยายามประคองให้เกิด สติ เกิดธัมมวิจยอย่างต่อเนื่องนั่นเอง ให้ผลเป็นความหนักแน่นยิ่งๆ

ขึ้นของจิต คล้ายอัดดินร่วนให้เป็นปึกแผ่นราบเรียบมากขึ้นๆ

เข้านี้ฉันจดบันทึกด้วยความมีปิติเป็นล้นพ้น **วิริยะที่อยู่ใ
โพชฌงค์ต่างจากวิริยะในการทำงานสร้างเนื้อสร้างตัวทาง
โลก ต่างจากวิริยะแม้เมื่อทำสมาธิเอาความสงบสุข เพราะ
เป็นวิริยะในความหมายของการทำความเห็นสภาพเกิดดับของ
สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสำคัญ**

แต่ฉันก็ให้คะแนนตัวเองอย่างตรงไปตรงมา เมื่อใช้โพชฌงค์
เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบแล้วพบว่ายังไม่เกิดปิติชด ฉันทำความเข้าใจ
แยกแยะภาวะปิติได้ถูกต้อง ถ้าปิติแบบโลกๆจะเหมือนหัวใจของฟุตบอล
เด็กดีใจได้ของเล่น มีความวูบวาบวันไหว้ ให้ผลเป็นอาการเนื้อเต้น
อยากลุกขึ้นขยับเดินแรงเต็นกา แต่ถ้าเป็นปิติในองค์สมาธิจะมีความ
สงบนิ่ง ให้ผลเป็นความระงับทั้งกายและใจ **และนี่คือประโยชน์ของ
การศึกษาภาคทฤษฎีมาอย่างดี เมื่อรู้ลำดับโพชฌงค์กระจ่างแจ้ง
จะไม่ทำให้ตีค่าระดับการภาวนาที่เข้าถึงอย่างผิดๆเหมือนสมัยก่อน**

มาที่ทำงาน ฉันรู้สึกว่าการทางกายเป็นอัตโนมัติมากขึ้น
แล้วก็พลอยทำให้สติหุนหันเหมือนมอเตอร์ที่ทำงานเต็มกำลังถูกรอบ
เรียกว่าการรู้ลมกลายเป็นอนุสติไปแล้ว

สำรวจตนเองแบบไม่เข้าข้าง ฉันเห็นสติ ธรรมวิจย และ
วิริยะปรากฏอยู่เรื่อยๆ แม้ไม่ต่อเนื่องชนิดวินาทีต่อวินาที แต่เมื่อ
ใดว่างจากงาน เมื่อใดไม่ต้องข้องเกี่ยวกับผู้คน มีเวลาเป็นตัวของ
ตัวเองตามลำพัง ฉันเห็นลมเข้าออกสั้นยาว เกิดแล้วต้องดับลงเป็น
ธรรมดา กระทั่งจิตเหมือนฟองสว่างว่างโล่งที่บอกตัวเองเกือบตลอดว่า
ลมหายใจไม่ใช่ของเรา

แต่ในความว่างนั้น ยังมีความผิด หรือจะเรียกว่าอะไรดี มันหนืดๆอยู่ขอบกล ปกติแบบวูบๆวาบๆเหมือนอิมมอกอิมใจที่หายไ้ แล้วสลั้บเป็นกลัดกลุ้มลึกๆ **ตรวจสอบเทียบเคียงแล้วน่าจะ เป็นลักษณะเดียวกับความร้อนใจ** อยากได้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง

ตรงนี้คงแก้ไขยากนัก **อาศัยศรัทธา** คือเชื่อว่าทำไปเรื่อยๆ แล้วจะทะลวงด่านที่บนี้ได้เองก็พอ หนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาทำให้ เห็นแล้วว่าถ้าปฏิบัติถูกทาง ความต่อเนื่องนั้นแหละคือความ ก้าวหน้า และนิยามของความต่อเนื่องทางการปฏิบัติก็คือ ‘วิริยะ’ อันเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏในฉันเดี๋ยวนีเเอง

ฉันเจอคู่อริตอนเดินสวนกัน พอเดินสวนกันสติฉันหลุดจาก ลูานแวบหนึ่ง คือแลบไปจับอยู่ที่ความรู้สึกในอึดตาของเรากับอึดตา ของเขา และเกิดวาระแรกเห็นวาจิตของฉันเหนือกว่า ไม่ควรลดตัวไป เทียบกับคนระดับต่ำกว่าอีกต่อไป

สรุปคืนนี้ ถ้าตรวจสอบด้วยเกณฑ์คือโพชฌงค์ ฉันพัฒนา มาถึงขั้น ๓ แต่ถ้าตรวจสอบด้วยอานาปานสติ ฉันก็บรรลุ เป้าหมายแรกแล้ว คือมีจิตเป็นผู้รู้กลมทั้งปวงอย่าง เป็น อัตโนมัตติ ไม่ว่าจะออกหรือเข้า ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น จิตยัง ทรงสภาพผู้เฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างสม่ำเสมอไม่คลาดไป เสียแต่ว่ายังเป็น การรู้ชัดแบบแห้งๆไม่ค่อยมีน้ำปิตไหล่อเลี้ยงให้ชุ่มฉ่ำเท่านั้น

วันที่ ๙: เริ่มหัดจงกรม

ตื่นขึ้นเช้านี้ด้วยความรู้สึกที่ชีวิตตัวเองเปลี่ยนไป เหมือน ไม่ใช่คนเดิม ฉันหาว่าอะไรเป็นเหตุให้รู้สึกเช่นนั้น ก็ได้คำตอบว่าเป็น **ศรัทธา** นั่นเองที่ผิดแผกแตกต่าง

ฉันไม่เคยเชื่อแบบเต็มร้อยมาก่อนเลยว่าชาตินี้จะสามารถบรรลุ
มรรคผลได้ แต่บัดนี้มีความมั่นใจเต็มเปี่ยมว่าต้องทำสำเร็จ **เพราะ**
แน่ใจแล้วว่าถ้าทำตามลำดับสติปัฏฐาน ๔ ผลจะต้องเกิดขึ้น
ตามลำดับไปด้วย

ถึงแม้ว่าจะยังไม่บรรลุธรรม แต่อย่างน้อยฉันก็รู้สึกแล้วว่า
สติปัฏฐาน ๔ เป็นของจริง ทำได้จริงไม่จำกัดกาล **และพระพุทธเจ้า**
ก็ตรัสวิธีเจริญสติไว้ชัดเจนเป็นขั้นๆ พร้อมมีเกณฑ์การตรวจสอบ
ทิศทางไปสู่มรรคผลไว้แบบสูตรสำเร็จเรียบร้อย ไม่จำเป็นต้อง
ค้นคว้าหาวิธีเพิ่ม ไม่จำเป็นต้องถกอภิปรายหาจุดควรดัดแปลงใดๆ
อีกแล้ว

เมื่อเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า หรือที่เรียกว่ามี ‘ตถาคตโพธิสัทธา’
อย่างเต็มเปี่ยม กับทั้งรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้มีวาสนา มีโอกาสพอจะได้
ทรงจำวจนะของบุคคลที่รู้แจ้งเห็นจริง ทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุด และ
สิ่งที่เป็นหนทางสู่ประโยชน์สูงสุด ตลอดจนเห็นชัดว่าตนเองกำลัง
ดำเนินอยู่ในทางสว่าง จิตกำลังสว่างตั้งมั่นขึ้นทุกที สำนึกเกี่ยวกับการ
มีชีวิตย่อมต่างไปเป็นธรรมดา

ด้วยสติที่ตื่นเต็มในเช้าวันใหม่ รวมกับใจที่ทะยานอยาก
ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทำให้ฉันถามตัวเองอีกครั้งว่ายังมีสิ่งใดควรทำเป็น
ลำดับถัดไป ในเมื่ออานาปานสติสำหรับมือใหม่ฉันทำได้ถึงขั้นเป็น
ผู้รู้กองลมทั้งปวงแล้ว

จิตที่ทรงจำมหาสติปัฏฐานสูตรไว้แจ่มชัดตอบตนเองทันทีว่า
ให้รู้อิริยาบถ เพราะถัดจากการเจริญสติรู้ลม พระพุทธเจ้าให้รู้ว่า
กำลังเดิน ยืน นั่ง นอน **หรือตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ**
ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ

สิ่งที่ฉันพบตามจริงก็คือ เมื่อมีจิตที่ท รมสดี เป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงได้ดีพอสมควรแล้ว กายจะปรากฏชัดขึ้นด้วย ขอเพียงน้อมนึกถึงอาการทางกายในปัจจุบันเท่านั้น นี่คืออภีระดับของมมมองจากภายในของจิตที่มีคุณภาพ ไม่สามารถเข้าใจด้วยประสบการณ์สามัญของผู้ยังมาไม่ถึง

การเดินเป็นอิริยาบถที่พระพุทธเจ้าเน้นให้รู้มากกว่าอิริยาบถอื่น ภิกษุสมัยพุทธกาลจะเดินกลับไปกลับมา แบบที่เรียกว่า จงกรม กันทั้งวัน เห็นได้จากนั้นทสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสโดยสรุปคือ ภิกษุสาวกผู้มีความเพียรเป็นเลิศของพระองค์นั้น ตอนกลางวันก็ตี หัวค้ำก็ตี จักได้ชำระจิตให้สะอาดจากนิวรณ์ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เมื่อเพียรอยู่เช่นนี้ จึงสำเร็จจอรหัตตผลในเวลาไม่ช้านานเลย

ที่ผ่านมาฉันเอาแต่นั่งสมาธิ ล่ำวจย่อนหลังไป ก็ต้องยอมรับอย่างหน้าซื่อว่าเพราะเป็นอาการทำความเพียรที่สบายดี ไม่ต้องออกแรงอะไร ต่อเมื่อนั่งสมาธิและเจริญสติรู้ลมหายใจเข้าออก โดยความเป็นของเกิดดับ กระทั่งเริ่มปรากฏจิตผู้รู้ลม เรียกว่า สติสัมปชัญญะเริ่มเข้าที่เข้าทางดีแล้ว ฉันก็ไม่อยากย้ายอยู่กับที่อีกต่อไป เมื่อฝึกสติขณะนั่งได้ผล ก็ควรฝึกสติขณะเคลื่อนไหวเป็นลำดับถัดมา เพื่อความบริบูรณ์พร้อมของสติทุกขณะ และความรู้เห็นสภาพเกิดดับที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป

ปกติกายปรากฏเป็นก้อนตัวตนของเราคนหนึ่ง มีสภาพคงที่ ไม่อาจรู้เห็นได้ว่ามีความไม่เที่ยงอย่างไร ต่อเมื่อฝึกรู้ลมหายใจอันเป็นส่วนหนึ่งของกายจึงพอจะเริ่มเห็นอนิจจังได้ ขั้นตอนต่อไปคือดูอิริยาบถโดยความเป็นของไม่เที่ยงบ้าง

ด้วยสติที่กำลังตื่นเต็มและเห็นลมหายใจเป็นของว่าง เกิดขึ้น แล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ทำให้จิตว่างจากความยึดมั่นลมหายใจ และเมื่อน้อมมามองอิริยาบถ โดยไม่ต้องพากย์กำกับก็เห็นชัดว่ากาย กำลังอยู่ในสภาพนั่งสมาธิ

รูปพรรณสัณฐานของกายที่ปรากฏจากมุมมองภายในยามนี้ แตกต่างจากครั้งยังไม่ผ่านการฝึกสติปัฏฐานเป็นคนละเรื่อง กล่าวคือก่อนฝึกนั้น ถ้าทำความเข้าใจลึกเข้ามาที่กายบับ ความรู้สึกนั้นจะบอกทันทีโดยไม่ต้องกำหนด นั่นคือ **กายนี้เป็นฉัน มีความทึบ มีความคงทน มีความเป็นแก่นสาร** ต่อเมื่อมองกายด้วยมุมมองใหม่ เริ่มจากลมหายใจที่เป็นส่วนหนึ่งของกาย เห็นลมหายใจไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ปล่อยจิตเพลินเหม่อ มีสติ ยกขึ้นรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ คราวนี้เมื่อน้อมเอาสติที่มั่นคงแล้วนั้นรู้อิริยาบถนั่ง **บัดนี้กายปรากฏเป็นโพรงว่าง เพราะบางเหมือนฟองสบู่ มีสาระเพียงเป็นเครื่องอาศัยระลึก รู้สักแต่ว่านี้อิริยาบถหนึ่ง**

แปลกแต่จริง กายเดิมๆ แขน ขา หัว ตัวเดิมๆแท้ๆ แต่แค่ พลิกจิต พลิกมุมมองด้วยสติปัฏฐาน กายก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นคนละแบบ รวากับเป็นคนละชีวิต รู้สึกถึงศิระะที่ตั้งนั่งสบาย รู้สึกถึงคอต้งหลังตรง รู้สึกถึงแขนที่ปล่อยตกไม่ไหวติง ทุกส่วนนิ่งและเบาสบายไปหมด รู้สึกที่เขนก็สบายที่เขน รู้สึกที่ขา ก็สบายที่ขา รวากับอวัยวะแต่ละชิ้นเป็นเครื่องทำความรู้สึกสบายในตัวเอง

ฉันลุกขึ้นยืน เกิดความลึบสนลงเลเล็กน้อยจะให้รู้อย่างไร เพราะการขยับเปลี่ยนทำนั้นมีขั้นตอน ไม่ใช่เปลี่ยนเป็นตรงข้ามทันที เหมือนลมหายใจเข้าออก แล้วก็นึกถึงพระดำรัสของพระพุทธองค์ได้ นั่นคือ **ตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทาง**

อย่างนั้นๆ แต่รู้โดยไม่มี ความกังวล ไม่มี ความลับสนลั้งเลเท่านั้นเอง จะต้องไปพยายามหาความรู้ที่ถูกต้องไปทำไม รู้แค่นั้นเอาแค่นั้น ก็พอแล้ว ถ้ายังอยู่ในขอบเขตสติปัญญาฐานคือกายใจนี้ ถึงอย่างไร ก็ถูกต้องดี จะถูกมากถูกน้อยก็ตาม

ฉันเดินกลับไปกลับมาอยู่ในห้องด้วยความรู้ว่ากำลังเดิน เป็นการเดินเอามือโพล่หลัง ก้มหน้าเล็กน้อย สติยังเคยชินกับการ รู้ลมหายใจ จึงปล่อยให้ตัวเองรู้ลมหายใจควบคู่กับอิริยาบถเดินไป พลังๆ แต่ด้วยความช่างสังเกต พอเดินนานไปก็รู้สึกตัวหนักขึ้น ไม่เหมือนโพรงว่าง มีความทึบเป็นแห่งไม่เปราะบางเหมือนเมื่อครู่ อีกทั้งความรู้สึกในตัวตนก็กลับมาดังเดิม จึงสำรวจตรวจตราว่ามี สิ่งใดที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไป

น่าสงสัยจริง ฉันก็ยังรู้ลมหายใจอยู่นี่นะ ถ้าสติยังผูกอยู่กับลมหายใจ โฉนกายจึงกลับปรากฏเป็นของทึบทึมไปอีก?

ทั้งวันฉันพยายามรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถ พยายามฐานสติ จิตก็เริ่มแตกต่างกันไป ฉันมั่นใจว่าเห็นอิริยาบถเป็นระยะๆ แต่ค่อนข้าง ลังเลว่าเห็นความไม่เที่ยงของอิริยาบถแล้วหรือยัง เพียงทำใจสบาย ไม่ให้มีความร้อนรนเจือปนอยู่ในสติรู้อิริยาบถเท่านั้น

ก่อนนอนนั่งสมาธิตามปกติ ข้างในทึบๆกว่าเคย แม้เห็น ลมหายใจเข้าออกก็ไม่ชัดเท่าที่ควร อีกทั้งเมื่อลุกขึ้นเดินจงกรมสติก็ ยิ่งผิด ฉันลงบันทึกไว้ว่า **ตั้งสติผิด** แล้วเข้านอนโดยไม่เคียดแค้นร้อน ใจอะไรนัก ผิดก็ผิด จะได้ว่าผิด พຽ່ນนี้ค่อยเอาใหม่ ลองไปเรื่อยๆ อย่างมีหลักเกณฑ์จนกว่าจะถูก

วันที่ ๑๐: วิ่งจงกรม

ตื่นนอนนั่งสมาธิ เข้านี้กลับรู้สึกปลอดโปร่งขึ้นมาใหม่ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ช่วงต้นลากลมยาวสม่ำเสมอก็รู้ พอผ่านไปประมาณ ๒๐ ครั้ง ลมสั้นลงก็ไม่ปล่อยให้สติตก รู้ทั้งยาวทั้งสั้นอย่างต่อเนื่อง กระทั่งสติเริ่มชัดต่อเนื่อง ภาวะ ‘ผู้รู้ของลม ทั้งปวง’ ก็ปรากฏ เห็นลมหายใจเป็นสิ่งที่เข้ามาจนสุดแล้วต้องกลับคืนออกสู่ความว่างไปเป็นธรรมดา

ฉันคุมเวลาไว้ไม่ให้เกิดครึ่งชั่วโมงด้วยวิธีตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อเหนียว คือเป็นประกันว่า ถึงแม้จะหลับหรือเพลिनในสมาธิ นาฬิกาปลุกจะช่วยเตือนให้ลุกขึ้นเดินจงกรมเสียหน่อย

ครึ่งชั่วโมงตามกำหนด ฉันก็ลุกขึ้นเดินท่อมๆ ใจบอกตัวเองว่า รู้วิธีการเดินด้วยสติที่อบรมแล้วจากอานาปานสติ แต่พอครบครึ่งชั่วโมงแล้วสำรวจคุณภาพตามแนวโพชฌงค์ ก็ต้องมาลงบันทึกไว้ ตามจริงว่า ‘ที่อ’ และ ‘แห่งแล้ง’ เหลือเกิน แบบนี้ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความมีสติสมบูรณ์อย่างแน่นอน เพราะฉันจำไว้แล้วว่าอาการที่อ และความแห้งแล้งเป็นบ่อเกิดแห่งความเบื่อหน่ายและสติชนิดมีติดบอด

เข้าทำงานตามปกติ สังเกตใจตัวเองมีความกังวลหน้อยๆ คล้ายมีฝุ่นละอองนำรำคาญเคลือบจิตอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม อดกังวลไม่ได้สิน่า จะให้ผ่อนคลายได้อย่างไรในเมื่อไม่สามารถเลื่อนขั้นขึ้นสู่ความมีสติรู้วิธีการได้

ตกเย็นฉันเข้าห้องฟิตเนสซึ่งเป็นบริการเกือบฟรีของบริษัท ไม่ได้ออกกำลังกายเสียนาน แกมวันนี้จิตมีความกังวลเคลือบอยู่ตลอดเวลา ทั้งเรื่องงาน ทั้งเรื่องการปฏิบัติธรรม เลยอยากยืดเส้นยืดสายให้กระฉับกระฉ่างเสียหน่อย

แหวะเวียนไปตามเครื่องออกกำลังต่างๆ จนในที่สุดมาหยุดอยู่กับเครื่องวิ่ง ฉันก้าวยึ้นบนสายพานแล้วปรับสปีดให้ก้าวแบบไม่ช้าไม่เร็ว ใจก็คิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เพิ่งเสร็จจากงานเลยคิดเรื่องงานเสียมาก แต่ด้วยความที่ช่วงหลังได้ฝึกสติแน่นเข้าไปรู้ลมหายใจ พอฟังเรื่องงานเสร็จก็นึกขึ้นได้ว่าน่าจะรู้ลมเสียหน่อย จึงลากลมหายใจเข้ายาวๆ และระบายลมออกสบายๆ ความเคยชินในการรู้ลมอย่างถูกต้องก่อให้เกิดสติขึ้นทันใด

เพิ่งสังเกตว่าความกระชุ่มกระชวยของร่างกายมีส่วนมากขณะที่มีร่างกายขยับเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐาน สติรู้ลมหายใจคล้ายมีความสดใสมากเสรีเม ฉันจึงตระหนักว่า ‘สติ’ อันเป็นองค์แรกของโพชฌงค์นั้น สร้างขึ้นจากตรงไหนก็ได้ เสริมด้วยอะไรก็ได้ トラบเท่าที่สิ่งนั้นเกื้อกูลต่อการรู้เข้ามาในขอบเขตกายใจ

มองย้อนไป บางวันหรือบางช่วง ถ้าฉันเคลื่อนไหวเชิงซ้าซังกะตาย จะพลอยทำให้สติอืดอาด ไม่ว่องไวตามไปด้วย หากกายเชิงซิม สติก็จะมีแนวโน้มแห้งเหี่ยวเป็นเงาตามกัน

ฉันเร่งสปีดสายพานให้เร็วขึ้นจนตัวโยกไปโยกมา พอรู้สึกถึงความกระฉับกระเฉงช่วยปรุงสติให้เข้มข้นขึ้นเลยได้ใจ จะเอาใหญ่วิ่งไปพักหนึ่งก็ลดสปีดลง สังเกตว่ากายที่โยกโคลงและเกร็งกำลังแรงเกินพอดีนั้น นอกจากไม่ช่วยปรุงสติให้ดีขึ้นแล้ว ยังทำให้ใจมีแต่อาการฟุ้งกระเจิงด้วยแรงผลักดันของความโลภอีกด้วย

ฉันปรับสปีดกลับคืนระดับเก่า ตั้งตัวตรง มองสบายๆ ไปข้างหน้า รู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ซึ่งสังเกตแล้วจุดเด่นอยู่ที่การเหวี่ยงขาสลับกัน สองนาที่แรกก็รู้ได้ดี แต่ถัดจากนั้นสติก็เริ่มพร่าเลือน กลายเป็นความเกร็ง หาดุลไม่ถูกไปแทน

ฉันสังเกตเห็นว่าสติรับรู้อาการเหวี่ยงของขานั้น ไม่ทำให้เกิดหลัก
เกิดฐานชัดเจนนัก จึงพิจารณาว่าสิ่งใดในอาการวิ่งเป็นฐานของสติที่
มั่นคงที่สุด วิ่งๆอยู่พักหนึ่งก็ตาสว่าง **ผัสสะระหว่างฝ่าเท้ากับพื้น**
สายพานนั้นเองที่ชัดกว่าเพื่อน เมื่อนำสติไปวางไว้ที่นั่น ก็เหมือน
ได้ที่มั่นแข็งแรงเป็นฐานตั้ง

ฉันทดลองเอาสติไปอยู่ที่ฐาน คือเท้ากระทบพื้นอย่างเดียว
เป็นเวลาสิบนาที เมื่อรู้ตัวว่าจิตแลบไปคิดโน้นคิดนี้บ้างก็ดึงสติมา
อยู่กับเท้ากระทบอีก ใจรับรู้แต่กระทบแปะๆๆสม่ำเสมอ ถ้าตัว
ตั้งตรง สายตาทอดตรงไม่เพ่งจุดใดจุดหนึ่ง กับทั้งมีลมหายใจที่สบาย
ประกอบพร้อม

ฉันระวังนิดหนึ่งไม่ให้สติไปจดจอกับลมหายใจ **ขณะนี้ เป็น**
เวลาของการรู้อิริยาบถ ฉันก็จับจุดที่เด่นสุดของอิริยาบถ คือ
ผัสสะกระทบเป็นหลัก สิบนาทีผ่านไปก็ยิ้มออก เพราะรู้สึกว่าจะ
ค้นพบแล้วว่าจะกำหนดสติรู้อิริยาบถวิ่งหรือเดินอย่างถูกต้องได้
อย่างไร **แค่รู้เท้ากระทบอย่างเดียวไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะเกิดสติ**
รู้ทั้งตัวเองโดยไม่ต้องฝืนพยายามบังคับจิตแต่อย่างใด

ฉันกลับบ้านด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง แหม่มชื่น ตื่นรู้ตลอดตัว
แม้จะไม่คงเส้นคงวานัก ก็พยายามเลี้ยงสติไว้ด้วยลมหายใจ ใจฉัน
จดจ่ออยู่กับอาการนั้น แต่ก็มีอนุสติเป็นลมหายใจช่วยประคับประคอง
อยู่ ไม่ใช่อาการเพ่งรู้กายนั่งแบบที่บ๊วย ไม่ใช่สะกดจิตให้รู้สึกว่าการเป็น
เพียงหุ่นกระบอก การมีจิตที่ปลอดโปร่งเป็นพื้นในการรู้อิริยาบถ
ปัจจุบันเท่านั้น ทำให้เป็นไปได้ที่จะเห็นกายแสดงความไม่เที่ยง
ไม่ใช่ก้อนที่บเป็นดินเหนียวอย่างเคย

นั่งในรถก็ท่าหนึ่ง ลุกออกมาจากรถก็กลายเป็นอีกท่าหนึ่ง

ฉันรับรู้ตามจริงว่ามันต่างกัน แม้มีแขนขาหัวตัวเท่าเดิม แต่ลักษณะ
 ภายที่ปรุแงจัดจิตให้รู้สึกเกี่ยวกับตัวตนก็ต่างไป นี่เป็นสิ่งที่ฉันไม่เคย
 เคยสังเกตรู้มาชั่วชีวิต คนธรรมดาอย่างมากแค่รู้สึกว่าเป็นเรา แต่
 ไม่เคยสังเกตว่าแค่กายต่างท่า ก็ทำให้ความเป็นเราต่างไปแล้ว

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อนั่ง ภายของเราจะเหมือนไม่มีขา มีแต่ช่วง
 หัวลงมาถึงกลางตัว และทำนั่งเดียวกันนั่นเอง บางทีกายก็ปรากฏชัด
 เพียงด้านหน้า บางทีก็เพียงแผ่นหลัง แต่บางทีเมื่อมีสติเต็มตื่นอยู่ก็
 คล้ายเห็นเต็มหัวเต็มตัว มีความรู้สึกเป็นสุขสบาย

แต่พอเปลี่ยนมาเดิน กายก็ปรากฏคล้ายมีแต่หัวกับขาที่ตะ
 สลับกัน ถ้าจิตที่บดด้วยความฟุ้ง ตรงกลางก็จะเหมือนตันๆตื้อๆ
 แต่ถาสติดีตรงกลางจะเหมือนกลวงๆไป และกายเป็นสิ่งที่ถูกกำหนด
 รู้โดยเฉพาะได้ เช่นถ้าจึเล็งมาที่กลางอก ก็จะรู้สึกเหมือนมีอะไร
 อุดตันเป็นก้อนหนัก แต่ถาวางสติไว้สบายๆที่เท้ากระทบพื้น ข้าง
 บนจะเหมือนว่างตลอด คล้ายไม่มีทั้งหัวทั้งตัว มีแต่ความชัดของ
 เท้ากระทบเด่นอยู่

ฉันไม่เข้าบ้าน แต่มาปิดประตูแล้วออกเดินทอดน่องไปรอบ
 หมู่บ้าน เป็นสุขมากขึ้นเรื่อยๆเมื่อเห็นกายตามจริง ข้างบนว่าง ข้าง
 ล่างชัด เพราะสติกำหนดอยู่เฉพาะเท้ากระทบพื้นเท่านั้น

เดินมาพักหนึ่งก็เจอหมาเห่า ถ้าเป็นเมื่อก่อนฉันจะสะดุ้งและ
 โมโห บางทีอาจเผลอหันไปตวาดหรือทำท่าขู่ว่าเดี๋ยวโดน ซึ่งเป็นการ
 ลดตัว ลดชั้นระดับชีวิตไปเทียบเท่ากับมันด้วยโทสะ แต่มาคราวนี้
 ทุกอย่างต่างไป นับเป็นประสบการณ์ครั้งแรกที่เห็นหมาเห่า
 กายเดิน ไม่ได้เห่าฉัน ฉันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ เป็นเพียง
 ผู้รู้ผู้ดูกายเดินและหมาเห่ากายเดินเท่านั้น ผัสสะกระทบหูโง้งๆนั้น

ก่อความสะเทือนก็จริง แต่หากไม่ตั้งสติให้โง่งมเงนจากฐาน ผัสสะ นั้นก็เป็นแค่สิ่งแปลกปลอมที่สติสามารถเฝ้ารู้เฝ้าดูได้จากฐาน ที่มั่นอันปลอดภัย

สี่ทุ่มคืนนี้ฉันแบ่งเวลานั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง แล้วลุกขึ้นเดินจงกรม อีกครึ่งชั่วโมง รู้สึกพอใจ มั่นใจว่าจับจุดถูก วัตจากที่เดินครึ่งชั่วโมง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เครียดเกร็ง ยิ่งเดินยิ่งรู้เท่ากระทบชัด แล้วฐานคือ ความรู้เท่ากระทบชัดนั่นเอง ก็ส่งผลให้เกิดความรู้ชัดทั่วอิริยาบถขึ้นเอง โดยไม่ต้องบังคับกำหนด

บางครั้งสติรู้ลมหายใจมาแทรกแซงความรู้เท่ากระทบบ้าง แต่ฉันก็ไม่เสียศูนย์ เพราะกำหนดไว้แล้วว่าศูนย์กลางการรับรู้จะอยู่ที่เท่ากระทบ ทราบโดยยังรู้เท่ากระทบ ถ้ามีรู้อย่างอื่นมาแถมก็ไม่เป็นไร ถือเป็นการรู้เท่ากระทบ ถ้ามีรู้อย่างอื่นมาแถมก็ไม่เป็นไร ถือเป็นการรู้เท่ากระทบ ถ้ามีรู้อย่างอื่นมาแถมก็ไม่เป็นไร ถือเป็นการรู้เท่ากระทบ ถ้ามีรู้อย่างอื่นมาแถมก็ไม่เป็นไร ถือเป็นการรู้เท่ากระทบ

สรุปคืนนี้ฉันตั้งใจเป็นพิเศษ เมื่อได้หลักการเดินจงกรมที่ถูกต้อง ตอนนี้เหมือนมีอาวุธคู่มือสองชิ้นไว้รบทัพจับศึกกับกิเลสอย่างสมน้ำสมเนื้อแล้ว

วันที่ ๑๑: องค์ที่สี่กับห้าของโพชฌงค์ปรากฏ

เช้านี้เป็นอีกเช้าหนึ่งของความมีสติตื่นเต็ม เพิ่งมองย้อนกลับไป แล้วเห็นว่าที่ผ่านมามีฉันเพิ่งดับแคบอยู่กับลมหายใจ เมื่อไม่มีอิริยาบถเป็นฐานสติร่วมประกอบด้วยนั้น แม้เห็นลมหายใจชัด จิตก็ไม่กว้าง

ขวางเท่าที่ควร ต่อเมื่อเริ่มรู้สึกในอิริยาบถปัจจุบันมากขึ้น พอกลับมาตามรู้ลมหายใจอีกครั้งก็เหมือนฐานสติใหญ่กว่าเดิม สบายกว่าเดิม

การไม่มีอิริยาบถเป็นฐานสติ บางครั้งก็ทำให้เกิดอาการตกหล่น เช่นกายบางส่วนเกร็งก็ไม่ว่า เพราะเกร็งนิดเดียว ไม่ได้เกร็งมากขนาดเครียด การที่กายบางส่วนเกร็ง ไม่ว่าจะเป็นแขน ขาคอ ไหล่ ล้วนแล้วแต่ทำให้จิตถูกบีบไว้ ไม่เปิดกว้างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

มานั่งหลับตาทำสมาธิ กระทั่งสติถูกยกขึ้นรู้ลมหายใจ เห็นลมหายใจเป็นสภาพเกิดดับๆตลอดเวลาด้วยความเพียรที่ต่อเนื่องแบบไม่เพ่งเครียด ก็เกิดความรู้สึกทั่วพร้อมขึ้นมา คือรู้อิริยาบถนั่งด้วย รู้ลมชัดโดยความเป็นของไม่เที่ยงด้วย ใจเปิดกว้างโดยไม่มีอาการทางกายแม้จุดเล็กจุดน้อยมาบีบด้วย ในที่สุดก็เกิดสภาพเบิกบานเปิดเผย ชุ่มฉ่ำใจในแบบที่เรียกว่า **ธรรมปีติ** ทำให้แน่ใจได้ว่าเป็นปีติตามนิยามองค์ที่ ๔ แห่งโพชฌงค์

เมื่อมีวิริยะสนับสนุนไม่ลดละ ความเบิกบานกายใจก็ให้ผลเป็นความสงบระงับไม่กวัดแกว่งทั้งกายใจเช่นกัน ฉะนั้นจึงเห็นความปรากฏขององค์ที่ ๕ แห่งโพชฌงค์ที่เรียกว่า **ปัสสัทธิ** เข้าใจความหมายของวิเวกสุขอย่างแท้จริง คล้ายความรับรู้ในสิ่งต่างๆรอบตัวเลื่อนรางเหลือแต่ความเด่นของล้าลมหายใจเป็นสายยาว ผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ผ่านออก จิตรับรู้โดยความเห็นว่ามีเมื่อเข้ามาแล้วก็ต้องออกไปเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา มีความเพียรระคองความเห็นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายได้หลายนาที่ อิ่มอกอิ่มใจจนไม่อยากจะขยับไปทางไหน กายใจจะรับแน่นิ่งราวกับใบไม้ยามลมสงบไม่ไหวติง

ทุกอย่างดำเนินไปเป็นอัตโนมัติ สว่างว่าง ตื่นรู้ **แต่สติที่**

คมชัดก็เห็นอาการของจิตยังไหวๆอยู่ เป็นภาวะละเอียดอ่อนที่รู้แก่จิต คล้ายฝันพิณจิวน้ำที่ดูไกลๆเหมือนสงบราบคาบ แต่พอพิศใกล้ๆแล้วจะรู้ว่ายังไหวกระเพื่อมเป็นระลอกน้อยๆอยู่ตลอดเวลา **อาการกระเพื่อมเล็กๆของจิตนี้เอง ถ้าลองปล่อยสักพักจะเห็นว่าเป็นรากของคลื่นความคิด** คือในเวลาต่อมาจะมีแรงดันจับพลังมาเปลี่ยนความกระเพื่อมเล็กเป็นความกระเพื่อมใหญ่ กว่าที่จรรู้ตัวอีกทีก็อยู่ในภาวะคิดเสียแล้ว เพียงแต่จะไม่ได้คิดมากเหมือนปกติ คิดๆเป็นสายเป็นแนวหน้อยหนึ่งถ้าสติยังตั้งทันก็กลับไปรู้ลมหายใจได้ใหม่

ฉันสังเกตดีๆ ความรู้สึกว่างว้างนั้นไม่สว่างเต็มจริง ยังครึ่งๆอยู่ระหว่างใสบริสุทธิ์กับขาวหม่น ซึ่งครึ่ง อยู่นานนัก พอเพลินิดเดียวเหมือนมีหมอกมัวดวงบังจิต ฉันเห็นชัดเหมือนใครเอาผ้าหม่นมาคลุมเลยทีเดียว

ผ่านภาวะอัมพาตก็พียงเมื่อนั่งสมาธิถึงครึ่งชั่วโมงตามกำหนด ฉันลุกขึ้นเดินจงกรม กระแสความรู้สึกครอบกายคล้ายสว่างว่าง กว้างขวาง แม้เมื่อเดินเท้ากระทบตุบๆอยู่เดี๋ยวนี้ กายที่เคลือบไหวก็เหมือนปรากฏเป็นความสงบนิ่งต่อสติรับรู้ภายใน ฉันมองย้อนกลับไปเปรียบเทียบกับสมัยหนึ่งที่นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการทางกาย เช่น โงนเงน หรือส่ายไปคล้ายละครรำโดยไม่รู้ตัว เปรียบเทียบกับความระงับกายใจในเช้านี้ แล้วก็เห็นว่าสมาธิเหล่านั้นไม่ใช่ทางบรรลุดุธรรมแต่อย่างใด ถ้ากายไปทาง จิตไปทาง อย่างไม่รู้ **ไม่อาจรวมศูนย์ลงสู่ความสงบนิ่งตั้งมั่นได้แน่ๆ**

และด้วยสติที่คมกริบในยามนี้ ความรับรู้ของฉันไวขนาดเห็น ว่าที่จุดกลับตัวของจงกรมนั้น มีอาการเคื้องๆในหัวเกือบทุกที ฉัน

ไล่พิจารณาตั้งแต่อาการทางกายทันที **พบว่าอาการเคืองเกิดขึ้นเมื่อเหยียดตัวกลับหลังหันจังหวะเดียว** เมื่อเดินจนสุดทางครึ่งต่อไปจึงทดลองหยุดยืนเท้าเสมอกัน แล้วหมุนตัวทางขวาครึ่งรอบก่อน หยุดเท้าเสมอกันอีกทีค่อยหมุนขวาต่ออีกครึ่งรอบ หยุดเท้าเสมอกันอีกครั้งก่อนออกเดิน มีจังหวะไม่ช้าไม่เร็ว ปรับให้พอดีกับสติรู้เท้าชัดอย่างเดียว ยังไม่พิจารณาอะไรทั้งสิ้น **เพราะต้องการให้องค์แรกของโพชฌงค์คือสติเกิดขึ้นเต็มที่เสียก่อน**

เพียงด้วยการกลับตัวอย่างมีสติ ผลโดยรวมก็ต่างไปอีกโข เมื่อไม่มีการสังสมของสภาพเคือง สติก็ต่อเนื่องขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด

หลังเสร็จงานฉันมาวิ่งจงกรมที่ห้องพิตเนสอีกครั้ง ปรับสปีดของเครื่องวิ่งค่อนข้างเร็ว พบว่าถ้ากำลังพุ่งข้ามจากกรางงาน หากมีผัสสะกระทบกระตุ้นยิ่งดียิ่งดี เพราะสติที่ไม่คลาดจากผัสสะก็ยิ่งดีตามหารแบ่งความถี่จากคลื่นความคิดฟังได้มาก วันนี้ฉันสังเกตให้เท้าแบเพื่อรับกระทบเต็มฝ่าเท้า พอวิ่งได้สลิปกว่านาทีกี่สิบเสี้ยวเหมือนเมื่อเช้า ความอ่อนล้าและความฟุ้งงุ่นจากการทำงานทั้งวันลดระดับลงเรื่อยๆ แล้วเหือดหายสนิทแทบเป็นปกติทั้ง

จิตนึกถามตัวเองขึ้นมาว่าเมื่อสติในอิริยาบถชัดแล้วควรพิจารณาอะไรต่อ ตอนนี่เกิดอิริยาบถวิ่งอย่างต่อเนื่อง คงจะยังพิจารณาอนิจจังของอิริยาบถไม่ได้ ฉันไตรตรองอยู่ชั่วครู่แล้วตัดคิดลึกลงว่า **ถ้ายังไม่สามารถเห็นความเกิดดับ ก็ไม่จำเป็นต้องรีบไปเห็น แค่คงสติรู้อิริยาบถนั้นๆอยู่ก่อนจนกว่าจิตจะเจียบสงบลงจริงๆ** สังหรณ์ว่าจิตที่เจียบนิ่งรู้กายกระทบแจ่มชัดจะเป็นเหตุให้ความรู้ความเห็นคมชัดขึ้นไปเรื่อยๆ

สรุปคืนนี้ ฉันบันทึกว่าปีติและปัสัทธิช่างเป็นสมบัติอันเลิศล้ำ เมื่อสงบสนิทติดกายติดใจแล้วเลิกอยากเรื่องเพศรส เลิกมุ่งร้ายใครแม้วด้วยความคิด รวมทั้งเป็นสภาพที่กลมกลืนและเกื้อกูลกันกับความรู้สึกปล่อยวางตัวตน นักภวนายคเราบางกลุ่มกลัวติดสุขจากการทำสมาธิ ถึงขั้นไม่ยอมทำสมาธิกัน จะเดินจงกรมอย่างเดียว แต่ฉันพบพุทธพจน์สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ในลตฺทกโกปมสูตร ใจความโดยย่อคือ **เรากล่าวว่าสุขอันเกิดจากฌานสมาบัติ นั้น บุคคลควรเสพ ควรทำให้เกิดมี ควรทำให้มาก และไม่ควรรกไว้ในสุขนั้น**

ฉันยังทำมาไม่ถึงความนิ่งเป็นหนึ่งที่เรียก ‘ฌานสมาบัติ’ เพราะจิตยังไหวๆ มีคลื่นความคิดกระเพื่อมเป็นระลอกๆ อยู่ แต่พอจะอนุมานได้ว่าสุขอันเกิดแต่วิเวกแบบเดียวกับฌานเป็นเช่นใด ฉันจะไม่กลัวติดสุข เพราะไม่ได้ทำสมาธิหรือเดินจงกรมด้วยความอยากเสพสุข แม้เสพสุขแล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นภารกิจสุดท้ายที่ต้องทำ แต่มองว่าเป็นห่วงโซ่หนึ่งที่จะเชื่อมต่อกับห่วงโซ่อื่น **ถ้ามีสติและธัมมวิจยเป็นตัวนำร่องเสียอย่าง ให้เกิดอะไรแค่นั้นเป็นผลพลอยได้ก็ไม่มีวันออกนอกทางเลย**

วันที่ ๑๒-๓๐: ความต่อเนื่องคือความก้าวหน้า

ช่วง ๑๙ วันนี้ไม่มีอะไรคืบหน้าเป็นพิเศษ คล้ายย่ำอยู่กับที่ แต่ก็เป็นที่ที่ไม่เลวนักหรอก ฉันพบความจริงประการหนึ่งคือถ้าเราเริ่มต้นถูกต้อง พยายามจับราวเกาะไว้ ไม่คิดมาก ไม่แส่ส่ายไปไหน ก็อาจเห็นความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว แต่จะเหมือนเครื่องบินที่ค่อยๆ วิ่งเอื่อยในช่วงแรก แล้วเร่งความเร็วเต็มกำลังขณะจะเชิดหัวขึ้น เราจะรู้สึกว่ามีควมคืบหน้าปุบปับในช่วงเวลาอันสั้น แต่เมื่อลอย

พ้นจากแรงดึงดูดแล้ว แม้ลอยสูงขึ้นเรื่อยๆเราก็จะไม่รู้สึกถึงความแตกต่างมากนัก

วันเสาร์และอาทิตย์ที่ไม่มีโอกาสเข้าห้องฟิตเนสของบริษัท ฉันออกวิ่งจ็อกกิ้งรอบหมู่บ้าน ตามรู้เฉพาะเท้ากระทบ ก็ได้ผลดีไปคนละแบบกับการวิ่งบนสายพาน การวิ่งบนสายพานทำให้สายตาไม่วอกแวก ตั้งตัวตรงง่าย ซอยเท้าอย่าสม่ำเสมอ ทำให้เกิดกระทบถี่ๆ คงเส้นคงวา ถ้าเริ่มเหม่อก็ปรับสปีดง่าย แอสมิไวเบรเตอร์ประจำห้องฟิตเนสให้หมวดคล้ายกล้ามเนื้ออีกต่างหาก แต่บรรยากาศในห้องฟิตเนสก็ไม่ปลอดภัยโปร่งเป็นธรรมชาติเหมือนวิ่งจ็อกกิ้งรอบหมู่บ้าน

การวิ่งมีส่วนช่วยให้การเดินจงกรมพัฒนาขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม การทำงานชนิดเอาเหงื่อของร่างกายนั้นลดความฟุ้งซ่านได้มากอยู่แล้ว ยิ่งมาเสริมกับที่เอาสติไปจดจ่อกระทบถี่ๆสักหนึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเป็นความรู้ชัดเข้ามาในขอบเขตกายได้อย่างรวดเร็ว วิ่งจงกรมอย่างมีคุณภาพเพียง ๑๐ นาที อาจได้ผลดีเสียกว่าเดินจงกรมแบบเอ่อๆตั้งชั่วโมงสองชั่วโมงเสียอีก

ชีวิตฆราวาสทำให้สภาวะจิตค่อนข้างลุ่มๆดอนๆ สามวันดีสี่วันชั่ว เตียวจิตสว่าง เตียวจิตมืด เตียวจิตตก เตียวจิตขึ้น บางทีก็ดูทัน บางทีก็หายไปครึ่งก่อนวันกว่าจะกลับมาทันใหม่ แต่อย่างไรฉันก็ยึดราวเกาะไว้แน่น พยายามมีสตินึกถึงลมหายใจอยู่เรื่อยๆ บางครั้งเป็นอัตโนมัติ บางครั้งก็ตกหลุมอากาศ ฉันดีใจเสมอเมื่อพบว่ายังมีราวเกาะให้ลุกขึ้นจับยึดเสมอ ไม่เคยหายไปไหน

ความจริงอีกประการหนึ่งที่ฉันพบก็คือ ถ้าหากองค์แห่งโพชฌงค์ใดเคยปรากฏมาแล้ว ก็ไม่ยากที่ปรากฏขึ้น อีก ขอเพียงองค์แรกคือสติเกิดขึ้นสักพักหนึ่ง พุดง่ายก็คือถ้ามีสติรู้ว่

ลมหายใจปัจจุบันเป็นออกหรือเข้าโดยไม่มีปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกขัดแทรก ก็จะทำให้เกิดธัมมวิจย เกิดวิริยะ เกิดปีติ เกิดปัสสัทธิขึ้นเองแบบต่อยอดเป็นเหตุเป็นผลกัน และคล้ายจิตจำทางได้ ยิ่งเกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมาก็ยิ่งรู้ว่าจะต้องมุงมองภายในไว้อย่างไร พองหน้าท้องออกทำไหน สติจึงพัฒนาขึ้นเป็นธัมมวิจยอย่างต่อเนื่องจนเกิดความเบิกบาน สงบระงับกายใจ บางวันฉันเบิกบานระงับกายใจได้ในที่ทำงานเป็นครูใหญ่ด้วยซ้ำ ไม่จำเป็นต้องลงนั่งสมาธิหลับตาหรืออยู่ในลู่วิ่งทางเดินจงกรมเป็นพิเศษแต่อย่างใด

ฉันนั่งสมาธิที่ไร ยังเห็นความไหวของจิต จึงสรุปว่าองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์คือสมาธิยังไม่เกิดบริบูรณ์ ไม่ใช่ยังไม่เกิดนะ เกิดเหมือนกัน แต่ยังไม่เต็มบริบูรณ์ รู้สึกนิ่งเดี่ยวเดี๋ยวก็สั่นไหวขึ้นมาอีก และเท่าที่สำรวจตัวเอง ก็ดูเหมือนว่าฉันยังไม่อาจแน่ใจนักว่าตัวเองวางเฉยในความตั้งมั่นชั่วคราวได้หรือยัง รู้แต่ว่าบางครั้งความที่บหรือความมัวซัวในจิตเบาบางลงมาก พลอยทำให้อัตตาน้อยลงกว่าในอดีตอย่างเห็นได้ชัด เลยสรุปว่าถึงไม่ใช่องค์ที่ ๗ ของโพชฌงค์คืออุเบกขา ก็น่าจะใกล้เคียงบ้างล่ะน่า

อีกจุดหนึ่งที่แสดงพัฒนาการของฉัน คือฉันเริ่มเห็นค่าของสติก่อนนอน เมื่อเปรียบเทียบได้ว่าคืนไหนนอนแบบหลงสติ อาจฝันมั่ว และตื่นมาด้วยความมัวมน ต้องทำสมาธิสักพักกว่าจะเริ่มเข้าที่ แต่ถ้าคืนไหนนอนหงายกำหนดรู้ลมหายใจ พองหน้าท้องเอาความสุขไปเรื่อยๆ คืนนั้นจะก้าวลงสู่ความหลับด้วยความรู้ตัวในช่วงแรกอาจทำให้ตื่นขึ้นกลางดึกด้วยตาแข็งๆบ้าง มีความฟุ้งยุ่งเหยิงและตื่นก่อนเวลาบ้าง แต่ในที่สุดก็เริ่มจับทางถูกว่า จะรู้ลมหายใจก่อนนอนแบบนี้มันวลไม่แข็งกระด้างได้อย่างไร ตรงนี้อาการอ่อนโยนทางกายจะมีบทบาทมาก คือฉันต้องสังเกตละเอียดยับ

ที่เดียวว่าลมหายใจไหนทำให้ส่วนใดเกร็งขึ้นมาบ้าง แม้กระทั่ง
 สายตาที่บีบเพียงน้อยขณะรู้ลมก็มีผลเป็นความเครียดสั่งสมได้แล้ว
 แต่หากไม่มีส่วนใดบีบเลย ร่างกายก็ยอมรับสภาพสติก่อนก้าวลงสู่
 ความหลับได้ในที่สุด

การภาวนาก่อนนอนจะมีส่วนช่วยละลายความฟุ้งซ่านให้
 เบาบาง และทำให้เกิดความรู้สึกสว่างอบอุ่นเป็นเบื้องต้นอยู่แล้ว
 ถ้าคืนไหนภาวนาไม่ดี ยังมีความฟุ้งซ่านยุ่งเหยิงยากจะรู้อยู่กับ
 ลมหายใจก่อนนอน ฉันก็จะไม่กำหนด เพราะจะทำให้เกิดความทรมาน
 อย่างไม่รู้ประโยชน์เปล่า

วันที่ ๓๑: อีกระดับของการเห็นจิตส่งออกนอกและเก็บเข้าใน

นับแต่วันที่ ๔ ซึ่งฉันสังเกตเห็นจิตรู้อยู่ที่ฐานสติ สลับกับจิต
 ไปคลุกอยู่กับอารมณ์โลกภายนอก ยื้อกันไปยื้อกันมา จากนั้นฉัน
 ก็ไม่ได้สังเกตจริงจังอีกเลยจนกระทั่งวันนี้ เมื่อกลับไปอ่านย้อนทวน
 ทั้งหมดตั้งแต่ต้นเดือน ฉันก็ลองเปรียบเทียบดูอีกครั้ง เห็นความแตก
 ต่างระหว่างช่วงเริ่มต้นกับช่วงที่สติเริ่มแข็งแรงขึ้น

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อแรกที่ยื้อกันระหว่างเก็บจิตให้อยู่กับ
 ฐานสติ กับระวังไม่ให้จิตส่งออกไปสนใจเรื่องนอกตัว แม้แต่ความคิด
 เกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมา ก็ถือเป็นเรื่องนอกตัว ไม่ใช่ปัจจุบันขณะ ในวันที่
 ๔ อากาการของจิตมีลักษณะยื้อแบบลูกลูกทุ้ง คือยังไม่ทันจะมีฐานตั้งมั่น
 ลึกเท่าใด ก็ออกแรงยื้อเต็มที่เสียอย่างนั้น จนกระทั่งกายใจดูที่อูๆ
 คล้ายหุ่นขี้ผึ้งหรือหุ่นดินเหนียวไป

แต่หลังจากเพียรพยายามตามรู้ลมกระทั่งเกิดธรรมชาติจิตรู้
 อัตโนมัตินี้ หรือที่เรียกว่ามีจิตเป็นผู้รู้ของลมทั้งปวงโดยไม่ต้องจงใจ

ฝืนพยายามแล้ว คราวนี้พอจิตจะส่งออกนอกเช่นคิดถึงศัตรูคู่อาริ
ก็เกิดความไหวหวั่นว่าจิตยี้ดออกไปจากฐาน แล้วคล้ายอาการ
ยี้ดนั้นหมดแรงส่ง สลายตัวลง กลายเป็นปิติสุขอันเกิดจากสติ
รู้ลมหายใจมาแทรกแทน

สติที่มาแทรกแข่งอารมณ์ภายนอกนั้น เบื้องต้นจะเป็นแค่สักว่า
รู้เฉยๆ แต่ถ้าครู่หนึ่งสติรู้ลมยังอยู่ และจิตจำทางพิจารณาได้ รู้เห็นว่า
ลมหายใจเมื่อเข้าจนสุดแล้วต้องออก จะทนอยู่ในสภาพเข้าอย่างเดียว
ไม่ได้ อัดเต็มปอดอย่างไรก็ไม่ได้ ต้องคายคืนออกมาเป็นธรรมดา
ดังนั้นก็เกิดองค์ที่ ๒ ของโพชฌงค์คือธัมมวิจย **กล่าวได้ว่าอีกระดับ
ของการเท่าทันจิตส่งออกนอก จะมีการตัดกระแสทั้งด้วยอำนาจ
รู้ที่อบรมไว้กลมกล่อมแล้ว**

เมื่อสติคมชัดขึ้นอีกระดับ ฉันก็เริ่มสังเกตเห็นความจริงอีกอย่าง
หนึ่งว่าเมื่อไม่มีอะไรมากระทบ จิตก็นิ่งอยู่กับลมหายใจได้เหมือน
ไม่มีกิเลส แต่พอมีอะไรมากระทบ จิตก็เหมือนตีดวงขึ้นแต่นิ่งวทันที
แม้กิริยาทางกายภายนอกของฉันยังคงเหมือนสงบสุขอยู่ในสายตา
คนอื่นก็ตาม นี่คืออีกระดับของความเห็นจากมุมมองของสติอันคมคาย

อีกประการหนึ่ง ถึงวันนี้ฉันได้ตระหนักว่าโพชฌงค์นั้นมีอย่าง
อ่อน อย่างกลาง กับอย่างแก่

โพชฌงค์อย่างอ่อนนั้น จะเกิดสติได้ต้องฝืนตั้งใจตั้งจิตที่
ส่งออกนอกมาอยู่กับฐานเสียก่อน จะเกิดธัมมวิจยได้ต้องกำหนดนึก
อยู่ครู่หนึ่งเช่นลมหายใจนี้เราจะมองเป็นของเกิดดับได้อย่างไร จะเกิด
วิริยะได้บางที่ถึงกับอึดอัดในอกที่ต้องต้านทานความอยากปล่อยใจ
ออกไปข้างนอกตามเรื่อง จะเกิดปิติได้ต้องรอให้จิตเชื่องจนรู้เห็นความ

เกิดดับของลมหายใจอย่างเดี่ยวสักพักหนึ่ง และจะเกิดปัสสาวะได้ต้องให้จิตเบิกบานสักพักหนึ่ง ภายจึงระงับนิ่ง แล้วความฟุ้งจึงระงับตาม

โพชฌงค์อย่างกลางนั้น จะเกิดสติโดยไม่ต้องฝืนใจ จะเกิดฉัมมวิจยได้ด้วยความเคยชินจำทางได้โดยไม่ต้องเค้นนึก จะเกิดวิริยะได้ไม่จำเป็นต้องออกแรงฝืน จะเกิดปีติได้ง่ายขึ้น และจะเกิดปัสสาวะเกือบพร้อมกันกับที่รู้สึกว่าจะจิตเบิกบาน ภายระงับนิ่งเกือบทันที ในหัวไร่ความฟุ้งกลายเป็นความสงบเหมือนผิวน้ำนิ่งเย็น

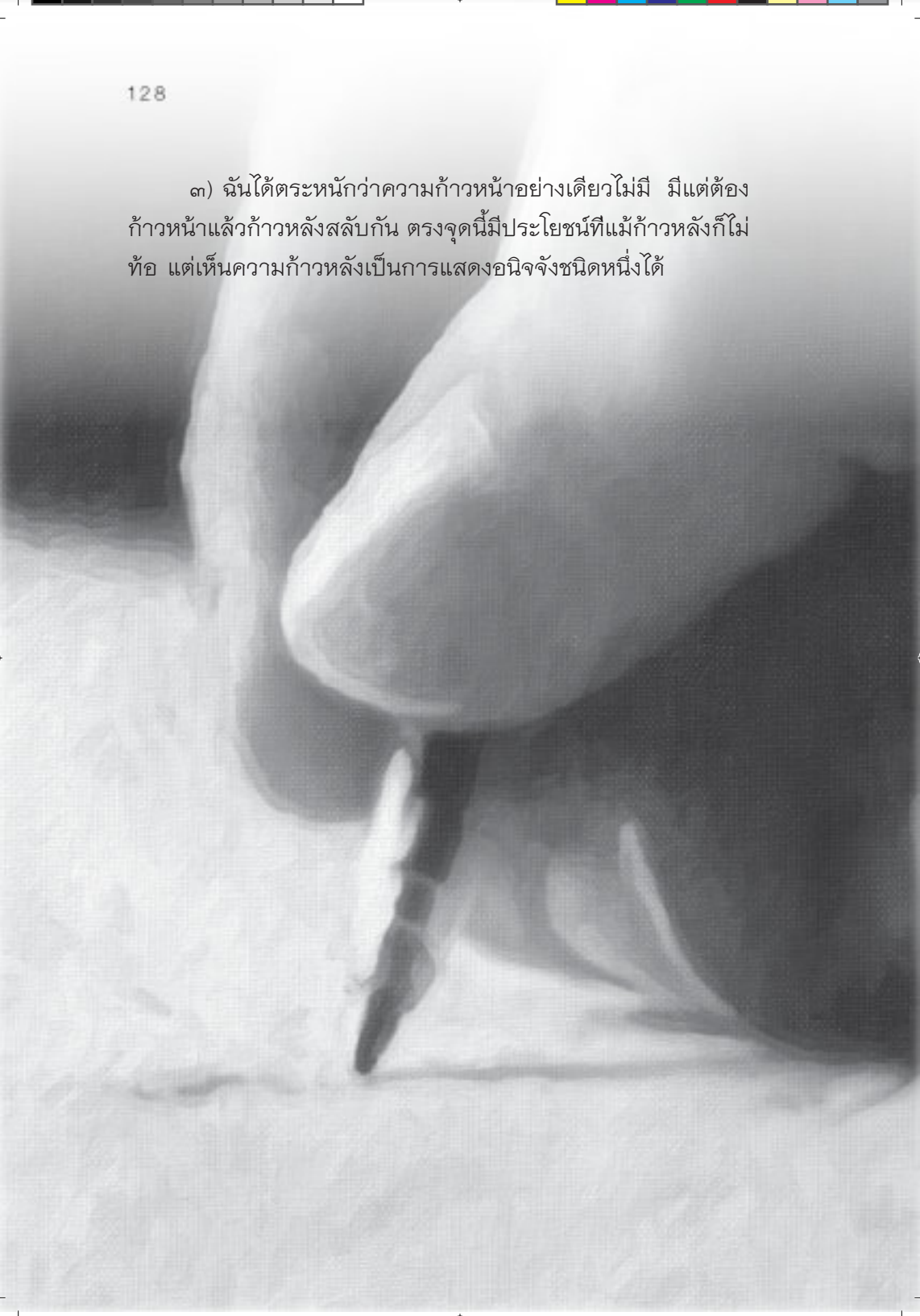
โพชฌงค์ทั้งสองระดับนี้อาจผลัดกันอยู่ ผลัดกันไป หรืออาจจะหายไปหมดด้วยกันทั้งคู่ อีกประการหนึ่งต้องไม่ลืมด้วยว่าทั้งอย่างอ่อนกับอย่างกลางที่ฉันกล่าวถึงในเดือนแรกนี้ มีลมหายใจและอิริยาบถเป็นราวเกาะ ฐานสติอื่นๆฉันยังเข้าไม่ถึง ฉะนั้นโพชฌงค์อย่างแก่เป็นอย่างไร อันนี้ต้องรอดูต่อไป

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๑

๑) ฉันได้ครัทธาอย่างเปี่ยมล้นในทางหลุดพ้น คือสติปัญญา ๔ ที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ดีแล้ว เชื่อแน่ว่าเมื่อได้ไปตามขั้นตอน วันหนึ่งในชาตินี้จะต้องหลุดพ้นอย่างแน่นอน มีองค์ต่างๆของโพชฌงค์เป็นเครื่องตรวจสอบว่าสภาพจิตของฉันกำลังดำเนินเข้าใกล้มรรคเข้าใกล้ผลอยู่มากน้อยเพียงใด ออกนอกกลุ่มออกทางไปบ้างหรือยัง

๒) ฉันได้ราวเกาะคือลมหายใจและอิริยาบถ แต่ยังไม่ผลัดกันระหว่างกิริยาเกาะราวกับอาการสังจิตออกนอก ฉันประมาทไม่ถูกเอาเป็นว่าอาการส่งออกนอกน่าจะมากกว่าเยอะก็แล้วกัน

๓) ฉันได้ตระหนักว่าความก้าวหน้าอย่างเดียวนั้นไม่มี มีแต่ต้องก้าวหน้าแล้วก้าวหลังสลับกัน ตรงจุดนี้มีประโยชน์ที่แม้ก้าวหลังก็ไม่หือ แต่เห็นความก้าวหลังเป็นการแสดงอนิจจังชนิดหนึ่งได้



อนุภาคขั้นต้น

อ ๑ อ ๒ พ พญ ศ ส

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28





เดือนที่ ๒

สุขทุกข์เหมือนฝันไป

เดือนแรกผ่านไปโดยฉันถือหลัก ‘รู้สิ่งเดียวให้เชี่ยวชาญ’ ผลคือความเชื่อมั่นว่า ‘ฉันก็เจริญสติปัฏฐานได้’ และเมื่อเจริญสติปัฏฐานได้ ก็แปลว่า ‘เป็นหนึ่งในผู้มีสิทธิ์เห็นธรรมตามพระพุทธเจ้า’ กับเขาด้วยเหมือนกัน

การขึ้นเดือนที่ ๒ ทำให้ฉันถือเป็นฤกษ์สำรวจความเป็นไปได้ว่าจะเริ่มพยายามเพื่อความศิบหน้าใหม่ๆ อันใดได้บ้าง เพราะ ณ วันนี้ก็ค่อนข้างมั่นใจว่าเห็นกายชัดผ่านลมหายใจและอิริยาบถแน่แล้ว

นึกได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในระหว่างบทธอนว่า **ยังมีข้อปฏิบัติอย่างอื่นที่เธอควรทำอีก คือ...** ซึ่งหมายความว่า **ท่านไม่ได้ให้ทำสติรู้ลมหรือสติรู้อิริยาบถเท่านั้น** แต่ต้องทำอย่างอื่นเพื่อความ ‘ครบสูตร’ ของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเมื่อใดมาตามลำดับนั้นใด ฉันก็เห็นเลยที่เดียวว่าเมื่อเจริญสติจนอยู่ตัวระดับหนึ่ง จะเป็นของง่ายในการก้าวสูงขึ้นด้วยแนวทางที่พระพุทธเจ้าประทานไว้สอดรับรัดกุมแล้ว

อย่างเช่นที่เห็นกับประสบการณ์ตัวเองคือ **การปฏิบัติหมวด**

กายนั้น ไม่เพียงแต่จะทำให้รู้จักความเป็นกายในสภาพเกิดดับ
อย่างเดียว แต่ยังทำให้จิตส่งออกนอกน้อยลง มีความสงบสุขอยู่
กับตัวเองมากขึ้น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นค่อนข้างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในเวลาที่ไม่ต้องชุกกับการงานทางโลก แทบเรียกได้ว่าเพียง
แค่เดือนแรกก็ชำระล้างวิญญาณ ยกกระดับวิญญาณกันใหม่เลยทีเดียว

นั่นหมายความว่าอะไร? หมายความว่าถ้าปรารถนาจะดู
ความสุขความทุกข์โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง นั้นก็พร้อมแล้ว
เนื่องจากเครื่องมือในการเจริญสติหมวดเวทนาปรากฏเด่นชัดเสมอๆ

การเจริญสติรู้สุขทุกข์โดยสรุป

สุขกับทุกข์ในสามัญสำนึกของคนทั่วไป คือสิ่งที่ต่างกันเป็น
ขั้วตรงข้าม แต่สุขกับทุกข์ในมุมมองของผู้รักความจริงนั้น เป็น
สิ่งเดียวกัน คือได้ชื่อว่า 'เวทนา' เหมือนกัน เกิดขึ้นด้วยเหตุเป็น
ธรรมดา แล้วย่อมต้องดับลงเป็นธรรมดาเหมือนกัน ความต่าง
ระหว่างเวทนาคงคล้ายกับเหรียญคนละหน้า เปรียบสุขเหมือนกับ
หน้าที่เป็นหัว เปรียบทุกข์เหมือนหน้าที่เป็นก้อย แต่ทั้งหัวและก้อย
ก็คือเหรียญเดียว เป็นหนึ่งเดียวกันอย่างไม้อาจแยกได้ พุดง่าย ๆ
คือ ถ้ายังมีสภาพที่เป็นสุขได้ ก็แปลว่ายังมีสภาพที่เป็นทุกข์
ได้เช่นกัน ขอให้ลองคิดดู ถ้าสถานการณ์ไหนทำให้เราเป็นสุข
มาก หากกลับสถานการณ์นั้นเป็นตรงข้าม ความรู้สึกเราย่อม
พลิกคว่ำคะมำหงายตามไปด้วยอย่างแน่นอน เช่นเมื่อได้มา
ซึ่งบุคคลอันเป็นที่รักย่อมก่อสุขเปี่ยมล้น แต่เมื่อพรากจากบุคคลอัน
เป็นที่รักย่อมก่อทุกข์มหันต์เช่นกัน

ที่ต้องทำความเข้าใจไว้แม่นๆ คือ ในหมวดเวทนานั้น พระ-

พุทธเจ้าไม่ได้แนะนำวิธีบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ตัวเอง แต่ท่านให้รู้ตามจริงว่ากำลังสุขหรือกำลังทุกข์ กล่าวโดยสรุปมีหลักการดังนี้

- ๑) เสวยสุขอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยสุข
- ๒) เสวยทุกข์อยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยทุกข์
- ๓) รู้สึกเฉยๆอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังรู้สึกเฉยๆ
- ๔) เปรียบเทียบได้อย่างรู้ชัดระหว่างเสวยสุขแบบมีเชื้อล่อภายนอกกับไม่มีเชื้อล่อภายนอก
- ๕) เปรียบเทียบได้อย่างรู้ชัดระหว่างเสวยทุกข์แบบมีเชื้อล่อภายนอกกับไม่มีเชื้อล่อภายนอก
- ๖) เปรียบเทียบได้อย่างรู้ชัดระหว่างรู้สึกเฉยแบบมีเชื้อล่อภายนอกกับไม่มีเชื้อล่อภายนอก

โดยย่อ เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ว่าจะทำให้ถึง คือ เห็นสุข ทุกข์เฉย โดยความเปรียบเทียบว่าต่างกันอย่างไร เพื่อที่จะเห็นว่าทั้งสุขทุกข์ เฉยนั้นต่างก็เป็นเวทนาเหมือนกันหมด เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาเหมือนกันหมด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเหมือนกันหมด

วันที่ ๑: ติดสุข

วันแรกของเดือนใหม่ ฉันเริ่มสังเกตว่าชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ทั้งด้วยมุมมองของตนเองจากภายใน และทั้งด้วยมุมมองของสายตาคนภายนอก

ด้วยมุมมองของตนเอง ฉันรู้สึกสงบสุขยิ่ง เห็นชัดว่าเริ่มจากกายที่ไม่กระสับกระส่าย ไม่มีแรงดันให้กวดแกว่ง ไม่มีพลังขับให้เหลืออกหูเหลืออกตาไปเสพภาพเสียงร้อนๆแบบชาวโลก ที่เป็นเช่นนี้

ไม่ใช่สิ่งเร้าภายนอกกดดันกำลังลง แต่ฐานสติภายในของฉันแข็งแรง
ขึ้นเรื่อยๆ หลายจังหวัดฉันยังสนุกกับโลกภายนอกได้ ทว่า
ไม่สนุกจนหลงเพร็ดกระทั่งพลิกคะมักลับด้านเป็นทุกข์ และ
เวลาปกติส่วนใหญ่ฉันจะเพลินเสพสุขภายในกับลมหายใจที่
ธรรมชาติติดตั้งไว้ให้แล้วนับแต่แรกเกิด ไม่ต้องลงทุนสร้าง
อุปกรณ์เสริมเติมยิ่งกว่านั้น

และด้วยมุมมองของคนอื่น มักมีคนทักว่าผิวพรรณฉันผ่องใส
ขึ้น หน้าตามีความสุข ดูไม่คิดมากเหมือนแต่ก่อน บางคนก็
แฉะเวียนมาระบายทุกข์ให้ฟัง และขอคำแนะนำเพื่อแก้ทุกข์ โดยที่
ฉันไม่ได้เป็นฝ่ายเริ่มทำท่าทำหรือประกาศตัวว่าอยากเป็นที่ปรึกษาให้
ใครเลยแม้แต่หน่วย

ยอมรับว่าบางทีฉันก็ซุกเคลิ้มบ้างเหมือนกัน คือพอสงบกาย
สบายจิตแล้วก็เพลินนั่งจมอยู่อย่างนั้นด้วยความพึงใจ เดินก็เป็นสุข
นั่งก็เป็นสุข ทำงานวุ่นๆ ก็ยังอุตุล้าห์เป็นสุข เสร็จจากงานมักนั่งพัก
นิ่งๆ แขนขาวางอยู่ตรงไหนก็วางอยู่ตรงนั้นเป็นเวลานานอย่างมีความ
สงบละไมในตัวเอง เหมือนแช่น้ำเย็นได้นานตามปรารถนาโดยไม่ต้อง
กลัวว่าน้ำจะพร่องลงหรือมีใครมาเรียกให้ขึ้นจากบ่อ

และทั้งที่เตือนตัวเองให้ระวังติดสุขตั้งแต่แรกๆ แต่ทำไปพอ
สุขล้าลึกขึ้นทุกที ก็ซุกเพลินติดใจความสุข เข้าใจซึ่งเลยว่าเมื่อมี
ความสงบประณีตโดยไม่เสแสร้งแก่งสร้างภาพ เราจะรู้สึก
จิตวิญญาณสูงส่งขึ้น มีแต่ความคิดดีๆ อยากทำแต่เรื่องดีๆ มา
ถึงจุดนี้ฉันจึงทบทวนว่า เจริญสติจนเป็นสุขแล้วพระพุทธเจ้าให้
ทำอย่างไรต่อ ก็จำได้ว่าท่านเคยตรัสไว้ในเคลัญญสูตร สรุปลือ...

เมื่อเธอมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจ

เด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาข่มบังเกิดขึ้น เธอข่มรู้้อย่างนี้ว่า สุขเวทนานี้บังเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าสุขเวทนานั้นต้องอาศัยที่ตั้งจึงเกิดขึ้น ถ้าปราศจากที่ตั้งก็เกิดขึ้นไม่ได้

สุขเวทนานั้นอาศัยอะไรเป็นที่เกิด? กายนี้เองเป็นที่เกิด แต่กายนี้ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงประกอบให้เกิดกายขึ้น ดังนี้ สุขเวทนาอันต้องอาศัยกายจักเที่ยงได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้เธอข่มเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ข่มสามารถละกามกิเลสอันแฝงตัวนอนเนื่องในกาย และในสุขเวทนาเสียได้

เป็นจริงยิ่งนักแล้ว โดยเฉพาะถ้าเสวยสุขอันเกิดจากสติรู้ อิริยาบถนั้น ถ้าหากนั่งแช่เฉยๆด้วยความขาดสติ ก็ข่มติดใจในรสสุขอันเคยชินเยี่ยงนั้น มีความพึงใจ และบอกตัวเองว่า ‘พอแล้ว’ เป็นเหตุให้ไม่อยากถอนออกมาจากสุขอันแช่หนึ่งนั้น ซึ่งก็เป็นธรรมดาที่คนเรามีความสุขแล้ว ข่มไม่เห็นความจำเป็น ต้องไขว่คว้าอะไรอีก รวากับเดินทางมาถึงดวงดาวแล้ว หากไม่ศึกษาให้ดีๆ มีแผนที่อันบริบูรณ์ไว้ในมือเสียก่อน ก็อาจหลงนึกว่าหยุดปักหลักตรงนี้แหละ อย่าไปไหนอีกเลย

เป็นอันว่าฉันรู้ตัวว่าต้องดึงตัวเองออกจากหล่มสุขในอิริยาบถ คำถามคือเมื่อสุขอยู่นานๆแล้วจะดูโดยความเป็นของเกิดดับได้อย่างไร ในเมื่อกว่าจะเห็นความดับไปของเวทนาจักกินเวลาอีกโข เดี่ยวนี้ฉันนั่งนิ่งๆได้เป็นสิบนาทีโดยไม่ต้องขยับเขยื้อน ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องกำหนดเป็นพิเศษมากไปกว่ารู้สึกถึงความแน่นิ่งในอิริยาบถ

คิดไปคิดมาก็ได้คำตอบเป็นการย้อนกลับไปสู่พื้นฐาน คือ
ลมหายใจ ฉันทึ่งไปว่าลมหายใจก็เป็นกายเหมือนกัน พระพุทธเจ้า
ให้พิจารณาว่าเวทนาอาศัยกาย หากพิจารณารู้ว่ากายไม่เที่ยง
ก็ย่อมรู้ว่าเวทนาไม่เที่ยงไปด้วย

ลมหายใจเข้านำความสดชื่น เมื่อรู้สึกถึงความสดชื่นนั้นย่อม
ปรุ้งให้กายสงบปราศจากความกังวล ฉันทพิจารณาตามจริง
ขณะเกิดสติรู้ลมเข้าว่า ความสดชื่นไม่ได้มีอยู่ก่อน และจะไม่อยู่
ในฉันทตลอดไป เพียงลมอัดวูปเดียวก็ต้องคืนกลับออกสู่ความว่าง
เปล่าภายนอก กำหนดดูความสดชื่นโดยความเป็นภาวะไม่เที่ยง
อยู่หลายระลอกลม จนในที่สุดเห็นว่าแม้แต่ระดับความสดชื่นใน
ระลอกลมเดียวกันก็มีความไม่สม่ำเสมอ กล่าวคือเมื่อเริ่มพอง
หน้าท้องลากลมเข้าจะสดชื่นเล็กน้อย เมื่อเข้าสู่จุดยอดด้วยจังหวะจะ
โคนที่เรียบสม่ำเสมอก็จะสดชื่นแบบอึดเต็ม ทว่าเพียงชั่วเวลาอันสั้น
ก็ต้องสลายลง แต่เพราะสดชื่นอยู่เรื่อยๆ โดยทิ้งช่วงห่างเพียงเล็ก
น้อย จึงเกิดอุปาทานไปว่าเราสดชื่นคงเสถียรคงวาเช่นนั้นตลอดเวลา

เมื่อพิจารณาเห็นชัดด้วยสติขณะนั้นว่าความสดชื่นไม่เที่ยง
มีความแปรปรวน มีความเสื่อมไปเป็นขณะๆ จิตก็คลายจากสภาพ
แช่แข็ง มีความรู้สึกปล่อยวางในสุข ทั้งที่ดูดีอยู่แล้วเป็นสุขยิ่งกว่าเดิม
เสียอีก

ฉันทตัดสินใจในบัดนั้นว่าองค์แห่งโพชฌงค์คือ สติ ธัมม-
วิชัย วิริยะ ปิตี ปัสสัทธา บังเกิดขึ้นอย่างบริบูรณ์ทั้งยังนั่งสันท
อยู่กับที่ กล่าวได้ว่ามีความนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่ยังไม่สมบูรณ์แท้
เพราะบางทีตายังขยับเหลือบด้วยความไหวตามสิ่งกระทบ มีความ
วางเฉยในสมาธิอยู่บ้าง แต่ใจหนึ่งก็รู้สึกว่ามีตัวตนในท่ามกลาง

แห่งสติ นั้น ฉันจึงไม่ปักใจว่าสององค์สุดท้ายของโพชฌงค์ อัน ได้แก่ ‘สมาธิ’ และ ‘อุเบกขา’ เกิดขึ้นเต็มที่อย่างปราศจาก ข้อกังขา แต่อย่างน้อยที่สุดลักษณะทั้งปวงที่ปรากฏทางกายใจ ในบัดนี้ ก็ส่องให้เห็นว่ามาตุกทาง กำลังอยู่ในทาง และจะพัฒนา ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ทั้งวันที่เหลือฉันเฝ้าดูความสดชื่น เห็นความสดชื่นไม่เที่ยง บางชั่วโมงหายใจเข้าได้ลึก บ้างเกิดความสดชื่นตื่นเต็ม บางชั่วโมง ก็หายใจเข้าได้ตื้น ไม่นำพาความสดชื่นเข้ามาให้เห็นถนัด ร่างกาย ต้องการลมหายใจต่างระดับกันในแต่ละช่วง ฉันเฝ้าสังเกตดูจนมั่นใจ ว่ารู้ทางออกจากอาการติดความสงบสุขล้าลึกแน่นแล้ว จึงจบวันด้วยการสรุปว่าเห็นทางชัดว่าจะแก้ลักษณะติดสุขได้อย่างไร

วันที่ ๒: ทุกข์อันใหญ่หลวงของสิ่งมีชีวิต

วันอาทิตย์ ปกติฉันจะอยู่บ้านหรือไปห้างใกล้ๆ แต่วันนี้ก็ อยากริไม่ทราบ อยากริขับรถไปตามวัดจังหวัดใกล้ๆ บาง นานๆที่ฉัน มักก็อยากเที่ยวแบบไม่รู้เหนือรู้ใต้ ชาตีก่อนฉันอาจเคยรู้ตงค์แล้ว ยังมีนิสัยชอบใจฟังติดมาถึงชีวิตนี้กระมัง

นานแค่ไหนแล้วที่ฉันไม่ได้ ออกต่างจังหวัด ยิ่งห่างจาก กรุงเทพฯมา ฉันก็ยิ่งปลอดโปร่ง จิตใจสงบเสียบราวกับคนกำลัง รอนแรมในป่าลึกเข้ามาเรื่อยๆ อาจเป็นเพราะสองข้างทางคือทิวทัศน์ กว้างไกล ไม่แออัดยัดเยียดด้วยตึกสูงเหมือนอย่างในเมืองหลวง ไม่มี สิ่งรกดาบดบังทัศนวิสัย เผยให้เห็นฟ้ากว้างอยู่เกือบตลอดเวลา

ฉันมีสมาธิกับการขับรถ จนเวลาผ่านไปพักใหญ่บนเส้นทาง ตรงเหี้ยมคดยาวที่ไม่ต้องระมัดระวังมากนัก รู้สึกถึงสองแขนที่ปล่อย

สบายไม่ไหวติง ภายอันสงบระงับเป็นเช่นนี้เอง แม้ทำหน้าที่ถือ พวงมาลัยอยู่ก็เหมือนพักนั่งเฉย สบายจากไหล่ไปถึงมือ ตรวจ จิตตนเองก็เห็นความตั้งใจในอาการสุขแช่หนึ่งนั้น จึงเริ่มพิจารณา ลมหายใจเข้าโดยความเป็นพาหะนำความสดชื่นเข้าสู่ร่างกาย เห็น สุขเวทนาอันเนื่องด้วยกายตามจริงว่ามีระดับไม่คงที่ ถึงยอดสุดแห่ง ความสดชื่นในหัวอกแล้วต้องสลายตัวระบายออกมาสู่อากาศว่าง ภายนอก กระทั่งจิตสลัดคืนความยึดติดในสุขอันเกิดจากความแช่หนึ่ง

ฉันสังเกตเข้าไปในรายละเอียดความแตกต่างระหว่างสุข แบบแช่กับสุขที่กำลังเกิดขึ้น ฉันยังเป็นสุขเหมือนเดิม ทว่าความ แตกต่างที่สำคัญคือมีสติผุดรู้ขึ้นมาว่าสุขเวทนาอันเกิดจาก อิริยาบถนั้นสงบเป็นแค่สภาวะหนึ่ง ไม่มีความหลงยึดติดแบบ แช่เพราะความเคยชิน

ตรงนี้นั้นเคยได้ยินมานาน เช่นพระปาบางรูปเคยพยายาม อธิบายความแตกต่างของการเสพสุขในสมาธิ ระหว่าง ‘มีรู้’ กับ ‘ไม่มีรู้’ ประกอบอยู่ด้วย แต่ก่อนอ่านหรือฟังแล้ววง บัดนี้ค่อยเข้าใจ ผ่านประสบการณ์ตนเองชัดเจน

ล่วงมาถึงเขตอภุชยา ตั้งใจว่าจะทำอย่างที่เคยอยากทำมานาน เวลาเห็นหลังคาโบสถ์จากระยะไกล นั่นคือเลือกขับรถเข้าไปตามทาง ที่เห็นว่านำไปสู่โบสถ์ที่ดูว่าอยู่ในเขตวัดของคนบ้านนอก สงบสันโดษ มีไม้ใหญ่ร่มรื่น รวมทั้งตั้งอยู่ริมคลอง การมาคนเดียวทำให้ฉันไม่ต้อง ถามความสมัครใจจากคนอื่น เหมือนมาผจญภัยตามลำพัง พบสิ่ง ใหม่ภายในพรมแดนที่ไม่ค่อยมีใครย่างไปถึง

สอดส่องตามท้องไร่ท้องนาข้างทางพักหนึ่ง ยังไม่เจอหลังคา โบสถ์ที่เข้าตา ขณะนั้นท้องเริ่มเรียกร้องอาหาร ปกติฉันไม่ทานข้าว

ผิดเวลานัก จึงไม่ค่อยคุ้นกับความหิวโหย พอหิวจัดขึ้นมาคราวนี้ จึงเป็นสภาพแปลกที่หน้าสนใจ ภาวะหิวเป็นทุกข์ เป็นความทรมาณ เป็นสภาพที่เบียดเบียนให้สติอ่อนลง เหมือนมันมีกำลังบีบคั้นให้เราอ่อนแอลงได้ทั้งทางกายและทางใจ

ที่แรกฉันสอดตาหาร้านอาหาร แต่พอเกิดมุตสติรู้ว่าทุกข์ทางกายเกิดแล้ว ทุกข์ทางกายปรากฏชัดเจนแล้ว ทุกข์ทางกายมาแสดงสภาพบีบคั้นให้เห็นต่างจากสุขกายสุขใจที่ผ่านมาแล้ว ฉันก็ตัดสินใจใหม่ กำหนดสายตาวัดตามเป้าหมายเดิม ไม่ใช่ด้วยความตั้งใจจะทรมาณตัวเอง แต่เจตนาจะใช้เป็นเครื่องพิจารณาเปรียบเทียบให้เห็นแจ้งในสภาพอันไม่น่าปรารถนาเสียบ้าง

ในที่สุดฉันก็เจอวัดตามสเปก เป็นวัดที่แวดล้อมด้วยหมู่ตาลร่มครึ้ม ท้ายวัดติดกับคลองยาว เมื่อลองขับรถเข้ามาก็ไม่ผิดหวัง เพราะเป็นสถานที่ไม่พลุกพล่าน เงียบสงบสมกับเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา

ฉันเข้าไปกราบพระประธานในโบสถ์ซึ่งน่าจะบูรณะใหม่ไม่นาน เห็นจากสีขาวยสะอาดน่าจะได้แค่สองสามปี ขณะที่สิ่งก่อสร้างอื่นๆ ในวัดเก่าคร่ำคร่า แสดงอยู่ทั่วไปว่าอายุของวัดน่าจะหลายสิบปีแล้ว ฉันสงบใจอย่างประหลาดเมื่อกราบพระประธานตามลำพัง นึกชอบใจวัดเก่าที่หันไปไม่ค่อยเจอหน้าใครอย่างนี้ยิ่งนัก

ออกจากโบสถ์มานั่งที่ศาลาทำน้ำ ญาติโยมสร้างถวายเป็นหลายจุด ล้วนเป็นศาลาไม้ที่ต่อไว้ง่ายๆ แต่นั่งสบายน่าดู ฉันทอดตามองไปสุดคുന്ന้ำเบื้องไกลแล้วชอบใจตัวเองที่วันนี้เสือกมาสู่เขตสงบ ได้พักตา ได้พักประสาท ได้อยู่กับตนเองตามความปรารถนาจากส่วนลึก ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมอันชวนทักน่าเหลือหลาย

ความหิวลดระดับลง นั่นคือสิ่งที่ฉันสำเหนียกรู้สึกได้โดยไม่ต้องพยายาม อ้อ! เป็นอย่างนี้เอง แม้ระดับความหิวก็มีอ่อนมีแก่ มีขึ้นมีลง ปกติถ้าหิวชนิดหิวหนอยฉันจะกินทันที เลยไม่มีโอกาสสังเกตเห็นจิ้งจกชนิดนี้

ดังที่ปรากฏในคาถาธรรมบท สุขวรรคที่ ๑๕ ความว่า **สุขอื่นเสมอความสงบไม่มี ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง** เผิฉุฉันลิ้มรสความจริงทั้งสองประการนี้ในเวลาไล่เลี่ยกันเสียด้วย ช่วงขับรถบนทางตรงเหยียดยาว เมื่อจิตตี๋มด้ากับความสงบสงบอันเกิดแต่สติสัมปชัญญะรู้อิริยาบถนิ่งไม่ไหวติงต่อเนื่อง ฉันนึกๆอยู่เหมือนกันว่า ถ้าจะสุขกว่านี้ ก็คงมีแต่ต้องสงบให้ยิ่งกว่านี้เท่านั้น แต่ครูใหญ่ต่อมาก็เจอความหิวซึ่งเป็น ‘โรคอันยิ่งใหญ่’ ของสัตว์ทั้งหลาย เข้าให้ จนกลายเป็นสภาพเปรียบเทียบอันโดดเด่นชัดเจนยิ่งระหว่างรสสุขอันหาอันใดเสมอเหมือนได้ยาก กับทุกข์ใหญ่หลวงอันเป็นของประจำสัตว์แทบทุกภพทุกภูมิ

ทอดตามองลงต่ำ เห็นปลาสองสามตัวกำลังพยายามพลุ่งขึ้นสูบเศษซากอะไรบางอย่างบนผิวน้ำที่พอเป็นอาหารของมันได้ ถ้าเป็นเวลาปกติฉันคงมองผ่านไปอย่างไม่รู้สึกรอะไร แต่ยามนี้ที่ใจกำลังคำนึงว่าความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง ทำให้มองปลาเหล่านั้นด้วยความสงสาร ถ้าฉันหิวฉันยังเอาเงินไปแลกซื้อข้าวอิมอร่อยได้ทุกมื้อ แต่ถ้าปลาหิวแล้วไม่มีใครเอาอะไรไปให้ พวกมันก็ต้องกระเสือกกระสนหาสัตว์เล็กหรือซากขยะที่เลือกแล้วเห็นว่าพอประทังชีวิตได้

ชีวิตสัตว์จะมีอะไรมากไปกว่าสัญญาตาตญาณหาอาหาร กินยังไม่อิ่มก็ต้องหาอีก ทั้งชีวิตเหมือนมีอยู่เพื่อหาของใส่ท้องโดยแท้

หากพวกมันไม่ถูกจับมาทอดให้คนกิน ก็เหมือนเป็นชีวิตที่หาค่าไม่ได้เอาเสียเลย

ฉันส่งตามองนิ่งๆ แล้วเกิดประสบการณ์ภายในที่คล้ายอุปาทาน คือรู้สึกสัมผัสทุกซอกทุกซอมนอกตัวเองด้วยจิตอย่างแจ่มชัด ฉันเห็นทุกซอกซอมนะปลาทะเลที่ขึ้นสู่ผิวน้ำด้วยความหิวโหย เห็นทุกซอกซอมนะของการอ้าปากจับ เห็นทุกซอกซอมนะปลาจมน้ำด้วยอาการกระวนกระวายไม่อึดไม่พอ ฉันเลิกคิดวนหนึ่งด้วยความพิศวงใจ ถ้ามองตนเองว่าเป็นสัมผัสที่คิดขึ้นเองผ่านสายตา หรือว่าเกิดจากการมีจิตสัมผัสอย่างแท้จริงกันแน่?

ในทุกหมวดของสติปัฏฐาน ๔ นั้น พระพุทธเจ้าให้ดูกาย เวทนา สภาวจิต และสภาพธรรมต่างๆ ทั้งภายในตัวเราและของคนอื่นภายนอก เห็นโดยความไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ฉันดูกายตัวเองและเวทนาของตัวเองมาพักหนึ่ง แต่ไม่เคยทดลองส่งจิตออกไปสัมผัสคนอื่นหรือสัตว์อื่นเลยแม้แต่ครั้งเดียว ไม่ใช่ว่าไม่อยากหรือกลัวจะไปหลงติดฤทธิติดเดชอะไร แต่สภาพตามตรงว่าไม่ทราบเขาทำกันทำไหนมากกว่า

ช่วงโหม่งที่ผ่านไปเรียกว่าสติของฉันมีฐานที่ตั้งเป็นเวทนา ทั้งสุขมากและทุกข์มากปรากฏชัดแจ่มแจ่มแจ้วราวกับรูปทรงที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า จิตมีความรู้ชัดถึงสภาพหรือลักษณะของสุขและทุกข์ตามจริงกระทั่งเข้าถึงธรรมชาติของความเป็นอย่างนั้นๆ เช่นสุขคือสภาพที่สบาย ผ่อนคลาย เยือกเย็น ทุกข์คือสภาพที่บีบคั้น อึดอัด ร้อนรน เป็นการเห็นของจริงในตน เป็นการประจักษ์แจ้งว่า ทั้งสุขและทุกข์ต่างก็อิงอาศัยอยู่ในกายนี้ร่วมกัน

นาที่ปัจจุบัน เมื่อฉันทอดตามองเหล่าปลาหิว ฉันไม่ได้คาดหมายอันใดไว้ก่อน จึงเป็นการมองด้วยจิตที่ว่างเปล่าจากอุปาทาน ไม่มีความอยากหรืออยากเห็นหรือตั้งใจดูทุกขเวทนาของสัตว์อื่นทั้งสิ้น แต่สายตาที่มองอาการกระวนกระวายของสัตว์นั้น ก็ทำให้ทราบว่าต้นเหตุอาการกระวนกระวายคือจิตที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ห้วงทรมานอันยึดเยื่อ จิตฉันหยั่งลงไปในทุกข์ของมันขนาดเปรียบเทียบได้ว่ามนุษย์เราหิวจนแทบท้องแล้วอาจทำใจลืมๆได้เมื่อหันไปสนใจสิ่งอื่น แต่ปลาหิวแล้วจะกระสับกระส่ายอยู่ไม่สุขไปทั้งตัว จิตที่รู้สึกโหยหาอาหารนั้นหาความสงบไม่ได้เลย มีแต่คิดฟุ้งไปเอาอะไรที่พอกินได้มาใส่ท้องตลอดเวลา

ฉันอาจเห็นปลาที่อ้วนมีไขมันในตู้ปลาที่บ้านजनชิน หรือแม้ไปตามสวนสาธารณะแล้วซื้อขนมปังโยนแจกปลาก็เห็นมันดิ้นรนทั้งแย่งเศษอาหารกันจ้าละหวั่นด้วยความรู้สึกธรรมชาติๆ ต่อเมื่อมีจิตสัมผัสทุกข์ซึ่งมีเนื้อหาเป็นรสเดียวกัน มีธรรมชาติทุกข์อันเนื่องด้วยกายเหมือนกัน ฉันถึงกับตกตะลึง และรับรู้เป็นวาระแรกว่าโลกแห่งการมีชีวิตน่ากลัวถึงเพียงนี้

ฉันเงยหน้าขึ้น ทอดมองไปตลอดแผ่นน้ำที่เรียบสงบผาสุกในสายตาของมนุษย์ กำหนดนึกถึงทุกข์ของปลาที่ยังติดอยู่ในใจ แล้วน้อมตรวจลงไปเบื้องใต้ผิวน้ำว่าทุกข์แบบเดียวกันนั้นมีประมาณสักเท่าใด ก็ต้องบังเกิดอาการขนลุกชานเกรียว เพราะคล้ายมีคลื่นทุกข์ส้าสจากความหิวโหยส่งออกมาจากทั่วทุกหย่อมนี้ รวมกันเป็นปริมาณทุกข์ร้อนมหาศาล

ณ เวลานั้นจิตฉันยังไม่เห็นชัดขนาดระบุจำนวน ความรู้สึกบอกตัวเองเพียงว่าอาหารปริมาณมากแค่ไหน ก็ไม่เพียงพอที่จะ

กำจัดทุกข์ใหญ่ของเหล่าสัตว์ในลำนํ้าคลองสายนี้ได้เลย โลกจึงปรากฏเป็นของน่ากลัวไปในพริบตา ทั้งที่เมื่อครู่คลองสายนี้ยังดูสงบสุขเปี่ยมสันติน่าพิสมัยยิ่งกว่าที่ไหนๆ โลกสันนิบาสนันแท้จริง อาจหลอกตาสัตว์บางประเภทให้หลงเพลินจิตใจ แต่ขณะเดียวกัน ก็ทำหน้าที่คุมขังให้สัตว์อีกประเภทดิ้นพล่านไปจนกว่าจะถึงอายุขัย

สัมพัสนั้นไม่ทำให้ฉันคิดว่าเป็นอุปาทาน เพราะชัฏราวกับหูได้ยินสัญญาณเสียงดังๆ เปล่งออกมาจากรอบทิศ แต่คงอธิบายให้ใครรับรู้ตามไม่ได้ ธรรมที่ปรากฏต่อใจเป็นเช่นนี้เอง รู้ได้ด้วยใจตน รู้ได้เฉพาะตน ส่งถ่ายให้ผู้อื่นรับรู้ตามไม่ได้ ถ้าพยายามพูด คนก็อาจหาว่าบ้าไปเอง คิดไปเองเท่านั้น

เหลือบตามองพื้นศาลา จังหวะนั้นมีลูกแมวมอมิเซตัวหนึ่ง ที่มีขนเพียงหรรอมแหร่ม เดินมาหาฉัน คูมันตัวลั่นคล้ายคนชราทำทางกๆเงินๆ ด้วยสุขภาพย่ำแย่ เจ็บออดๆแอดๆมาตลอด มันไม่น่ารักเหมือนแมวบ้านที่ถูกประคบประหงมเลี้ยงดูด้วยนมและข้าวน้ำ ดวงตาดำๆของมันเล็งมองฉันด้วยแวววอนขอ ปากของมันขยับบร้องเมี้ยวๆเล็กๆแบบไร้กำลังวังชา น่าแปลกที่แม่มันมีสภาพน่าสมเพชเพียงใด ก็ไม่อาจก่อให้เกิดใจสงสารสักเท่าไร

คงเป็นกรรมเก่าของมันส่งให้มาอยู่ในสภาพเช่นนี้กระมัง สภาพของมันคล้ายฟ้องให้ฉันรับรู้ด้วยตาเปล่าทำนอง ‘สมควรแล้วที่ต้องมาเป็นอย่างนี้’ จู่ๆอะไรบางอย่างในมัน ก็ทำให้ฉันนึกถึงคนใจร้ายที่มักก่อเวรด้วยการปกปิด หรือหลอกหลวงผู้อื่นจนสิ้นเนื้อประดาตัว ไร้ที่พึ่งที่อาศัย

จิตฉันไม่นิ่งตั้งมั่นขนาดหมดความสงสัยว่าที่ ‘สัมพัส’ นั้น

เป็นกรรมเก่าของแมวจริงๆหรือไม่ รู้แต่ว่าฉันไม่รู้รู้สึกสงสารมันเลย วิชากรรมของมันคงผลิต ‘กลิ่นเหม็น’ แป๊ะไว้ คือเห็นแล้วเหม็นหน้า หรืออย่างเบาๆก็สมน้ำหน้าทันทีโดยไม่ต้องทำความรู้จักเสียก่อน

หลังจากร้องขออาหารอยู่พักหนึ่ง พอแน่ใจว่าจะไม่ได้อะไรจากฉัน มันก็เดินกระตัวมกระเตี้ยมจากไปแบบไม่มีปากไม่มีเสียง ฉันมองตามอย่างไม่ตั้งใจนัก เห็นมันไปหยุดยืนมองน้ำครู่หนึ่ง แล้วเคลื่อนที่ต่อไปดมๆกองขยะเล็กๆ

ดูๆแล้ว ท่าทางมันคงเผชิญชีวิตเปลี่ยนวตายตามลำพังมาระยะหนึ่ง อาจนับแต่แรกเกิดทีเดียว วินาทีนั้นฉันเกิดประสบการณ์สัมผัสทุกซ์ภายนอกขึ้นมาอีก กล่าวคือ เมื่อไม่เห็นหน้าไร้สง่าราศีของมัน เห็นสภาพหัวเดียวกระเทียมลีบไปเรื่อยๆแล้ว ก็เข้าใจความรู้สึกหวาดกลัว เหงาหงอย และแสวงหาที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของมันอย่างแจ่มชัด ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นที่มัน แต่มาปรากฏขึ้นที่ความรับรู้ของฉันด้วย ฉันแทบจะรู้เลยว่าอาการเพ่งมองอย่างเลื่อนลอยไร้จุดหมายของมันนั้น ออกมาจากกระแสสำนึกภายในชนิดใด คล้ายกำลังกล้ำกลืนก้อนแร่ชิ้นเดียวกันกับมันอยู่

พอสัมผัสชนิดเข้าถึงทุกซ์ในแมวตัวนั้น ฉันจึงเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายน่าเวทนาเสมอทั้งหมด หลงทำชั่วด้วยความไม่รู้จนตัวชุ่มบาปเสมอทั้งหมด เวียนว้ายหลงวนอยู่ในภพภูมิอันวิจิตรด้วยความสำคัญมันหมายความว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียวเสมอทั้งหมด

แทบไม่อาจกระเดือกน้ำลายลงคอ รวากับเป็นคนอ่อนไหวซึ้งสงสาร เห็นสัตว์ตกทุกข์ได้ยากแล้วน้ำตาพานจะไหล ฉันรีบเดินไปยังร้านค้าที่ใกล้วัดที่สุด ซื้อขนมปังและอาหารบางอย่างที่คาดว่าแมวและปลาน่าจะกินได้ หอบกลับมาพะเรอเกวียน ต้องเดินหา

ลูกแมวด่วน้อยพักหนึ่งเพราะมันไม่ยืนอยู่ที่เดิมแล้ว

ฉันเจอมันไม่ห่างจากศาลาท่าน้ำเดิมนัก รีบคว้ามันมาลูบตัว ปล่อยให้มันวิ่งเล่นอย่างอิสระเหมือนตัวสกปรกของมัน เอาข้าวของที่เตรียม มาเทลงจานกระดาษให้มันร่าวกกับเป็นเจ้าเหมียวที่บ้าน ท่าทาง มันดีใจออกหน้าออกตา ตะกรุมตะกรามกินใหญ่ ฉันปลื้มปิติ จนสะอึก เพราะสัมผัสความดีใจเฉพาะหน้าของมันอย่างชัดเจน กับทั้งรู้ซึ่งตัวว่าความดีใจนั้นจะเกิดขึ้นไม่นาน เดียวมันจะ หิวอีก และฉันจะไม่สามารถตามไปช่วยให้มันหายหิวได้ตลอดไป

เอาขนมปังมาบีบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแจกปลาตรงท่าน้ำ ที่เมื่อ ครู่เห็นว่ามีแค่สองสามตัวนั้นผิดถนัด บัดนี้มันแห่กันมาจากไหน ไม่รู้เป็นฝูงใหญ่ เพียงโยนเศษขนมปังลงไปแค่สองสามชิ้นก็เห็น พวกมันดิ้นโครมครามแก่งแย่งกันร่าวกกับเกิดกลียุค ขนมปังกองใหญ่ ของฉันแกเหวปลาโชคได้แต่ไม่กี่ตัว และเป็นการประทะประทั่ง เพียงชั่ววูบชั่ววาบ ฉันสัมผัสถึงการหยิบยื่นความช่วยเหลือเล็กน้อย ที่มีให้พวกมันได้ในเวลาสั้นแสนสั้น ไม่มีปลาตัวไหนอึมเลย สัตว์ ทั้งหมดมีกรรมเป็นที่พึงของตนจริงๆ พวกมันไม่มีบุญคอย รักษา ไม่มีบุญคุ้มจากความหิวโหยอดโซ ไม่มีบุญปกป้องจากความหนาวร้อนในโลกนี้ เหมือนบ้านไม่มีรั้ว ภัยอันตรายหรือ วิชากรชั่วไหนๆก็สามารถเข้ามาจู่โจมเล่นงานได้สบายๆโดย ไม่ต้องฝ่าอุปสรรคใดๆทั้งสิ้น แถมยังต้องระหกระเหเร่รอนไป เกิดตายในสภาพบุญน้อยอีกนานแค่ไหนไม่อาจทราบ

สุดลมหายใจลึก พวกหมาแมวในวัดคงได้กลิ่นคนใจดี ชัก แห่กันเข้ามาล้อมหน้าล้อมหลังขออาหารฉันบ้าง แต่ในมือฉันว่าง วายเสียแล้ว ไม่เหลืออะไรให้พวกมันอีกเลย ได้แต่ถอนใจเสือก

ใหญ่ เดินออกจากวัดด้วยความเศร้าสลด มนุษย์และสัตว์เกิดมา เพื่อเจริญวัย กระทำการดีร้ายด้วยความไม่รู้เป็นหลัก วันหนึ่งก็ต้อง แก่ลงแล้วตายไปรับผลกรรมแบบหมดสิทธิ์เลือก แล้วก่อกรรมต่ออีก เพื่อรับผลอีก หาแก่นสารได้ที่ไหน ยิ่งคิดยิ่งสังเวชตนเองและเพื่อนร่วมทุกข์นับอนันต์ทั่วโลก

กระทั่งเกิดสติเพราะความเคยชินในการรู้ฝ่าเท้ากระทบพื้น จึงระลึกได้ว่าจิตกำลังเป็นทุกข์ ก็ดูทุกข์นั้นโดยความเป็นสภาพ บิบบันจิตให้หม่นหมอง เต็มไปด้วยฝ่ามือพร่าพราย ซึ่งเมื่อเห็นทุกข์ทางใจอยู่เดี่ยวเดียว ก็คล้ายสภาพทุกข์นั้นถูกแทนที่ด้วยสติเต็มดวง กลายเป็นเบิกบานขึ้นมาใหม่ เบนวิถีความคิดไปอีกทาง คือเป็น มนุษย์นั้นดีอย่างนี้เองหนอ หาเงินเลี้ยงชีพก็ได้ แถมเมื่อเกิดในยาม พุทธศาสนาอุบัติ ก็มีปัญญาเอาชนะความไร้สติ ความไม่รู้ และความ แหม่นทึบทั้งปวงได้ โชคดีกว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไหนๆ อย่างไรฉันต้อง เอาตัวรอดจากสภาพความไม่รู้อันเลวร้ายและน่าประหวั่นพรึ่นพรีง ในชาตินี้ให้จงได้!

สรุปคือวันนี้ฉันเห็นสภาพสุขและสภาพทุกข์อย่างชัดเจน พร้อมกันในวันเดียว แต่เหลื่อมเวลากันเพียงเล็กน้อย นอกจากนั้น ยังเห็นทั้งสุขและทุกข์โดยความเป็นสภาพที่ปรากฏภายในและสภาพ ที่ปรากฏภายนอกด้วย มันเป็นอะไรที่ทำให้โลกทัศน์ถึงกับเปลี่ยนแปลง รวากับคนที่สะดุ้งเพราะได้ยินเสียงร้องเตือนให้ระวังงูพิษบนพื้น ขณะกำลังเดินหน้าระรื่นอยู่ในสวนดอกไม้วิจิตร พลันเหลือบมอง พื้นก็พบงูเงี้ยวเขี้ยวขอนาขะแยงชวรสยของเกล้าเสือกคลาน ยั้วเยี้ยไปหมด! และมันก็ไม่ใช่อภาพผันผ่านเสียด้วย แต่ยังคงเป็น ผันร้ายที่ฉันกำลังถูกขังอยู่ในนั้น ด้วยตาที่เปิดครึ่งหนึ่งบ้าง กลับปิด มิตรลงบ้างแล้วๆเล่าๆ ยังไม่อาจลืมตาเต็มตื่นจริงจังเสียที

วันที่ ๓: เจริญสติระหว่างชมไข้

เมื่อคืนช่วงค่ำๆ ฉันรับจ๊อบพิเศษจากโทรศัพท์ เพราะปฏิเสธเพื่อนร่วมงานที่บริษัทเก่าไม่ได้ นั่งทำงานอยู่เกือบ ๔ ชั่วโมงจนเสร็จและส่งงานทางอินเทอร์เน็ต ก็ดีเหมือนกันได้สแตงค์มาทำบุญเพิ่มเติมตั้งเยอะโดยเสียเวลาเหนื่อยเพียงไม่นานนัก แถมฉันยังได้ทำสมาธิต่ออีกสองนาทีก่อนใช้สติในวินาทีสุดท้ายพาร่างไปนอนเหยียดบนเตียงแทนการฟุบอยู่กับพื้น

ผลของการตะลุยกงานหนักโดยปราศจากความเข้มข้นในสมาธิมาช่วยหล่อเลี้ยง คือ ต้องตื่นขึ้นมากลางดึกและพบว่าตัวเองปวดหัวข้างเดียว ตัวร้อนๆ รมๆ ชอบกมล คงจะเป็นไข้แน่แล้ว ก็ดันหักโหมจนลืมนุสสาวากาต ลมหนาวต้นกุ่มภาพันธ์ปีนี้บ้าๆบอๆ เสียด้วย บทจะพัดมาก็เอาใหญ่ บทจะนิ่งก็อบอ้าวเหลือหลาย จนในที่สุดสิ่งมีชีวิตที่บอบบางอย่างมนุษย์เช่นฉันต้องประสพภาวะตะครันตะครอจนได้

หิวโหยจนต้องลุกขึ้นต้มมาม่ากินกลางดึก กินเสร็จก็ตามด้วยยาลดไข้หลังอาหาร ใจกระวนกระวาย เพราะถ้าเกิดไปทำงานไม่ได้จะยุ่ง ไหนจะต้องไปพบลูกค้าตามนัดช่วงบ่ายเพื่อเอางานไปเสนออ้อ! ช่วงสายมีประชุมสำคัญอีกต่างหาก ชักเครียดขึ้นมาหน่อยๆ ร่างกายตัวเองว่าอย่าพยศนานเชียวนา ต้องไปทำงาน วันนี้ขาดไม่ได้เด็ดขาด มิฉะนั้นจะต้องถูกเพ่งเล็ง และคะแนนในใจเจ้านายอาจลดลงหลังจากสู้อุตส่าห์ทำเต็มสูสีหรือเหนือกว่าคู่แข่งคนสำคัญมาช้านาน

แต่ความกลัวขาดงานของฉันก็ไม่ได้ทำให้ร่างกายดีขึ้น หลังจากกลับมานอนหลับไปงีบหนึ่ง ตื่นขึ้นมายิ่งปวดหัวและตัวร้อนกว่าเดิม ฉันถอนใจหนักๆ ลุกมาเข้าห้องน้ำด้วยความเครียด

ไม่อยากตระหนกประจักษ์ซึ่งในความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายยามนี้
เอาเสียเลย

ทว่าอนัตตาก็ยังเป็นอนัตตาอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ใครจะ
ไปบังคับควบคุมมันได้ มันจะป่วยเสียอย่าง มันจะพดเสียอย่าง
ตามเหตุปัจจัยที่แรงพอจะบันดาลให้ป่วยและพด ฉันทก็ได้แต่ทำใจรับ
รู้ แต่อีกใจหนึ่งก็อยากหาหมอมาก นึกถึงโรงพยาบาลใกล้บ้านที่เปิด
กลางดึก แต่จะมีประโยชน์อะไร ถึงฉีดยาหรือรับยาเม็ดพิเศษมาเดี๋ยว
นี้ ก็คงหายไม่ทันอยู่ดี ใช้ไมใช้ไฟที่ตักน้ำาราดที่เดียวดับ ที่ผ่านมา ถ้า
เป็นไข้แบบนี้ ก็ไม่มีอะไรดีไปกว่ากินยาพาราเซตามอล รักษาเนื้อ
รักษาตัวสองสามวันก็จะทุเลาลง

คิดไปคิดมาจึงตกลงใจว่าร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ช่าง เข้ามา
ต้องออกจากบ้านทำงานตามปกติให้ได้ ต่อให้ปวดหัวมีมึนงงหรือตัวร้อน
จนดันปรอทแตกก็ช่าง นอนสมาธิสักชั่วโมงน่าจะช่วยบ้าง

ฉันทกลับมาอนเดียง ผื่นขมตาลง แต่เวลาผ่านไปก็ยิ่งรู้สึก
ลำบาก เพราะตาแข็งค้างด้วยความพะวง มีแต่ความอยากให้ร่างกาย
ฟื้นใช้ทันเวลาเท่าเดียว

พยายามอยู่อย่างทรมาณทรกรรมสับนาที่ก็นึกถึงลมหายใจ
เข้าออก สับนาที่ที่ผ่านมาฉันทผื่นเกร็งจนไม่มีแก่ใจตั้งสติตามรู้
ลม คล้ายคนกำลังถูกรุมด้วยไฟร้อนรอบด้าน จะให้ใจเย็นนิ่ง
นับดาวราวกับคนที่อยู่เป็นปกติสุขอย่างไรไหวเล่า

ระบายลมหายใจออกยาวในครั้งหนึ่ง รู้สึกถึงความร้อน
ที่กลั้วปนไปกับลมหายใจ อุณหภูมิที่ขึ้นสูงในร่างกายตัวเอง ประุนให้
ลมหายใจกลายเป็นลมร้อนในทะเลทรายไปได้ แต่ก็แปลกดี พอ
นึกเล่นๆว่าลมหายใจเหมือนลมร้อนในทะเลทราย ก็เห็นตามจริงว่า

ลมหายใจร้อนกว่าปกติ ส่วนดวงจิตกลับสงบลงได้

เกิดอาการตาสว่างทั้งที่ยังหลับตาอยู่อย่างนั้น **ฉันเสวย** ทุกขเวทนาทางกายไม่พอ **ยังเสวยทุกขเวทนาทางใจเข้าไปอีก** ร่างกายกระสับกระส่ายแล้ว **จิตใจยังตื่นรราวกับจะเข้าพาดหาง** อาละวาดน้ำกระจาย **อย่างนี้เขาเรียกทุกข์คุณสองจริงๆ**

เพียงใจฉันยอมรับตามจริงได้ว่าลมหายใจยามใช้เป็นของร้อน โดยที่จิตไม่ยอมให้มันหายใจร้อน ตัวของจิตเองก็เหมือนสบายไปครึ่งหนึ่ง **แม้ยังต้องถูกบีบไว้ด้วยสภาพทุกข์ทางกาย ไม่น่าชอบใจ** ก็ยังสงบได้ด้วยลักษณะเห็นตามจริง **ไม่เวียนไม่ผลัดไถ่** ปักหลักมันอยู่ตรงที่ที่ถูกบังคับให้เผชิญกับความจริงนั้นแหละ

ก่อนหน้านี้นั้นเริ่มสังเกตมาบ้างว่า **แค่ดูลมหายใจเป็นอย่างไร** เดียว ก็แทบจะรู้ได้ทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเอง เช่นขณะกำลังคิด ฟุ้งซ่านกระจัดกระจาย **ลมหายใจจะหายาบ ลึน เหมือนลมที่มากับ** ความมืด **และถ้าไม่สำเหนียกรู้จะเหมือนลมหยุดหายไปนานด้วยซ้ำ** กว่า จะนึกได้และต้องระบายนยาวๆสักทีเพื่อไม่ให้เตลิดไกลเกินกู่กลับมา

ขณะกำลังหนักใจ คิดมากในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง **ลมหายใจ** จะมากับความอึดอัด ราวกับเราสูดเอาของที่พิษๆเข้ามาในร่างแล้วคง ค้างความหนักที่บิวไว้ในหัว

ขณะกำลังใจร้อน อยากเร่งให้เกิดผลบางอย่าง **ลมหายใจจะ** พลอยแผ่สภาพร้อนรน เช่นกระซาก ลึน **หายใจถี่ ร่างกายบีบเกร็ง**

ขณะกำลังเหนื่อย ลมหายใจจะอ่อน อาจเป็นเพราะร่างกายขาด กำลังตั้ง หรืออาจเป็นสติน้อยเกินกว่าจะดำเนินถึงเครื่องชูกำลังต่างๆ ที่หาได้ตลอดเวลา **เพียงตั้งลมหายใจให้แรงขึ้น ยาวขึ้น มีคุณภาพขึ้น**

ต่อให้เหนื่อยแสบเหนื่อยขนาดไหนกำลังก็ต้องฟื้นคืน มีความสดชื่นเพิ่มขึ้นสักนิดในช่วงระยะเวลาที่ลมแรงกว่าเดิมนั้น

ขณะกำลังปลอดโปร่งโล่งตลอด ลมหายใจจะยืดยาว ชัดลึก และนุ่มนวล ยิ่งถ้าตั้งสติไว้กับลมหายใจไปเรื่อยๆ ความปลอดโปร่งก็จะกลายเป็นความสุขสงบตั้งมั่น ลมหายใจประเภทนี้เองที่เราต้องการทั้งในแบบช่วยตั้งสติ ตลอดจนทำให้พร้อมเกิดธัมมวิชัย แล้วเพียรประคองจนปิติและระงับกายใจไม่ให้เกิดวัดแกว่ง เพื่อความมั่นคงของจิต อันจะนำไปสู่การวางเฉยอย่างถูกต้องในภายหลัง

แต่ขณะกำลังเป็นไข ฉันยังไม่เคยสังเกตมาก่อนว่าลมหายใจมีลักษณะเป็นอย่างไร เป็นไขงวอดนี้จึงไม่ควรให้เสียเที่ยวเปล่า ฉันตั้งใจว่าให้ทราบอย่างไรก็จะลองติดตามรู้ลมไปเรื่อยๆ ดูซิว่าจะเก็บตกหรือได้เกิดความรู้สายสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจกับกายที่ซึมซับอยู่ มากน้อยเพียงใดบ้าง

ฉันพบตามจริงว่า ยามเป็นไขนั้น ถึงแม้ลมหายใจขาออกจะร้อนรุ่มไม่เป็นที่สบายสัมผัสในช่องอกและโพรงจมูก แต่ลมหายใจขาเข้าก็ยังคงผสมไอเย็นของอากาศภายนอกตามปกติ เพียงแต่จะเริ่มผืนเกร็งตอนใกล้สุดลมเข้า เพราะกายอยู่ในสภาพไม่เป็นที่น่าสบาย พอลมหายใจพาสติมารู้ความไม่สบายในกาย ลมก็เลยปรากฏตัวคล้ายไม่ค่อยเป็นมิตร ไม่ค่อยเป็นที่น่าสดชื่นเหมือนอย่างเคย ทั้งที่จริงลมเข้าก็ยังเป็นลมเข้าเหมือนปกตินั่นเอง จะเรียกว่าลมหายใจของคนเป็นไข เป็นลมหายใจที่มาพร้อมกับความแสบสากก็คงไม่ผิด

แม้สามารถสังเกตข้อเท็จจริงเหล่านี้ได้ด้วยสติธรรมตา แต่ก็ไม่สังเกตกัน แล้วไปเชื่อว่า อากาศต้องดี ลมหายใจถึง

จะยาว ชีวิตต้องกำลังเป็นสุข ลมหายใจถึงจะสดชื่น แต่ไม่ยัก
สังเกตบ้างว่า ถ้าเราหายใจด้วยสติ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดการ
ปรุ่่งแต่งทางกายใจให้สดชื่นแข็งแรงยิ่งขึ้นมาได้เหมือนกัน

คำว่า ‘สติ’ ในที่นี้หมายถึงสติรู้ตามจริง ไม่ใช่สติแบบพยายาม
บังคับให้เกิดสภาพที่เราอยากได้ อยากมี อยากดี อยากเป็น หรือ
อย่างเช่นที่ฉันอยากในเช้านี้คืออยากหายใจ สติที่มากับความอยาก
จะทำให้ร่างกายและจิตใจต้องทำงานหนักขึ้น แต่สติที่มากับ
ความยอมรับตามจริงจะทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในดุลพอดี

เมื่อคิดได้เช่นนั้นจากตัวอย่างการยอมรับลมหายใจอ่อนๆเพียง
หนเดียว ฉันก็เลิกทุรนทุราย เหลือแต่สติรู้ลมร้อนในขาออกตามจริง
และสติรู้ลมเย็นค่อนข้างอุ่นในขาเข้าตามจริงด้วย

เมื่อรู้ว่าเข้าเย็นออกร้อนประมาณสิบหน ก็เริ่มกำหนดรู้ตาม
จริงให้ละเอียดขึ้น เห็นว่าตอนหายใจเข้าจะมีความแสงทางกาย
ปรากฏชัดกว่าตอนลมหยุด ไม่ว่าจะปอดหวัดข้างเดียว อาการ
รู้ร้อนตามเนื้อตัว ตลอดจนอาการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อื่นๆ เช่นความ
เจ็บคอ เป็นต้น

โจทย์ที่ถามตัวเองแล้วเกิดความสนใจเป็นอันมากคือ **ใจเริ่ม
เป็นทุกข์ตามสภาพทางกายเมื่อใด?** ฉันได้คำตอบจากสติที่ผูกอยู่
กับลมร้อนเย็นตามจริงว่า เป็นทุกข์เมื่อแสงกาย ร้อนรุ่มในกาย
แล้วคิดว่าเรากำลังเป็นไข้ กายเรากำลังอยู่ในสภาพลำบากน่า
อนานัก อยากหายใจพ้นสภาพทรมาณเสียเดี๋ยวนี้ จะได้ทำ
อะไรตามปกติอย่างที่ต้องการ

เมื่อคำตอบเป็นที่แน่ชัดว่า ใจเป็นทุกข์ตามกายเพราะวิธีคิด
แบบขาดสติ ฉันก็เปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ เลิกคิดเชื่อว่่าที่กำลัง

แสงที่กำลังร้อน ที่กำลังกระสับกระส่ายอยู่นั้นคือกายของ
ฉัน แต่เปลี่ยนเป็นกำหนดรู้ตามจริงว่าสิ่งที่เป็นตัวกำเนิดความ
แสง สิ่งที่ทอความร้อนไว้ภายใน สิ่งที่ดิ้นรนสู่การขยับเปลี่ยน
คือ ‘อิริยาบถนอน’ เท่านั้น

พลิกมุมมองนิดเดียว ฉันก็รู้สึกเป็นจริงเป็นจังว่าที่กำลังอยู่บน
เตียงนี้ไม่ใช่ร่างกายของฉัน แต่เป็นอิริยาบถนอนนับแต่หัวจรดเท้า ถ้า
หากไม่ฝึกอบรมไว้ก่อน จะมาเริ่มเอาตอนเป็นใช้ อยากรู้ก็คง
ไม่ทันการณ์ อิริยาบถนอนคือความปรากฏของกายเท่าที่สามารถ
รับรู้ได้ขณะเหยียดร่างบนเตียง ถ้ารู้หัว หลัง ขาได้ตลอดก็ดี แต่ถ้ารู้
แค่หัวกับหลังก็นับว่าใช้ได้ ปกติอิริยาบถนอนจะเป็นที่อาศัยของความ
รู้สึกว่าเป็นเรา ต่อเมื่อฝึกนอนด้วยการมีสติรู้ลมหายใจเข้าออก เห็น
ลมหายใจเข้าออกเป็นของเกิดดับบ่อยเข้า ก็จะค่อยๆ ละลายความเห็น
ผิดๆ ลงทีละน้อย กระทั่งอิริยาบถนอนปรากฏเป็นเพียงเครื่องอุปถัม
เข้า เครื่องพ่นลมออกที่ปราศจากความที่บดบัง ยิ่งโปร่งเบาและมีสติ
รู้ได้มากเท่าไร อึดตาย่างบางลงเท่านั้น

ลมหายใจเข้าต่อมา เมื่อรู้สึกถึงความเย็นของลม แล้วตาม
ด้วยความรู้สึกที่ร้อนแสงตลอดช่วงอก ฉันก็ทำใจรับรู้ตามสภาพ
ว่าที่ร้อนนั้นเป็นความร้อนภายในอิริยาบถนอน อิริยาบถนอนเป็น
ผู้ร้อน ไม่ใช่ฉันเป็นผู้ร้อน

เออ! มันช่างต่างกันดีเหลือเกินจริงๆ พอสติรู้ชัดว่าอิริยาบถ
นอนเป็นผู้อมความร้อน จิตก็คายความร้อนรณกระวนกระวายทั้ง
ครั้งต่อครั้ง นาที่ต่อนาที่ จนในที่สุดจิตเกิดสภาพผ่อนคลายเกือบ
เต็มที่ คล้ายหลับสนิท แต่ในความหลับนั้นจิตเฝ้ารู้เฝ้าอยู่ว่ากำลังดู
อิริยาบถนอนที่อมความร้อนไว้ และจิตไม่เดือดร้อนกับสภาพร้อนของ

อิริยาบถนั้นเลย ธรรมดาคนเป็นไขจะไม่ค่อยมีแรงคิดเรื่องจิตปาถะนอกตัวอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อจิตได้ที่จับดี ๆ ความคิดก็หลีกทางให้สติเอง สำคัญคือตอนต้น ทำอย่างไรจะได้ที่จับให้จิตมั่นคงหน้อยเท่านั้น

อุปสรรค ณ จุดเริ่มต้นที่เอาชณะยากมีหลายประการ ฉันทสังเกตว่าการพลิกตัวแต่ละครั้งเป็นที่มาสำคัญของความเพลอสติ เพราะการได้เปลี่ยนท่าจะเป็นเหตุให้เกิดความสุขทางกาย ขณะวางกายในท่าใหม่จะเกิดความหลงสุขชั่วครู่ ทำให้มีความเป็นเรานอนอย่างสุขสบายชั่วขณะหนึ่ง ก่อนจะแปรเป็นความรู้สึกร้อนกายหรือปวดหัวในท่านั้น ๆ ความปวดหัวจะทำให้เป็นทุกข์ เหมือนแรงเสียดทานสติ ไม่ให้สติดำเนินผ่านไปได้ง่ายนัก เพียงนั่งในท่าใหม่ครู่เดียวก็จะมีความเป็นเราปวดหัวขึ้นมาแทนเราสบายเสียแล้ว หากสติรู้ลมหายใจหรืออิริยาบถนอนตามมาไม่ทัน หรือสติใหญ่ไม่พอจะเอาชณะความรู้สึกว่าเราปวดหัวตัวร้อน ท่านอนใหม่ก็จะเอาสติของเราไปกินหมด ความเพียรรู้ในทุกการเคลื่อนไหวจึงมีบทบาทสำคัญ

ฉันทพบว่ากรนอนตะแคงจะทำให้หายใจติดขัด ไม่ลากยาวได้เหมือนอย่างนอนหงาย ดังนั้นจึงจับจุดได้อย่างหนึ่ง คือ เมื่อนอนตะแคงควรเน้นสติรู้อิริยาบถมากกว่าสติรู้ลมหายใจ แต่เมื่อนอนหงายก็ควรเน้นสติรู้ลมหายใจมากกว่าอิริยาบถ ส่วนถ้าหากความร้อนหรือความปวดหัวกำเริบ ก็มองว่าเป็นอิริยาบถนอนร้อน อิริยาบถนอนปวดเท่านั้น ไม่ใช่ฉันทร้อน ไม่ใช่ฉันทปวด

สลบไปสลบมาตามถนัดในแต่ละขณะ ระหว่างสติรู้ลมหายใจกับสติรู้อิริยาบถ กระทั่งสติขาดหายไปเพราะถูกพิษไข้บีบให้เพลียหลับ แต่ขณะหลับยังเหมือนมีความนิ่งรู้ความร้อนในอิริยาบถอยู่

วางๆ คล้ายหลับก็ไม่ใช้ ตื่นก็ไม่เชิง

ตื่นขึ้นมาอีกรอบ ฉันยังไม่สมหวัง เพราะอาการปวดทุเลาไปเพียงนิดเดียว แต่ความร้อนยังรุมกาย ฉันลุกมาเข้าห้องน้ำแล้วกลับมาหนึ่งที่เตียง คิดในใจว่าคงไม่สำเร็จกระมัง สติยังไม่แข็งแรงจนเอาชนะพิษใช้ได้

แต่พอนั่งเฉยๆไม่กำหนดอะไรราว ๕ นาที พอข้าเสื่องจิตกลับมาร่างกายใหม่ ก็พบด้วยความประหลาดใจว่าความร้อนลดลง เนื้อตัวสบายขึ้น แต่ยังมีมีนๆและปวดหัวข้างเดียวเป็นระยะ กับทั้งอ่อนเพลียอีกครั้ง จึงล้มตัวลงนอน พอนอนจังหวะแรกๆยังปวดหัว แต่เทียบเคียงกับครั้งเมื่อก่อนตื่นแล้วเห็นทำว่าน่าจะเบาบางกว่ากันเยอะ เห็นเช่นนั้นก็ชักมีกำลังใจกำหนดสติต่อ

เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจออก เห็นความร้อนในแต่ละช่วงไม่เสมอกัน ช่วงหนึ่งๆอาจหมายถึงสองสามนาที ฉันไม่ได้แก้งนึ๊กให้มันร้อนมากขึ้นหรือน้อยลง ไม่แม้แต่กำหนดให้ลมระบายออกยาวหรือสั้น แต่ก็เห็นเช่นนั้นด้วยความเพียรอดทนสังเกตุในระยะยาว ถ้ามีอาการปวดหัวหรือตัวร้อนระดับธรรมดา ก็เปลี่ยนไปกำหนดว่าอิริยาบถเป็นผู้ปวด อิริยาบถเป็นผู้ร้อน

รอบนี้ทำให้เกิดความเห็นที่รอบก่อนไม่เห็น คือสติรู้ตามจริงนั่นเองเป็นตัวแปร เป็นปัจจัยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิภายในร่างได้ กล่าวคือถ้าขาดสติ ปล่อยจิตปล่อยใจให้ระทมทุกข์ไปกับความร้อนหรือความปวด ก็จะมีส่วนช่วยบีบคั้นอาการทางกายให้หนักอยู่อย่างนั้น หรือกระทั่งหนักยิ่งกว่าเดิม แต่ถ้าจิตอยู่ในดุลที่จรรู้พอดีๆตามที่ทุกภาวะปรากฏอยู่จริง ก็ไม่มีอะไรมาบีบคั้นกายให้หนักไปกว่าเดิม **น่าจะเปิดโอกาสให้กายซ่อมแซมตัวเองตาม**

กลไกธรรมชาติสะดวกรู้ขึ้น หรือมีความเยือกเย็นจากจิตนั่นเอง มาช่วยให้กายสบายเร็วผิดปกติ

หากอธิบายตามหลักการแพทย์ก็ต้องบอกว่ามีสารที่เป็นประโยชน์เช่นเอ็นดอร์ฟินหลั่งออกมาขณะจิตใจสงบสุขเป็นสมาธิ สำคัญคือขณะเป็นใช้นั้น คนทั่วไปไม่อาจสงบจิตสงบใจเป็นสมาธิได้ไหว นี่ย่อมถือว่านักปฏิบัติธรรมภาวนาสติปัฏฐาน ๔ ได้เปรียบยิ่ง เพราะฐานสติที่แกร่งแล้วพอควร จะมีส่วนช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิง่ายขึ้น

เกือบชั่วโมงต่อมาฉันตื่นนอนขึ้นอีกครั้ง ความรู้สึกแรกคือความนิ่งสบายใจทางจิต ความรู้สึกต่อมาคืออาการของกายเบา ลงกว่าเดิม ไม่ว่าจะปวดหรือตัวที่ร้อน ฉันขยับลุกขึ้นยืนอย่างลื่นว่าผลเป็นอย่างไร แล้วก็ยิ้มออก ไข้ลดลงแล้วจริงๆ รู้สึกได้เลยว่าไม่ใช่อุปาทาน เดียวเข้าๆหลังทานข้าวแล้วจะกินพาราเซตามอลอีกที น่าจะดีขึ้นเรื่อยๆจนไปทำงานได้ในช่วงเช้าค่อนข้างแน่นแล้ว อีกทั้งคิดเผื่อไว้ว่าไม่เป็นไร ถ้าปวดหัวตัวร้อนอีกก็เจริญสติให้จิตเข้าไปอยู่ในสภาพผู้รู้ ผู้เยือกเย็น รับทราบปรากฏการณ์การเป็นใช้ตามจริงอีก ที่จริงก็ได้ความรู้ ได้ปัญญา ได้ความไม่ประมาทในกายอันเป็นอนัตตานี้ดีเหมือนกัน

วันที่ ๔: แม่เมตตาด้วยคำพูด

การมีร่างกายที่ไม่เป็นโรคนั้นปลอดภัยจริงหนอ พอหายทุกข์หายไข้ ใจก็สบายและเสพสุขจากอาการปกติทางกายได้มากกว่าเดิม เหมือนฟ้าหลังฝน คนเราย่อมเห็นค่าของสุขภาพที่ดีเมื่อได้มีโอกาสเปรียบเทียบกับสุขภาพยาแยะใหม่ๆอย่างนี้เอง

ฉันไปทำงานตามปกติ ร่างกายยังอ่อนเพลียและร้อนๆ รุ่มๆ อยู่บ้าง แต่ความเย็นในจิตและความแข็งแรงของสติรู้ช่วยบรรเทา อยู่ตลอด เหมือนผลัดกันรุกผลัดกันรับระหว่างใช้ที่ยังไม่หายสนิท กับจิตที่มีสติคุ้มกันไว้ดี ไม่เพลอหลงเข้าไปกระวนกระวายหรือสร้าง ทุกข์เพิ่มอีกชั้น

ด้วยความสุขเย็นติดจิตติดใจ ทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ขึ้น อีกครั้ง เมื่อเข้าห้องประชุมในช่วงเช้า ฉันกำหนดรู้สุขที่เกิดขึ้นใน อิริยาบถนั่งนิ่งไม่ไหวติง รู้ไปเรื่อยๆ โดยไม่หลงยึดว่าเป็นสุขของฉัน แต่เห็นตามจริงว่านั่นเป็นสุขอันเนื่องด้วยกาย ขณะกำลังรู้สุขก็ฟัง ประชุมไปเรื่อยๆ หรือกล่าวให้ง่ายขึ้นคือฟังประชุมด้วยความสุข ภายในอันคงเส้นคงวาก็ได้

พอถึงตาฉันต้องเอื้อนเอ่ย ฉันก็กำหนดสติรู้สุขทางใจพร้อมกับพูดไปด้วย มีความประกอบพร้อมหลายอย่างเกิดขึ้น คือฉันรู้ อิริยาบถนั่งด้วย ทราบด้วยว่าสติรู้อิริยาบถนั้นเป็นเหตุแห่งความ สุขใจด้วย แล้วก็เจรจาตามหน้าที่ด้วย ดูเหมือนทำหลายอย่าง แต่ความจริงคือใจคิดพูดอย่างเดียวบนฐานสติคือสุขเวทนา อันเนื่องด้วยกาย ศีรษะตั้งนิ่งสบายไม่โยกเยก สองไหล่พัก สองแขนตกแนบลำตัว ประสบการณ์ในช่วงเวลานั้นทำให้รู้จักกับการแผ่เมตตาผ่านคำพูด ฉันรู้สึกชัดว่าสุขเริ่มจากจิตอันตั้งมั่นรู้ ของตนเอง พอจะเปล่งแต่ละคำ ก็เห็นกระแสสุขยังปักหลักตั้งมั่น ที่ฐานเดิม โดยไม่แยกเป็นต่างหากจากกันระหว่างสุขที่ใจ กับสุข ที่ส่งไปกับกัมภวานเสียง

ฉันเห็นชัดว่าจิตคิดคำออกมาที่ละประโยค ใช้เวลาเพียง

เสี้ยววินาที พอคิดได้ก็ปล่อยให้รินไหลออกจากปากไปสู่หูผู้ฟังในห้องประชุมเองโดยไม่ต้องคิดซ้ำอีก นี่จัดเป็นการทำงานของสติอันตั้งมั่นประการหนึ่ง **คิดทีเดียว ใช้เวลานิดเดียว แล้วไม่มีลักษณะย้อนทวนทวน** ลักษณะสติชนิดนี้เป็นไปด้วยกันกับกระแสสุขที่มั่นคงอยู่ในภายใน เลี้ยงอิริยาบถนั่งให้ตั้งนั่งไม่กระสับกระส่าย ไม่กำเกร็ง รวมทั้งไม่ท้อเป็นหินหน้าขบขัน

ยิ่งพูดมากขึ้น สติฉันยิ่งเต็ม และเกิดความรู้จากภายในว่า ห้องประชุมรับส่วนแห่งไอเย็นในจิตของฉันไปกันถ้วนหน้า พวกเขาควมมีที่ทำรับฟังฉันอย่างดี แล้วก็น่าจะเพลิดเพลินสบายใจมากด้วย แม้แต่ศัตรูของฉันยังสงบฟัง ไม่ขัดคอแม้แต่คำเดียว

หลังเลิกประชุม เจ้านายชมเปาะว่าฉันพูดฟังเข้าใจง่ายขึ้น เยอะ แล้วปฏิภาณในการโต้ตอบกับคนในห้องประชุมก็ดูเฉียบคมขึ้น ว่องไวเป็นธรรมชาติดี รวากับเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เจ้านายถามเชิงกระซำว่าไปทำอะไรมา ดูหน้าตานวลผ่องผิตปกติ ฉันก็บอกว่าคงเป็นเพราะเมื่อวานไปเที่ยววัดต่างจังหวัดมา เลยได้อานิสงส์เป็นความมีอะไรๆ สดใสขึ้นกระมัง เจ้านายฉันถามว่าวัดอะไร วันหลังพาไปบ้าง

ฉันได้เห็นด้วยตนเองว่า **การเจริญสติไม่ใช่ได้ดีเฉพาะเราคนเดียว แต่ส่งผลกระทบ หรือมีอิทธิพลในทางใดทางหนึ่งกับคนรอบข้างไม่มากนัก**น้อย บางทีการนั่งคุยกับญาติมิตรด้วยกระแสใจที่อุดมสุขในสติ จะดีเสียกว่าการพยายามยึดเหยียดหนังสือธรรมะ หรือการคะยั้นคะยอชักชวนไปทำบุญในที่ที่พวกเขาไม่เต็มใจหลายสิบหลายร้อยเท่า

วันที่ ๕-๑๐: เมตตาทายผล

การเสพเมตตานานๆนั้น เหมือนจิตได้ดื่มกินน้ำเย็นรสหวาน น่าติดใจ เมตตาคือสิ่งที่หาได้ยากในผู้คนยุคเรา และเมตตาก็เป็นสิ่งที่ก่อตัวขึ้นได้ยากในเราเองเมื่อขาดแคลนบุคคลที่น่าเมตตา แต่สำหรับนักภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามรอยบาทพระศาสดา เมตตาคือธรรมชาติไม่จำกัดกาล ไม่จำเป็นต้องรอเจอบุคคลที่ควรจะมีเมตตาให้เสียก่อน แต่ฝึกฝนเมตตาได้เลย ผ่านน้ำคำและน้ำใจ กระทั่งแก่กล้าพอจะเขยิบขึ้นถึงขั้นแผ่เมตตา ไม่มีประมาณ

ใครว่าเอาคนในโลกมาเป็นอุปกณ์ภาวนาไม่ได้ อย่างน้อยก็กำหนดให้เป็น 'เป่ายิงเมตตา' ได้อย่างหนึ่งละ คนเราต้องเจอเรื่องกระทบใจจากผู้คนรอบข้างเสมอ และเมื่อถูกรบกวนย่อมเกิดปฏิกิริยาทางจิต ปฏิกิริยาทางจิตนั่นเองคือสิ่งที่เราต้องสังเกตว่า เป็นไปในทางดีหรือทางร้าย หากเป็นไปในทางดีก็คือค่อยๆตามกระแสเมตตา หากเป็นไปในทางร้ายก็คือค่อยๆตามกระแสพยับบาท สองกระแสนี้เป็นคู่ปรับกัน หากค่อยๆตามกระแสใดมาก จิตของเรา ก็จะเข้าฝ่ายนั้น

ช่วงหลายวันนี้ฉันพิจารณาตัวเอง ถ้าเหตุการณ์ปกติไม่มีเรื่องกระทบใจจิตก็เหมือนไฟใจในความสงบเย็นดี พุดจากกับใครก็ด้วยกัณฐกเมตตาที่ตั้งต้นออกมาจากแก่นแท้ของจิตใจ แต่อย่าได้มีใครมาจี้ให้เต็นท์แล้วกัน ฉันยังทำหน้าที่ตั้งถลิ่งตา หรือกระทั่งเปลอวดวางเสียงเขี้ยวโต้อยู่ โดยเฉพาะกับคนไม่รู้จักตามถนนนครนแคมหรือร้านรวงในตลาด บางทีโดนพุดแยะๆมายังชินนิล้วยวางก้ามชู่แบบเก่าๆด้วยซ้ำ

ตระหนักตามจริงว่าตนเองยังเป็นผู้ที่มีความโกรธอยู่เหนือ

สติ มีความผูกใจเจ็บอาฆาตพยาบาทอยู่เหนือกำลังในการให้อภัย จึงเห็นว่ายังอยู่ในขั้นที่จำเป็นต้องฝึกให้จิตมีปฏิริยาคล้อยไปตามกระแสเมตตาเสียก่อน มิฉะนั้นเมื่อเกิดเรื่องกระทบใจแล้วมักโกรธและหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้ชุ่นเคืองไปนานไม่อาจสงบลงได้ สภาพเช่นนี้ไม่เกื้อกูลต่อการพิจารณาความโกรธ โดยความเป็นอนิจจังแน่นอน

ข้อปฏิบัติเพื่อดับโกรธ ละพยาบาท ที่ชาวพุทธรู้จักกันดีคือการแผ่เมตตา แต่แผ่เมตตาทำอย่างไรล่ะ? มีอุบายหลายต่อหลายอย่างที่นำเสนอ เช่นง่ายที่สุด คั่นที่สุดเห็นจะไม่มีอะไรเกินการท่องบ่นภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ ขอลสัตว์โลกทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย แต่เท่าที่ฉันเห็นด้วยตาเปล่านั้นบางคนภาวนาอยู่เกือบสิบปี ยังหน้าตาเหี้ยมเกรียมอยู่เหมือนเดิม เกิดเรื่องเกิดราวแล้วยังบึ้งบึ้งได้เท่าคนมีโทสะแรงทั้งหลายอยู่ดี ฉะนั้นเพียงการสวดด้วยปาก หากขาดใจจริงอยู่เบื้องหลัง ก็คงไม่ต่างกับนกแก้วนกขุนทองถูกสอนให้ท่องอะไรที่มันไม่มีวันรู้ความหมายไปจนตาย

ว่ากันถึงวิธีการแผ่เมตตาของพระพุทธเจ้านั้น ฉันตรวจดูในพระไตรปิฎกไม่พบขั้นตอนตรงๆ มีแต่อุบายทางอ้อมในเชิงที่จะทำให้เข้าใจลักษณะจิตขณะแผ่เมตตา เช่นในเตวิชชสูตรท่านให้นึกถึงความปราโมทย์ ความมีโสมนัสของคนเพิ่งพ้นไขที่ได้กำลังวังชากลับคืนมา แล้วให้เทียบเคียงว่าพยาบาทเปรียบเหมือนโรค เมื่อละพยาบาทเสียได้ก็เหมือนหายจากโรค มีแต่ความปลอดโปร่งโล่งสบายทางใจ โสมนัสที่เกิดขึ้นหลังจากละพยาบาทได้นั่นเอง ประจักษ์ให้พร้อมแผ่เมตตาออกไปโดยไม่มีประมาณ

หากพิจารณาให้เข้าๆ ก็อาจกล่าวได้ว่าจิตขณะตั้งต้นนั้น ถ้าเป็นอภัย ถ้ามีความสละการเพ่งโทษ ถ้าทำให้เลื่อมใสในการไม่ผูกโกรธของเวรแล้ว ย่อมบังเกิดความโสมนัสสุดจนคนเพิ่งฟื้นไข้ อาศัยโสมนัสระดับนั้นเองเพื่อแผ่ออกไปอย่างไม่จำกัดด้วยจิตอันเปิดเผยเต็มที่

คำคืนในช่วงระหว่างนี้ ฉันทุทิศเวลาทดลองแผ่เมตตาตามความเข้าใจของตัวเอง ขึ้นต้นมาคือนึกถึงศัตรู และปลงใจให้อภัยแบบไม่มีเงื่อนไข เพื่อแลกกับความโล่งหัวอกและโสมนัสเหมือนคนป่วยเพิ่งฟื้นไข้ แล้วก็พบกับตนเองว่าโสมนัสในวินาทีที่ปลงใจได้นั้น มีความแรงพอจริงๆ คือปรุจิตให้เป็นลักษณะเปิดเผย ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดดับแคบคล้ายสมาธิอ่อนๆ แต่ปลอดโปร่งกว่ากันเพราะชานกระแสนเมตตากว้างขวางออกมาจากหัวใจ

จากนั้นเพียงหลับตา และคล้ายมองทะลุผ่านเปลือกตาออกไปดูเงิงฟ้าด้วยความผ่อนคลาย ประคองโสมนัสอันเกิดจากอภัยทานในที่สุดก็กลายเป็นกระแสทางใจของจริง ที่ปรารณาความไม่เบียดเบียน ปรารณาความไม่มีเวร ปรารณาความสุขโสมนัสในใจเราจนแผ่เข้าไปถึงหัวใจสรรพชีพทั่วสากลจักรวาล

ธรรมชาติของโสมนัสย่อมเลี้ยงจิตให้พึงใจอยู่ในสภาพความเป็นเช่นนั้นได้นาน ฉันทุไม่พยายามกำหนดให้เกิดอะไรขึ้นมากไปกว่ามีสติรู้โสมนัสอันตั้งต้นที่ใจ ซึ่งถ้าปลอดโปร่งโล่งตลอดปราศจากความเพ่งบังคับแล้ว ย่อมมีลักษณะกว้างเหมือนฟองอากาศใสที่เริ่มกินบริเวณรอบตัวในเขตจำกัดหนึ่งก่อน หากมีวิริยะประคองให้ต่อเนื่องเพียงครู่หนึ่งก็จะค่อยๆ ขยายวงออกไปเรื่อยๆ เป็นที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง

เมื่อกระแสโสมนัสอ่อนตัวลง ฉันทุก็ไม่พยายามบังคับเหนี่ยวรั้งให้ยั่งยืน เมื่อรู้สึกตันๆ ออกไปแบบที่ทำให้ตึงขมับหรือเกร็งส่วนใด

ส่วนหนึ่งในร่างกาย ฉันก็รับรู้ให้ทันว่านั่นเริ่มมีอาการเฟ่งมากเกินไปเสียแล้ว ฉันสังเกตเห็นว่าที่ถูกต้องมึสติรู้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางๆ คล้ายเรานั่งมองผนัง มองผ้าเพดาน มองนกมองไม้อย่างปราศจากความคาดหวัง ไร้ความคิด ไร้เจตจำนงอื่นใดนอกจากปรารถนาให้สุขภายในฉายออกไปสู่ภายนอกด้วยลักษณะสบายที่สุด เป็นการแผ่เมตตาเอาสุขให้ตนเองก่อนแล้วจึงเพื่อแผ่ไปภายนอก ไม่ใช่ยิ่งแผ่เมตตาตัวเองยิ่งเครียด ยิ่งขาดสติ

ฉันลองแผ่เมตตาทั้งก่อนและหลังทำสมาธิรู้ลมหายใจ พบว่าแผ่เมตตาภายหลังทำสมาธิจะดีกว่า เพราะจิตมีกำลัง มีความตั้งมั่นบ้าง ต่างจากก่อนทำสมาธิที่อาจกำลังเหม่อลนิดฟุ้งหน่อย ยังอยู่ในสภาพไม่ค่อยเต็มใจแผ่เมตตาให้ใครได้

ฝึกอยู่เกือบอาทิตย์ทุกครั้งหลังนั่งสมาธิ กระทั่งล่าสุดเกิดปรากฏการณ์ขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือหลังจากเพียรประคองกระแสโสมนัสในจิตที่แผ่กว้างออกไปเบื้องหน้า ก็ตกภวังค์วูบคล้ายคนจมน้ำโดยไม่รู้รู้สึกตัว แล้วกลับทะเลสิ่งพรวดขึ้นเหนือผิวน้ำใหม่ รับรู้ถึงอากาศเหนือน้ำที่สดชื่นและโปร่งว่างผุดปกติ เหมือนมีรอยยิ้มผนึกแน่นอยู่กับดวงจิตที่ตั้งมั่นไม่เคยเลื่อน ล้าเหนียกรู้สึกถึงรัศมีเมตตาที่ฉายกว้างไกลกว่าทุกครั้ง กับทั้งไม่ต้องเพียรกำหนดประคอง ก็แฉ่วหนึ่ง ไม่ลดไม่เพิ่มอยู่พักใหญ่ กว่าที่จะอ่อนกำลังลง

จึงเห็นถนัดว่าถ้าจิตรวมลงเป็นดวงขณะแผ่เมตตา กระแสเมตตามีอ่อนกำลังได้ และกำหนดเร่งให้แรงขึ้นก็ได้ แต่ด้วยความไม่ชำนาญ ประกอบกับที่กำลังยังไม่เหลือเพื่อเยี่ยงผู้มีชั่วโมงบินสูง จิตจึงลดระดับความนิ่งตั้งมั่นอย่างรวดเร็วภายในไม่กี่นาที ทั้งที่ยังเสพทิพย์สุขไม่อิ่มหนำอยู่นั่นเอง

ระดับนั้นฉันแผ่เมตตาได้หวิดๆ หรือน่องๆเมตตาอัปมงคลฎา กระมัง ชื่ออันไพเราะเพราะพริ้งนั้นหมายถึงการแผ่เมตตาได้ถึงระดับอนันต์ ไม่จำกัดทิศ ไม่จำกัดระยะ แต่ฉันยังรู้สึกถึงระยะอยู่ แล้วก็มึนตึบเบื่องหน้าเท่านั้น ยังไม่รู้จักสภาพไร้ขอบเขตกับเขา

ถึงกระนั้น ฉันก็เห็นความเชื่อมโยงบางอย่าง ระหว่างการฝึกแผ่เมตตากับนิสัยใจคอที่เปลี่ยนไป ได้ตระหนักว่าข้อปฏิบัติแต่ละอย่าง ที่พระพุทธเจ้า ‘แนะให้ทำ’ หรือ ‘คะยั้นคะยอให้ทำ’ นั้น ไม่ใช่ส่งผลแคบๆแค่จุดหนึ่งจุดเดียว เช่นการแผ่เมตตานี้ หากได้มีเพียงเมตตาจิตไว้เอาชนะคะคานพยาบาทจิตเป็นป่าใหญ่เท่านั้น แต่ยังคงระดับน้ำใจคิดเพื่อแผ่โดยตรง เพราะเสพจิตที่มีลักษณะเพื่อแผ่ยิ่งใหญ่ไพศาลมาแล้ว เมื่อจะทำทานเป็นทรัพย์ ทำทานเป็นอภัย ก็ย่อมเห็นว่าน้ำจิตระดับนั้นถ้ายังมีเสียดาย ยังมีหวง ยังมีวัตถุประสงค์แอบแฝง ก็จะไม่เกิดความชุ่มชื้นเต็มอิมได้เลย **น้ำใจที่คิดเจือจางอย่างบริสุทธิ์ตั้งแต่ต้นก็คือชนวนแห่งมหาโสมนัสดุจเดียวกับขณะเริ่มแผ่เมตตาอย่างถูกต้องนั่นเอง**

ฉันได้ย้อนกลับมาสังเกตสังกาข้อปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจขึ้นพื้นฐาน นั่นคือเรื่องของ ‘ทาน’ แต่ก่อนฉันแค่มองง่ายๆว่าทานก็คือยกสมบัติสักชิ้นให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะคนยากจน ขอทานเด็กอนาถา ตลอดจนคนพนักงานเสิร์ฟตามร้านอาหารที่เอาบริการดีๆซื้อใจลูกค้าให้แจกทิป

แต่เมื่อฝึกแผ่เมตตาอันฉายออกมาจากกันบึงหัวใจ เห็น ‘จิตเพื่อแผ่สุขไพศาล’ อันยิ่งใหญ่เหลือประมาณ มุมมองเกี่ยวกับการให้ทานก็ต่างไป เพราะไม่ได้เส็งออกไปที่ผู้รับข้างนอกที่ไหน แต่เริ่มเห็นจิตใจของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก รวมทั้งเห็นผู้รับ

ผลแท้จริงเป็นตนเองในลำดับสุดท้าย จึงรู้ซึ่งว่า ‘ให้’ ความสุข ออกไปจากใจมากแค่ไหน ก็ ‘ได้’ ความสุขกลับมาถึงใจมากแค่ไหน

ทำทานนั้นต้องทำด้วยใจเสมอ มือของเราไม่ร่วมรับรู้ ไม่ร่วมยินดีในทานไปกับใจแม้แต่น้อย จึงต้องถามว่าแต่ละครั้งที่ให้ทานนั้น ใจมีอยู่แค่ไหน แค่อ้อย่างเสียไม่ได้ แค่อให้เพราะอยากตัดรำคาญ แค่อให้เพราะถูกใช้มาทำ แค่อให้ด้วยความชินชาปราศจากปิติ แค่อให้ด้วยความหวังผลตอบแทน แค่อให้เพราะเป็นแค่เศษกระดูกติดเนื้อ แค่อให้เพราะเป็นเศษเงินเหลือใช้ แค่อให้เพราะรู้สึกว่าจะไม่สะท้อนสมบัติ ที่มี หรือแค่อให้เพราะอยากสะเดาะเคราะห์ให้สบายใจไปคราวหนึ่ง?

ใจในการคิดให้มีหลายแบบเหลือเกิน ตั้งแต่แผ่เมตตาเป็น นิสัย ในการให้ของฉันทก็เปลี่ยนไป การให้กลายเป็นเรื่องของพัฒนาจิต วิญญาณ กลายเป็นเรื่อของการตกแต่งขัดเกลา กลายเป็นเรื่องของ การเปลื้องของหนักลงจากบ่า ฉันทพบว่าหากให้ในระดับ ‘เนียนเนื้อ ส่วนหนึ่งทิ้งได้’ เช่นทำแล้วรู้สึกว่ามีสมบัติพร่องลงกว่าเคยโดยไม่คิด เสียตาย มีความห่วงใยสวัสดิภาพของตัวเองน้อยลง อาหารต่อผู้อื่น มากขึ้น กระทั่งจิตใจสว่างว่างโล่งกว่าเก่า วิธีคิดก็จะค่อยๆ เปลี่ยน ไปในทางที่เป็นประโยชน์สุขกับตัวเองมากขึ้น

ยกตัวอย่างเช่นนิสัยขี้กังวลของฉันท ทำงานกลัวศัตรูจะได้ หน้ามากกว่า พูดในที่ประชุมกลัวคนจะไม่สนใจโอเคเดียว หมั่นเอาใจ ลูกค้าเพราะกลัวผลงานตก แน่แน่นอนว่าฉันททำตามหน้าที่อันควร แต่ไม่ใช่แค่ทำดีที่สุดอย่างเดียว ยังทำด้วยความกลัวไม่เด่น กลัวไม่ได้ดี ตลอดจนกลัวเสียเปรียบไปด้วย จริงอยู่ความกลัวเหล่านี้ เป็นของธรรมดาโลก เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนก็กลัวกัน แต่นั่นก็กลาย มาเป็นปัญหาระดับโลกด้วยมิใช่หรือ? ลองไปถามบริษัทขายยาตุ

เขารู้กันทั่ว ยาขายดีที่สุดในโลกได้แก่ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต กับยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร เหล่านี้มันเรื่องเกี่ยวกับความเครียดทั้งสิ้น คนเราพากันทำตามกระแส ทำในสิ่งที่นึกว่าจะได้ แต่แท้จริงแล้วกำลังลากพาลลงเหวกันระนาวต่างหาก

เมื่อจิตมีกิริยาเป็นให้มากกว่าเอา ฉันก็สบายใจขึ้น ทำงานได้มีประสิทธิภาพกว่าปกติด้วยซ้ำ เพราะเริ่มรับผิดชอบงานด้วยความคิดว่าจะทำให้คนรอบข้างดีขึ้น ฉันเถียงกับศัตรูตัวฉกาจน้อยลง รับฟังเขามากขึ้น ให้อภัยไม่ถือสาในเรื่องจุกจิกเล็กน้อย ไม่ใช่เจอหน้าแล้วเห็นเป็นเป้าที่ต้องเอาชนะคะคานาทั้งทางตรงทางอ้อมกันทำเดี๋ยวเหมือนแต่ก่อน

เขาจะคิดอย่างไร ได้รับผลดีแค่ไหนฉันไม่แน่ใจ รู้อย่างเดียวว่าใจฉันเองมีความสุขมากขึ้นเมื่อจำเป็นต้องทำงานกับเขา ธรรมชาติมีสี่ส่นแปลกประหลาดพิสดารดี คล้ายเส้นผมเส้นเดียวอาจบังภูเขาได้ตั้งหลายลูก เช่นความจริงประการหนึ่งได้แก่ การคิดถึงคนอื่นก่อนตัวเอง ทำให้เราได้ดีก่อนคนอื่น

นอกจากเรื่องของใจที่ 'ให้เป็น' แล้ว ฉันยังเห็นตามจริงด้วยว่าผู้รับไม่จำเป็นต้องอยู่ในฐานะต่ำต้อยกว่าฉัน ถ้ามองคนทั้งหลายเสมอหน้ากัน ฉันก็เห็นโอกาสในการทำบุญทำทานมากมาย อย่างเช่น อาลัยร้อยล้านพันล้านชั่วภพชาติก็ยังต้องก้มหัวขอบคุณเมื่อฉันเปิดทางให้เขาไปก่อน แม้แต่พระสงฆ์องค์เจ้าใดๆที่มีระดับจิตเหนือฉัน ก็ยังเรียกว่าเป็นทักษิณบุคคล คือบุคคลที่ควรรับของถวาย หากฉันไม่เอาอะไรไปถวาย พวกท่านก็ไม่อาจดำรงชีพเพื่อสืบทอดพระสังฆธรรม ไม่อาจมีกำลังวังชาทำกิจอันสมควรแก่พระศาสนาได้เลย

พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญรอยตามท่านในทุกๆทาง พุดงายๆว่า

ท่านส่งเสริมให้เลียนแบบทุกลีลาอันงดงาม เป็นไปเพื่อความประเสริฐ
ทุกประการ ครั้งหนึ่งในวันอาทิตย์ได้ไปกราบพระปฏิมาในโบสถ์วัด
ต่างจังหวัด ฉันเงยหน้าขึ้นพิศองค์พัศตร์สงบละไม แล้วรู้สึกเงิบงัน
ลึกซึ่งลงมาถึงจิต แต่ก่อนฉันมองแล้วไม่เข้าใจ บัดนี้ฉันคิดว่าตัวเอง
พอيلمได้คล้ายพระปฏิมา **คือมีความสุขอยู่กับเมตตาในตนเอง
มากกว่าการทนทุกข์อยู่กับไฟโทสะอันไร้แก่นสาร**

ตั้งแต่วันนั้นฉันก็ได้อุบายวิธีเจริญเมตตาประการหนึ่ง คือเมื่อ
เจอเรื่องกระทบให้โกรธ หาวาอุธิดามาฆ่าโทสะไม่ทัน ฉันจะนึกถึง
ยิ้มของพระปฏิมา น้อมมาประดิษฐานที่ริมฝีปากฉัน ใจจะเยือกเย็น
ลงและให้อภัยอย่างปราศจากเงื่อนไขได้ทุกประการ เลี้ยงสติ เลี้ยง
เมตตาให้อยู่กับใจฉันตลอดรอดฝั่ง

หลายวันที่ผ่านมาฉันยังคงลุ่มหลงใจโดยความเป็นของเกิดดับ
อยู่เรื่อยๆ แต่เมื่อต้องติดต่อกับผู้คนที่มักสังเกตุจิตใจตนเองว่า มี
ปฏิสัมพันธ์กับพวกเขาในแบบที่จะเป็นไปในทางเมตตาหรือพยาบาล
ฉันได้ข้อสังเกตุประการหนึ่งคือสุขที่บังเกิดอย่างท่วมท้นจากการ
แผ่เมตตานั้น ค่อนข้างยากจะดูโดยความเป็นของเกิดดับ เพราะโสมนัส
ที่เกิดขึ้นเป็นของเกาะกุมใจ น่าติดใจ

ธรรมดาคนเราอยู่ใกล้คนใจเย็นก็สบายตามเหมือนชิตวิมาน
แล้ว แต่เมื่อใจเย็นด้วยตนเอง เหมือนเป็นวิมานเสียเอง ย่อมต้อง
น่าพึงใจกว่านั้นหลายเท่า **ฉันจึงใช้วิธีสังเกตุเปรียบเทียบระหว่าง
ความสุขที่เห็นลุ่มหลงใจเกิดดับ กับความสุขที่จิตอิมในทะเล
เมตตาใหญ่ พบว่าสุขจากการเห็นสภาพเกิดดับนั้นโปร่งใส
และเย็นสนิท ส่วนสุขจากการแผ่เมตตานั้นขาวละมุนและ
อบอุ่น ทั้งความสุขโปร่งใสและความสุขสีขาวต่างก็เป็นสภาพ**

หนึ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีความเป็นตัวเองดำรงอยู่ก่อน และไม่อาจดำรงอยู่ในสภาพนั้นตลอดไป ชาติเหตุปัจจัยก็สูญสลายไปตามกาล

ความใสกับความขาวนั้นเป็นสิ่งถูกรู้ด้วยใจ ไม่ใช่ใสแบบตาเห็นกระจก ไม่ใช่ขาวแบบตาเห็นสำลี แต่เป็นแบบใจรู้สึกถึงความ เป็นตัวเองว่า ต่างกันอย่างไร และถึงแม้ต่างกัน แต่ใสกับขาว ก็เข้าพวกกัน ลองคิดดูเถอะ ในบรรดาสีทั้งหมด ไม่ว่าจะดำ แดง เหลือง เขียว ฯลฯ ไม่มีสีไหนอีกแล้วที่ใกล้เคียงกับความใสเท่าสีขาว

นี่ทำให้ฉันนึกถึงบัญญัติของพระพุทธองค์ ที่ทรงจำแนกกรรม ออกเป็นกรรมขาว กรรมดำ และกรรมไม่ดำไม่ขาว กรรมแต่ละ ประเภทเป็นสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจเช่นเดียวกับเวหนานี้เอง ผู้ทำบุญย่อม รู้สึกถึงความสว่าง ผู้ทำบาปย่อมรู้สึกถึงความมืด ผู้เจริญสติปัญญา ย่อมรู้สึกถึงความโปร่งใสไร้สี เหนือขาวเหนือดำ แต่ความใสย่อมไม่ รังเกียจความขาว เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ไม่อาจหลีกเลี่ยงการทำความ กบกับโลก ก็จะต้องเลือกประกอบแต่กรรมขาว อันเป็นฐานยืน เป็น แรงส่งให้เกิดกรรมไม่ดำไม่ขาวอันใกล้เคียงต่อเนื่องกันมากที่สุด

วันที่ ๑๑-๒๐: เรื่องเศร้า

เมื่อเจริญสติจนรู้สึกแข็งแรงและมีความก้าวหน้าถึงจุดหนึ่ง ฉันได้ยินว่านักภวนามักเจอ ‘หมากปราบเซียน’ ประจำสังสารวัฏ ไม่หมากใดก็หมากหนึ่ง

ในวันธรรมดาที่จิตใจสงบสุขเป็นปกติอยู่นั่นเอง เจ้านายก็เรียก ไปพบ เขาพูดเข้าจุดตามนิสัย แจ้งให้ฉันทราบว่าเขาได้เลื่อนตำแหน่ง และจะต้องย้ายไปประจำที่ต่างประเทศเป็นเวลา ๒ ปีเป็นอย่างต่ำ

ทางผู้ใหญ่ให้สิทธิ์ในการเสนอชื่อคนมาดำรงตำแหน่งหัวหน้าแผนกแทน ซึ่งจะมีผลในอีกประมาณสามเดือนข้างหน้า

เขาเสนอชื่อศัตรูของฉันให้กับผู้ใหญ่...

หัวหน้าบอกว่าเข้าใจดีถึงความไม่กินเส้นกันระหว่างฉันกับอีกคน และเขาก็ไม่ยอมให้ใครเจ็บปวดกับการตัดสินใจเลือกของเขา ความจริงเขาไม่จำเป็นต้องคุ้ยชี้แจงอะไร เพราะเป็นอำนาจเต็ม แต่เขาก็อยากบอกให้ฉันรู้ว่าเหตุผลของการเลือกไม่ใช่เพราะความสามารถหรือผลงานใครยิ่งหย่อนไปกว่ากัน แต่เป็นเพราะอายุงานของศัตรูฉันมากกว่า เขาขอให้ฉันยอมรับความจริงข้อนั้น เขาเป็นคนยุติธรรม ไม่สนใจการประจบ ทำงานแบบฝรั่งที่ใครทำดีต้องได้ดี แต่เมื่อทำดีเสมอกันก็ต้องหาเกณฑ์อื่นมาวัด อย่างเช่นเรื่องของอายุงาน

ฉันแหม่ปากเงียบฟังด้วยความรู้สึกอึดอัดที่สุดในชีวิต นึกถึงในใจว่าเจ้านั้นเข้ามาทำงานก่อนฉันแค่ ๔ เดือน แล้วเรื่องผลงาน ฉันอดเข้าข้างตัวเองไม่ได้ว่าฉันป้อนไอเดียที่ออกผลเป็นรูปธรรมให้บริษัทมากกว่าศัตรูตั้งมากมายก่ายกอง

นับเป็นวันแห่งโศกนาฏกรรมในชีวิตการทำงานของฉัน ทำไมทุกคนถึงก้าวหน้ากันหมด แต่ฉันย่ออยู่กับที่ นึกน้อยใจทั้งเจ้านายที่ไม่เห็นค่า นึกน้อยใจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ค่าที่อุตส่าห์ปฏิบัติธรรมมานาน แต่พระธรรมไม่เห็นช่วยฉันเลย แกรมบันดาลชะตาให้ต้องไปอยู่ใต้บาทราชศัตรูเสียอีก

ความคิดแรกคืออยากลาออก มีความทะนงและเชื่อมั่นในตัวเองพอ ออกวันนี้แหละ ไม่อดตายหรอก ใครๆอยากได้ฉันไปทำงานด้วยตั้งเยอะตั้งแยะ ทำไมฉันจะต้องดักดานทำดีอย่างสูญเปล่าอยู่กับบริษัทชังกะบ๊วยนี้

ให้มันได้อย่างนี้ โลกคงถึงยุคทำดีไม่มีใครเห็นกรรมงั้ คู่อริ
 ของฉันคงทราบข่าวก่อนหน้าฉันแล้ว เดินสวนกันถึงมองแปลกๆ
 ฉันแต่ก้มหน้าก้มตา ไม่ถึงกับอยากหลบ แต่ไม่อยากให้ฝ่ายนั้น
 เห็นแววตาผู้แพ้ อีกไม่กี่เดือนเขาจะมีอำนาจเหนือฉัน และเป็น
 ผู้ตัดสินใจครองไอเดียของฉัน พิจารณาผลงานของฉันว่าเข้าตา
 กว่าคนอื่นไหม

ความไม่รู้ส่งผลให้มาเกิด มาหางานทำ แล้วก็มาติดตรู่ มีเรื่อง
 มีราวสารพัด ไม่บอกสูตรสำเร็จว่าควรจัดการกับชีวิตและสิ่งรอบข้าง
 ให้เรียบร้อยลงตัวได้อย่างไร

ช่วงเวลาระหว่างนี้ไม่เป็นอันเจริญสติเท่าไรหรอก ฉันกลับไปเป็น
 คนคิดมากอย่างช่วยไม่ได้ แม้เพียงปลุกสติด้วยลมหายใจ ด้วยเท้า
 กระแทบ ตลอดจนด้วยการแผ่เมตตาที่เพิ่ง ‘เก่ง’ มาหมาดๆเมื่อวาน
 เดียวนี้ทุกอย่างพังถล่มล้มครืน วินาศสันตะโรไปหมดแล้ว เผลอๆ
 จะกลายเป็นคนบาปที่ถูกสาปส่งเอาง่ายๆ เพราะคิดปฏิบัติธรรม
 ที่ไร ใจโพลัดดีดพอพระธรรมอยู่เรื่อยๆไม่เห็นช่วยเราเลย ทำให้
 ยิ่งทุกข์หนักเป็นคูณสองคูณสามเข้านั้น

พยายามหาหนังสือธรรมะดีๆมาอ่าน พยายามกลับไปทบทวน
 สิ่งที่บ้านทักไว้ในสมุดพกตั้งแต่เริ่มเจริญสติจริงจัง พยายามตระเวน
 ทำบุญทำทานตามวัดทั้งนอกและในกรุงเทพฯ ทุกอย่างคล้ายเป็น
 หมันไปหมด ไม่มีกะจิตกะใจทำอะไรทั้งนั้น โดยเฉพาะงานการ ถ้า
 ไม่กลัวเสียประวัติที่ต้องถูกไล่ออกก็อยากแกล้งทำผิดๆให้บริษัทเสีย
 หายไปเลยด้วยซ้ำ

ถามตัวเองว่าระหว่างการมีตำแหน่งใหม่กับการมีสติจะเลือก
 อะไร? ฉันกัดฟันกลั๊กลิ้นตอบตัวเองว่า **สติ!** แต่ตอบแล้วก็หาราว

เกาะไม่เจออยู่ดี ยิงหลายวันเข้า ความเครียดยิ่งทวีขึ้นบดบังทุกสิ่ง การเลือกของหัวหน้าทำให้ฉันรู้สึกด้อยค่า หมดความหมาย และกลายเป็นตัวสำรองที่ไม่มีใครต้องการตัวไปเล่นตำแหน่งสำคัญในเวลาปกติ

แต่เรื่องเหลือเชื่อในโลกมักปรากฏเป็นบางครั้งบางคราว ฉันนึกไม่ถึงว่าคนที่ทำให้ฉันกลับรู้สึกดีขึ้นมาได้ไม่ใช่ใคร เขาคนนั้นคือ ศัตรูของฉันนี่เอง!

เริ่มต้นเขามาชวนฉันคุยด้วยเรื่องเบาๆ ชุดเอาเรื่องโง่ๆของเขาเองมาทำให้ฉันหัวเราะ และขณะที่ฉันยังไม่หายแปลกใจอยู่นั่นเอง เขาก็ชวนไปกินข้าวเที่ยงด้วยกัน บอกว่าอยากคุยด้วยเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันในอนาคต

เป็นมือกลางวันที่ใครต่อใครอาจแปลกใจที่เห็นฉันนั่งกินข้าวกับศัตรูโดยไม่มีคนอื่นร่วมโต๊ะ ฉันไม่รู้สึกลึบใจนัก เพราะเขาไม่ได้แกล้งทำเป็นเจ้านาย ลักษณะการชวนและการร่วมโต๊ะเป็นไปอย่างมิตร เมื่อลงมือทานข้าวก็สนทนาตามโต๊ะเรื่องส่วนตัว ไม่แหวะเวียนมาพูดเรื่องงานสักนิดเดียว กระทั่งต่างเสร็จจตุระในจานข้าวทั้งคู่ เขาถึงเริ่มเจรจาด้วยสุ้มเสียงของคนกันเอง

เขาบอกว่าเขาไม่เคยรู้สึกว่าเขาเหนือฉัน และนั่นก็เป็นเหตุผลที่ทำให้คนเราแข่งดีกัน ถ้าใครเหนือกว่าใครเสียแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นต้องพยายามเอาชนะกัน การได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นมาอยู่สูงกว่า เป็นแค่บทบาทของโชคชะตา ไม่ใช่บทบาทของเขา เขาไม่ได้ชนะ อย่างน้อยก็ในความรู้สึกของเขา

เขาบอกว่าที่ผ่านมาเขาชื่นชมโอเคเดียวการทำงานของฉันเสมอ แต่จะแสดงออกไม่ได้ เพราะเท่ากับยอมรับว่าฉันดีเท่าเขา หรือบางทีอาจเก่งกว่าเขา อีกประการหนึ่ง ช่วงหลังๆเขาเห็นฉัน

พยายามพูดดี ประนีประนอมกับเขาทุกเรื่อง เขาเลยเริ่มละอายใจ และนึกถึงการกระทำของตัวเองที่ผ่านมา ยอมรับว่าทำชั่วมกับฉันไว้ไม่น้อย เป็นต้นว่าแกล้งปิดเป็นอนข้อมูลดีๆของฉันให้ดูแย่ ตีเตี้ยนโง่เตี้ยของฉันทั้งที่ใจเขาเองก็ยอมรับว่าไม่เลว หรือกระทั่งเล่นขนาดแทงข้างหลัง เอาความผิดเล็กๆน้อยๆของฉันไปโพนทะนา ซึ่งหลายครั้งเขาก็รวมกันเป็นความผิดก้อนมหึมาในสายตาผู้ใหญ่ได้

เขาสรุปว่าอยากให้ทำงานด้วยกันด้วยความรู้สึกดีๆต่อไป เขาสัญญาว่าจะปรึชามากกว่าสั่ง จะไม่ลืมน้ำเคยอยู่ระดับเดียวกัน และสัญญาว่าจะไม่กลั่นแกล้งเบียดเบียนฉันในทางใดทางหนึ่ง แถมพูดเหมือนเข้ามางัดใจเสียดด้วยว่าอย่าเพิ่งคิดลาออก เพราะเขาจะรู้สึกว่ทิมขาดความแกร่งไปทันที แม้เขาจะเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ก็จจะรู้สึกมันคงขึ้นหากมีฉันอยู่ด้วย

ช่วงบ่ายฉันทำงานต่อด้วยความรู้สึกที่ดีขึ้น แม้ไม่ดีทั้งหมดราวกับจะไต่เป็นหัวหน้าแทนเขา แต่อย่างน้อยก็ไม่ซึมเศร้าเหมือนโลกจะดับเช่นเคย

นิยามของคำว่า ‘ศัตรู’ ไม่ใช่คนเลวร้ายโดยสันดาน แต่ใจเรามากเห็นแต่แง่ร้ายของเขา แม้ในบันทึกของฉันเกี่ยวกับศัตรู ก็ไม่เคยมีคุณงามความดีอะไรถูกจดไว้เลย หากใครอ่านบันทึกของฉันก็ต้องนึกแต่ภาพเขาแยกเขี้ยวยิงฟันตลอดตค หรือเป็นบุคคลไร้เหตุผลจนน่าขยะแขยงเข้าไส้ ข้อเท็จจริงคือเขายังมีสำนึกผิดชอบชั่วดีในระดับเฉลี่ย บางสถานการณ์ก็ประพฤติตนน่าสรรเสริญอยู่เหมือนกัน แต่ไม่ได้ลงมาอยู่ในบันทึกก็เพราะเหตุผลเดียวคือเขาเป็นศัตรู

อีกอย่าง ฉันเหมือนคนโง่ที่กลับลำคิดใหม่ได้ ฉันพบว่าตนเองก็เป็นหนึ่งในคนไทยที่หวังให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยบันดาลบันดาลด้วยอำนาจ

ลึกลับ ประเภทเสกตะกั่วให้เป็นทอง หรือสาปช่างที่ฉันเกลียดให้กลายเป็นลูกหมาทันตาเห็น เวลาโชคไม่ดีที่น่าน้อยใจก็จะโทษสิ่งศักดิ์สิทธิ์มั่วไปหมด ทั้งที่พระพุทธเจ้าเห็นอวยยาก่อตั้งศาสนาพุทธเพื่อให้ฉันรู้ทางออกจากวังวนทุกข์ ไม่ต้องงมงายใจงมงายแต่ตุนติดอยู่ในสังสารวัฏอย่างไม่มีกำหนดออก แต่ความไม่เข้าใจ หรือความหลงลืมเลอะเทอะในบางครั้ง ก็ทำให้ตู่ท่านและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของท่านว่ามีหน้าที่ต้องเสกผลประโยชน์มาประเคนถึงมือฉัน ถ้าไม่ได้อย่างที่ใจก็โวยวาย พานคิดไปว่าท่านไม่ช่วย ท่านไม่ศักดิ์สิทธิ์จริง

ความจริงพระธรรมช่วยฉันตั้งเท่าไร หลังจากนั้นมีความสุขจะตาย แถมได้นึกคร่ำมอยู่เรื่อยๆว่าเดินไปตามทาง เต็มวงก็ได้ดีเกินใครทั้งโลกเอง นอกจากนั้นสติและการแผ่เมตตาทำให้คู่อธิของฉันมีท่าทีที่เปลี่ยนไป เหล่านี้แหละการช่วยของพระธรรม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าชี้ทางให้ทำกรรมดีเท่านั้น กรรมดีของตนเองต่างหากที่ทำให้ชีวิตเป็นไปต่างๆนานา ไม่ใช่ด้วยการตกรางวัลจากพระธรรมว่าทำดีแล้วจะช่วยเสกบ้านใหม่ รถใหม่ ตำแหน่งหน้าที่การงานใหม่ๆให้ถูกใจ

วันนี้กรรมที่ฉันทำกับศัตรูในช่วงหลังๆก็ออกดอกออกผลให้เห็นประจักษ์ชัดแล้ว จึงค่อยตาสว่างและกลับไปเป็นคนดี เลิกคิดชว่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เสียได้ เรื่องเศร้าในชีวิตคนเรามีอยู่เรื่องเดียว คือมีความพร้อมสำเร็จรูปในการไหลลงนรกทางความคิด เรื่องคิดดีๆให้ขึ้นสูงนั้นยากเหลือเกิน แต่เรื่องคิดแย่ๆให้ลงต่ำนี้เหมือนเป็นอัตโนมัติกันเสียจริง

เป็นอันว่าช่วงนี้สิ่งที่ฉัน 'ได้' คือแง่คิดและความตระหนักรู้จัก

ตนเองมากกว่าอย่างอื่น ฉันยังไม่แน่พออย่างที่หลงรู้สึกมาเป็นเดือน
ฉันยัง ‘เสียดสี’ ให้กับเรื่องเศร้าได้ และขณะเสียดสีอยู่นั้น คำว่า
‘ทุกขเวทนาเป็นอนิจจัง’ จะไม่ปรากฏในใจเลยแม้แต่น้อย

สรุปคือต้องฝึกสติให้แกร่งเหนือทุกข์ ถึงมีแรงพอจะเห็นทุกข์
เป็นอนิจจังได้ ไม่อย่างนั้นก็ถูกทุกข์เขมือบหมดตัวไปแทน

วันที่ ๒๑: อยากได้มรรคผล

การที่ศัตรูเข้ามาพุดขอญาติดี น่าจะเป็นนิมิตหมายว่าช่วง
ชีวิตรันทตคงผ่านพ้นไปแล้ว ฉันมีกำลังใจกลับมาปฏิบัติธรรม
ใหม่ แต่สติที่พึงพิณาคของฉันทำให้การหวนกลับมาครั้งนี้ทุลักทุเล
เอาการ ความรู้สึกแย่งกับตัวเอง ความคิดดูถูกตัวเองที่เคยมี
มาก่อนปีใหม่ ย้อนกลับมาเล่นงานครบทุกชนิด

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความโลภอยากได้มรรคผล ไม่รู้เป็นอย่างไร
คราวนี้ยิ่งอยากได้กว่าทุกครั้งที่ผ่านมาทั้งหมดเลยทีเดียว อาจเป็น
เพราะตระหนกแล้วกระมังว่าจิตใจเป็นของมีวันขึ้นวันลง และตราบ
ไต่ยังไม่ถึงฝั่ง ตราบนั้นยังอาจจมน้ำป้อมแปม กับทั้งมีลิสทิสต์ตัวไป
นรกได้ทุกเมื่อ **ขอให้คิดพลาดเถอะ ขอให้ได้ช่องอยากปรามาส
พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์เถอะ**

เหตุผลที่อยากได้มรรคผลในเบื้องต้นแรกนั้น แน่ขนานว่าเพื่อ
ให้ได้ประโยชน์สูงสุด คือความหลุดพ้นแห่งใจ แต่บัดนี้เริ่มมี
รายละเอียดเพิ่มเติม คือตระหนกว่าตัวเองยังตกต่ำได้ ก็ไม่อยาก
กลับตกต่ำลงอีก

บุคคลในพุทธศาสนาที่จะไม่กลับตกต่ำลงอีก เรียกว่า
‘อริยบุคคล’ ที่รู้จักกันดีที่สุดได้แก่ **พระอรหันต์** ซึ่งท่านจะไม่แม้แต่

เสวยทุกข์ทางใจ ต่อให้ทุกข์ทางกายกำลังกำเริบล้าแข้ง เช่น ถูก ทุบตีระชระด้วยค้อนอยู่ ท่านก็ยังมีสติพอจะให้อภัย ใครประทุษร้าย ท่านปานนั้นก็ไม่มีจิตคิดโกรธเคืองเลย ใจบริสุทธิ์เห็นปานนั้น อย่า ต้องกังวลว่าจะคิดร้ายจองเวรกับใครก่อน อย่าต้องหวังว่าจะพลาด พลังปราชญ์พระศาสดาและพระธรรมเจ้า อันเป็นเหตุให้ต้องรับผล ร้ายในภายหลัง

พระอรหันต์ท่านชำแรกความไม่รู้ ผ่านไปถึงซึ่งความรู้ แจ่มหมดจด นี้ไม่ใช่หมายความว่าท่านรู้ทุกอย่าง ชื่อถนน ชื่อคน เหตุการณ์อดีตและอนาคต เรื่องนอกตัวเหล่านี้ท่านอาจจะยังรู้เท่า คนธรรมดา แต่ท่านรู้ยิ่งสิ่งเดียว คือสัจจะความจริงอันน่าสนใจ ขึ้นสูงสุด รู้อย่างถาวรไม่กลับไม่เปลี่ยนว่า ภายใต้นี้ ตลอด จนสิ่งอื่นทั่วสากลโลก เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ ควรยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเป็นตัวเป็นตนแม้เศษเนื้อเท่ากระแแบบะ มือ หรือกระแสน้ำลมฟ้า หรือกระทั่งการมีจิตไว้รู้เห็นอะไร ไหนๆ ภาย เวทนา จิต ธรรมหาใช้สิ่งที่เราอาจหวังพึงพิงถาวร หา ใช้สิ่งที่เราคาดหวังให้อยู่ยั่งยืนง พระอรหันต์ท่านมีประสบการณ์ รับผัสสะในโลกได้เท่าคนธรรมดา หรือดีกว่าคนธรรมดา แต่จิตอัน รู้แจ้งแทงขาดแล้วของท่าน จะไม่ทำให้ท่านหลงเข้าใจอีกแม้แต่วินาที เดียวว่า ภาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็น อัตตา เป็นตัวตน トラบจนชั่วอายุชั้ยของท่าน

อริยบุคคลผู้ประเสริฐรองลงมาจากพระอรหันต์ได้แก่ พระอนาคามี อริยบุคคลชั้นนี้คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จัก ไม่ค่อยได้ยิน หรือถึงแม้รู้จักและได้ยินก็ไม่เข้าใจว่าแตกต่างจากพระ อรหันต์อย่างไร ความแตกต่างระหว่างสองชั้นนี้ พระพุทธองค์มัก ตรัสไว้คือ พระอนาคามียังเหลืออุปาทาน ยังมีมานะว่านี่ตัวเรา

เราเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนั้น หรืออีกนัยหนึ่งคือยังช้าแรก ผ่านความไม่รู้ไปได้ไม่ขาด ไม่สะเด็ดแห้งสิ้นอย่างพระอรหันต์ และความที่ยังไม่รู้แจ้ง จึงยังสงวนสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้เป็นตัวเป็นตน โดยเฉพาะจิต ยังเป็นผู้กลัวจะไม่มีจิตได้อยู่ แต่ก็นับว่าเหลือความหวงหวั่น้อยแล้ว เมื่อเทียบกับอริยบุคคลชั้นรองลงไป

อริยบุคคลผู้ประเสริฐรองลงมาจากพระอนาคามีได้แก่ พระสกทาคามี อริยบุคคลชั้นนี้คนไทยส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยรู้จัก ไม่ค่อยได้ยิน หรือถึงแม้รู้จักและได้ยินก็ไม่เข้าใจว่าแตกต่างจากพระอนาคามีอย่างไร อีกทั้งพระพุทธเจ้าท่านตรัสรายละเอียดเกี่ยวกับพระสกทาคามีไว้น้อย พระสกทาคามียังมีราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็เบาบางลงกว่าปุถุชนมากแล้ว เนื่องจากจิตไม่เสพอารมณ์ หยาบเต็มกำลัง แม้มีราคะระดับให้กำเนิดบุตรธิดาได้ ก็ไม่ติดใจ แม้มีโทสะระดับรื้อนจิตรื้อนกายได้ ก็วูบเดียวเหมือนไฟไหม้ฟาง และแม้มีโมหะสำคัญมั่นหมายถือเขาถือเราได้ ก็ไม่ใช่ขนาดหลงตัวหลงตนแบบหน้ามีดตามัว พูดให้ง่ายคือราคะ โทสะ โมหะเบาบาง และมีแนวโน้มฝักใฝ่อยากเลื่อนระดับให้ยิ่งๆขึ้นถึงที่สุดมากกว่าอย่างอื่น

อริยบุคคลผู้ประเสริฐรองลงมาจากพระสกทาคามีได้แก่ พระโสดาบัน อริยบุคคลชั้นนี้คนไทยส่วนใหญ่ได้ยินบ่อย แต่ไม่เข้าใจว่าเป็นคนแบบไหน แตกต่างจากพระอริยะชั้นสูงกว่ากันอย่างไร พระโสดาบันยังมีราคะ โทสะ โมหะ ครบ แต่ก็เบาบางลงกว่าปุถุชน คือใจไม่ถึงพอจะประพาศิณีสถิตธรรมเพื่อสนองราคะ โทสะ โมหะ ธรรมตามักมีจิตที่ขาวใกล้ใส หรือใสใกล้แก้วด้วยความใสใจอนิจจัง แห่งกาย เวทนา จิต ธรรมเนืองๆ ความที่จิตตกได้มากที่สุดแต่หมั่น แต่ไม่มีทางมีตนขนาดคู่ควรกับนรกภูมิ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดอบายได้อย่าง

เด็ดขาด อีกทั้งเป็นผู้เห็นนิพพาน หรือผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว จึงอยู่ในฐานะผู้เข้ากระแส เป็นผู้เที่ยงที่จะได้เป็นอรหันต์องค์หนึ่งในกาลข้างหน้า

มรรคผลมี ๔ ระดับ บรรลุมรรคผลครั้งแรกเป็นพระโสดาบัน ครั้งที่สองเป็นพระสกทาคามี ครั้งที่สามเป็นพระอนาคามี และครั้งสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ สำหรับความเป็นอรหันต์มักไม่เป็นที่คาดหวัง เพราะยังไกลเกินเอื้อมอยู่สำหรับผู้เริ่มเดินทางจริงจัง แค่สองเดือนอย่างฉัน แต่พระโสดาบันนี่สิ อย่างน้อยถ้าได้เป็น ก็เรียกว่าประเสริฐกว่าราชามหาจักรพรรดิผู้มีอำนาจครองโลก เสียอีก เพราะพระราชายังถูกปล้นสมบัติได้ ถูกแย่งอำนาจได้ หรือกระทั่งถูกเนรเทศเข้าป่าเข้าถ้ำนอนได้ แต่บุคคลเมื่อได้เป็นโสดาบันแล้ว จะไม่มีใครสามารถปล้นสมบัติภายใน ไม่มีใครทำให้เสื่อมจากภาวะ และไม่มีใครสาปแช่งหรือใช้มนต์สะกดใดๆส่งไป อยู่ในอบายได้อีกเลย แม้เคยมีกรรมชั่วต้องชดใช้ อย่างมากก็แค่รับผลบนโลกมนุษย์ อันจัดเป็นสุดติฎุมิแห่งหนึ่งเท่านั้น

การบรรลุมรรคผลคือการไปถึงสภาพจิตชนิดหนึ่ง ที่ทิ้งความยึดมั่นว่ากายใจเป็นอัตตาเสียได้ ทะลุออกไปเห็นธรรมชาติ อันเป็นต่างหากจากกายใจ คือนิพพาน เมื่อเห็นนิพพานแล้วย่อมหายสงสัยว่าพระพุทธรเจ้าค้นพบอะไร ทางที่พระพุทธรองค์ปู่ไว้คือ สติปัฏฐาน ๔ จะนำไปพบอะไร ความเพียรปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็คือการพัฒนาจิตจากสภาพสามัญชน ให้เข้าถึงซึ่งสภาพอันเป็นมรรคเป็นผลนั่นเอง

บอกเตือนตัวเองว่าอยากได้มรรคผล ก่อนอื่นต้องสงบจาก ความอยากเป็นอันดับแรก

ล่งนั้งทำสมาธิ เห็นลมหายใจของฉันทันทีไปด้วยความเร่งร้อนอยากสงบ นี่คือการย้อนกลับมาฉบับหนึ่งใหม่อีกครั้ง... คนที่จะฉบับหนึ่งใหม่ต้องทำอะไรหนอ?

เป็นนานกว่าจะนึกได้ ก็ยอมรับว่าสภาพเด่นที่สุดในปัจจุบันคือความเร่งร้อนนะซี! การยอมรับตามจริงเป็นอาการง่าย ๆ ของจิตที่มักถูกลืม แต่เมื่อโหรนี่ก็ออก ก็จะใช้การได้ทันที เป็นของทันสมัย อยู่เสมอชั่วมกับชั่วนัก

เมื่อยอมรับว่าแต่ละลมหายใจแฝงปนอยู่ด้วยความเร่งร้อนอยากสงบ ก็เกิดอาการตามรู้ ตามดูความเร่งร้อนในแต่ละลมหายใจเข้าออก รู้เรื่อๆกระทั่งความร้อนแสดงความไม่เที่ยงออกมาจนได้ ลมหายใจเข้ามีจิตนิ่งสงบ ลมหายใจออกเหลือแค่อุณหภูมิกายตามปกติ กายใจไม่กวดแกว่ง ทรงอยู่แต่สติรู้ว่าลมผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ออก เข้าชาย 'สติ' ในแบบเป็นองค์ที่ ๑ ของโพชฌงค์ได้แล้ว

กำลังสติแบบเก่าผู้ดีขึ้น สะท้อนด้วยสภาพรู้ชัดตรงตามจริงว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก แสดงว่าสติไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่หลบใน เพราะถูกความเศร้าและความฟุ้งซ่านหมกซ่อนไว้เท่านั้น ฉันทคอยกำลังใจดีขึ้น และพิจารณาทันที ณ ขณะแห่งความรู้ชัดว่าลมหายใจเข้าจนสุดแล้ว ต้องคายคืนกลับออกสู่ความว่างภายนอกเป็นธรรมดา คายคืนได้เดี๋ยวเดียวก็ต้องดึงลมเข้าไปหล่อเลี้ยงให้กายดำรงสภาพอยู่ได้อีก และอีก ธรรมชาติเกิดดับนั้นปรากฏตลอดเวลา ต่อเมื่อจิตเข้ามาพิจารณาจึงรู้เห็น และกลายเป็นองค์ที่ ๒ ของโพชฌงค์ คือฉันทวิจยไป

เมื่อประคองความเห็นลมเกิดดับจนถึงขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นวิริยะ อันเป็นองค์ที่ ๓ ของโพชฌงค์ นานระยะหนึ่งก็บังเกิดความ

เบิกบานอันเป็นองค์ที่ ๔ ของโพชฌงค์ ยังผลต่อเนื่องให้กายใจสงบประณีตอ่อนสลวยอันเป็นองค์ที่ ๕ ของโพชฌงค์ ฉันมีสุขล้ำลึก เสียแต่ยังเห็นจิตกระเพื่อมง่าย มีหมอกมัวฝ้าฟางมาห่อหุ้มเร็วอยู่ จึงยังไม่ถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิบริบูรณ์ อันเป็นองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์

นั่งสมาธิจนล้าก็ลุกขึ้นเดินจงกรม ฉันสังเกตว่าแม้จิตสงบลงแล้ว สติถูกปลุกให้ฟื้นคืนชีพแล้ว แต่ความอยากได้มรรคผลก็ยังคงตามรบกวนจิตใจอยู่ทุกฝีก้าว คลายแมงมุมเกาะติดและถักทอใยบางทว่าเหนียวแน่น ซึ่งกันไม่ให้ความอยากหนีหายไปไหนรอด

ถ้าเป็นได้ เดินก้าวนี้ฉันอยากให้มีมรรคผลบังเกิดเสียเลยทีเดียว แม้ตั้งใจจะความอยาก หรือยอมให้ความอยากเกิดเพื่ออุณหิจจัง มันก็แปรปรวนไปเพียงชั่วครู่ แล้วกลับผุดกลับโผล่ขึ้นใหม่ อึก ฝ้าถามตนเองเกือบทุกสิบนาที่ว่าถ้าเดี๋ยวนี้ทำไม่สำเร็จ แล้วเมื่อไหร่เราจะบรรลุธรรมกับเขาบ้าง? อยากรู้ อยากหาหมอดูมาทำนายให้หายสงสัยกันไปเลย

ว้า! อย่างนี้แยเลย เจริญสติก็เพราะหวังหลุดพ้น อยากได้มรรคผลกับเขาบ้าง แต่ตัวหวัง ตัวอยากนั่นเอง ก็กลายเป็นเครื่องขวางไปเสียอีก ช่างไม่เหมือนวิชาหรือการงานทางโลก ที่อนุญาตให้สั่งแรงอยากทุ่มเทกายใจให้ไปถึงความสำเร็จ ยิ่งอยากมาก ทุ่มมาก ก็ยิ่งใกล้เคียงความจริงมาก แต่มรรคผลนี้เป็นตรงข้ามเลย ยิ่งอยากเท่าไหร่ ยิ่งกลับทิศเท่านั้น

เพิ่งสังเกตตัวเองว่าอันที่จริงฉันอยากได้มรรคผลมาตลอด เป็นการอยากได้ของดีเพื่อตัวฉัน ซึ่งเริ่มแรกนับเป็นสิ่งที่ถูกต้อง คนเราหากไม่อยากได้ไม่อยากดี แล้วจะเพียรเพื่อประโยชน์อะไร?

แล้วก็ฉกคิดเหมือนได้ทบทวนใหม่หมด เพิ่งเห็นชัดอีกรอบว่าการถึงมรรคผลคือการละอึดตาให้ขาด แต่เมื่อมีความเพียรพยายามเอามรรคผล ‘เพื่อฉัน’ เสียแล้ว ก็เป็นอันจบกัน ชัดแย้งเป็นงูกินหาง ตั้งแต่เริ่ม

สรุปคือฉันกำลังอยากละอึดตา แต่กำลังทุกข์หนักเพื่ออึดตา เพราะไม่สามารถละอึดตาได้!

เมื่อได้ข้อสรุปดังกล่าว **ฉันจึงรู้ตัวแล้วว่ากำลังยืนอยู่ผิดจุด ฉันกำลังยืนอยู่ฝั่งเดียวกับอึดตา เข้าข้างอึดตา และทำทุกอย่างไปเพื่ออึดตา**

คิดเท่านี้ก็ดูทุกขเวทนาตามสภาพที่มันกำลังปรากฏได้ง่ายขึ้นหันมาทบทวนว่าพระพุทธเจ้าท่านให้ทำอย่างไรเวลาเป็นทุกข์เพราะอยากได้มรรคผล ที่แรกคิดไม่ออก แต่พอนึกถึงการพิจารณาในหมวดเวทนามก็ลืมตาโพล่ง ท่านให้รู้เท่าทันว่ากำลังแสวงทุกข์ชนิดมีหรือไม่มีเหยื่อล่อแบบโลกๆ รวมทั้งเปรียบเทียบด้วยว่าทุกข์แบบไหนหยาบหรือประณีตกว่ากัน

ทุกขเวทนาแบบที่ฉันกำลังประสบ เป็นทุกข์แบบไม่มีเหยื่อล่อทางโลกมาข้องเกี่ยว แต่มีความอยากหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสมาเป็นเครื่องล่อให้ทุกข์ **ฉันพบด้วยความพิศวงว่าทุกข์ประเภทนี้อาจตั้งอยู่ในจิตที่ไม่กำหนดยินดี ไม่มีความพยายามใดๆ** ทุกข์ชนิดนี้จึงควรจัดให้เป็นทุกข์ชั้นละเอียดตามระดับจิต ธรรมชาติช่างวิจิตรพิสดารเสียจริง

และฉันก็พบความจริงอีกประการหนึ่งคือ **สำหรับมือใหม่** นั้น การได้ทำความเข้าใจอย่างชัดเจนว่ากำลังอยู่ตรงไหน ภาวะที่กำลังปรากฏเด่นเรียกว่าอะไร จะคลายความสงสัย

ค่าใช้จ่ายดี หากคิดเพียงมุ่งเจริญสติรู้เท่าทันสภาพเกิดดับ อย่างเดียว บางทีก็อาจเลี้ยงตัวสงสัย ปล่อยให้เกิดความเข้าใจ ชัดขวางความก้าวหน้าไม่สิ้นสุด

ในสพายนวิภังคสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ชัดว่าการเสวย ทุกข์ชนิดมีเหยื่อล่อแบบโลกๆคืออยากเสพผัสสะอันเจือด้วยกิเลส อันใดแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดโทมนัสได้ ส่วน ผู้เจริญสติปฏิฐานจนเห็นความเกิดดับแล้ว ย่อมปรารถนาความหลุด พ้น เมื่ออยากหลุดพ้นแต่ยังหลุดพ้นไม่ได้ ย่อมถามตัวเองว่าเมื่อใด จะหลุดเล่า? เช่นนี้เองพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่าเป็นโทมนัสอันเกิด แต่การแสวงทางหลุดจากบ่วงกาม

สิ่งที่พระองค์แนะนำคือให้ใช้อุเบกขาเป็นเครื่องอิงอาศัยก่อน ก็อุเบกขาเช่นเห็นลมหายใจเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา นั้นแหละ คือเครื่องอิงอาศัยของใจ กระทำใจให้ปลื้มตัวออกมา เสียจากความอยากได้มรรคผล

ฉันลองนั่งลงกำหนดรู้ลมโดยความเป็นของเกิดดับ กระทั่งใจ ว่างจากทุกข์แล้ว อาศัยอุเบกขาในความเห็นลมหายใจเกิดดับแล้ว ก็ลุกขึ้นเดินจงกรมใหม่ ปล่อยให้ความอยากได้มรรคผลเกิดขึ้นตาม ธรรมชาติในเวลาต่อมา ก็เห็นความทุกข์อย่างชัดเจน คือมีสภาพ อึดอัดคาอึกเล็กน้อยแต่ปากหลักยึดเยื่อเหมือนกลุ่มผู้ประท้วงที่มีการ ศึกษา ไม่พละมหายาบคาย แต่ก็เหนียวแน่นในการต่อสู้ไม่เลิก เมื่อ เห็นเป็นเพียงทุกข์ชนิดหนึ่ง แม้เป็นความทุกข์ระดับประณีต ก็ไม่ แยกแยะ ไม่หลงตามมันอีกต่อไป แค่เห็นเป็นอะไรอย่างหนึ่งเกิด ขึ้นในใจ แล้วดับลงในท่ามกลางสติรู้ด้วยความว่างจากอาการ ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

จุดใหญ่ใจความคือมีสติรู้ทุกขเวทนาในปัจจุบันขณะนั่นเอง ทุกข์ที่ละเอียดต้องการสติที่ละเอียดสมน้ำสมเนื้อกัน ที่ตอนแรก ฉันรู้ว่ากำลังทุกข์เพราะอยากได้มรรคผล แต่ไม่เห็นความดับไป ของทุกข์ ก็เพราะยังไม่ใช้สติเห็นทุกข์จริงๆ แต่เป็นสติแบบครึ่งๆ กลางๆ เท่านั้น ต่อเมื่อรับทราบว่ามันเป็นทุกข์อย่างประณีตเพราะ เปรียบเทียบกับทุกข์อย่างหยาบ สติที่ผนวกกับความเข้าใจจึงมา จับรู้ทุกข์ได้เต็มสภาพแท้จริง เห็นชัดว่ามันก็ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่สิ่ง ที่ศรัยดีมันถ้อมมันแต่อย่างใด เช่นเดียวกับทุกข์ชนิดอื่น ๆ นั้นเอง

วันที่ ๒๒: ความต่างระหว่างปีติกับสุข

พอกลับมาตั้งหลักได้ใหม่ฉันก็ยินดีปรีดา ตื่นเช้าด้วยความ เป็นสุขสดชื่นเหมือนเดิม ทำใจว่าจะยอมรับศัตรูเก่าเป็นเจ้านาย ทำใจ ว่าถ้าอยากได้มรรคผลอีก จะกำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์อันเกิดจาก ความอยากชนิดหนึ่ง

ขับรถไปทำงานเช้าวันนั้น ขณะจอดรถรอไฟเขียว ฉันรู้สึก ว่า รถโยกหน้อยๆ พอเหลือวหลังไปก็เห็นมอเตอร์ไซค์คันหนึ่ง เตะ ได้ทันทีว่าหมอนั่นคงวิ่งเอื่อยๆมาแล้วเหม่อ เบรกไม่ทัน เอาล้อ เสยกันชนหลังรถฉันเข้าแล้ว

ฉันรีบลงมาดูว่าเป็นอะไรมากหรือเปล่า เห็นว่ากันชนยุบไปเล็กน้อยเท่านั้น แทบมองไม่เห็น เลยชี้เก็ยจเรียกประกัน ยิ้มแยมบอกคน ขับมอเตอร์ไซค์ที่ลงมายืนหน้าเจียมเจียมว่าไม่เป็นไร ใจสั่งตัวเองให้ คิดเสียว่าพาดเคราะห์รับอรุณ เพื่อรับโชคทางจิตไป

มอเตอร์ไซค์ยี่สิบห้า รีบกระเถิบหนีไปทันทีก่อนที่ฉัน จะเปลี่ยนใจ ฉันกลับขึ้นรถอย่างมีปีติเช่นกัน ปรีดาปราโมทย์ที่ใจ

ไม่เอาเรื่องเอาราวกับใคร เมื่อครูไม่มีสักวินาทีที่ขุ่นเคือง ไม่มีสักวินาทีที่อยากเรียกเงินทองจากใครเพื่อมาแก้กันชนท้ายบุปเล็ก ๆ น้อย ๆ อุทานในใจว่าเรามีหลังคามุงบังไว้ดีแล้วหนอ ผนตกรั่วรดไม่ได้แล้วหนอ เหมือนเช่นที่พระเถระและพระเถรีในครั้งพุทธกาลมักอุทานกัน เมื่อตระหนักว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของพวกท่านมีสติคุ้มครองแน่นหนาแล้ว เป็นผู้มึนใจอันไม่ชุ่มด้วยกิเลสแล้ว ได้รับความคุ้มครองจากสติดีแล้ว ปลอดภัยแล้วจากความยินดี ยินร้ายในโลก

แช่มชื่นอยู่ทั้งวันกับความดีใจว่าตัวเองคงมีเมตตาตั้งมั่นแล้ว เมื่อกลับมาเจริญสติใหม่รอบนี้ หลังจากชมเศร้าเสียเวลาเปล่านั้นมากว่า อาทิตย ความรู้สึกที่บอกตัวเองนั้นเข้าขั้นเชื่อมั่นเลยที่เดียวว่าต่อไปคงไม่มีความโกรธใดๆมาแผ้วพานจิตใจได้อีก ขนาดศัตรูยังกลายเป็นมิตร ขนาดคนทำร้ายบุปยังยิ้มร่าบอกว่าไม่เป็นไร อวยพรในใจเสียอีกว่าขอให้มีความสุข

ตกเย็นนั้น ฉันจอดรถแวะหน้าหมู่บ้านเพราะเกิดอยากกินข้าวเหนียวหมูบึ่งขึ้นมาเฉยๆ ความจริงฉันไม่ได้เป็นลูกค้าประจำของใครเป็นพิเศษ เนื่องจากมีรถเข็นหมูบึ่งหลายเจ้า แต่ละเจ้าก็อร่อยไปคนละแบบ อย่างวันนี้ที่อยากกินขึ้นมาเพราะนึกถึงหมูบึ่งชิ้นโตๆ ของเจ้าหนึ่งซึ่งเคยซื้อมาหนเดียว ก็ตรงรี่เข้าไปที่เจ้านั้นและสั่งเขากลับบาท

เขาจับหมูมาอย่างบนเตา โดยมีเมียช่วยหยิบ เพราะที่บั้งวางอยู่พร้อมแล้วมีไม่พอจำนวนตามสั่งของฉัน ฉันชี้เก็ยจรถเลยทิ้งแบงก์ยี่สิบไว้สามใบพอดีจำนวน บอกว่าเดี๋ยวจะมาเอาของแล้วเดินไปสั่งขนมซึ่งอยู่ถัดไปประมาณ ๑๐ ก้าว ขนมมีวางอยู่แล้ว

แค่สั่งแล้วจ่ายสดตางค์ก็รับถุงมาได้เลย ใช้เวลาเดินไปเดินกลับแค่สองนาที่ ซึ่งพอกลับมาก็เห็นหมูย่างเสร็จใส่ถุงรอรถฉันเรียบร้อย

ฉันคิดว่าถุงแล้วหันจะเดินตัวปลิว แต่ถูกเรียกไว้ และร้องดังๆ ว่าฉันยังไม่ได้จ่ายเงิน ที่แรกนึกว่าเขาเข้าใจผิดและยังไม่เห็นแบงก์ที่ฉันวางไว้ ฉันพูดตื๊อว่าจ่ายเรียบร้อยแล้ว เขาก็ปฏิเสธเสียงแข็งว่ายังไม่และถามว่าจ่ายแล้วอยู่ไหนล่ะ ยายเมียที่ยืนปิ้งหมูอยู่ข้างๆ ก็พลอยส่งเสียงสนับสนุนว่ายังไม่เห็นมีเลย ยืนหัวโตเป็นพยานอยู่ตรงนี่

พอฉันก้มมองที่พื้นโต๊ะก็ไม่ปรากฏแบงก์เขียวเสียแล้ว เหลือบขึ้นมองเห็นหน้าเจ้าเล่ห์และยิ้มเกรี้ยวๆ ของคนขายหมูปิ้งก็เริ่มรู้ว่าอะไรเป็นอะไร วูบหนึ่งคันๆ ขึ้นมาในอก แต่อีกวูบหนึ่งก็คิดอโหสิ อยากรู้เงินก็เอาไป ฉันอโหสิให้

ถูกฉีกหน้ากลางตลาดไม่ค่อยอายนัก ต่างจากสมัยก่อนมาก ฉันคงหน้าม่านและเอาคืน แต่สติของฉันยังตั้งมั่นในเมตตาและอุเบกขา เลยกอมๆ เขา หยิบเงินจ่ายเพิ่ม สรุปลือเสีย ๑๒๐ แต่ได้ของ ๖๐ โดนโกงก่อนเข้าบ้านก็สบายใจไปอีกแบบ

พอขึ้นรถ อากาศคันๆ ออกหวนกลับมาอีก ฉันมองไปข้างหน้า มือกุมกุญแจเตรียมบิดสตาร์ท แต่รู้สึกหนีดไปทั้งตัวชอบกล ย้อนนึกถึงยิ้มเกรี้ยวๆ และเสียงเอะอะแบบอันธพาล จะโพนทะนาให้คนทั้งตลาดรู้ว่าฉันจะโกงเงิน ทั้งที่ถ้าลืมจ่ายก็พูดกันตื๊อได้ แล้วเกิดอาการแค้นแน่นอกจนหน้าเขียว เช่นเขียวเคี้ยวฟัน ร้าๆ จะเปิดประตูย่อนลงไปฉะกับมันซะหน่อย หน้อยแน่ะ! ไม่นึกว่ามีพวกรหน้าด้านหน้าทนายของอยู่แถวนี้ด้วย แกล้งลงไปชู่จะเอาตำรวจมาลากคอเข้าคุกเสียดีไหม? เร็วเบงเกทับนี่ฉันก็เคยเป็นหนึ่ง เหมือนกัน

พยายามมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้ตัวว่านั่นเป็นความคิด แต่คงไม่เอาจริง เห็นความโกรธที่พุ่งเอาๆ แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีรู้สึกสงบใจอยู่ที่ผิวนอก คล้ายน้ำพุร้อนที่ฉีดขึ้นมาจากกลุ่มน้ำเย็น ดูซัดๆ แปลกๆ แต่สติตั้งมั่นรู้เหมือนมีฉันทอีกคนเฝ้าดูอยู่เบื้องหลังต่างหาก ไม่เกี่ยวกับทั้งความเย็นและความร้อนเหล่านั้น

ฉันปล่อยให้ความคิดปรุงแต่งไปโดยไม่ปิดกั้น เห็นความร้อนในอิริยาบถนั่ง ซึ่งก็คือรูปหนึ่งของทุกข์ อิริยาบถก็เป็นทุกข์ ชนิดหนึ่งอยู่แล้ว ยังมีความร้อนซ่อนอยู่ข้างในอีก ฉันดูด้วยความนิ่งกาย นิ่งใจ กระทั่งเห็นตามจริงว่าในหัวยังมีพ้อคำหมูบึง ยังไม่ปล่อยพ้อคำหมูบึงไปตามยถากรรม พอระลอกความคิดหนึ่งผุดขึ้นที่ ก็มีความร้อนและคันคะฉิกในอกที่ แล้วความคิดกับความร้อนความคันก็จางลงเอง แต่เดี๋ยวๆ ในหัวก็ผุดโปะหน้าจอมโง่งขึ้นมาอีก ความร้อนความคันก็ถูกลากตามมาอีก เห็นสลับไปสลับมา ถ้าจังหวะไหนเพลินแช่หน่วยก็ก่อความคิดอยากกลับไปต่ำขึ้นอีก แต่ถ้าจังหวะไหนคันด้วยสติรู้ลม แล้วกำหนดจิตเป็นอภัย ความคิดร้ายๆ ก็หายไป เหมือนรบกันอยู่

ถึงจุดหนึ่งที่คิดว่าอภัยจริงๆ แล้ว แต่พอเคลื่อนรถได้พักหนึ่งก็เอาอีก คิดถึงหน้าด้านๆ ของเจ้านั้นอีก ต้องกำหนดจิตเป็นอภัยอีกแล้วๆ เสาๆ แต่ไม่ยกเกิดโสมนัส ในอกยังมีฝนๆ ผีตๆ ตามเดิม เมตตาแปลงประกายรัศมีไม่ออกเสียแล้วสิ

ถอนใจและยอมรับตามจริง ไม่ใช่แค่ยอมรับว่าฉันโกรธ แต่ยอมรับแบบเหมารวมที่เดียวว่าเดี๋ยวคงมีความคิดแค้นเคืองพ้อคำหมูบึงตามมาอีกหลายชุด ยอมรับตามจริงว่าจิตฉันยังไปไม่ถึงไหนยังทุกข์เพราะโดนกระทบได้อยู่

แล้วจะแปลกอะไรกับการทำใจยอมรับ ก็แค่ยอมรับว่าต้องดูอีกหลายรอบ สติดีหน่อยก็ดูโดยความเป็นอนิจจัง สติไม่ดีก็กำหนดให้อภัยเป็นทานแล้วแผ่เมตตาเสียเท่านั้น ในเมื่อยังไม่พินทุทุกซ์ จะไปแก่งลมหอกตัวเองว่าพินแล้วเพื่อประโยชน์อะไร หน้าที่ตามแบบแผนสติปัฏฐานก็คือดู คือสังเกตจนกว่าจิตจะรู้และฉลาดขึ้นในวันหนึ่งว่า อะไรๆ ล้วนเกิดขึ้นเพราะเหตุเป็นธรรมดา แล้วจะต้องหายลับดับสลายลงเป็นธรรมดาเช่นกัน

แค่คิดเช่นนั้น ใจก็ให้อภัยพ้อคำหมูหน้าด่านได้แบบชนิดเปิดโล่งสุดๆ โสมนัสแรงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ถึงกับยิ้มกว้างออกมาอย่างปิติ ทีเมื่อครู่ฉันยังข้อนคิดแล้วๆ เล่าๆ ไม่เลิก ส่วนหนึ่งก็เพราะไม่ยอมรับความจริงว่าตัวเองยังโกรธได้ ยังทุกข์เพราะกระทบได้นั่นเอง อาจเปรียบเทียบกับเมื่อเช้าที่หลงนึกสำคัญผิดไปว่าจิตคงตั้งมั่นในเมตตา จะไม่เป็นทุกข์เพราะความผูกโกรธอีกแล้ว ซึ่งแค่ตกเย็นก็พิสุจน์เรียบร้อยว่าความจริงไม่ใช่เช่นนั้นเลย ฉันยังเป็นหุ่นกระบอกที่กิเลสชักกรอกได้ตามอำเภอใจคนเดิมอยู่นั่นเอง

เหตุการณ์ประจำวันเหมาะสมระหว่างเข้ากับเย็นก็ทำให้ได้ข้อสรุปประจำวันเป็นประโยชน์ดีเหมือนกัน เมื่อสังเกตเข้าไปอย่างละเอียดในขณะแห่งความปริदानั้น ฉันเริ่มแยกแยะได้หลายสิ่ง และตั้งคำถามอันตรงค่าในการปฏิบัติสติปัฏฐาน นั่นคือ **สงสัยว่าปิติเป็นธรรมชาติอันเดียวกับความสุขแน่หรือไม่?** แล้วตอบตัวเองตามเนื้อผ้าจากสภาวะที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาว่า ปิติปราโมทย์เป็นความปรุ้งแต่งส่วนเกินออกมาจากความสุข กับทั้งอาจเป็นของหลอกให้หลงได้ง่ายด้วย เช่นตื่นเต้นดีใจนี้กว่าหลังคาบ้านเรามุงบังไว้ดีแล้ว กิเลสรั่วรดไม่ได้แล้ว

ปิติที่มีแรงฉืดแรงๆ มักผูกตัวเองมากับความคิดเกินความจริงแรงๆ ทำให้หลงเข้าใจผิดได้สารพัด แต่ความสุขเนียนๆอย่างมีความวางเฉย มักทำให้ตระหนักตามสภาพที่เป็นจริงเฉพาะหน้า ฉันได้ข้อสังเกตเช่นนี้ แต่ก็ไม่ได้คิดจะห้ามปิติโลมน์สในครั้งต่อไป ถ้าอยากเกิดก็ให้มันเกิด แต่จะไม่ฟัง ไม่เชื่อถือ ไม่ให้ความสำคัญกับความคิดของตัวเองในวาระนั้นเท่าไรหรอก ค่อยๆรู้ ค่อยๆดูว่า ปิติจะแผลงฤทธิ์ผลิตความคิดได้พิสดารสักเพียงใด

วันที่ ๒๓-๒๗: มองต่างจากชาวโลก

ซัดจิตใจในการใช้วันอาทิตย์ไปในการแอบปลื้กวีแวกจากสังคม เร่ร่อนเหมือนนกอิสระไปหาวัดสงบนั่งสมาธิ แต่วันอาทิตย์นี้มีนัดกับสมาชิกครอบครัว คือน้องๆของฉันไปดูคอนเสิร์ตที่มาจากต่างประเทศ ฉันไม่อาจปฏิเสธหน้าที่ของพี่ และขณะเดียวกันก็อยากดูดนตรีวงนี้ด้วย เพราะเคยชื่นชอบมากสมัยยังวัยรุ่น

ขณะที่ขับรถพาน้องมาจากบ้าน ฉันมีความรู้สึกสองแบบปนๆ กันอยู่ คือใจหนึ่งอยากเห็นตัวจริงขวัญใจในอดีต อีกใจก็นึกคร้าน ไม่ค่อยอยากเดินทางไปถึงสถานที่แสดงชอบกล แต่อย่างไรก็เสียเงินเสียทองแล้ว ต้อง 'ไปเสพสุข' จากเสียงดนตรีราคาแพงจนได้

ขณะมองไปบนเวทีอันประดับประดาแสงสีตระการตา ภายในของฉันว่างโหวงและต่อไม่ติดกับภาพที่เห็น เสียงที่ได้ยินเอาเลย จิตคอยหวนมาระลิกอยู่กับลมหายใจที่กำลังเป็นขาเข้าหรือขาออก รวมทั้งมันสำรวจโดยไม่ตั้งใจเสมอๆว่า ลมหายใจหนึ่งๆจิตไปร่งสบายหรืออึดอัดคับข้อง ฉันรู้สึกร้อนๆตามเนื้อตัวคล้ายขึ้นเหงื่อหรือขณะต้องเสนองานที่ไม่มีความรู้ ก้าวโดยย่นย่อคือความรู้สึกช่วงแรก

เหมือนมานั่งทรมาณรอเวลาดนตรีเล็กแท้ๆ

แต่บางเพลงที่ฉันเคยโปรดก็กระตุ้นอารมณ์หวานได้เหมือนกัน บางเพลงที่สนุกเร้าใจและทำรูปเพลงใหม่ก็ทำให้สติเคลื่อนออกจากฐาน หลงไปกับกลิ่นอายมันๆที่ส่งเบรียงปร้างออกมาจากเวที โดยไม่ต้องบังคับจิตใจแต่อย่างใด ฉันอยากให้เป็นอย่างนั้นด้วย มากับน้องๆก็ต้องมีอารมณ์ร่วมบ้าง หมดค่าตัวไปเป็นพันก็ต้องเสพสุขให้คุ้มค่าบ้าง จะมานั่งทำสมาธิให้ผิบบรยากาศอาศัยอยู่ได้อย่างไร

ไม่มีงานเลี้ยงและงานคอนเสิร์ตใดไม่เลิกรา ในที่สุดฉันกับน้องๆก็ต้องออกจากสเตเดียมกลับบ้านขึ้นรถ เมื่อเปรียบเทียบกับความปลอดโปร่งโล่งสบายยามทำสมาธิ ตอนนี้อยู่คิดว่าฉันมีเงินหัวไปหมดหนักอึ้งที่กลางอก จิตใจที่บดื้อ เมื่อพอดลีคลายออกมาบ้างก็พุ่งกระเจิดกระเจิง ตกลงฉันจ่ายเงินแพงๆมานั่งเสียเวลาเป็นชั่วโมงเพื่อปรับจิตให้หายบลง สุขเวทนาที่อาศัยเหยื่อล่อแบบโลกๆทำให้จิตหายบลงมหายใจหายบอย่างเห็นได้ชัด

ชีวิตคนเราต้องสุขแบบหยาบๆนำหน้ามาก่อนเสมอ เคยติดใจ เคยแสวงหา เคยยอมทุ่มเทเงินทองและเวลาให้กับสุขอันอาศัยเครื่องล่อทางกามคุณ พอมาเจอสุขแบบละเอียดสุขุมจากการเจริญสติเข้า จึงได้ข้อเปรียบเทียบ มองย้อนกลับไปเห็นสุขที่ผ่านๆมาเป็นแค่น้ำใสโครกติดปลายช้อนที่จิบแล้วสดชื่นชุ่มลิ้นนิดหน่อย แล้วชวนให้ทักท้วงว่านั่นคือสุขอย่างมหาระที่กลึกล้ำ แต่พอเจอสุขของจริงที่ตั้งมั่น นิ่งนาน และสะอาดใส ก็จึงค่อยรู้ว่าน้ำหวานเป็นขวดๆ เป็นถังๆ ตีเมกินได้เต็มทีไม่มีจำกัดเป็นอย่างไร นี่สิ ถึงเรียกสุขอันโอฬารพันลึกของจริง!

ช่วงหลายวันนี้ฉันเริ่มตระหนักและยอมรับว่าตัวเองมอง

ต่างจากชาวโลก รู้สึกผิดแปลกจากชาวโลก นี่คือสิ่งที่ฉันเคยหวาดกลัว กลัวปฏิบัติธรรมแล้วจะไม่สนุก กลัวว่าจิตใจจะจืดชืด กลายเป็นแกะขาวผู้โดดเดี่ยวในหุบเขาอันลึกที่ใครก็ใคร่ครวญด้วยกามกรีธาของเหล่าแกะดำ และแล้ววันนี้ก็มาถึงจริงๆ แต่ที่ฉันเคยนึกไว้ว่ามันจะแห้งแล้ง โดดเดี่ยว แปลกประหลาดในสายตาคนอื่น กลับเป็นตรงกันข้ามไปหมด ฉันเห็นจิตใจผู้คนทั้งเมืองเต็มไปด้วยความสุข ความรู้สึกแห้งแล้ง ความไม่อึดไม่พอในกามารมณ์ ทุกคนตื่นพล่านเป็นบ้าเป็นหลังแสวงหาหน้าใสโครกที่มีปริมาณเพียงติดปลายช้อนกันเกือบทั้งนั้น ต่อให้มีเงินก็สืบทิ้งที่พันล้าน ที่ภายนอกดูภูมิฐานเหนือคนอื่น แต่ภายในเต็มไปด้วยความหิวโหยไม่ผิดจากคนยากคนจนสักเท่าใดเลย

ส่วนโลกของนักปฏิบัติธรรมภาวนานั้นเป็นตรงข้าม หากเจริญสติได้ถึงระดับเต็มอิมกับการรู้เฉพะปัจจุบันแล้ว จิตนี้เองคือสวรรค์แห่งความตั้งมั่นไม่คลอนแคลนนั่นเองคือความสนุกบันเทิงในอีกรูปแบบหนึ่ง วิญญาณอันหิวกระหายเหมือนได้เจอน้ำพุที่ผุดพุ่งให้ดื่มกินอย่างไม่วันจบวันสิ้น ขณะแห่งการทรงสติหรือตั้งมั่นในสมาธิจิตจะไม่อาลัยกามคุณทางตา หู จมูก ลิ้น และกายเลยแม้แต่น้อย

ฉันทำสมาธิและเดินจงกรมอย่างเห็นคุณค่าของรสสุขทางจิตมากขึ้นทุกที สุขอื่นเสมอความสงบไม่มีจริงๆ

วันที่ ๒๘: ผัน

คืนนี้ฉันฝันว่าเจ้านายเรียกไปพบ และกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงในเรื่องต่างๆ พร้อมทั้งเปรียบเทียบกับคู่แข่ง บอกทำนองว่าดูซิ ผมไม่เคยเห็นคุณเจ้งได้เท่าเขาสักเรื่อง

ในฝันฉันเป็นทุกข์สาหัส ออกใจเคঁนเครียด กัมหน้าเหมือน
 หายใจไม่ออก พยายามตั้งสติรู้ลมก็ผิดฝันคล้ายโดนกระสอบทราย
 ยันหน้าอกกดหลังติดพนักพิงอย่างไรอย่างนั้น แต่แล้วในที่สุดฉันก็
 ทุบโตะปัง ทะลึ่งยื่นพรวดและประกาศก้องว่าฉันขอลาออก! แล้วเดิน
 ออกจากออฟฟิศไม่เหลียวหลัง ช่างเป็นภาวะที่ปลอดภัยโปร่ง อากาศ
 นอกออฟฟิศสดชื่น ลมหายใจใสสะอาดและนุ่มลึกเต็มปอดที่ขยาย
 ออกจนสุด อากาศรอบด้านชุ่มฉ่ำเย็นสบายเหลือหลาย เงยหน้ามอง
 ท้องฟ้าก็เห็นเป็นสีครามประกายมุก สวยสดไม่มีสิ่งใดเทียบมาก่อน
 รอบด้านคล้ายยิ้มเท่ากับริมฝีปากที่เหยียดกว้างขวางของฉัน ไม่มีวัน
 ใดในช่วงแห่งความคับแค้นใจ ที่รู้สึกเบิกบานได้เท่านี้เลย

ตื่นขึ้นด้วยความสดชื่น ถ้าเป็นคนอื่น นี่คงเป็นฝันผ่าน
 ชั่วข้ามคืนที่เหลวไหลไร้สาระ ไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่มีอะไร
 นำใคร่ตรวจพิจารณา แต่เพราะฉันเคยพบอุสภเถรคาถา ว่าด้วย
 สุภษิตเกี่ยวกับความฝันของพระเถระชื่ออุสภะ ก็เห็นว่าความฝันเป็น
 สิ่งที่เก็บเกี่ยวมาคิด มาเจริญปัญญาให้บรรลุธรรมได้

พระอุสภะท่านฝันว่าได้ห่มจีวรสีอ่อนเฉวียงบ่า นั่งบนคอช้าง
 เข้าไปปิตนพาทยังหมู่บ้าน พอเข้าไปก็ถูกมหาชนพากันมารุมมุงดูอยู่
 จึงลงจากคอช้าง แล้วค่อยกลับสติสัมปชัญญะ จิตแสดงความกระด้าง
 ด้วยความมัวเมาชาติตระกูล ยังมีใช้ผู้ละแล้วซึ่งอัลมิมานะ เมื่อท่าน
 เห็นความน่าสังเวชแห่งจิตตนอยู่เช่นนั้น บวกกับที่ได้สั่งสมอบรม
 เจริญสติปัญญาจนมาอย่างดีก่อนหน้าแล้ว ก็ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด
 เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในพุทธศาสนา

แน่นอน ฉันยังแก่กล้าไม่พอจะพิจารณาฝัน เห็นความจริง

เกี่ยวกับมานะแล้วสามารถละจนบรรลุธรรมได้ แต่อย่างน้อยก็ได้ปัญญาแบบเก็บนิดเก็บหน่อย ฉันเห็นจากฝันที่สดชัดสมจริงนั้นว่า คนเราอาจสุขทุกข์ได้เท่าๆสุขทุกข์ยามตื่นอยู่จริงๆ แล้วอย่างนี้สุขกับทุกข์ทั้งหลายจะต่างอะไรจากฝัน ผ่านมาแล้วผ่านไปให้ระลึกว่าสิ่งนั้นล่วงไปแล้ว ไม่ใช่ความรู้สึกอยู่กับเนื้ออยู่กับตัวเราในเวลานี้อีกแล้ว กลายเป็นของไม่จริงในปัจจุบันไปเสียแล้ว

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๒

๑) สติเริ่มย่างก้าวเข้ามาในมิติของนามธรรม เน้นหนักที่เวทนา บางครั้งล่วงเลยไปรู้สภาพจิตบ้าง อันเป็นธรรมดาที่เมื่อเห็นเวทนาชัด ลักษณะจิตย่อมปรากฏอย่างแยกไม่ออก และยังเห็นเวทนามากเข้าจนถึงขั้นเปรียบเทียบชัดได้ว่าระหว่งตื่นกับฝัน ยามหลับ สุขทุกข์ทั้งหลายไม่แตกต่างกัน ความถ้อยมั่นในสุขทุกข์ทั้งหลายย่อมเบาบาง อย่างน้อยก็ขณะมีสติรู้ชัด

๒) การยอมรับสภาพตามจริงที่กำลังปรากฏ แม้ว่าเป็นสภาพไม่ดี ไม่น่าพอใจ ทำให้เกิดทุกข์อีตอัดขัดข้องอย่างไรก็ตาม น่าจะเป็นกุญแจดอกใหญ่ที่สุด สำคัญที่สุด ที่จะเปิดทวารใจนี้ให้สติเดินเข้าไปส่องสำรวจได้โดยปราศจากผ้าหมอกขมุกขมัวใดมุงบัง ตรงข้ามกับนิสัยไม่ยอมรับความจริงอันเป็นธรรมชาติหนึ่งของมนุษย์ ที่จงจำมนุษย์ไว้กับอุปาทานจนกว่าจะตาย พอตายแล้วก็ต้องเกิดใหม่มาอยู่กับเครื่องจองจำเก่า เปลี่ยนไปก็แค่ฉากใหม่เท่านั้น



มีนาคม

อา จ อ พ พญ ศ ส

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





เดือนที่ ๓

นานาสภาวจิต

การเจริญสติในเดือนที่ ๒ ทำให้ฉันเห็นตามจริงอย่างหนึ่ง คือโลกนี้แบ่งเป็นสองภาค คือภาคแห่งรูปธรรมและภาคแห่งนามธรรม โลกแห่งรูปธรรมมีความวิจิตรพิสดารหลากสีหลายสีอันอาจถูกตกแต่งปรับเปลี่ยนไปได้เรื่อยๆตามสภาพดินฟ้าอากาศ และจินตนาการสร้างสรรค์ของมนุษย์ ส่วนโลกแห่งนามธรรมก็มีความวิจิตรพิสดารในแง่ของความเป็นเหตุเป็นผล สัมผัสไม่ได้ด้วยตากับหู กำหนดรู้ได้ด้วยใจ และไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย จะผ่านไปก็ไปก็กลับก็กลับมา

การรู้ตัวให้ได้ว่ากำลังสุขหรือทุกข์นั้น จะว่าไปก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะส่วนใหญ่เวทนาของเรามักเป็นเฉย คือไม่เอียงไปทางสุขชัด ขณะเดียวกันก็ไม่อยากตัดสินว่าเป็นทุกข์ แต่เมื่อเจริญสติปฏิฐานกระทั่งเป็นสุขอยู่กับลมหายใจและอิริยาบถได้ ความสุขก็จะเริ่มปรากฏเด่น กระทั่งแม้คิดฟุ้งซ่านหนอยเดียวก็อาจเทียบเคียงเห็นว่ากำลังเป็นทุกข์ทางใจได้

และฉันเห็นว่าการศึกษาเวทนาจนคล่องแล้วนั่นเอง ก็ลากจูงมาเห็นสภาวะของจิตได้ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ประทานไว้ในหมวดจิตของสติปัฏฐาน ๔ ความจริงฉันเห็นสภาวะจิตต่างๆตามที่พระองค์ท่านแนะนำให้ดูมาบ้างประปราย อาจจะต้องแต่เริ่มๆภาวนาจริงจังทีเดียว เพียงแต่ฉันอาจจะดูในขอบเขตที่กำหนดไว้ในใจว่าเป็น ‘สุข’ หรือเป็น ‘ทุกข์’ มากกว่า เช่นกำลังมีราคะก็กำหนดว่าเป็นสุข มีโทสะก็กำหนดว่าเป็นทุกข์

ขึ้นเดือนที่ ๓ ฉันสำรวจแล้วพบว่าตัวเองเข้าใจอะไรเพิ่มขึ้นประการหนึ่ง ซึ่งค่อนข้างสำคัญ และพลิกมุมมองในการตั้งสติเจริญภาวนาได้มาก นั่นคือ **ราคะอาจเป็นสุขสำหรับจิตสามัญของปุถุชนทั่วไป แต่อาจเป็นทุกข์สำหรับผู้เข้ามารู้เห็นอยู่ในโลกของนามธรรม** อย่างเช่นเดือนก่อนฉันปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าคือเปรียบเทียบระหว่างสุขแบบโลกๆกับสุขแบบปราศจากเหยื่อล่อภายนอก ก็พบตามจริงว่าสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี รู้เช่นนี้เข้าไปซ้ำมาหลายรอบเข้า จิตก็เริ่มฉลาด และเลือกสุขที่เหนือความสนุกชั่วคราว

นี่เป็นตัวอย่างว่า ในอีกระดับการปฏิบัติหนึ่ง เมื่อเกิดราคะรบกวนจิต ฉันจะไม่ดูด้วยมุมมองว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แต่เห็นตามจริงว่าขณะนั้นๆกำลังมีราคะ

อีกประการหนึ่ง เมื่อฝึกอานาปานสติจนคล่องแล้ว เป็นสมบัติติดตัวแล้ว คืออย่างน้อยต้องรู้บ่อยๆว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ก็พบความจริงอีกประการหนึ่ง คือ ฉันสามารถอ่านใจตัวเองผ่านลมหายใจได้หมด เช่นกำลังคิดมากหรือคิดน้อย กำลังรีบร้อนหรือวางเฉย กำลังลากยาวหรือกระซากสั้น ฯลฯ กับทั้ง

เห็นว่าลมหายใจเองนั้น หากทำให้มีคุณภาพแล้ว ก็จะทำให้ทั้งกาย และจิตให้สงบระงับ ง่ายต่อการกำหนดสติรู้สภาพเด่นตรงหน้า ตามจริงทั้งรูปธรรมและนามธรรม การลงทุนกับลมหายใจใน ชั้นเริ่มต้น โดยเฉพาะในช่วงอาทิตย์แรกให้เกิดนิสัยรู้ลมนั้น จึงคุ้มยิ่งกว่าคุ้ม และส่งผลมาถึงขั้นของการปฏิบัติที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ได้อย่างนี้เอง พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายจึงเหมือน คะยั้นกะยอยให้ผู้หวังพ้นทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหลายได้ เห็นความสำคัญของอานาปานสติกันนัก

การเจริญสติรู้สภาพจิตอย่างย่อสำหรับมือใหม่

สภาวะจิต หรืออาการของจิตที่พระพุทธเจ้าทรงให้ฝึกผู้ฝึกดู ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ไม่ใช่สภาพรู้ ไม่ใช่ให้เสาะหาว่าธาตุรู้ อยู่ตรงไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ใช้การควบคุมให้จิตมีลักษณะ แบบใดแบบหนึ่ง เช่นจงดีอย่างเดียว อย่าได้เสียหาย จงบริสุทธิ์ อย่างเดียว อย่าได้แปดเปื้อนมลทินใดๆ การทำจิตให้ดีๆ เช่น ตั้งเป็นสมาธิหนึ่งๆนั้นฉันก็แยกเวลาทำอยู่ และนับได้ว่าพัฒนา มาจนใช้ได้ระดับหนึ่งแล้ว แต่เมื่อจะเจริญสติในหมวดจิต การตั้ง มุมมองไว้จะเปลี่ยนไป คือจิตดีก็ดู จิตไม่ดีก็ดู เพื่อความรู้ชัดว่า ตอนจิตดีนั้นลักษณะเป็นอย่างไร จิตไม่ดีนั้นลักษณะเป็นอย่างไร เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาเหมือนกันหรือไม่

หลักการเบื้องต้นสำหรับสังเกตสภาพจิตแบบต่างๆมีดังนี้

- ๑) เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ ว่าจิตปราศจากราคะ
- ๒) เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ ว่าจิตปราศจากโทสะ

- ๓) เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- ๔) เมื่อจิตหุดหู่ก็รู้ว่าจิตหุดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
- ๕) เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

ฉันจับหลักได้อย่างหนึ่ง คือ การรู้สภาวะจิตทั้งหลายเหล่านี้ให้ครบได้ **ควรตั้งหลักจากจิตที่นิ่งเบาพอประมาณ ประกอบกับมีสติที่แข็งแรงตามสมควรแล้ว** กล่าวคือจิตที่เป็นฝ่ายอกุศลควรมีกำลังอ่อน เมื่อถูกรู้แล้วแสดงอนิจจังง่าย กลายเป็นจิตฝ่ายกุศลในเวลาไม่เนิ่นนาน เปรียบได้กับไฟที่ลุกวาบบนหัวไม้ขีด ก้านสั้น ไม่ต้องออกแรง ไม่ต้องเสียเวลามาก ก็เห็นว่าไฟเกิดแล้วดับลงทันตา **รู้ทั้งไฟลุกกับไฟดับ จนทราบสภาพต่างกันอย่างชัดเจน**

วันที่ ๑: พักร้อน

สำหรับคนที่ต้องทำงานวันเสาร์ครึ่งวัน คล้ายถูกชักนำให้หาอะไรทำนอกบ้านเสมอ ซึ่งกิจวัตรของคนเมืองทั่วไปคงหนีไม่พ้นการเที่ยวเดินห้างและดูหนังกับแฟน แต่สำหรับฉัน เพียงแค่นี้ได้เริ่มหันเหมาเจริญสติแล้วอยากเที่ยววัด วัดไกลไกลหนไหนก็ได้ ขอให้สงบร่มรื่น และโน้มน้าวให้นึกถึงนิพพานเป็นพอ

วันนี้ก็ตั้งใจดันไปตามแต่หนทางจะนำพา หมู่นี้ไม่อยากจะอยู่ในเมืองมากขึ้นทุกที งานการ อาหาร อากาศ ทุกอย่างดูแห้งแล้งไร้ชีวิตชีวาไปหมด สู้ความสดชื่นตื่นเต็มตอนมีเวลาภาวนาเต็มที่ไม่ได้เลย

ทำงานไปได้แค่ชั่วโมงเดียว ฉันก็เกิดความคิดกะทันหัน เอาแบบฟอร์มผลงานมาพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษรแล้วเดินไปยื่นให้หัวหน้า แจ้งความจำนงด้วยปากเปล่าว่าถ้าไม่ขัดข้องหรือต้องการให้ฉันทำอะไรเป็นพิเศษ อาทิตย์หน้าฉันขอใช้สิทธิ์พักร้อนลา ๖ วันติดกัน ตั้งแต่จันทร์ถึงเสาร์ หัวหน้าผงกหัวที่หนึ่ง อนุมัติทันทีโดยไม่เปิดจดหมาย พูดสั้นๆแค่ “เอาเลย ผมเข้าใจ”

เขานึกว่าฉันเศร้าและเครียดเรื่องว่าที่หัวหน้าแผนกคนใหม่ กระมัง เปล่าเลย เรื่องนั้นไม่รบกวนจิตใจฉันอีกแล้ว ฉันรู้สึกดีด้วยซ้ำที่มีเรื่องเหยียบอึดตาให้เตี้ยลง เพราะเมื่อผ่านช่วงเวลาทำใจแล้วใจฉันยังสงบราบคาบได้ถึงวันนี้ ไม่กลับกำเริบอยากตีโพยตีพายขึ้นอีก ก็แปลว่าการเจริญสติเพื่อลดละอึดตาเริ่ม ออกผลเบื้องต้นบ้างแล้ว มาถูกทางลดทุกข์ลดโศกแน่แล้ว แต่หัวหน้าจะเข้าใจว่าฉันลาไปคลายเครียดก็ดีเหมือนกัน เพราะจู่ๆลาพักร้อนกะทันหันแบบนี้ มันผิดธรรมเนียมบริษัทที่ต้องแจ้งล่วงหน้ากันเป็นเดือน

ออกจากออฟฟิศวันนี้ ฉันเป็นสุข หัวใจเป็นอิสระเหลือพรรณนา ประมาณว่าสุขเท่ากับที่เคยฝันว่าลาออกจากงานเมื่อวันสิ้นเดือนก่อนทีเดียว แต่ตอนนี้ตัวจริงยามตื่นของฉันยังตัดไม่ขาดหรอก ลาออกแล้วหางานใหม่ เริ่มงานใหม่ ศึกษาและปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ไม่ใช่เรื่องสนุกนัก เว้นแต่เป็นไปเพื่อความก้าวหน้าในจังหวะที่เหมาะสมของชีวิตซึ่งเตรียมไว้รอบคอบแล้ว

เพิ่งรู้ตัวว่าที่ผ่านมามีอยู่ยังต้องคลุกกับความคิดเรื่องการทำงาน เป็นลูกจ้างบริษัทเต็มเวลา ก็แปลว่าฉันเป็นแค่นักภาวนาพาร์ทไทม์ โนแ่งของคนเดินทางบนเส้นทางสู่มรรคผล ก็จัดเป็นพวกอ่อนแอ

กระปวกกระเป๋าก เด็นโซซัดโซเซไม่ค่อยจะอยากพ่นต้นทางเสียที่พอแค่ลาพักหรือเหนื่อยน้อยเดียว เห็นว่าไม่ต้องคิดเรื่องงาน เป็นอิสระจากงานได้แค่นาทีเดียว ใจก็ต่างไปจากเดิมแล้ว

ใจต่างอย่างไร ฉันพยายามสำรวจเข้ามา ประการแรกไม่ต้องละล้าละลังกังวลว่าเดี๋ยวจะต้องเอาหัวไปแบกเรื่องอะไรบ้าง ประการที่สองกระหึ่มอึ้งม่อองได้ว่างวอดนี้สมาธิจะต้องพัฒนาขึ้นแน่ ประการที่สามคือหวังว่าจะได้เป็นผู้มีบารมีแก่กล้า บรรลุมรรคผลด้วยการปฏิบัติธรรมภายใน ๗ วันกับเขาสักคนหนึ่ง ด้วยความคาดหวังเป็นอย่างสูงในข้อสุดท้ายนี้เอง ทำให้ใจมีลักษณะผละจากโลก เหมือนลาออกจากความเป็นปุถุชนคนธรรมดาในโลก จึงใสเบาเป็นพิเศษ

ยอมรับสละว้ายตัดความโลภอยากได้มรรคผลไม่ขาด แต่จะให้ทำอย่างไร ไปแบบไม่มีหวังเลยหรือ? ฉันก็ว่าจะบำเพ็ญเพียรเต็มกำลัง ไม่ใช่ไปนอนงอมืองอเท้าเสียหน่อย คนซื่อลือตเตอร์ี่ด้วยความหวังว่าจะถูกรางวัลที่ ๑ หรือเลขท้าย ก็ยังอุตส่าห์มีคนสมหวังทั้งที่นอนฟังวิทยุลุ้นอยู่กับบ้านเฉยๆ แต่ฉันอยากได้มรรคผลด้วยการบากบั่นมานะพยายามตามแนวทางที่ถูกต้อง จะไม่น่าให้กำลังใจยิ่งกว่าพวกหวังรวยทางลัดหรือ?

สำคัญคือฉันรู้แล้วด้วยว่าจะทำอย่างไร ตอบรับท่าไหนถ้าโลกอยากได้มรรคผลจนเป็นทุกข์หรือปล่อยสติออกนอกทาง ก็แค่พิจารณาว่านั่นเป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง ดูให้เหมือนดูทุกข์อื่นๆ ถ้าไม่ไหวก็กลับไปฟังลมหายใจจนกว่าจะเป็นอุเบกขา แล้วค่อยกลับมาจับมือกับมันใหม่รอบหน้า ดีเหมือนกัน ถ้าปลื้กวิเวกด้วยความอยากไปเอามรรคผล จะได้เตรียมรู้ทุกข์เพราะอยากแล้วไม่

สมปรารถนา เตรียมใช้ทุกซ์ทางใจเป็นเป้าหมายหลักหนึ่ง เสียแต่เนิ่นๆ

ที่เหลือของวัน ฉันใช้ไปกับการครุ่นคิดวางแผนเรื่องสถานที่ เพราะนี่เป็นการตัดสินใจกะทันหัน และฉันก็ไม่ใช้คนชำนาญเรื่อง พระดีและสถานที่ดัง คิดไปคิดมา ก็เลขที่คอยจะเข้าข้างตัวเอง อยู่แล้วก็บอกให้ไปพักรีสอร์ทหรือโรงแรมดีกว่า มันก็เป็นห้องทับ เหมือนๆกันกับห้องที่เขากำหนดไว้ให้เป็นสถานที่ภาวนาของฆราวาส นั้นแหละ ฉันจะเลือกแบบไม่ต้องแพงมาก แต่ใจอุตสาหกรรมอยากได้หรูๆ สบายๆหน่อย ฉันรับรองกับตัวเองว่าจะไม่นอนแช่อิม จะไม่เปิดตู้เย็น บ่อย แต่จะให้วันเวลาล่วงไปอย่างมีคุณค่า ใช้ทุกนาทีเป็นโอกาสของ สมราคาหมายปองมรรคผล

วันที่ ๒: ปลีกวิเวก

ฉันเลือกได้รีสอร์ทแห่งหนึ่งทางภาคตะวันออก ดินแดน ดินทะเลที่เกือบทุกคนจะนึกถึงเสมอเมื่อต้องการพักร้อน ฉัน คำนวณค่าใช้จ่ายแล้วไม่รู้ลึกลับว่าชนหน้าแข้งจะรุ่งมาก ก็ตกลง ใจอยู่จนถึงวันอาทิตย์หน้ารวดเดียวไปเลย คุยโทรศัพท์ต่อรองไป ต่อรองมามีแถมฟรีหนึ่งวันหนึ่งคืนอีกต่างหาก

ทิวทัศน์สวย ที่พักระดมสวย สิ่งแรกที่ฉันทำเมื่อมาถึงห้อง พักคือเด็ดปลั๊กทีวีทิ้ง จากนั้นก็ตั้งสัญญาณโทรเข้าของโทรศัพท์มือถือ ให้เป็นแบบสั่น ฉันจะเช็คว่ามีเบอร์ไหนจำเป็นต้องโทรกลับวันละ สองรอบพอ แค่นี้คงพอจะแปลงสถานอารมณ์ของชาวโลกให้กลายเป็น อาศรมฤณีได้แล้วกระมัง

ขับรถมาจากกรุงเทพฯหลายร้อยกิโลฯ กำลังเหนื่อยๆต้อง
นอนพักก่อน แอร์กำลังเย็นสบาย พอล้มตัวลงนอนแผ่นเตียง
เดี่ยวเดี่ยวก็หลับปุ๋ย

ลืมตาตื่นและลุกขึ้นด้วยความงัวเงีย มองนาฬิกาที่ตกใจ เฮ้ย!
นี่กว่าห้านาที่ นี่ปาเข้าไปเกือบสามชั่วโมง ฉันล่องงงจริงๆ บางทีนี่กว่า
จับเดี่ยวเดี่ยว จริงๆปาเข้าไปครึ่งค่อนวัน แต่บางทีรู้สึกเหมือนหลับไป
นานแต่ตื่นมาเห็นเข็มนาฬิกากระดิกไปแค่ครึ่งชั่วโมง **ความรู้สึกของ
มนุษย์ไม่อาจบอกเวลาซ้ำเร็วได้เที่ยงตรง อย่างเช่นอุปาทานไป
ว่าเพิ่งมาอยู่ในโลกได้เดี๋ยวนั้น ความจริงอาจใกล้ครบรอบที่จ ะ
ต้องอำลาวงศ์นี้ เพื่อเดินสายต่อไปหาเวทีใหม่อีกแล้ว**

ฉันไม่ยอมเสียเวลาแม้แต่บิตซีเกียจ แต่ลุกขึ้นเข้าห้องน้ำ
เพื่อทำร่างกายให้สดชื่นทันที ก่อนตะวันตกดินฉันจะไปนั่งสมาธิแถว
ชายหาดให้ได้

ราวห้าโมงเย็น แดดกำลังร่ม ลมกำลังตก ฉันเดินดุ่มไปตาม
หาดขาวยาวเป็นระยะทางเกือบหนึ่งกิโลเมตรเพื่อเข้าถึงเขตที่ผู้คน
บางตา และมีภูเขาหินเตี้ยๆยื่นออกไปในทะเลให้ป้ายบินขึ้นไปนั่งมอง
ขอบฟ้าจากมุมสูงกว่าพื้นทรายราว ๒๐ เมตร

ลมทะเลพัดอยู่เกือบตลอดเวลา บางครั้งหอบแรงเหมือนจะ
มาชะเอาผิวหน้าและเนื้อตัวฉันออกไป เหลือแต่ความโปร่งเบาไร้
น้ำหนัก ลมหายใจของฉันยืดยาวนิ่มนวลและแจ่มชัดยิ่งในท่ามกลาง
ความเว้งว่างของทิวทัศน์กว้างไกลไพศาล ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเป็น
เพียงต้นไม้ต้นหนึ่งซึ่งหายใจเข้าออกได้ เป็นต้นไม้ซึ่งปราศจากลำไม้
ครอบครองสถานที่ เป็นต้นไม้ซึ่งเติบโตจากที่อื่นและมาขอปักหลัก

อาศัยยอดเขาเตี้ยนี้เพียงชั่วคราว

ปิดตาลง ลากลมหายใจเข้ายาว ระบายลมหายใจออกยาว เท่ากัน รับรู้ตลอดสายด้วยจิตใจอันเยือกเย็น สติที่รู้ตลอดสายลมนั่นเองคือเบื้องต้นแห่งความหนักแน่นไม่วุ่นไหว เมื่อรู้ได้ด้วยอาการที่สบาย ยิ่งหลายลมเข้าออกยิ่งรู้สึกได้ถึงความปักหลักมั่นคง แน่นหนาขึ้นเรื่อยๆ เหมือนก้อนหินผิวเรียบได้ที่วางลงบนแผ่นดินใหญ่ ยากที่แรงกระทำภายนอกจะทำให้โยกเยก

กระทั่งฉันเห็นความหนักแน่นคงที่ที่ฐานความรู้สึก ขณะเดียวกันก็สำเหนียกได้ถึงความใสเบาอันแผ่รัศมีกว้างออกไปเบื้องหน้าและเบื้องขวางซ้ายขวา รับทราบตามจริงว่านั่นเป็นสภาพของจิตที่สั่งสมสติมาดีแล้วระยะหนึ่ง ร่วมกับการถูกสภาพเปิดแผ่กว้างขวางของทะเลปรุงแต่งสัมผัส

ฉันประคองความรับรู้ลมหายใจเข้าออก นับได้สิบครั้ง ก็เห็นว่าฐานอันหนักแน่นของจิตยังคงเลื่อนไปเคลื่อนมาคลอกแคลกได้ แต่ก็สนุก เพราะรู้สึกว่ากำลังของความตั้งมั่นมากกว่าอาการขยับเขยื้อนนั่น และเมื่อสติเข้าไปรู้ความเคลื่อนก็สามารถยับยั้งให้สนิทหนึ่งเหมือนเก่า แต่เดี๋ยวเดียวกำลังก็ถดถอย ทำท่าจะเคลื่อนใหม่ ต้องยื้อกลับมาอยู่กับที่มั่นอีกและอีก

ฐานความรู้สึกอันเป็นสมาธินั้นปรากฏเหมือนช่องว่างที่มีศูนย์กลางในช่องอก และแผ่รัศมีความว่างนั้นออกไปเป็นวงรัศมี ไม่มีลักษณะเพ่งคับแคบเล็งจุดใดจุดหนึ่ง แต่เหมือนทอดตาแลไปจนสุดขอบฟ้าด้วยความนิ่งรู้ผ่อนคลาย หากดวงรู้อันว่างเปล่านั้นเสียศูนย์ ก็จะคล้ายฟองสบู่โย้เย้เสียรูป หรือถูกแทรกแซงด้วยคลื่นลมความคิดซัดซ้า ไม่ตั้งอยู่ในสภาพรู้เห็นสายลมหายใจระจ่างซัด

ขึ้นอยู่กับสภาพล้มลุกของสมาธิเกือบชั่วโมงก็เหนื่อย หมดแรง ทั้งทางกายและทางจิต ลืมตาขึ้นเห็นขอบฟ้าเริ่มฉายแสงอาทิตย์ อัสตง ก็ลุกขึ้นเดินกลับไปพัก ตั้งเข็มไว้ว่าการนั่งสมาธิที่นี้จะเป็นไปเพื่อประกอบจิตให้ตั้งมั่นจนกว่าจะยับยั้งอยู่ในสมาธิได้ยาวๆ โดยไม่ขยับเขยื้อน ฉันทังเห็นโอกาสของจริงจังก็คกราวนี้เอง แต่ไหนแต่ไรการทำสมาธิแม้ดีเพียงใดก็ยังมีกระแสรบกวนจากภายนอกมาบั่นทอนให้ขาดความบริสุทธิ์เสมอ บัดนี้การอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมอันปลอดโปร่ง ปรับเปลี่ยนความคิดให้หนึ่งใสตาม กระแสจิตจึงผ่องแผ้วสะอาดเบาโดยไม่ต้องออกแรงกำหนดอะไรมาก

สภาพโศดเดี่ยวเอากาย่อมปรุงจิตให้คนทั่วไปเปลี่ยวเหงา จับหัวใจ ทว่ากลับแต่งจิตของผู้ปรารถนานิพพานให้อุ่มเอมเปรม สุขเหนือคำบรรยาย เสียงคลื่นกระทบฝั่งแล้วถดถอยสู่ความสงบ เป็นระลอกๆ ฟังแล้วแทนที่จะเตือนให้จินตนาการแสวงหาคนรักมาเดินเคียง กลับส่งให้เงี้ยวหูสดับตามจริงว่าคลื่นน้ำกระทบสิ่งใดแล้ว ก็จบไป รอคคลื่นลูกใหม่มาปะทะอีกและอีก ครึ้นครึ้นแล้วแผ่วซา แผ่วซาแล้วครึ้นครึ้น มีอยู่เท่านี้จริงๆ ไม่ต่างจากโลกแห่งผัสสะกระทบ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้กลิ่นอะไร ได้ลิ้มอะไร ได้สัมผัสอะไร ได้คิดอะไร เกิดปฏิกิริยาทางใจวูบหนึ่งแล้วก็ดับ รอการกระทบระลอกใหม่ไม่มีที่สิ้นสุด

ต่อเมื่อไม่แส่สายออกไปรับกระทบหยาบ ไม่ปล่อยให้ปฏิกิริยาทางใจเป็นไปในทางยึดมั่นถือมั่น ไม่ยินยอมถูกครอบงำด้วยความชอบหรือความชัง จิตก็สงบลงเป็นดวงรัศมีผ่องใส จะแผ่กว้างหรือแคบก็ขึ้นอยู่กับกำลังว่าตั้งมั่นได้มากน้อยเพียงใด

วันแรกของการพักผ่อนเป็นไปด้วยดี มีใจเต็มร้อยกับการภาวนา สถานที่ก็ช่วยปรุงจิตให้สงบ รวมกันแล้วก่อให้เกิดความรู้สึกที่สมบูรณ์

แบบกับการปลีกวิเวกครั้งนี้

มีค่าฉันลึกลงว่าจะทานหรือไม่ทานดี นึกๆถึงการรักษาศีล ๘ อยู่เหมือนกัน แต่กิเลสเรื่องกินกับเรื่องนอนยังเป็นแม่เหล็กใหญ่อยู่ในวันนี้ ฉันเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างการมานอนวิสาขากับการไปพักตามสถานที่ที่จัดไว้สำหรับนักภาวนาโดยเฉพาะ การอยู่บ้านหรืออยู่วิสาขานั้น ใจเราจะถูกปรุงให้คิดและรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าสามารถทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ ภาพ เสียง และสัมผัสรอบด้านก็เต็มไปด้วยความรื่นรมย์ ชวนให้เกิดความอ่อนแอ ยอมแพ้ต่อผัสสะเร้าภายนอกมากกว่าจะปรารถนาประคองจิตตั้งมั่นยิ่งขึ้นไป

พอถึงเวลาหิว ฉันก็ตัดสินใจเข้าข้างกิเลส ด้วยความคิดว่าจะลองอยู่กินแบบสบายๆเหมือนมาพักตากอากาศแบบชาวบ้านชาวเมืองทั่วไปดูก่อน ถ้าหากไม่มีความคืบหน้าอย่างไรค่อยคิดใหม่อีกทีว่าจะตัดอะไรที่เป็นน้ำหนักรบกวนทิ้งเสียบ้าง

ฉันสั่งอาหารเบาๆและกะทานแค่ครึ่งท้อง คือจะหยุดขณะยังไม่อิ่มเต็มที่ พ่อครัวที่นี่ฝีมือไม่เลว ยากจะอดใจไหว แต่ก็ไหวด้วยความตั้งใจจริงจนได้ ฉันทานไม่หมด และไม่สั่งอะไรเพิ่ม เรียกเด็กเช็กบิลแล้วเดินลงชายหาดมืดอย่างไม่กลัวโดนตีหัวชิงเงินเท่าไร เพราะเขตนี้น่าหวาดสวมนบุคคล อีกทั้งมีนักท่องเที่ยวต่างประเทคนั่งนอนบนเตียงผ้าใบเห็นเป็นเงาตะคุ่มอยู่ทั่วไป

เลือกเตียงผ้าใบตัวหนึ่งเพื่อเอนหลังดูทะเลและชมดาว ความมืดยามราตรีก็จินตนาการได้หลากหลาย ฉันสังเกตตัวเองแล้วพบว่าหลังจากสมาธิใหม่ๆกับหลังทานข้าวเสร็จหมาดๆ ปฏิภาณทางใจที่ต่อสภาพแวดล้อมสวยๆจะต่างกันเป็นคนละเรื่อง อย่างเช่น

ตอนนี้ความคิดเริ่มก่อตัวไปในทางเพื่อฝันเสียมาก ฉากธรรมชาติส่วนใหญ่เหมือนแกล้งให้เรารู้สึกอ้างว้างและต้องการมีภาวะคู่กับคนที่สมกัน

ผัสสะที่ทำให้เกิดระคะอะจไม่ใช้ภาพยวนตาเร้าใจของเพศตรงข้ามเสมอไป โดยมากมักเป็นความคิดหรือจินตนาการของเราเองเสียส่วนใหญ่ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสในกามสูตรนิตเทสที่ ๑ ว่ารากฐานของกามย่อมเกิดจากความดำริ เมื่อได้กามตามปรารถนาย่อมอึดใจ แต่เมื่อกามเสื่อมไปย่อมกระลับกระสายเหมือนสัตว์ที่ถูกครเสียบแทง

แต่กามนั้น เมื่อยังอยู่ในรูปความดำริ หรือจินตนาการวิเสทาก็มีกำลังอ่อน ฉันเพียงยอมรับตามจริงว่าขณะนี้กำลังมีระคะอะอยู่ในจิต มีเพราะมองฟ้ามีด มองดวงดาว มองแสงจันทร์แล้วนึกถึงเพศตรงข้าม นึกถึงภาวะคู่ นึกถึงการเกี่ยวก้อยแนบชิดเอาไออุ่นของกันและกันรับลมทะเลยามค่ำคืน

เมื่อยอมรับตามจริง สติรู้ตามจริงย่อมเกิดในทีนั้นทันที ระคะอะปรากฏเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เห็นเป็นความสุขที่ลือด้วยเหยื่อในจินตนาการ เป็นเงาวาบหวน เป็นกระแสอ่อนหวานที่ทรงพลังดึงดูด มีผลให้จิตตั้งอยู่ในอาการเหม่อหา รอคอย และเปี่ยมหวัง

สติที่รู้ชัดในระคะอะนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกรู้ตัวขึ้นมาเต็มๆ วินาทีแรกคือเห็นอิริยาบถครึ่งนั่งครึ่งนอนบนเตียงผ้าใบ แล้วต่อมาสติก็เข้าไปรู้ลมหายใจว่ากำลังลากเข้าและระบายออกอย่างมีความสุข สำนวจิตอีกครั้งก็พบว่าระคะอะเลื่อนหายไปแล้ว ผู้ที่ผ่านการอบรมและมีฐานสติไว้ดีแล้ว เมื่อระคะอะเกิดขึ้นในจิตแล้วรู้ทัน ความรับรู้ก็จะแปรไปที่ฐานสติซึ่งอบรมไว้แล้วนั้นเสมอ

ฉันสังเกตอย่างละเอียดและพบว่า ครั้งนี้ไม่ใช้การยกเอาลมหายใจหรืออิริยาบถปัจจุบันเข้ามาแทรกแซงแทนที่ระคะ แต่

เมื่อครุ่นขมอมรับตามจริง และรู้ตามจริงถึงลักษณะของราคะ ที่ปราศจากครอบงำจิต เมื่อรู้แล้วภายหลังสติจึงเกิดในอิริยาบถ โดยไม่ได้เจตนา

อย่างไรก็ตาม แม้สติจะรู้อิริยาบถปัจจุบัน ก็ถือได้ว่าเป็นการ เห็นจิตปราศจากราคะไปด้วยพร้อมกันในคราวเดียว เพราะเมื่อ รู้ตัวอยู่อย่างชัดเจนว่าขณะนี้ปราศจากราคะ ก็คือการเห็นภาวะต่าง ระหว่างจิตมีราคะแบบเมื่อครุ่นกับจิตปราศจากราคะอย่างเดียวกันนั่นเอง การฝึกสติปฐมฐาน ๔ จึงเข้าถึงกันได้หมด ไม่ว่าจะกายหรือจิต จะ เริ่มรู้จากจุดใดขมอมเชื่อมโยงหาอีกจุดหนึ่งในที่สุด ขอเพียงปฏิบัติ อยู่ในแนวทางที่พระพุทธองค์วางไว้เท่านั้น

ฉันสังเกตต่อไปอีกว่าจิตที่ปราศจากราคะอาจรู้อิริยาบถ ลมหายใจ หรือกระทั่งลักษณะว่างจากราคะของจิตเอง จุดสำคัญ สำหรับขั้นนี้อยู่ตรงที่การรู้ชัดในภาวะต่างระหว่างจิตมีราคะ กับจิตไม่มีราคะ เพราะเมื่อรู้ภาวะต่างเหมือนเห็นสองบุคคล ย่อม ทำลายความมั่นหมายว่าเราเป็นผู้มีราคะ แต่จะเห็นเพียงจิต มีราคะก็แค่สภาพหนึ่ง จิตไม่มีราคะก็แค่อีกสภาพหนึ่ง

สติรู้ลมหายใจควบคุมกับอิริยาบถรู้หนึ่งก็เคลื่อนไปหาฟ้ามีด และดวงดาวดารดาษอีก ฉันปล่อยอารมณ์ตามสบาย คราวนี้ไม่มี ไฟ閃ก่อดตัวขึ้นอย่างเมื่อครู่ อาจเป็นเพราะสติจดจ้องอยู่ว่าจะเกิด ราคะอีกเมื่อใด

หนุ่มสาวคู่หนึ่งเดินผ่านหน้า เห็นสลักรวงในเงามืดที่แสงนีออน อ่อนๆของริสอร์ทหาดจับ ดูเป็นคู่ที่สมกันดี ผู้หญิงเฮอร์องค์อรชร อ่อนแอ้น ทรวดทรงเหมือนนางแบบค่าตัวแพง ส่วนผู้ชายก็กำยำ ล่ำสันดี แม้จะลงพุงไปหน่อย แต่ก็ทำทางดูแลปกป้องผู้หญิงได้ กับทั้งน่าจะมีเสน่ห์ไม่แพ้กันนัก

ภาพตรงหน้าทำให้อารมณ์กระเจิงขึ้นมาอีก ยอดสุดแห่งสุข
ขณะอยู่ในโลกมนุษย์ ก็คงเป็นอะไรอย่างนี้แหละ แต่เห็นก็พลอย
ปลื้มถึงอีกฉาบอย่างนี้ ถ้ามีเสียเองบ้างจะสุขหวานสักปานไหนหนอ?

เกือบตั้งสติไม่ทัน เพราะจิตถูกดึงดูดเข้าไปอยู่ในภาพเบื้องหน้า
จนหมดสิ้น เมื่อครู่แค่เกิดความดำริในกามยังพอกำหนดง่ายว่า
มีราคะในจิต แต่ตอนนี้สายตาถูกดูดเข้าไปติดภาพภายนอก เลยไม่
ทราบจะรับมืออย่างไร

คิดในใจว่าไม่รู้จะทำอย่างไรก็ไม่ต้องทำ อย่างน้อยที่สุดก็ได้
ความรู้สึกว่าจิตที่ไปตั้งไว้กับวัตถุภายนอกเต็มเหนี่ยวนั้น ที่จะให้เกิด
สติย้อนกลับเข้ามาตั้งอยู่ในฐานที่มั่นเดิมคงยาก

ทั้งที่กระซิบบอกตัวเองอยู่ว่า จิตมีราคะ จิตมีราคะ ตาก็
ไม่วายเหม่อตามคู่หนุ่มสาวที่สมกันราวกิ่งทองใบหยกนั้นจนพวกเขา
หายขึ้นที่ฟ้าไป จึงให้คะแนนตัวเองติดลบ อย่างนี้ไม่ใช่มีสติรู้ราคะ
ในจิต เป็นแค่ท่องเหมือนนกแก้วนกขุนทองว่ามีราคะในจิตต่างหาก
การทำงานของจิตยังเป็นคิด ไม่ใช่รู้ เมื่อไม่เป็นรู้ก็ย่อมไม่เห็น
ภาวะต่างระหว่างมีราคะกับไม่มีราคะ

สี่มรรคาจะไปถนัดใจ ฉันตั้งใจใหม่ว่าจะคราวหน้าถ้าเห็น
วัตถุงามเข้าหูเข้าตา ก็จะทำความรับรู้สมหมายใจไปด้วยเป็น
การหารครึ่งระหว่างข้างนอกกับข้างใน ไม่ปล่อยให้จิตส่งออก
นอกเต็มที อย่างน้อยหยั่งขาข้างหนึ่งไว้กับฐานสติอันปลอดภัย
แล้วจะรู้เห็นอะไรจนเกิดราคะแค่ไหนก็ช่าง เพราะแน่ใจว่าอย่างไร
ก็ไม่เสียศูนย์อย่างสิ้นเชิงแบบนี้

วันที่ ๓-๘: บ่มกำลัง

เหมือนฉันกลายเป็นอีกคนหนึ่ง ที่มีชีวิตประจำวันแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง และจิตฉันก็ปรากฏเป็นสิ่งที่ผิดแปลก คือฉันมองจิตตัวเองเสมือนเป็นกระจกใสให้คอยระวังฝุ่นละอองหรือขี้เถ้าที่เข้ามาเกาะตลอดเวลา

ธรรมดาเราใช้ไม้ชนไก่คอยปัดฝุ่นเมื่อเห็นละอองปรากฏจับกระจก ถ้าฝุ่นเพียงปลิวมาเกาะเพียงน้อย แต่ปัดแผ่วๆฝุ่นก็หายไป ความใสสะอาดของกระจกก็ปรากฏเต็มบานดังเดิม ฉันใดฉันนั้น เราใช้สติคอยตามรู้ฝ่าหมอกกิเลสที่มาจับจิต หากกิเลสเพียงร่วมาเกาะจิตเพียงนิดหน่อย แต่กำหนดสติรู้ว่าขณะนั้นๆมีกิเลสในจิต ความใสสะอาดปราศจากมลทินของจิตก็ปรากฏเต็มดวงดังเดิม และธรรมชาติความผ่องใสของจิตย่อมให้ผลเป็นความรู้สึกเบิกบานในตนเอง

การนั่งสมาธิ ฉันชอบออกไปนั่งที่ชายหาด บางทีขอมร้อนไปนั่งบนยอดเขาเตี้ยตอนใกล้เที่ยง เพราะไม่ค่อยมีใครใจถึงขึ้นไป ชมวิวทิวทัศน์กลางแดดเปรี้ยงขนาดนั้น ความจริงแค่ลำบากตอนเหยียบๆจับๆหินร้อนเพื่อป่ายปีนขึ้นสู่ยอดนิดหน่อย แต่พอถึงยอดก็มีร่มไม้ใบบังให้อาศัยนั่งพอสบายแล้ว

การเดินทาง ฉันอาศัยชายหาดไม่ค่อยได้ เพราะผัสสะระหว่างเท้ากับทรายจะเป็นลักษณะจุ่ม ไม่ค่อยก่อให้เกิดสติรู้เท่าชัดแบบเหนียวน้ำให้เกิดความรู้ทั่วพร้อมทั้งอิริยาบถเท่าใดนัก ช่วงกลางวันฉันจึงต้องใช้ทางเดินค่อนข้างสั้นในห้องพักนั่นเอง ก็ได้ผลดีเหมือนกัน พอตกกลางคืนคนน้อยๆก็ค่อยย้ายไปยึดเส้นทางเดินชมสวนหย่อมของรีสอร์ท ซึ่งมีบางช่วงเป็นทางตรงยาวกว่าในห้องมาก แดดได้บรรยากาศปลอดโปร่งกว่า คือมีโดมมีตปราวแสงดาวเป็นเพดานห้องจงกรม

ในอัคคิสุตระ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อใดจิตหดหู่ เมื่อใดจิต

ฟุ้งซ่าน เมื่อนั้นไม่ใช่โอกาสที่จะเจริญโพชฌงค์ได้ สองสามวันแรกฉันจึงมีฤทธิ์ง่าย ๆ แค่สังเกตเห็นตามจริงว่าขณะใดหนึ่ง ขณะใดเคลื่อนไปเป็น หุดหู่่งวงเหงาหรือฟุ้งซ่านรำคาญใจ กับทั้งทำทุกวิถีทางเพื่อกำจัด สองสภาพดังกล่าวไม่ว่าจะตรงหรืออ้อม ทางตรงก็เช่นรู้เท่าทันขณะจิตเคลื่อนจากนิ่งต้นไปเป็นหม่นหรือคิดเรื่องที่ผ่านมา ทางอ้อมก็เช่นออกกำลังบ้าง ล้างหน้าบ้าง มองฟ้ามองทะเลไกลๆบ้าง หรือนั่งเขียนบันทึกธรรมเพื่อทบทวนคำสอนของพระพุทธเจ้าบ้าง

หากเพลอปล่อยให้่งวงหรือฟุ้งจริงๆ ก็มักดูเข้าไปที่ลักษณะวงงหรือฟุ้งซึ่งมีระดับแปรปรวนมากขึ้นหรือน้อยลงต่างๆกันในแต่ละลมหายใจ ดูไป ๑๐-๒๐ ะลอกลมเข้าออกก็มักค่อยยั้งชั่งขึ้น เช่นลมแรกๆเห็นความม่งวงมีลักษณะกดแรงๆ เหมือนจะดันเราหัวที่มลงฟูก พอดูอีกทีในลมต่อมาแรงกดนั้นก็คลายลง ทำให้เบลอๆ ซาๆ ครึ่งตื่นครึ่งวงง แล้วอีกสองลมหายใจต่อมาก็กดให้่งวงหนักอีก ดูหนักเบาสลับกันซ้ำแล้วซ้ำเล่ากระทั่งแรงกดน้อยลงทุกที ที่สุดก็เบาและเบิกบานอย่างเดียวไป

เมื่อมีเวลาดูเต็มทั้งวัน ฉันจึงเห็นว่าธรรมชาติจิตคนเรานั้นสลับกันไปสลับกันมาระหว่างหุดหู่่งวงเหงากับฟุ้งซ่านรำคาญใจ คนเมืองจะมีฤทธิ์ปะปังในหน้าที่การงานเกือบตลอดวัน ความฟุ้งจึงมีอายุยืนและถูกหล่อเลี้ยงไว้ด้วยการงานนั่นเอง เรียกว่าฟุ้งอย่างมีเป้าหมาย กระทั่งเมื่อบรรลุนเป้าหมายก็เหมือนหายฟุ้งไปชั่วคราวนี่เป็นเหตุผลง่าย ๆ ว่าทำไมคนเราต้องหางานทำ คือไม่ใช่เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องอย่างเดียว แต่เพื่อเอามาสนองตอบความฟุ้งยุ่งจัดระเบียบความฟุ้งไม่ให้คับแน่นในหัวอย่างไร้ทางออก

การยกสติขึ้นคอยรู้ว่าเมื่อใดพายุความฟุ้งก่อตัวขึ้นแล้ว จึงไม่ใช่เรื่องที่ทำได้โดยง่าย เพราะไม่ใช่ธรรมชาติวิสัยเดิม ที่เราเคยชิน

กับการใช้ความฟุ้งซ่านไปสะสางงานการให้เรียบร้อย แต่กลายเป็นการเฝ้ารู้เฝ้าดูว่าลมหายใจหนึ่งๆ ฟุ้งมากหรือฟุ้งน้อยกว่าลมหายใจก่อนหน้า เมื่อหายใจแล้วแปรเป็นสภาพหดหู่วงเหงานไปแทนหรือไม่ การมีเวลาว่างทั้งวันเฝ้าดูสภาพจิตอย่างเดียวนั้น โนมน้อมไปทางฟุ้งและง่วงสลบกันไปสลบกันมาเป็นหลัก อาศัยความเพียรในการนั่งสมาธิและเดินจงกรมก็ช่วยไม่ได้มากนัก เพราะเมื่อนั่งหรือเดินได้ราวครึ่งชั่วโมง หรืออย่างเก่งหนึ่งชั่วโมง จิตฉันจะดิ้นรน ไม่อยากนั่งหรือเดินต่อเสียแล้ว

สองสามวันแรกจึงมีบ่อยครั้งที่อึดอัดทรมาน อยากกลับบ้านกรุงเทพฯ หรือไม่ก็ไปเปิดหูเปิดตาเที่ยวไหนเสียบ้าง แต่ฉันก็หาทางระบายความอึดอัดด้วยการอ่านหนังสือธรรมะที่พกมาหลายเล่มแทน ไม่อยากแพ้อภัยตัวเอง ไหนๆอยากมาบ่มเพาะกำลังจิตให้แกร่งขึ้นก็ควรให้เป็นไปตามนั้น ถ้าแค่รักษาสัจจะง่ายๆ ไม่ได้ แล้วจะเอากำลังที่ไหนไปรบกับกิเลสระดับทำลายภพชาติกับใครไหว

พอสู้อุตทนเพียรพยายามผ่านไปสามวัน ขึ้นวันที่ ๔ ก็เริ่มเห็นความมกอกงอกดอกออกผลของสติ คล้ายจิตเป็นม้าที่พยศน้อยลงมาก กล่าวคือเริ่มรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ทำให้จิตทรงสภาพตั้งมั่นได้เรื่อยๆ แม้ไม่อยู่ในที่นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม พอจิตตั้งท่าจะแปรเป็นฟุ้ง หรือก่อหวนอดจะดิ้นรนกลับกรุงเทพฯ สติก็เท่าทัน ณ เวลาที่พายุเริ่มก่อตัว แล้วกลับสงบสลายคล้ายไม่ไหวติง ต้องสังเกตจริงๆ จึงจะเห็นว่ายังมีระลอกความกระเพื่อมไหวน้อยๆ อยู่เกือบตลอดเวลา

ณ จุดนั้นฉันให้คะแนนตัวเองว่า ‘สติ’ อันเป็นองค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏขึ้นแล้วในการเจริญภาวนาหมวดจิต คือเมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ เมื่อจิต

ฟุ้งซ่านก็รู้ ซึ่งนี่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย อย่างน้อยก็ยากกว่าครึ่งฝึกตามรู้ให้เท่าทันว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้าหลายขุม

การจะมีสติรู้อย่างเป็นอัตโนมัติว่าจิตกำลังอยู่ในสภาพใดนั้น กำลังสมาธิมีส่วนสำคัญยิ่ง หากขาดกำลังในแบบหนึ่งแล้ว สติก็จะ เป็นไปแบบผิดๆ คล้ายมอเตอร์ที่ขาดน้ำมันหล่อลื่น แม้หมุนก็อืดอาด หรือมีเสียงครี๊ดคราดน่ารำคาญ แต่หากมีความเบิกบานในสมาธิเป็น น้ำมันหล่อลื่นแล้ว มอเตอร์หมุนสติจะทำงานคล่องแคล่วว่องไว ไม่ใช่ หมุนแบบไม่เต็มใจ

ผลของการมีสติรู้สภาพจิตเป็นอัตโนมัติได้เสมอๆ คือจิตปรากฏเป็นกระจกที่ใสเด่นชัดเรื่อยๆ ที่นี้กว่าใสแล้วยังมีใสได้ ยิ่งกว่านั้นขึ้นไปอีก เฉพาะเรื่องความใสของจิตนี้พูดกันได้ยาว มีทั้งใสแบบวอบแวบเหมือนอุปาทานไปเองแล้วกลับหม่นมัวอย่างรวดเร็ว มีทั้งใสแบบรู้ชัดๆ ด้วยความปลื้มอยู่กับความใสโดยไม่ตระหนักรว่าตัวปลื้มนั้นก็เป็นหนึ่งในโมหะ

แต่กว่าจะรู้จักจิตที่ใสเหมือนแผ่นน้ำแจ่มกระจ่าง สามารถเห็นทะลุลงไปได้ถึงกรวดหินใต้ท้องน้ำทุกก้อนอย่างคมชัด สมาธิก็ต้องก้าวหน้าไปถึงระดับตั้งมั่นเบาสบายได้นานเกินชั่วโงม **กับทั้งมีสติเท่าทันเป็นอัตโนมัติว่าสภาพจิตแปรจากตั้งมั่นไปเป็นอื่นเมื่อใด**

ถึงจุดนั้นจิตหดหู่กับจิตฟุ้งซ่านเหมือนเพื่อนเก่าที่หายหน้า นาน ส่วนเพื่อนใหม่คือสมาธิจิตเวียนมาเฉีย มบ่อยขึ้น ยับยั้งอยู่กับฉันท ยาวขึ้น จึงมีสภาพจิตให้สังเกตเพียงสองชนิดหลักๆ คือเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

พอเห็นบ่อยเข้าว่าอย่างนี้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ อย่างนี้จิตเคลื่อน จากความตั้งมั่นไม่เป็นสมาธิ องค์ที่ ๒ ของโพชฌงค์คือ ‘ธัมมวิจย’ ก็ปรากฏเองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องพยายามสร้าง นั่นคือเกิด สัมปชัญญะ รู้เห็นอยู่ในขณะแห่งสมาธิว่าเป็นเพียงสภาพอย่างหนึ่งของจิต กับทั้งรู้เห็นอยู่ในขณะไม่เป็นสมาธิว่าเป็นแค่อีก สภาพหนึ่งของจิต เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ถาวรไม่ได้ มีกำลังตั้งได้ แค่ไหนก็อยู่ได้แค่นั้น ในที่สุดต้องเสื่อมลง หรือแปรปรวนเป็น อื่นเป็นธรรมดา

ธัมมวิจยอันเกิดจากการฝึกรู้สภาพจิตเกิดดับนั้น มีอานุภาพสูง ฉันทันทีรู้สึกถึงความเป็นฉัน สิ่งที่ปรากฏก็แค่สภาพจิตอย่างหนึ่ง ตั้งอยู่ ระยะเวลาหนึ่งตามกำลัง แล้วเสื่อมสลายลงเหมือนฟองสบู่ที่ได้เวลา แตกออก ไม่มีความพึงใจอื่นใดยิ่งกว่าการทราบชัดว่าจิตทรงอยู่ในสภาพใด แล้วแปรไปเป็นสภาพใด จึงกล่าวได้ว่าองค์ที่ ๓ ของโพชฌงค์คือ ‘วิริยะ’ เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอด้วยความพึงใจนั่นเอง

ถึงจุดหนึ่งที่อึดเอิบและเบิกบาน โลกภายในและโลกภายนอก ดูโล่งแจ้งไปหมด ฉันทันทีตัดสินใจว่านั่นคือองค์ที่ ๔ ของโพชฌงค์ ทำให้กายของฉันทสงบระงับ แต่ความสงบระงับกายขณะเฝ้าสังเกต สภาพจิตนั้น จะไม่ให้เห็นกายโดยความเป็นอิริยาบถ คือกาย ปรากฏคล้ายแก้วใส มีกรอบ มีขอบเขตสัมบูรณ์เพียงรางเลือน เป็นบางขณะ บางขณะก็เหมือนวัตถุโปร่งแสงที่ไร้รูปพรรณสัมบูรณ์ ไปเลย เหลือแต่สภาพจิตอย่างเดียว

ฉันทเริ่มเห็นว่าอาการไหวของจิตน้อยลงทุกที คล้ายมองไปใน อากาศว่างแล้วไม่เห็นร่องรอยของลม ไม่เห็นคลื่นความกระเพื่อมใดๆ มีแต่ความว่างปรากฏอยู่ ก็รู้สึกว่าจิตกำลังจะปรับเปลี่ยนสภาพครึ่ง

สำคัญ

ฉันประจักษ์จากการเผ่าสังเกตุคือแม้บางสภาวะตั้งนาน เหมือนจิ้งยั้งยั้ง ในที่สุดก็ต้องแปรปรวนไปเป็นอื่น ประจักษ์ครั้งแรกไม่รู้สึกละไรมาก ยังเห็นความอาลัยในสมาธิอยู่บ้าง แต่เมื่อประจักษ์บ่อยๆเข้าก็เริ่มลดความยินดียินดีร้ายลง เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้อยู่ในสภาพตั้งมั่นโดยไม่มั่นหมายว่าเราเก่งที่ดำรงจิตอันสง่างามได้ปานนี้ หรือถึงแม้เมื่อจิตคลายจากสภาพตั้งมั่นก็ไม่อาลัยว่าจิตเราตกลงแล้ว ค่อยๆเกิดมุ่มมองใหม่ชัดขึ้นเรื่อยๆ คือ สภาพจิตต่างๆ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่สภาพจิตใดสภาพจิตหนึ่งเลย แล้วจะต้องไปเสียดายสภาพจิตไหนๆทำไมกัน?

ตรงนี้เป็นจุดที่มีสาระสำคัญยิ่ง กระทบไปถึงความอยากได้ อยากมีมรรคผล อยากคืออยากเป็นอริยบุคคล จะเร่งรัดเอามรรคผลไปทำไม มรรคจิตก็คือจิตชนิดหนึ่ง ผลจิตก็คือจิตชนิดหนึ่ง ไม่ได้เป็นตัวเราในวินาทีนี้สักหน่อย ก็ตัวเราในวินาทีนี้ยังไม่มี มีแต่สภาพจิตที่เดียวก็นิ่ง เดียวก็แสงส่าย แล้วจะไปหวังเอาสภาพจิตอื่นมาเป็นรางวัลให้ใคร?

เมื่อจิตหยาบ ฉันกลับมากำหนดรู้ลมหายใจด้วยความพอใจ จะสร้างความตั้งมั่นเฉพาะวินาทีนั้น เมื่อจิตละเอียด ฉันก็ไม่เพลินหลงใหลติดใจความละเอียด แต่มีสัมปชัญญะรู้ชัดว่าจิตละเอียด ประณีตก็แค่ภาวะหนึ่ง แม้ไม่เห็นขณะแห่งการดับ แต่ก็หยั่งรู้ว่าสภาพแบบนั้นไม่เที่ยง มีอันต้องเสื่อมสลายลงเป็นธรรมดาในอนาคต การหยั่งรู้นี้ต่างกับขณะคิดๆเอาว่าเดี๋ยวมันต้องดับ เพราะจิตอยู่ในวาระแห่งการมีสัมปชัญญะรู้ชัด กับทั้งเคยผ่านประสบการณ์ เห็นรอยต่ออันเป็นขณะแห่งการแปรสภาพจิตมาหลายหนจนเจนใจ

แล้วด้วย

ฉันคิดว่าองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์ คือสมาธิ-ความตั้งมั่นของจิต กับองค์ที่ ๗ ของโพชฌงค์ คืออุเบกขา-ความวางเฉยในจิต บังเกิดขึ้นแล้ว แต่สัดส่วนอ่อนแก่หรือบริบูรณ์เพียงใดนั้น คงยังต้องอาศัยการเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติที่อื่นๆ ขึ้นไปกว่านี้

ฉันได้ข้อสรุปอันมีค่าหลายประการ แต่ประการสำคัญที่อยากบันทึกไว้เหนือสิ่งอื่นใด คือถ้าจะให้องค์สุดท้ายของโพชฌงค์ปรากฏนั้น ต้องปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดจิตดีๆ รู้จักจิตประเภทต่างๆ ทั้งต่ำและสูง ทั้งหยาบและประณีต มีแต่ความเห็นที่ว่าสภาพจิตหนึ่งเกิดแล้วต้องเคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ไม่เพลินเพลอหลงไปว่าสภาพจิตใดน่ายินดี ควรแก่การปลาบปล่อม อุเบกขาในโพชฌงค์เกิดขึ้นเพราะความเห็นอนิจจังบ่อยจนชิน มิใช่เกิดขึ้นเพราะจิตตั้งมั่นวิเศษสุดแล้วแต่อย่างใด

วันที่ ๙: ฌาน

คืนวันเสาร์ฉันนั่งสั้นๆ แค่นี้คนเดียว จิตตื่นโพล่งสว่างไสว แม้ขณะกำลังหลับ ฉันรู้สึกถึงพลังของจิต รู้สึกถึงพลังขับเคลื่อนสติที่ทรงกำลัง พอใจจะมีความรู้ พอใจจะสอดส่องเข้ามาในขอบเขตกาย เวทนา และสภาวะต่างๆ ของจิต สิ่งใดปรากฏชัดในขณะหนึ่งๆ ก็ดูสิ่งนั้น โดยไม่ต้องแสร้งเกียจว่าหยาบหรือละเอียด ไม่มาดหมายว่าฉันจะต้องดูของละเอียดอย่างเดียวเพื่อความก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพราะตระหนักว่าจิตอาจก้าวหน้าแล้วถอยหลังได้ตลอดเวลา ถ้าถอยหลังแล้วไม่กำหนดสติรู้ของหยาบให้เสมอระดับกัน ก็เท่ากับปล่อยจิ้งหระนั้นทิ้งเปล่า เพราะแม้พยายามรู้ของละเอียด

เกินตัวก็ไม่อาจรู้ได้อยู่ดี

เช้าวันอาทิตย์นี้ ลมหายใจปรากฏเป็นลำซัด สว่างไสว เป็นสัมผัสทางใจที่เป็นจริงเป็นจรรวากับตาเห็นสายน้ำตก หรือเหมือนเห็นงูแก้วเลื้อยเข้าเลื้อยออกผ่านโพรงว่างกว้างขวาง เห็นทันกระทั่งหัวกับปลายมีลักษณะรีมน ส่วนลำมีลักษณะเป็นท่อ เป็นลำซัด

ความสว่างชัดของวัตถุอันเป็นที่ตั้งของสมาธินั้น เทาที่ฉันทราบมาคือนิมิตชนิดหนึ่ง ยิ่งแจ่มชัดสมจริงและตรงตามรูปพรรณ-ลักษณะที่แท้เพียงใด ยิ่งเป็นนิมิตทรงคุณภาพมากขึ้นเท่านั้น ในระดับที่นิมิตแสดงสภาพอันปรากฏจริงนี้เรียกกันว่า ‘อุคคหนิมิต’ มีประโยชน์คือเป็นที่ตั้งที่แน่นอนของจิตได้ยืนยาว

ฉันเห็นลมหายใจโดยความเป็นอุคคหนิมิตมาเรื่อยๆ แต่ส่วนใหญ่คมชัดเดี่ยวเดี่ยวแล้วจางลง ถ้าอยากเห็นอีกต้องเร่งกำลังใหม่ ไขความสว่างกันใหม่ด้วยอาการน้อมนิกิตีๆ ไม่เค้นเกินไป แต่ก็ไม่ปวกเปียกเกินไป บางทีอุคคหนิมิตก็หายหนเป็นอาทิตย์ แต่รับรู้สภาพลมเข้าออกชัด และมีความเย็นนิ่งธรรมดาเท่านั้น

แต่ครั้งนี่ต่างไป ฉันรู้สึกถึงกำลังยิ่งใหญ่ คล้ายรถที่มีแรงม้าสูง ซอนซุ่มพลังไว้ใต้ปลายเท้า กดลึกลงไปเพียงใดก็เร่งเครื่องขึ้นได้มากเท่านั้น จนฉันเพลอไปอิมใจกับพลังกำลังเหลือเพื่อในตน กระซิบกับตนเองว่าผู้ยิ่งใหญ่ทางจิตเขาเป็นกันอย่างไรเอง ทำให้รัศมีจิตกว้างก็ได้ เร่งแสงให้เจิดจ้าก็ได้ หรือแผ่อำนาจนำคร้ามราวกับจักรพรรดิก็ได้

ที่ว่าพอทำจิตใหญ่ๆโตๆได้พักหนึ่งสติก็หลุดขึ้นเตือนว่า มัวเล่นไร้สาระอะไรอยู่ การบังคับให้จิตเป็นไปตามต้องการนั้น คือการส่งเสริมความลำพอง เพิ่มเติมขนาดอึดตา พอทวนเป็นกำแพงขวาง

มรรคผลเปล่าๆ เท่านั้นเองจิตก็เซื่องลง หันมาดูปรากฏการณ์ทาง
ธรรมชาติที่เกิดขึ้นแบบเป็นเหตุเป็นผล นั่นคือเมื่อลมหายใจลากยาว
สามารถรับรู้เห็นได้ชัดชัด จิตก็จะยิ่งหนักแน่นเป็นปึกแผ่นมากขึ้นทีละน้อย

และเมื่อไม่ทำความเข้าใจว่านี่คือลมหายใจฉัน นี่คือจิตฉัน แต่
เห็นแบบเป็นเหตุเป็นผลว่าเพราะมีลมยาว สติจึงยาวตาม เมื่อมีสติ
ยาว ความมั่นคงจึงต่อเนื่องนาน ไม่ได้มีความมั่นคงของจิตอยู่ก่อน
ไม่ได้มีสติรู้ชัดอยู่ก่อน กับทั้งลมหายใจก็ไม่เที่ยง แม้ประณีตเพียงใด
ก็มาจากความว่างภายนอก แล้วต้องคืนกลับสู่ความว่างอีก และอีก
จึงเกิดความตั้งมั่นในแบบที่ว่างเฉยในความตั้งมั่นนั้น

ฉันประคองสภาพตั้งมั่นวางเฉยพักหนึ่ง รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทำได้
จับต้องได้ ควบคุมได้ โดยที่สติรับรู้ความเป็นเช่นนั้นไม่ตก ไม่คลาด
เคลื่อน ไม่แปรปรวนไปไหน ฉันดูไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

และแล้ววินาทีแห่งประสบการณ์ระดับมหัศจรรย์ก็อุบัติ เมื่อ
ทุกอย่างคล้ายวูบลงเหมือนเครื่องบินตกหลุมอากาศกะทันหัน ความ
สว่างนวลลลออหายไปเหมือนห้องที่เปิดไฟอยู่ดีๆ แล้วมีใครมาปิดพริบ
ทั้งหมดเกิดขึ้นในหนึ่งฮึดใจเล็กๆ จากนั้นก็ตามมาด้วยความสว่างโพล่ง
มโหฬารอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อนในชีวิต จิตรวมลงเด่นดวงกว้าง
ขวาง ฉายสว่างเหมือนการแผ่รัศมีของอาทิตย์ยามเที่ยง เหมือนเข้า
สู่มิติแห่งความหยุดอยู่กับที่ ไม่มีเวลา ไม่มีอากาศ ไม่มีตัวตน มีแต่
ความตรึงนึกถึงสายลมหายใจยืดยาวและนุ่มลึกที่ผ่านเข้าออกกาย
อันบัดนี้คล้ายเป็นเครื่องสูบลมเข้าออกขนาดยักษ์

จิตหยุดเป็นหนึ่งเหมือนไม่มีเวลา แต่ลมหายใจยังทำตัว
เป็นเหมือนเข็มนาฬิกาที่เดินไม่หยุด แต่ละลมเข้าออกคือมหาปิติ
มหาปราโมทย์ ชุ่มฉ่ำซาบเย็นไปทั้งกายใจ ประสบการณ์แรกเป็น
ความรู้สึกแปลก ไม่เคยสัมผัส ไม่เคยกระทั่งคาดมาก่อนว่ามีอะไร

อย่างนี้ด้วย โลกใบเก่าเหมือนสาบสูญไป เหมือนฉันทพลัดเข้ามาในเขต
 ประสาทย์กับด้วยความตื่นตะลึงในสภาพอลังการ เพราะนี่กว่าโลกนี้
 มีแต่กระตือบหลังเล็กๆที่เคยอยู่อาศัยมาชั่ววนาตาปี ปราสาทมั่นคง
 กว่ากระตือบลังกะลีลิปลับปานไหน จิตอันเป็นฉานก็มีเสถียรภาพ
 เหนือกว่าจิตสามัญลิปลับปานนั้น

นานเพียงใดฉันทกำหนดไม่ถูก รู้สึกแต่ว่ากำลังถดถอยทั้งที่ยัง
 เสพสุขขิ่งใหญ่ไม่อิ่มหน้า พอจิตกลับมาอยู่ในสภาพที่คิดได้ ความ
 คิดแรกที่ผุดขึ้นในหัวคือเข้าใจแล้วว่าจิตแห่งพรหมเป็นอย่างไร
 เข้าใจแล้วว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในฉานสังยุตว่าผู้กระทำ
 ให้มากซึ่งฉานย่อมสงัดจากกาม และเป็นผู้นิ่มน้อมไปสู่นิพพาน
 ดุจแม่น้ำคงคาต้องไหลบ่าไปสู่ทิศตะวันออก หน้าที่นั้นฉันไม่โยคี
 กับสภาพหยาบใน ‘โลกใบเล็ก’ เลยแม้แต่น้อย หากนิพพานเป็น
 ธรรมชาติอันพระพุทธรองค์และพระสาวกทั้งหลายสรรเสริญว่าเหนือ
 กว่าสุขในฉาน ก็แปลว่าผู้เข้าถึงนิพพานย่อมไม่มีภาวะใดเปรียบ
 อย่างแท้จริง

ตระหนักซึ่งในบัดนั้นว่าโลกปรากฏเป็นของเล็กจ้อยคับแคบ
 ก็ด้วยจิต โลกปรากฏเป็นของโอฬารพันลึกก็ด้วยจิต และบุคคล
 จะถึงที่สุดของโลก ถึงที่สุดทุกซ์ ก็ด้วยจิตเช่นกัน

ฉันทย้อนทบทวนสภาพที่เพิ่งผ่านมา ที่รู้สึกเหมือนไม่มีเวลา
 เพราะจิตเด่นดวงเป็นหนึ่ง รับรู้แต่กายและลมยาว ไม่รู้่ออย่างอื่น
 ไร่ความคิดแผ้วพาน ดุจเดียวกับห้องฟ้ายามปราดจากเมฆและ
 ผุ่จนกรผ่าน แต่ความจริงฉานจิตยังอิงอยู่กับเวลา มีความคลี่คลาย
 ไปจากความเป็นอย่างหนึ่งสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่ง หน้าที่ของ
 ผู้เจริญสติในหมวดจิตคือเปรียบเทียบกับความรู้ซ้ว่าสภาพเมื่ออยู่

ในฉานเป็นอย่างไร สภาพเมื่อออกจากฉานเป็นอย่างไร เมื่อเห็นแล้วๆเล่าๆจนชิน ก็เห็นเป็นธรรมดาว่าทั้งฉานจิตและสามัญจิตต่างก็เป็นธรรมชาติที่อาศัยเครื่องปรุงแต่ง ต้องแปรจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว

วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ฉันจะได้ปลีกวิเวก พอบ่ายก็ต้องเดินทางกลับกรุงเทพฯแล้ว ฉันจดบันทึกไว้อย่างละเอียดลอบว่ามานี้ได้อะไรบ้าง สุดท้ายที่สุดก็คือประสบการณ์ครั้งแรกในฉาน อันทำให้ความหวังใหญ่ในมรรคผลไม่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป เหมือนคนเริ่มเห็นภูเขาอยู่ลิบๆ แม้ว่ายังไม่อาจสัมผัส ยังไม่อาจเข้าถึง แต่ก็มีความปลื้มใจแล้ว รู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนละจังหวัดหรือคนละประเทศกับภูเขาภูคนั้นอีกต่อไป

ทบทวนสมาธิสูตรเท่าที่จำได้ พระพุทธเจ้าสนับสนุนให้พระสาวกเจริญสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิจนมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง นี่คือคุณค่าประการสำคัญของสมาธิที่มีผลต่อการเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม

ว่าถึงประเภทของสมาธิ พระองค์ตรัสว่าสมาธิภาวนามีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑) สมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขเฉพาะหน้า คือสงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุฉาน ๔ ระดับ ระดับแรกเรียกว่าปฐมฉาน ถ้าว่าตามเกณฑ์กำหนดสติรู้ลมหายใจ ก็คือมีความตรึงนึกในลมหายใจอันยืดยาวสม่ำเสมอ มีอาการตามรู้แนบชัดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ ประกอบกับมีมหาปีติ มีความสุขสงบเยือกเย็นอันเกิดแต่วิเวก จิตเด่นดวงมั่นคงยิ่งกว่าหินผา เรียกว่าเอกัคคตาจิต ปฐมฉานนี้เองคือภาวะที่ฉันเพิ่งผ่านมาเมื่อครูระดับอื่นๆยิ่งละเอียดขึ้นไป เช่นทุติยฉานมีความผ่องใสแห่งจิตใน

ภายใน พระพุทธองค์ตรัสว่าความผ่อนคลายแห่งจิตนั้นเป็นธรรมชาติเอก
 พุคขึ้น เพราะความตรึงนึกในลมหายใจสงบลง เหลือแต่ปิติและ
 สุขเกิดแต่สมาธิดำรงอยู่ และเมื่อบำเพ็ญเพียรจนมีอุเบกขา
 มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปิตินั้นไป ก็บรรล
 ุตติยฌาน ถัดจากนั้นถ้าทำถึงระดับไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีอุเบกขา
 เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ ก็เรียกว่าบรรลุจตุตถฌาน กล่าวโดยสรุป
 คือเมื่อตั้งอยู่ในสมาธิเช่นปฐมฌานแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเสวยสุขใน
 ปัจจุบัน ฤๅชีไพรนอกพุทธศาสนาก็เข้าถึงกันได้ แต่พระพุทธเจ้า
 สอนบสนุนให้ทำ เพราะทำแล้วจะเกิดความรู้ชัดตามจริง ไม่ถูก
 ครอบงำด้วยกาม พยาบาท ความมัวงุ่น ความฟุ้งซ่าน และ
 ความล่งเลงสงสัยใดๆ กับทั้งย้าขัดสำหรับผู้กลัวติดสุขในฌาน
 ไว้ในลหุกิโกปมสูตร คือสุขอันเกิดจากฌานสมาบัตินั้น บุคคล
 ควรเสพ ควรทำให้เกิดมี ควรทำให้มาก และไม่ควรกลัวใน
 สุขนั้น

๒) สมาธิเพื่อได้ญาณทัสสนะ คือการน้อมจิตกำหนดให้รู้สึก
 ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจอันสงบ
 เปิดเผย ปรากฏจากเครื่องรัด-ring หุ้มห่อ อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่
 เมื่อปีก่อนนั้นเคยฝึกสมาธิแล้วเคลิ้มเห็นแสงสว่างเป็นดวงใหญ่
 รวากับสเปคโตรไลท์ฉายมาจากด้านหน้า ก็นึกว่านั่นคือความสว่างของ
 จิตที่พระพุทธองค์ตรัสถึง แต่อันที่จริงไม่ใช่ จิตที่สว่างแจ้จรัสกับ
 กลางคืนและกลางวันเสมอกันนั้น สว่างโล่งตลอดจากภาวะใน
 ตัวเอง ไม่ใช่เห็นแสงฉายมาจากทิศไหน แต่เป็นแหล่งกำเนิดแสง
 เลยที่เดียว ความสุขสว่างในฌานทำให้ฉันเปรียบเทียบแล้วรู้ การ
 อบรมจิตให้มีความสว่างตามความหมายของพระพุทธเจ้าคือให้กำหนด
 ในใจอยู่ตลอดว่ากลางวันกับกลางคืนเสมอกันจนจิตปลอดโปร่งและ

สว่างโรเป็นปกติ ไม่ใช่เฉพาะเมื่อเข้าฌานเท่านั้น

๓) สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ คือการรู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น
รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งอาการจำได้ที่เกิดขึ้น
รู้แจ้งอาการจำได้ที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งอาการจำได้ที่ดับไป รู้แจ้งความ
ตริกนิกที่เกิดขึ้นรู้แจ้งความตริกนิกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งความตริกนิกที่
ดับไป อาการที่จิตตั้งมั่นรู้เห็นอย่างนี้มากมายคือสมาธิเพื่อให้เกิด
สติสัมปชัญญะ หลังจากเจริญสติปัฏฐานมาระยะหนึ่งฉันถึงเข้าใจ
ว่าแค่รู้อาการทางใจโดยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น ยัง
เป็นเพียงสมาธิขั้นที่ก่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ ไม่มีกำลังพอจะ
ล้างกิเลสได้ขาด นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมนักจิตวิทยาหรือนักศึกษาบาง
คนตั้งสติดูความเกิดดับของอารมณ์ภายในแล้วจึงไม่บรรลุมรรคผล
เพราะมุมมองของเขายังไม่ถ้วนสมบูรณ์ ยังขาดความเห็นที่
ตรงจุด ซึ่งอันนี้จะเทียบได้กับสมาธิประเภทที่ ๔

๔) สมาธิเพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมหรือติดอยู่ในสันดาน
คืออาการที่เกิดขึ้นเป็นปกติของจิต เห็นความเกิดขึ้นและความ
เสื่อมไปในกายใจ โดยทำความเข้าใจไว้แต่ต้นว่ากายใจนี้เป็น
ที่ตั้งของอุปาทาน กายใจนี้คือบ่อเกิดของความรูสึกว่านี่เรา
นี่เป็นเรา นี่ของเรา หากเห็นแต่ละองค์เกิดขึ้นแล้วต้อง
เสื่อมสลายลงเป็นธรรมดา ฐานที่ยืนของอุปาทานย่อมพัง
ครืนลงหมดสิ้น และสมาธิประเภทนี้นั่นเอง ที่สั่งสมจนสมบูรณ์
แล้ว ย่อมทำหน้าที่ประหารกิเลสให้ขาดสูญไป ตามคำสัญญาที่
พระพุทธองค์ประทานไว้แก่พระสาวกที่ดำเนินตามรอยบาทแห่งท่าน

สมาธิแต่ละประเภทไม่ใช่ถึงกันได้ง่ายนัก ยิ่งที่จะทำได้ครบทุก
ประเภทยิ่งหายาก แต่หากดำเนินตามขั้นตอนของมหาสติปัฏฐาน-

สูตรด้วยความเข้าใจ มีอารมณ์ไม่ตวนหวังผลเกินกำลัง ภายในไม่กี่เดือนย่อมประจักษ์ผลบางอย่างที่ทำให้เห็นถึงความจริงลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ และถ้ามาถึงจุดที่แยกแยะได้ว่าเรากำลังทำสมาธิแบบใด ก็เป็นอันลืมได้เรื่องหลงทางไปนิพพาน

ฉันขับรถกลับกรุงเทพฯ ด้วยความรู้สึกของผู้สมหวัง ไม่เสียใจเลยที่ยังมาได้แค่ครึ่งทางสู่ดวงดาว การคว่ำดาวไม่ได้มันใช้จะหมายความว่าดาวจะหนีหายไปไหน ดาวก็ยังแขวนรออยู่ที่เดิม การก้าวเดินไม่หยุดของเราเท่านั้นที่ทำให้เข้าไปใกล้ไปเรื่อยๆ ขอแค่ให้มันใจก่อนเถอะว่าเดินอยู่ในทางตรงจริงๆ มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้รับรอง ความรู้สึกก็บอกตัวเองให้อุ่นใจราวกับได้มรรคผลมาแล้ว ทำนองเดียวกับคนมีพื้นฐานวิชาความรู้ตลอดสาย ผ่านการสอบเลื่อนลำดับชั้น โตสูงขึ้นมาเรื่อยๆ ขึ้นต่อชั้น น้อยครั้งที่ยากกับที่ เห็นแต่ความศิบหน้าของตัวเองก็ยอมเชื่อมั่นว่าพอถึง ‘ชั้นรับปริญญา’ ก็ต้องผ่านอีก เป็นหนึ่งในผู้ได้รับปริญญาวันยังค่ำ

วันที่ ๑๐: นิमितสมาธิ

วันนี้ไปทำงานตามปกติ ทุกคนมองฉันด้วยสายตาประหลาด และฉันเองก็รู้สึกประหลาดเช่นกัน เดินเข้าบริษัทเหมือนภูเขาลูกย่อมๆ ขณะที่เห็นคนอื่นเหมือนต้นไม้ใบหญ้าหรือกรวดหินดินทรายเล็กจิ๋ว

พยายามเตือนตัวเองว่ากำลังจิตยิ่งใหญ่เริ่มพินิจ เทียบเคียงจิตกับใครเห็นเขาเป็นเด็กน้อยตัวจ้อยไปหมด ความนิ่งอันเป็นเศษตกค้างของอำนาจฉานนั้นมีโอกาสสูง เห็นผลถนัดหลายประการ แต่

ประการสำคัญเมื่อต้องกลับมาข้องเกี่ยวกับมนุษย์ด้วยกันคือกลายเป็นผู้นำయాเกรง ไม่มีใครกล้าต่อตาด้วย อย่างนี้เอง ผลข้างเคียงของการภาวนาดีๆ อาจยกระดับโมหะให้ประณีตขึ้น แต่ถ้ารู้ไม่ทันว่าจิตกำลังถูกโมหะครอบ โมหะก็จะแน่นหนาขึ้นเรื่อยๆ ในเรื่องนั้นๆ จนดินยาก ใครเตือนก็ไม่ฟัง แม้แต่ตัวเองพยายามสำนึกก็แสนยาก เพราะจิตที่ถูกโมหะปิดบังมานานนั้นยากที่แสงปัญญาจากทิศไหนๆ จะส่องทะลุเข้ามาได้

ฉันปรับสติเข้าสู่ภาวะรู้ตัวทันที รู้ว่าขณะนี้จิตถูกโมหะครอบเป็นโมหะชนิดหลงตัว ถือดีมีมานะ สภาพนั้นหนักคล้ายผ่านวมนานๆ ไปะอยู่บนหัว แต่พอรู้ความหนักนั้นตามจริงว่าเป็นโมหะชนิดหนึ่ง สติก็คืนเข้าฐานที่มั่น คือกลับมารู้ว่ากำลังหายใจเข้าและคืนลมหายใจกลับสู่ความว่างภายนอก แล้วรู้ว่ากายกำลังอยู่ในรูปอิริยาบถเดิน รู้สึกถึงฝ่าเท้ากระทบพื้น รู้สึกถึงขาที่ก้าวกลับ รู้สึกถึงสองแขนที่แกว่งตามสabay และรู้สึกถึงศีรษะที่ตั้งตรง

โมหะหนักๆ แปรไป แต่สติกำลังทำงานคล่อง จึงเห็นละเอียดว่าโมหะหนักแปรไปแล้วก็จริง แต่ยังเหลือโมหะเบาๆ ตกค้าง นั่นคือรู้สึกถึงราศีสง่าที่ฉายออกมาจากจิตอันทรงภูมิ สะท้อนออกด้วยท่วงที่เดินเหินนำเกรงขาม แต่เมื่อสติเท่าทันว่านั่นเป็นโยโมหะที่ถักทอคลุมจิตอยู่บางๆ สติก็ไปจับที่อิริยาบถอันงามสง่าล้วนๆ จนความสง่าหายไป เหลือแต่อิริยาบถเดินอันจะต้องแปรเป็นอิริยาบถนั่งเมื่อถึงโต๊ะทำงาน ไม่เห็นจะมีสาระอะไรอยู่ในความสง่าของสัตว์สองขาเยี่ยงมนุษย์ เดินแล้วก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งแล้วก็เปลี่ยนเป็นยืน ยืนไม่ได้ทนนานเดี๋ยวก็ก็นั่งลงนอน นี่คือนิ่งที่สติอันคมชัดรู้เห็นอยู่ตามจริง

เข้าห้องประชุมเข้านี้ด้วยจิตที่อ่อนนุ่ม แต่ก็เห็นโมหะปรากฏวูบๆวาบๆตลอดเวลา โดยเฉพาะตอนที่ต้องสบตาใคร แล้วคนนั้นเกิดอาการประหม่า ฉันรู้สึกถึงกระแสแรงสูงจากจิตตานุภาพตนเองที่เหนือกว่าทุกคนในห้องประชุมรวมกัน คนในโลกมีจิตโชนอ่อนไหวง่ายเหมือนต้นไม้ยวบยูกกระเทือนหน่อยก็ลู่หลุบหุบราบ หรือต่อให้พวกมีอำนาจล้นฟ้าอย่างประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี หรือผู้บัญชาการทหารของประเทศ ก็มีจิตตั้งมั่นได้ระดับต้นกล้วย เจอนักมวยแข่งมหากาฬอย่างราคะ โทสะ โมหะเตะ ฉาดเดียวก็ขาดกลาง

แต่สำหรับผู้ทรงฌานนั้น ความตั้งมั่นอยู่ในระดับโพธิ์พฤกษ์ ที่มีลำดับหนา กิ่งก้านสาขาแผ่ออกให้ร่มเงากว้างไกล ยากจะทำให้สั่นสะเทือนด้วยพายุหรือแม้แต่ขวานใหญ่ จะโค่นได้ต้องมีกำลังมหาศาลจริงๆ

ฉันยังไม่จัดเป็นผู้ทรงฌาน อย่างมากเป็นได้แค่ ‘ผู้ที่เพ็งแต่ๆต้องๆฌานนิดหน่อย’ เพียงทำงานตามประสาคนในโลกได้วันเดียว สักรวจอีกทีก็พบว่าจิตใสๆชุ่มมัวไปเสียแล้ว เฮ้อ! อย่าให้ต้องถึงขนาดกลับไปนับหนึ่งใหม่ก็แล้วกัน

ที่พระพุทธองค์เปรียบฌานเหมือนเด็กอ่อนที่ล้มง่าย ต้องคอยประคองประหม่นนั้นจริงยิ่งกว่าจริง ฉันสังเกตจิตอยู่เรื่อยๆ เพิ่งรู้ว่าการต้องสื่อสารกับคนจิตซุนทั้งหลายในโลก ก็ทำให้กระแสของเราซุนตามไปบ้างไม่มากก็น้อย ขอเพียงใจเข้าไปสัมผัสกับพวกเขา รู้สึกถึงอัตตาอันหนาแน่นของพวกเขา เท่านั้น ก็เริ่มเฝ้าได้เหมือนแอบเปิดปอกเปลือก เจออากาศสองสามนาทีก็ค่อยๆซ้าลงเรื่อย คราวมี ‘เปลือก’ คือสติกันไว้ก่อนเป็น

ด้านแรก

การต้องอยู่ในโลก แล้วคิดกันจิตใจไม่ให้เป็นไปกระทบโลกเต็มๆนั้น ถ้าคิดตามธรรมดาก็เหมือนเรื่องน่าเหนื่อย แต่เมื่อเสพผลหวานชื่น แล้วสักครั้ง ก็จรรู้ว่าควรยอมเหนื่อยไปทำไม

คืนนี้ฉันเพียรเลียนแบบเส้นทางการเข้าถึงฉานของเมื่อวาน แต่นั่งสลับเดินอยู่เกือบ ๓ ชั่วโมงก็ไม่สำเร็จ จนชักเริ่มหงุดหงิด งุ่นง่าน ไหนล่ะแรงดึงดูดทรงพลัง ไหนล่ะความสะอาดว่าง ไหนล่ะความตั้งมั่นไม่เคลื่อนงาย ทำไมหายไปเร็วนัก แค่ทำงานวันเดียว?

เที่ยงคืนเศษ ฉันกำหนดเลิกภาวนา ตามจิตตัวเองไม่ทันก็ ปล่อยไปตามสภาพ ยอมรับว่าโมโห โมโหโลกทำไมต้องงุ่นวาย คนจะมีความสุขชะง่อน้อย โมโหตัวเองทำไมรักษาฉานแค่นี้ไม่ไหว ชั่วข้ามคืนก็เสริจมัน

อ้าว! ตายล่ะ! ไหง่คิดอย่างนี้เสียแล้ว นี่แปลว่าอะไร ฉันเสียตายเพราะติดสุขในฉานเหมือนคนติดยา กล่อมประสาทแล้ว ไม่ได้เสพตามเวลา หรือว่าเสียใจที่ถอยหลังไม่อาจรู้ชัดรุกคืบเข้าไป ในแดนกิเลส หรือแค่เหตุผลตื้นๆคือรู้สึกที่เคยเก่งแล้วกลับกลายเป็นไม่เก่ง?

แหงนหน้ามองฟ้ามืด จิตใจปลดปล่อยโปร่งขึ้นจากสายตา ที่ทอดยาว รู้ทั้งรู้ว่าเข็มทิศเริ่มชี้ไม่ตรงทาง แต่ก็เข้าใจตัวเองว่า เรายังไฝ่ดีแบบที่พระพุทธเจ้าสนับสนุนนี่นา เพียรเพื่อฉานใครว่าไม่ดีเล่า? เสียหน้อยเดียวตรงที่เพียรแล้วล้มเหลวก็หงุดหงิดหน่อยเท่านั้น

เมื่อจับความทุกข์ที่ก่อตัวขึ้นได้ ก็รู้สึกทุเลาเบาบางลง นี้ก็

เป็นทุกขเวทนาที่ก่อตัวขึ้นจากแรงปรารถนาในความสงบสุข เป็นทุกขเวทนาประเภทหนึ่ง เมื่อเท่าทันได้ก็เห็นสักแต่เป็นสภาพของมันเช่นนั้น ต้องเสื่อมดับไปเองเป็นธรรมดา แต่ไม่เอาเชื่อมาต่อไม่นำพินมาเติม คือไม่คิดถึง**ความล้มเหลวในการทำสมาธิกำหนดสติรู้สภาพของทุกขอันเกิดจากการไม่ได้ตามตามปรารถนา** ก็เห็นว่าทุกขไม่อาจตั้งอยู่ได้เมื่อขาดเหตุ ต้องสลายลงเป็น**ธรรมดา** สิ่งก็ตามมาคือปิติสุขอันเกิดจากสัมปชัญญะรู้ความดับไปของทุกขเวทนา

ฉันยืนมองดาวนิ่งๆ ไหนๆก็รู้ลมหายใจจนเป็นฌานไม่ได้ ประชดด้วยการเล่นสมาธิแบบอื่นเสียเลย ฉันหลับตาลงเพื่อหลบผัสสะทางตา ถ้าลืมตาฉันจะถูกสิ่งแวดล้อมบีบให้เชื่อว่านี่เป็นเวลากลางวัน เป็นเวลาพักผ่อน หรือเป็นเวลาอันหลับให้สบาย แต่เมื่อหลับตาลง**อิทธิพลภายนอกก็น้อยลง** ฉันจะ**อธิษฐานจิต**นี้**อมใจให้เชื่ออย่างไรขึ้นอยู่กับจินตนาการแล้ว**

ลากลมหายใจยาว ระบายลมหายใจยาว ด้วยจิตใจผ่อนพัก ไม่ใช่ด้วยเจตนารวมจิตเพื่อแปลงสภาพจากดวงเล็กเป็นดวงใหญ่ ความเย็นกายจากลมตึกและความสบายใจที่หวังน้อย ทำให้จิตสงบตั้งมั่นได้ส่วนอย่างรวดเร็ว แม้ห่างไกลจากฌานหลายร้อยกิโลเมตร อย่างน้อยก็เป็นความตั้งมั่นชั่วคราวที่พอใช้งานได้ตามปรารถนา

ฉันน้อมใจเชื่อว่าท้องฟ้ายามนี้เป็นฟ้าสลัวใกล้อรุณ แต่นึกนิดเดียวก็เหมือนใจเชื่อว่าเบื้องหน้าภายนอกคือฟ้าใกล้รุ่งจริงๆ ฉันไม่ได้เพ่งไกลออกไป ไม่ได้บังคับสภาพภายนอกว่าของจะเป็นฟ้าสว่าง ทุกอย่างที่จัดการคือ**ความเชื่อของตัวเองเท่านั้น** และเพื่อความแน่ใจว่ายังประคองการนี้อย่างต่อเนื่อง ก็ใช้**สติรู้**

ลมหายใจเป็นเครื่องช่วยเตือน คือหายใจเข้าออกก็สำรวจด้วยความรู้สึกสบายๆทุกครั้งว่ายังมีอาการนอมนึกหรือไม่ ลมหายใจใต้อุจจาระที่จิตปีบลงมาเป็นก่อนความคิดคล้ายลูกบอลไส้ตัน ก็เพิกอาการนึก ทอดตาตรงสบายๆ รู้ลมหายใจเข้าออกจนปลอดโปร่งแล้วค่อยนอมนึกถึงทิวากาลใหม่

อุบายวิธีแต่ละอย่างของพระพุทธเจ้า ถ้าลองทำก็เห็นผลเร็วอย่างน่าอัศจรรย์ อย่างเช่นฉันเคยกำหนดให้จิตสว่าง มันก็ไม่สว่างตามใจนี้ง่ายๆ แต่พออธิษฐานทำให้รู้สึกว่าการกลางคืนเหมือนกลางวันเดี๋ยวเดี๋ยวเท่านั้น จิตก็สว่างกว้าง มีความเปิดเผยไร้ไส้ตัน ไร้สิ่งห่อหุ้มรัดรั้ง สมนัยกับพุทธพจน์เปี้ยบ

รอบด้านเหมือนสว่างจ้าและอบอุ่นขึ้นทุกที่ราวกับเป็นกลางวันจริงๆอย่างนั้นแหละ สว่างเป็นจริงเป็นจังจนฉันฉงนสนเท่ห์ว่านี่ตกลงโลกกำลังอยู่ในเงามืดหรือหันออกสู่พระอาทิตย์กันแน่ จิตที่มีความตั้งมั่นทำอะไรได้พิสดารหลากหลายอย่างนึกไม่ถึง พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้อธิษฐานกลางคืนเป็นกลางวันให้มากแล้วย่อมมีจิตที่ตื่นตลอด ขยันภาวนาได้โดยไม่ง่วงเหงาหาวนอน ฉันก็รู้สึกเช่นนั้นจริงๆเช่นกัน ความสว่างยิ่งแรง ยิ่งกว้าง ยิ่งชัดเท่าไร ใจก็ยิ่งขาวโพลนขึ้นเป็นลำดับ ให้หลับสบายๆกับวงรอบหมู่บ้านตอนนี้ฉันรู้สึกยอมเสียอย่างหลังจะดีกว่า

เมื่อความสว่างตั้งมั่นเข้าส่วน และราวกับสัมผัสตาเผชิญแสงขาวรอบทิศ กระแสจิตก็แผ่กว้างเหมือนพร้อมรับรู้เหตุการณ์ในโลกได้ไม่ติดขัด ทำนองเดียวกับที่จิตตื่นพร้อมจะทำงานเวลาอยู่ในออฟฟิศ ผิดกันคือกระแสรู้ในบัดนี้คล้ายพร้อมทำงานไม่จำกัด อธิบายยาก

เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น ฉันจำเสียงโทรศัพท์ประจำห้องนอน
 ของฉันได้ นี่นับเป็นน้อยครั้งที่ฉันลืมปิดสัญญาณโทรศัพท์หลัง
 สามทุ่ม แต่การลืมของคนเราบางครั้งก็มีความหมาย เพราะอาจเป็น
 ช่องทางเข้ามาของอะไรบางอย่างหรือใครบางคนที่มีความสัมพันธ์กับ
 เราค้างค้างให้สะสาง

ในจิตอันสว่างแจ่มจางปางของฉันนั้น เสียงโทรศัพท์ไม่ใช่ปลุก
 ประสาทหูให้ทำงานอย่างเดียว แต่ยังคงกระแสวิงให้ก่อรูปนิมิตขึ้น
 แจ่มชัด เป็นใบหน้าคนรักเก่าเมื่อหลายปีก่อนที่ห่างหายเพราะเธอไป
 เรียนปริญญาโท

ฉันลืมตาขึ้น รู้สึกว่าความรับรู้ นั้นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ
 อย่างยิ่ง ทำนองเดียวกับคนธรรมดาได้ยินเสียงตะโกนจากหน้าบ้าน
 ว่า “เก็บค่าบริการขนขยะด้วยคร้าบ” แล้วเห็นภาพเด็กเก็บเงินคน
 เดิมในใจอย่างไรอย่างนั้น ผิดแต่ไม่ใช่เสียงเรียกของคนรักเก่า ทว่า
 เป็นแค่สัญญาณโทรศัพท์ต้อดๆเท่านั้น!

หยิบกระบอกโทรศัพท์กรอกเสียงฮัลโหล เสียงจากต้นสาย
 คือหวานใจคนเก่าของฉันจริงๆ ฉันไม่แปลกใจอย่างน่าแปลกใจ พัง
 เสียงทักทายนุ่มนวลมีไมตรีของเธอด้วยความยินดีในฐานะที่ไม่พบ
 เจอกันเสียนาน ฉันกับเธอจากกันด้วยมิตรภาพ จึงไม่จำเป็นต้องมี
 ทิฐิมานะใดๆเวลาใครคิดถึงแล้วเป็นฝ่ายโทรหา

เธอขอโทษที่โทรมาเสียตึก แต่บอกว่าเอาอัลบั้มเก่าออกมา
 เปิดเล่น เห็นรูปที่ถ่ายคู่กันก็คิดถึงฉันจนทนไม่ไหว อยากคุยด้วย
 เดี่ยวนี้ ฉันก็ว่าโอเค ไม่เป็นไร เพราะเผชิญยังไม่วังง เธอชวนคุยโน่นนี่
 รื้อฟื้นเรื่องเก่าๆ ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบ ฉันก็ได้ตอบด้วยความเต็มใจ

กับทั้งเป็นฝ่ายชวนคุยบ้างเพื่อไม่ให้เธอเกือเขิน ลงท้ายหลังจาก
ครึ่งชั่วโมงผ่านไป เธอก็เล่าเสียงร่ำอย่างเบาๆว่าเลิกกับแฟนที่รู้จักกันระหว่าง
เรียนปริญญาโทในต่างประเทศหลายเดือนแล้ว

ฉันไม่แน่ใจว่าตัวเองดีใจหรือเฉยเมย รู้แต่ว่าคุยกับเธอต่อได้
สนิทใจขึ้น และเมื่อเธอเสียบเคียงถามว่าตอนนี้ฉันมีแฟนใหม่หรือยัง
ฉันก็ตอบว่าทำงานจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับลองคบใคร ความจริง
ฉันก็ตอบแบบปิดประตูสัมพันธมิตรที่รู้ว่าเธออยากขอสานต่อ เช่น
ตอนนี้ฉันอยากอยู่สงบๆคนเดียวมากกว่าจะคบใคร แต่ด้วยเกรงใจ
และไต่ตื้อเธออยู่มาก จึงตอบเช่นนั้น ซึ่งฟังแล้วแค่ให้รับรู้ว่าต่อจาก
เธอฉันยังไม่มีเวลาให้ใครอื่น

ครึ่งชั่วโมงต่อมาเธอก็ชวนฉันกินข้าวเย็น ฉันนั่งๆและอีกซัก
ไม่รู้จะตอบอย่างไร นิสัยขี้เกรงใจหนึ่ง กับความรู้สึกยินดีอยู่สักๆหนึ่ง
ทำให้ปฏิเสธไม่ออก ทั้งที่ใจบอกตัวเองว่าถ้าขึ้นรับนัดอาจมีผลกระทบ
ชนิด ‘เสียงานใหญ่’ ได้ ถ่านไฟเก่าที่ไม่เคยมอดดับอย่างแท้จริงนั้น
เอาอะไรพัดเข้าไปหน่อยเดียวไฟก็กลับลุกโผลงยาวแน่ เชื้อขนมกิน
ได้เลยว่าทุกอย่างไม่จบง่ายๆด้วยวิถีแก๊งหยาต้อมไปเฉยๆ

พอเห็นฉันเจียบครู่หนึ่งแล้วทำเสียงเอ้อๆอ้าๆ เธอก็บอกว่า
เข้าใจ ไม่เป็นไร ระบายฉันมากแล้ว คงขอลาแค่นี้ ทางเสียงนำ
ลงสารเสียงจนกระทั่งใจฉันอ่อนยวบ ลืมคิดถึง ‘งานใหญ่’ อย่างสนิท
ตกปากรับคำด้วยอาการกัตฟันเล็กๆ จนเธอถามย้ำว่าเต็มใจหรือเปล่า
ฉันก็กัตฟันตอบอีกว่าเต็มใจ

พอวางสายฉันก็มานั่งถอนใจเฮือกบนเตียง ความรู้สึกปั่นป่วน
ไปหมด เมื่อครู่ทำไมฉันไม่ใช้ประโยชน์จากนิमितสมาธิ หากรู้ว่า

เป็นเธอ ก็แค่แก้งไม่รับเท่านั้น ตอนนี้อยู่ไปแล้ว อย่างไรก็ตามรู้งี้ก็ต้องทานข้าวเย็นกับเธอตามนัด

เรื่องเหลือเชื่อในโลกมีมากนัก ได้ยินมาเยอะเรื่อง ‘บังเอิญมีเครื่องขวางมาสกัด’ ขณะกำลังรูดหน้าอยู่ในเส้นทางลู่วรรคผล คราวนี้เจอเข้ากับตัวเองแล้วรู้สึกคล้ายอยู่ในห้วงฝันหรือเกมที่มีการหลอกล่อด้วยเสน่ห์เพทุบายแยบยลเป็นชั้นๆ คล้ายให้หาทางออกจากเขาวงกตซับซ้อนไม่พอ ยังมีด่านดักต้อนหน้าต้อนหลังให้วกกลับไปวนในเขต ‘หลงง่าย’ และต้อง ‘ติดนาน’ อีกต่างหาก คะเนได้ล่วงหน้าเลยว่าถ้ามีแฟนตอนนี้ เวลาสำหรับนั่งสมาธิและเดินจงกรมเป็นอันถูกเบียดบังไปจนหมดสิ้นอย่างแน่นอน โดยเฉพาะรุ่นลี้ช้ออนของแฟนเก่าคนนี่ดี เธอเป็นคนคุยเก่ง ความรู้มากหาเรื่องจ้อได้ตลอดสองชั่วโมงไม่ซ้ำ

หนักใจ แล้วก็หลับทั้งครุ่นคิดกังวลเป็นครั้งแรกในช่วงระยะเวลาอันแสนวิเศษที่เจริญสติปฏิฐานจริงจัง

วันที่ ๑๑: ราคะของจริง

ตื่นเช้านี้ฉันท้อทอดอาการหนักใจมาจากเมื่อคืน แม้นั่งสมาธิได้ค่อนข้างดีตามเคย แต่ก็ติดความกังวล โดยเฉพาะช่วงก่อนเข้าสมาธิและหลังออกจากสมาธิ เหมือนจิตมีน้ำมันเหนอะหนะเคลือบอยู่ ตอนเดินจงกรมก็มีแต่ใบหน้าคนรักเก่าฉายอยู่ในหัว ถ้าจิตกำลังมีสมาธิ หากถูกดึงดูดให้ปักติดกับความคิดถึงใครนิดเดียว มโนภาพของคนนั้นจะปรากฏแจ่มชัดราวกับสัมผัสได้จริงๆ และสัมผัสเป็นจริงเป็นจังนั้นก็ก่อให้เกิดความรวนเรให้เห็น

ได้มากเหลือเกิน โดยเฉพาะถ้ามีสายใยพิศواسเป็นตัวผูกเชื่อมระหว่างใจกับมโนภาพ

ฉันพยายามพิจารณาโดยความเป็นจิตมีราคะ แต่พอรู้สึกถึงลักษณะราคะอันมีความอ่อนหวาน อบอุ่น อ่อนโยน และเรงร่าให้จิตจมปลักแช่จมในอารมณ์นั้น แทนที่สติจะเรืองแสงเป็นปัญญาเห็นราคะดับไปอย่างเคย กลับกลายเป็นความรู้สึกสัมผัสคนรักแจ่มกระจ่าง ขนาดที่คล้ายสำเนียงเสียงและกลิ่นกายของเธอมากระทบประสาทสัมผัสอยู่ตรงนี้ ไม่เพียงราคะจะดับ แต่กลับทวีขึ้นเป็นสองเท่าสามเท่า

ฉันขบพันนิทหนึ่ง ลักษณะอันเป็นยางเหนียวหนืดเข้มข้นของราคะเป็นอย่างไร เพิ่งประจักษ์ในบัดนี้ หลังจากที่เคยชินกับจิตอันผ่องแผ้วมาเนิ่นนาน จึงได้ข้อเปรียบเทียบชัดราวกับสองมือแห่งภูกันสบายๆอยู่ดีๆไม่ชอบ กลับเอาไปจุ่มกาวแล้วมาประกบกันให้เหนอะเหนียวเล่นเสียวอย่างนั้น

ทั้งวันทำงานด้วยความรู้สึกปั่นป่วน ทั้งดีใจอยากเจอเร็วๆ ทั้งกลัวดกุ่มอยากขอเลิกนัด สองความรู้สึกดีกันเป็นคนละข้างราวกับไม่ใช่ความรู้สึกของคนๆเดียว

เมื่อนัดก็ต้องเจอ พอถึงเวลาเจอเข้าจริง ความรู้สึกฝ่ายด้านก็ละลายหายไปจนสิ้น เธอคูดี มีเสน่ห์กว่าเดิมเสียอีก ทั้งท่วงทีกิริยา ทั้งวาจาฉอเลาะ ราวกับไปฝึกปรีอริทยายุทธ์มาจากสำนักไหนสักแห่งจนเข้าขั้นไร้เทียมทาน เล่นเอาฉันงงงวยหลงมนต์เสน่ห์ไปหมดไม่ว่าเธอจะทำอะไร พูดคำไหน ถูกใจเหลือเกิน

เราอาศัยสัมพันธ์ภาพอันเคยสนิทชิดเชื้อ เดินเกาะแขนกันไป ดูหนังรอบดึกโดยไม่เคอะเขินกันและกัน ฉันสนุกและหัวเราะไปกับภาพยนตร์บนจอเงินเต็มที พอมาถึงกลางเรื่องก็นั่งกะพริบตา บอกตัวเองว่าฉันกลับกลายเป็นคนธรรมดาไปแล้ว ความชุ่มชื้นในฉนวน ความเบิกบานในสมาธิ ความสว่างไสวแห่งปัญญา รู้ความเกิดดับ ล้วนกลายเป็นภาวะห่างไกลจนเอื้อมไม่ถึง เหมือนครึ่งเฟิงเริ่มต้น สงสัยชีวิตที่เดียว

ราคาของจริงหลุดตึงลงเหวได้รวดเร็วยิ่งกว่ามีอัยกักระชาก อดีตคนรักที่วันนี้ทำท่าจะหวนกลับมาเป็นคนรักปัจจุบันทำให้ฉันรู้ซึ่งถึงกันบึ้งลัจจะ นั่นคือถ้าหากมีกายสัมผัสของคนที่เราพิศواسเป็นเครื่องกำเนิดราคา จะไม่มีสติระดับไหนๆเอาชนะ หรือเห็นเป็นของเกิดแล้วต้องดับลงได้เลย เปรียบเสมือนน้ำน้อย ย่อมแพ้ไฟ เพราะกายมนุษย์อันเป็นปฏิภาค เป็นเพศตรงข้าม กันนั้น มีแรงดึงดูด มีพลังเหนี่ยวนำให้จิตหลงติดอย่างต่อเนื่องเนิ่นนานโดยไม่ต้องพยายามทำอะไร ขณะที่การเจริญสติปัฏฐาน นั้นต้องอาศัยกำลังใจพื้นฐานเป็นอย่างมาก และถ้ากำลังใจชั้นพื้นฐานดังกล่าวถูกครอบงำไว้เสียแต่แรกแล้วด้วยอำนาจความรัก ก็ป่วยการจะพยายามยึดสติไว้

อย่างนี้เอง การออกบวชเพื่อมุ่งมั่นหลุดพ้นจึงมีกฎหมาย คลุกคลีกับเพศตรงข้ามอันเป็นข้าศึกพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่าถ้าอยากรักษาพรหมจรรย์ไว้ได้สบายๆ ไม่ควรเห็นสตรีเลย ดีที่สุด หรือถ้าเห็นก็อย่าพูดด้วย หรือถ้าจำเป็นต้องพูดด้วยก็ให้

มีสติ เพื่อเป็นการสกัดกั้นราคาไว้ไม่ให้ร่วรุดถึงจิต แต่ฉันทั้งเห็น ทั้งพูด ทั้งไม่มีสติสกัดกั้นด้วยข้อห้ามใดๆแบบวินัยสงฆ์ สมบัติทางใจเก่าๆเป็นอันสาบสูญสิ้นในพริบตา

กลับมาสู่โลกเก่าที่มีความหวานอ้อยอิ่งเป็นเครื่องเชื่อมให้ติดใจ ฉันรู้สึกฝันเคลิ้ม ตาลอยคิดถึงขนาดตของการอยู่ร่วมกันฉันกับเธอเข้ากันได้ดี และเหมือนไม่มีเหตุผลใดๆต้องยับยั้งความล้มพันธ์ไว้ ในเมื่อเดี๋ยวนี้เธอมีงานทำ และเท่าที่ฟังเธอล้ำก็ดูท่าจะก้าวหน้าไปด้วยดี

ไม่กี่ชั่วโมงทำให้คิดไกลได้ขนาดนั้น ยามรัก จิตจะมีปีติสุขเบิกบานไปอีกแบบ ไม่ชุ่มฉ่ำล้าลึกเหมือนสมาธิ แต่ก็ชื่นมีนรีนใจกว่ารสไหนๆ เหมือนมาถึงความสมหวังยิ่งใหญ่ เหมือนมีคำตอบว่าเราจะอยู่ในวันนี้เพื่อใคร เหมือนเสกสวรรค์ให้ปรากฏจับต้องได้ด้วยความปลอดภัย ชีวิตถูกบังคับให้มีภาวะคู่ และการมีภาวะคู่ที่เข้ากันได้ก็ใช่จะหาได้ง่ายๆ เมื่อเจอแล้วโยต้องละทิ้งเสีย?

แยกย้ายกลับบ้านเกือบห้าทุ่มโดยยังไม่มีใครหายเพลิน ยังสนุกและอยากคุยกันต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมดแรง แต่ความรับผิดชอบของแต่ละคนบังคับให้ต้องฝืนใจอำลาทั้งอาลัย

กลับถึงบ้าน ฉันอาบน้ำแล้วสำรวจจิตใจตัวเอง โลงอกเล็กน้อยเมื่อพบว่ายังมีกำลังเหลือพอจะนั่งสมาธิเดินจงกรมบ้าง แม้สักน้อยก็ยังดี แต่พอนั่งแค่สองนาทิจึงเสียงสัญญาณโทรศัพท์ก็ดังเรียก ฉันนึกไม่ถึงว่าจะมีใครโทรมาเอาปานนี้มากกว่าจะลืมปิดเสียงไว้อย่างเมื่อคืน

เธอนั่นเอง แฟนเก่าที่กลายเป็นแฟนใหม่ คนรักของฉันที่เคย

พักยกไปเป็นคนรักของคนอื่น เธอบอกคำแรกทั้งสะอื้นว่ารักฉัน และขอโทษที่เคยแพ้วความเหงา ต้องมีคนอื่น ต้องทำให้ฉันเสียใจ ต้องทำให้ความรักระหว่างเราสะดุดไปชั่วขณะหนึ่ง ฉันน้ำตาซึม และสะเทือนใจแรง ตอบเธอว่าไม่เป็นไร สิ่งที่เกิดขึ้นถือเป็นเรื่องธรรมดา ฉันไม่เคยถือโทษโกรธเธอเลย เข้าใจเสมอว่าไปเรียนต่อแล้วต้องเลิกกันนั่น ใครๆเขาก็ประสบกันทั้งเมือง ความเหงามีตัวตนชัดเจนกว่าความรัก และมันไม่ใช่บาปของใครที่ต้องแพ้วความเหงาอันโหดร้ายขณะที่ความรักอยู่ไกลจนกลายเป็นสิ่งจับต้องไม่ได้

ปลอบเธออยู่เกือบสองชั่วโมง ปลอบให้อารมณ์อ่อนโยนขึ้นไม่จำกัด กระทั่งเธอเป็นฝ่ายเกรงใจและขอโทษขอโพยที่พลอยทำให้ฉันนอนผิดเวลาขนาดนี้ ฉันตอบว่าไม่เป็นไรอีก ความรักยามหวานซึ่งดูเหมือนจะทำให้คำว่า ‘ไม่เป็นไร’ ติดปากเป็นอัตโนมัติดีจริง ทั้งที่ควรพ่วงท้ายเสียหน่อยว่า ‘กรุณาอย่ามีครั้งหน้า’ แต่ความรักก็ห้ามไว้ ไม่ยอมให้ปริปากพูด

สรุปคือวันนี้เป็นวันแห่งความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อีกครั้ง แต่ขอโทษที ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทุกอย่างล้มพับพังพาบลงไปอยู่ที่ฐาน ไม่มีอีกแล้วสมาธิ ไม่มีอีกแล้วสติ ไม่มีอีกแล้วความมุ่งมั่นแสวงมรรคผล

วันที่ ๑๒-๑๓: ความพยายามหวานลั้ม

หนุ่มสาวมีความสุขกันอย่างไร ฉันกับแฟนก็ดำเนินไปตามครรลองนั้น ไม่ว่าจะดูหนัง ฟังเพลง ซอปปิ้ง การมีกันและกันช่างน่าอบอุ่นใจ ทุกอย่างดูดีไปหมด เห็นด้วยไปหมด หัวเราะประสาน

เป็นทำนองเดียวกันไปหมด

คบแฟนได้ห้าวัน สติฉันค่อยๆกลับมา และทบทวนว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อกลับเข้าสู่เส้นทางสว่างสายเดิมโดยไม่ต้องทอดทิ้งเธอ ฉันค่อยๆหยอดทีละนิดทีละหน่อย เริ่มจากเล่าว่าหลังเลิกกับเธอ ฉันมีที่พึ่งทางใจเป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่บอกว่าฉันไม่เคยโกรธเธอ รวมทั้งเข้าใจเธอดีทุกอย่าง แต่ฉันก็เป็นปุถุชนคนหนึ่งที่เคยสร้างรอยและทุกข์หนักได้เหมือนใครๆทั้งหลาย ต้องหาทางดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ที่ฉันพบว่าช่วยได้จริงก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้เป็นของกลางประจำโลกให้ทุกคนมีสิทธิ์หยิบจับมาใช้ร่วมสองพันกว่าปีแล้ว ดีกว่าคำสอนไหนๆของใครทั้งหมด ต่อให้สังเคราะห์วิธีกันอย่างเป็นระบบด้วยสมองของนักจิตวิทยาเมื่อวางอันดับหนึ่งของโลกปัจจุบันก็ไม่มีวิธีไหนไปหาบได้

ฉันพยายามสรรเสริญพระพุทธเจ้าและหนทางดับทุกข์ของท่านอย่างเลิกลอย แรกๆแฟนฉันก็ฟังอย่างสนใจ ซักถามเอาใจใหญ่ ว่าทำไมต้องอย่างนั้น ทำไมต้องอย่างนี้ นีมาจากไหน นั่นใครเป็นคนพูด แต่หลังๆเริ่มไม่ปิดบังอาการร่วงเหงาหาวนอน หรือเปลี่ยนเรื่องพูดไปเฉยๆ ฉันจึงเริ่มตระหนักว่าทำทางจะชักจูงเธอผิดวิธีไปหน่อย

แน่นอน ถ้าขึ้นปล้อยให้สถานการณ์เป็นอย่างนี้ ทุกอย่างคงเอวัง สติและสมาธิฉันเสื่อมถอยลงทุกขณะ ลมหายใจหยาบ จิตหยาบ รู้ิริยาบถไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย รู้ได้ยิวเดียวแล้ววูบภวังค์ ก็จะไม่ให้เป็นเช่นนี้ได้อย่างไร ในเมื่อคุณเธอเล่นโทรคุยเช้า กลางวัน เย็น แถมรอบดึกอีกเป็นชั่วโมง ยอมรับว่ายิ่งคุยยิ่งหลง และกลับไปเป็นเหมือนหลายปีก่อนที่ขาดเธอไม่ได้ ถ้าเธอไม่โทรมา ฉันก็ต้องโทรไปอยู่ดี

พยายามเจือจรรมะลงในหัวข้อสนทนาจีปาเถะ แต่ก็ยิ่งจางลง

ตามลำดับ ฉันเกิดความมุ่งมั่นจะทำให้เธอมาชอบธรรมชาติแบบฉันให้
 จงได้ เราจะคุยกันแต่เรื่องปฏิบัติภาวนา ฉันจะสอนเธอทุกอย่าง ตาม
 ฉันมาทุกก้าว แล้วในที่สุดก็ได้กอดคอกันไปนิพพาน ไม่มีใครต้องเป็น
 ทุกข์ ไม่ต้องเจอแล้วจาก ไม่ต้องลำบากในโลกแห่งความมีคู่แล้วไร้คู่อีก

พรุ่งนี้วันอาทิตย์ ฉันนัดเธอไปเที่ยวต่างจังหวัด ล่องลือกด้วย
 น้ำตก ซึ่งแน่นอนเธอตื่นเต้นและยินดีร่วมทางอย่างเต็มใจ ฉันหลับ
 อย่างมีความสุขยิ่งเป็นคืนแรกในรอบสองอาทิตย์ที่ผ่านมา มาดหมาย
 ว่าพรุ่งนี้ทุกอย่างจะต้องเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง ฉันจะมีคนรู้ใจ มีเพื่อน
 คุยธรรมชาติ มีเพื่อนร่วมภาวนาแสวงมรรคผลนิพพาน คงไม่มีคู่ไหนใน
 โลกอีกแล้วที่เป็นสุขเท่าคู่ของฉัน

วันที่ ๒๓: สอนภาวนา

เดินทางไกลข้ามจังหวัดมาเยี่ยมชมน้ำตกงามแห่งหนึ่งที่
 นักท่องเที่ยวไม่พลุกพล่านนัก ฉันกับแฟนลุยน้ำเย็นสลักกับเดิน
 เท้าลัดเลาะขึ้นสูงไปตามชั้นน้ำตก กระทบสรวงถึงช่วงกลาง แฟนฉัน
 ก็ขอพักเหนื่อยยาว เพราะบริเวณนั้นค่อนข้างร่มรื่นกว่าทุกจุดที่
 ผ่านมา แดมไม่ค่อยมีคนแวะพักมากนัก เนื่องจากมาถึงขั้นนี้ก็อยาก
 ให้ถึงชั้นยอดเพื่อทอดทัศนาความงามอันลือเลื่องบนนั้นเร็วๆ

ฉันเป็นคนเลือกได้ร่มไม้ใหญ่ที่มีพื้นที่กว้างพอจะนั่งพักสบายๆ
 ทั้งสองคน เป็นตำแหน่งปลอดภัยตา แม้ไม่ถึงกับลับเหลี่ยมมุมบัง
 แต่คนผ่านทางส่วนใหญ่ถ้ามองแบบไม่สนใจก็ไม่เห็นว่ามีคนนั่งอยู่

คุยกับคนรักสองสามคำ แล้วก็เริ่มสร้างแรงบันดาลใจตามที
 วางแผนไว้ คือขอตัวนั่งสมาธิเพื่อพักสงบสักครู่ ช่วยคุณต้นทางให้ด้วย
 เพื่อมีเหลือหรือหมีโผล่มาจะทำร้าย ก็ขอให้ปกป้องฉันไว้ดีๆ แฟนฉัน

หัวเราะและเห็นเป็นเรื่องสนุก รับประทานว่าจะเผ็ดดูให้อย่างไม่คลาด
สายตา แต่ขอร้องว่าอย่าถอดวิญญาณออกจากกร่าง เพราะถ้าเธอ
อยากเดินขึ้นยอดน้ำตกแล้วไม่รู้ว่าจะไปชวนฉันที่ไหน

ธรรมชาติช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง เหนื่อยวนำให้กลับสงบได้
เร็ว อาจบวกกับแรงอธิษฐานมุ่งมั่นจะชกจุงหวานใจมาหัด
สมาธิด้วย พอตามรู้ลมหายใจเข้าออกโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง
เพียงห้านาที กระแสจิตก็สงบลงและเปิดแผ่ออกในลักษณะปล่อย
วาง เป็นความปล่อยวางในลมหายใจ เมื่อเห็นชัดว่าเข้ามาแล้วต้อง
ออกไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงตามธรรมชาติ

ฉันเป็นสุขในอิริยาบถนั่งนิ่งไม่ไหวติง รู้ศีรษะตั้งสบาย รู้ของ
แขนตกแนบลำตัว รู้ตรงไหนสบายตรงนั้นราวกับแต่ละชิ้นแต่ละส่วน
เป็นเครื่องกำเนิดความเกษม ซึ่งพอถึงจุดดังกล่าว ฉันก็น้อมจิตทันที
นึกถึงคนรักแล้วอธิษฐานว่าขอเธอจงสนใจใคร่ทำสมาธิให้สงบได้แบบ
ฉันบ้าง

อีกครู่หนึ่งฉันก็เปิดเปลือกตาขึ้น สมหวังในเบื้องต้นเมื่อพบว่า
คนรักกำลังจ้องมองตาแป๋ว มีแววสนทนาและสนใจใคร่อยากรู้ผิดไป
กว่าเคย เธอบอกว่าไม่นึกเลย หลายปีผ่านไปฉันมีรสนิยมแบบฤๅษี
ไปได้ ตอนฉันนั่ง คุณคล้ายเครื่องสูบลมเข้าออกขนาดใหญ่ที่มีความ
สูงสว่างแปลกตาดีแท้

ฉันแค่มุมๆ บอกเธอว่าภาพปรากฏภายนอกเป็นของตื่น
แต่มุมมองภายในเป็นของลึกซึ้ง เป็นรสอันเหนือรส เป็นสภาพที่
ขอลืมขอยืมหรือปล้นชิงกันไม่ได้ แพนฉันเบะปากนิดหนึ่ง ก่อนว่า
ฉันโฆษณาเสียจริง ไหนลองสอนให้ทำบ้างซิ

ฉันดีใจจนตาเป็นประกาย อำนาจอธิษฐานโน้มน้ำหนักใจเธอ

สัมฤทธิ์ผลแล้ว ขั้นต่อไปคือสอนเธออย่างเป็นขั้นเป็นตอน ฉันจะถ่ายทอดสมบัติภายในทุกชั้นให้กับเธออย่างไม่หวงแหนไว้แม้แต่น้อย เริ่มต้นที่คิดว่าร่างกายสุดสำหรับเธอ คืออธิบายเรื่องจิตปกติกของคนเรา โอนเอนไปทางคิดๆ เรียกว่าฟุ้งซ่าน พอไม่มีอะไรจะคิดก็เหม่อลอย ไม่รู้ตัวว่ากำลังมีเรื่องใดปรากฏอยู่ในหัว บางครั้งไม่รู้ด้วยซ้ำว่ากระทำการหรือตัดสินใจเลือกอะไรไปเพราะเหตุผลชนิดไหน การปล่อยให้ฟุ้งสลับกับเหม่ออย่างปราศจากเครื่องเกาะของสติ นั่นคือความสูญเปล่า และนำมาซึ่งทุกข์อันไม่อาจพยากรณ์

พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ลมหายใจมากๆ ง่ายๆ ก่อนแต่รู้ไปเรื่อยๆ เท่าที่สามารถทำ คือกำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า หากมีลมหายใจเป็นเครื่องเกาะที่แน่นอนของสติ เราก็มีตัวชี้วัดว่า ขณะหนึ่งๆ กำลังมีสติหรือไม่มีสติ

แต่ธรรมชาติคนเราฟุ้งหนักมาทั้งชีวิต จะให้พอใจไปยึดสิ่งใหม่มาเป็นเครื่องเกาะนั้นยาก เพราะหมายถึงการปรับเปลี่ยนนิสัยทางจิตกันชนิดกลับหัว ฉะนั้นจึงควรหัดทำสมาธิเพื่อสร้างความสุขความพอใจจะรู้ลมหายใจเสียก่อน เมื่อรู้จักลมอันเป็นที่สบาย มีสติเห็นชัดแล้วเป็นธรรมชาติแล้ว ก็แปลว่าเราจะมีราวเกาะสำหรับสติให้หยั่งตั้งยืนขึ้นทั้งวัน เนื่องจากลมหายใจมีเข้าออกตลอด ๒๔ ชั่วโมง

เธอรับฟังอย่างสงบจนฉันปลื้ม และเมื่อพอจะเข้าใจเหตุผลเบื้องต้นว่าสมาธิแบบพุทธนั้น ทำไมควรใช้ลมหายใจเป็นเป้าจับ ฉันก็ให้เธอหลับตาลง และบอกว่าจะคอยทักให้เป็นขณะๆ ว่าทำจิตทำใจไว้ถูกหรือเปล่า

เธอปิดตาลงด้วยความไม่แน่ใจนักว่าจะอะไรเป็นอะไร ไม่ต้องมีสัมผัสทางจิตก็เห็นถนัดว่าเปลือกตาเธอเต้นยิบๆ อย่างคนบังคับ

ความคิดตนเองให้ปลงใจนิ่งไม่ได้ ฉันจึงขอให้เธอสืมตาขึ้นมองไปข้างหน้าสบายๆ จำไว้ว่าอาการทอดตาสบายตรงๆเป็นอย่างไร จากนั้นจึงให้ปิดเปลือกตาลงใหม่ แต่สายต่ายังทอดไปข้างหน้าเหมือนเดิม พอคุณแล้วว่ำนั่นทำให้ใจเธอปลอดโปร่งกว่าเดิม จึงชี้ว่าลมหายใจของเธอมีอยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างทำขึ้นเป็นพิเศษ แต่แค่รู้ตามจริงเหมือนถามตัวเองว่าขณะนี้หายใจออกหรือหายใจเข้า

พอสังเกตเห็นลมหายใจเธออ่อน เข้ายาวกว่าออกมาก ฉันให้เธอคิดว่าจะถอนใจยาวเหมือนเพิ่งเสร็จงานแล้วโล่งอก กับทิ้งให้สังเกตด้วยว่าเราจะรู้ลมถนัดขึ้นถ้าหายใจออกยาวเสมอหรือใกล้เคียงกับหายใจเข้า อุบายง่ายๆคือเริ่มต้นด้วยความคิดว่าจะถอนใจให้เกิดความโล่งอกนี้แหละ แม้ที่พระพุทธเจ้าสอนอานาปานสติท่านก็ให้กำหนดสติรู้ลมหายใจออกก่อนลมหายใจเข้า ฉันเพิ่งเห็นค่าในแง่การเริ่มต้นสำหรับมือใหม่ชัดเจนก็คราวนี้เอง เสียตายเมื่อฉันเริ่มต้นไม่มีใครชี้ให้

สำหรับฉันเอง นี่ถือว่าเป็นการเจริญสติปัญญาอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าให้ผู้ที่ฝึกรู้ลมหายใจตัวเองโดยความเป็นของเกิดดับแล้ว ท่านให้ฝึกรู้ลมหายใจของคนอื่นโดยความเป็นของเกิดดับด้วยเช่นกัน เพื่อความเห็นชัดว่าทั้งของเราของเขา ต่างก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ใช่เฉพาะของเราที่ไม่น่ายึด ของคนอื่นก็ไม่น่ายึดเสมอเหมือนกันด้วย

ลมหายใจของคนรักฉันค่อนข้างแผ่วอ่อน เห็นชัดจากอาการทางกายที่กระเพื่อมน้อย และเป็นเหตุให้คลื่นความคิดฟุ้งซ่านเข้าแทรกแซงง่าย หรือไม่ก็โง่งงวงโง่ ฉันจึงขอให้ระบายลมออกยาวและหายใจเข้ายาวเป็นระยะๆ เพียงจับสังเกตด้วยตาเปล่าว่า

ลมหายใจใครกำลังเข้าหรือออก กำลังยาวหรือสั้น เพียงสักสองสามระลอกลม แคนั้นเราก็จะเริ่มเห็นความรู้สึกของเขาแล้วว่ากำลังเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ กำลังหดหู่หรือฟุ้งซ่าน คลื่นจิตที่มาประกอบพร้อมอยู่กับแต่ละลมหายใจจะถูกรู้ได้ด้วยสติของเราอย่างชัดเจน รวากับเห็นกลุ่มหมอกควันเข้มขึ้นหรือจางลง หากฝึกจนชำนาญแล้ว แม้ไม่เห็นหน้าก็บอกได้ว่าใครกำลังหายใจสั้นหรือยาว คลื่นจิตกำลังเปิดสบายหรือขมวดแน่น หดหู่หรือฟุ้งซ่าน ซึ่งจะทำให้พิจารณาว่าสภาวะหนึ่งๆสักแต่เป็นสภาพเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา บางทีจะง่ายกว่าสังเกตของตัวเองเสียอีก

ที่ว่าด้วยความที่คนรักของฉันไม่สมัครด้วยตนเองมาแต่ต้น พอทำๆไปแล้วเหมือนจะหลับ เธอก็ลืมตาก็ให้เพลียๆ สังเกตด้วยตาโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยจิตสัมผัสก็ทราบได้ เธอกำลังคิดว่าไม่รู้จะทำไปทำไม

ฉันไม่ฝืนใจ ชักชวนเธอเดินชมน้ำตกต่อ แต่อย่างน้อยก็ได้เริ่มต้นไปบ้างแล้ว หวังว่าจะมีความคืบหน้าวันต่อวันแบบหยอดเหรียญใส่กระปุก เดี่ยวก็ต้องเต็มขึ้นมาเองจนได้

ซากลับระหวางนั่งในรถ คนรักของฉันหลับตาสูลมหายใจเล่นๆ ปรากฏว่าเธอหลับอย่างสบายเป็นพิเศษ ตื่นขึ้นมาก็บอกว่ารู้สึกดี และจะพยายามทำอีกเรื่อยๆ คำพูดของเธอทำให้ฉันเกิดกำลังใจ และมาดหมายว่าความสัมพันธ์อันดีกำลังจะก่อตัวขึ้นในอีกรูปแบบหนึ่ง คือเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันและกัน ไม่ใช่คบกันเพียงเพื่อเสพสุขร่วมกันแบบโลกๆเหมือนคู่อื่นไหน

วันที่ ๒๔-๓๐: เกียงจากคนละโลก

ครั้งต่อๆมา ไม่ว่าจะคุยโทรศัพท์หรือเจอหน้ากัน ฉันพยายามตั้งข้อสนทนาให้โยงเข้ามาเกี่ยวข้องกับการฝึกสติตลอด และได้ใจที่เห็นคนรักของฉันรับฟังเสมอ ฉันกระตือรือร้นยิ่งกว่าความก้าวหน้าของตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อเธอมีคำถาม และฉันสามารถกำหนดจิตช่วยไขข้อข้องใจหรือขจัดอุปสรรคให้เธอได้

อย่างเช่นวันหนึ่งเธอนั่งสมาธิแล้วเกิดความเครียด ทั้งที่ก็แน่ใจว่าพยายามรู้สบายๆ พอฉันให้เธอลองทำ ก็เห็นอาการพยายามดิ้นลมหายใจยาวผิดปกติ ฉันก็ชี้ให้เห็นว่าระหว่างวันเธอยังหายใจอ่อนอยู่ จู่ๆจะมาเร่งลมให้แรงปุบปับ พอทำนานไปก็เครียดนะซี ลมที่ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่สมส่วนกับการหายใจตามปกติ นั้น จะนำมาซึ่งผลข้างเคียงอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ฉันจึงแนะนำให้หัดหายใจขณะหลับตาทำสมาธิให้เท่าๆกันกับขณะลืมตา ระหว่างวัน รวมทั้งหมั่นเน้นให้เธอเห็นว่าความรู้สึกลมหายใจระหว่างวัน จนเป็นอัตโนมัติ มีความสำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาทำสมาธิชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว เพราะสติที่เกิดขึ้นเรื่อยๆตลอดวัน ย่อมมีกำลังมากกว่าสติที่ตั้งอยู่แค่ลิบนาที่หรือครึ่งชั่วโมง

ต่อข้อสงสัยว่าแล้วอย่างนี้ตั้งสติเฉพาะตอนลืมตาในชีวิตประจำวันไม่ดีกว่าหรือ ทำไมต้องลำบากลำบากนั่งสมาธิด้วย ฉันก็อธิบายจากประสบการณ์ว่าการตั้งหลักด้วยวิธีฝึกหลับตากำหนดให้เท่าทันลมหายใจเข้าออก มีส่วนช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสติระหว่างวันเป็นอันมาก โดยเฉพาะถ้าเราฝึกในช่วงเช้าหลังตื่นนอนกับช่วงค่ำก่อนนอนหลับ จะเป็นการช่วยปิดเป่าความฟุ้งให้เบาบางลง ทำให้มีความสุขความสบาย และพึงใจตั้งสติตามลมหายใจยิ่งขึ้น

ฉันให้กำลังใจว่าช่วงเริ่มต้นนี้เธอยังต้อง ‘ตามรู้’ คือยังต้อง

กำหนดสติตั้งใจดู ไม่ตั้งใจไม่ได้ บางทีจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าเบื่อ แต่ฉันบอกได้เลยว่าเมื่อเกิด ‘จิตผู้รู้’ แล้ว สติเป็นอัตโนมัติแล้ว ถึงแม้ไม่ตั้งใจจะรู้ก็รู้เอง เป็นสุขกายสบายใจตามสภาพจิตที่ปลอดจากความฟุ้งซ่านเอง ซึ่งข้อนี้ทำให้เธอเริ่มเห็นคุณค่าในอันที่จะฝึกให้ต่อเนื่อง เพราะที่ผ่านมามีเธอรำคาญความฟุ้งซ่านชนิดหยุดไม่ได้ของเธอเองเต็มแก้ว

ทุกอย่างเหมือนดำเนินไปด้วยดี แต่คนเราคบกันนานๆ พุดกันบ่อยๆ โอกาส ‘พลาด’ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็เกิดขึ้นได้เสมอ และบางทีการพลาดก็ตั้งต้นจากคำถามง่าย ๆ ซึ่งไม่น่าเป็นชนวนเหตุของความขัดแย้งที่ตามมาได้เลย

เธอถามว่าอะไรดึงดูดฉันมาสนใจการปฏิบัติธรรมภาวนาขนาดนี้ ทั้งที่แต่ก่อนไม่เคยพูดถึงพุทธศาสนา ไม่เคยพูดถึงพระพุทธรูป และยิ่งไม่เคยพูดถึงการเจริญสติปัฏฐานสักคำ ฉันก็เล่าย่อความนับแต่เจอครูธรรมะคนแรก รวมทั้งเอาสมุดบันทึกกลับเฉพาะให้คนรักอ่านด้วย โดยลืมไปสนิทว่าบันทึกของบางวัน ที่มีคนรักของฉันเกี่ยวข้องอยู่ด้วย ฉันบรรยายกระทั่งความรู้สึกลำบากใจในการรับน้ำของเธอ

ไม่นึกว่าเธอจะคิดมากขนาดนั้น ได้เห็นจริงๆ ว่าความคิดคนอื่นเป็นอนัตตาอย่างไร ควบคุมให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ **เธออ่านเสร็จก็ถามว่า วันหนึ่งฉันจะทิ้งเธอไปไหม?**

ฉันอึ้ง และตอบอย่างหนักแน่นว่าถ้าเราเป็นเพื่อนร่วมปฏิบัติภาวนากันไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ฉันไม่มีเหตุผลใดๆ จะต้องหันหน้าไปจากเธอ ในเมื่อฉันก็ยังอยู่บนเส้นทางเดิม แต่เธอก็ถามอีกว่า แล้วถ้าฉันถึงภาวะเหนือโลกละ อ่านจากประสบการณ์หนึ่งอาทิตย์

ที่ปัสสาวะในช่องต้นเดือนนี้แล้ว เห็นได้ชัดว่าฉันจะไม่มีควมยินดี
ข้องเกี่ยวกับเพศตรงข้ามเลย ถึงเวลานั้นฉันจะเอาเธอไปไว้ที่ไหน?

ฉันเกือบพูดไม่ออก บอกแต่ว่าฉันทไม่ใช้ของเกิดกันได้ง่ายๆ
เกิดมาฉันเพิ่งทำได้คนเดียว แล้วขออย่าว่าแต่ฉันทเลย สมมติฉันดี
ที่พาใจพราวห่างจากกามก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างสม่าเสมอขณะต้องดำรง
ชีวิตแบบคนเมืองอย่างนี้

แต่ความคิดประจำเพศไม่ทำให้เธอหยุดยั้ง เธอมีคำถาม
พาลพาโลตามมาอย่างต่อเนื่อง อย่างเช่นคาดคั้นจะเอาคำตอบ
ให้ได้ว่าทำไมฉันต้องคิดไปนิพพาน อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการเอา
ตัวรอดหรือ? ฉันตอบว่าเปรียบเหมือนคนกำลังจะจมน้ำ
พอใครมาบอกวิธีขึ้นเรือก็ต้องรีบขึ้นเรือ พอใครมาบอกทิศทางและ
วิธีพายเรือเข้าฝั่งก็ต้องรีบแล่นไปหาฝั่ง คงไม่มีใครทิ้งโอกาสของ
มาตะเกียกตะกายต่อ เพียงเพื่อได้รับการสรรเสริญว่าเป็นผู้ไม่เอา
ตัวรอด และคิดดีๆ ผู้ลอยคอกกลางน้ำด้วยกันย่อมไม่อาจหอบหัว
กันเองกระทุ้มตัวเข้าหาฝั่งได้สำเร็จ ต้องมีใครสักคนเพียรขึ้นฝั่ง
เสียก่อน แล้วค่อยหาวิธีต่อเรือลำใหม่มาช่วยคนที่ยังอยู่ในน้ำได้อีก

ฉันยกตัวอย่างว่าแม้เอาตัวยังไม่รอด ก็มีแก่ใจห่วงเธอ และ
เพียรพยายามช่วยเหลือเธออยู่อย่างเต็มกำลัง อย่างนี้จะเรียกว่าเห็น
แก่ตัวได้อย่างไร เธอเล่นไปคิดห้วงลวงหน้าถึงอนาคตไกลๆ กลัวฉัน
จะบวช กลัวฉันจะหลีกเร้นหายหน้าไป ขอให้ย้อนกลับมาสำรวจเถอะ
ว่าถึงไม่ต้องคิดบวชสละโลก เธอเองเคยทิ้งใครมาก่อนไหม? คนที่
กำลังมีกิเลสในโลกนี้แหละ มีโอกาสหลายใจ เปลี่ยนใจ แปรใจเป็น
อื่นคิดทิ้งขว้างกันยิ่งกว่าคนใฝ่ใจทางธรรมมากนัก

เธอเงยบึ้งไปนาน ก่อนยอมรับว่าคิดมากไป ห่วงว่าฉันเบื่อ

แล้วจะทิ้งง่าย ๆ เธอคงทนไม่ได้ ฉันฟังด้วยความสะอึกอึ้งเงิบงัน คนเราเป็นกันอย่างนี้จริงๆ ตอนฟังคนอื่นไม่เป็นไร แต่ใครอย่ามาทิ่มตัวก็แล้วกัน โลกแตกเป็นเสี่ยงๆ แน่

นับแต่วันที่เถียงกันครั้งแรก ฉันรู้สึกว่แฟนชักกังวล ไม่เป็นสุข และไม่ค่อยเต็มใจคุยเรื่องภาวนาอีก หรือคุยแค้นๆ ไปอย่างนั้น ไม่ชวนขยายกระตือรือร้นเหมือนช่วงต้น ฉันจึงตระหนักเลยว่ การทำความเข้าใจศาสนาให้เกิดความเห็นถูก เห็นชอบ เห็นตรงนั้น สำคัญว่การทำสมาธิ หรือแม้แต่การเจริญสติ เพราะความเห็นที่ถูกตรงขึ้นใจเท่านั้น จะพาเราขึ้นทาง และรักษาเราไว้ในทาง ส่วนการทำสมาธิและการเจริญสติที่ปราศจากความมีใจสมัครและเห็นชอบด้วยตนเองนั้น อาจถูกกละเลยและทิ้งขว้างเมื่อใดก็ได้ที่เกิดความเห็นผิดอื่น ๆ มาเบียดเบียน

และกว่าใครสักคนหนึ่งจะเห็นถูก เห็นตรง กับทั้งมีใจปรารถนามรรคผลนิพพานด้วยตนเองนั้น ก็หาใช่เรื่องที่เกิดขึ้นโดยง่าย ต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมาย พื้นฐานของตนเองต้องเื้อต้องเคยครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งดีที่สุดในชีวิตมาบ้าง นอกจากนั้นต้องม่วิธีเข้าถึงคำสอนแท้ๆ ของพระพุทธเจ้า หากทุกอย่างพร้อมหมดแต่ขาดวิธีการถูกต้อง ก็ติดหลงวนเวียนหาทางออกไม่เจออยู่ดี

แฟนฉันเกิดมายังไม่เคยเจอทุกข์หนักๆ เรื่องยกเอาทุกข์ เช่นการแก่ เจ็บ ตาย ความต้องพรากจากของรัก ต้องร้องไห้คร่ำครวญเพราะอุปาทานในตัวตนมาพูดนั้น นับเป็นการเปล่าประโยชน์ เธอยังไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดด้วยซ้ำ เกิดมาก็พบแต่สิ่งทีชอบ สิ่งทีหวัง แม้การเลิกกับแฟนแต่ละหนก็ล้วนเป็นเธอเองทีกำหนด คนประเภทนี้คิดดูก็โชคร้าย เพราะอยู่ในชาติที่มีสิทธิออก

จากสังสารวัฏแล้ว แต่สุขกายสบายใจเสียจนไม่มีแกลใจอยากออก
ไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร ทางออกก็เดินยากลำบาก และต้องสละเน้น
สละนี่เยอะแยะไปหมด

คืนหนึ่ง ขณะที่ฉันกำลังฝึกสมาธิแบบเห็นกลางคืนเป็นกลางวัน
ด้วยความตั้งใจอยู่นั่นเอง คนรักก็โทรมา ตอนนั้นฉันปิดสัญญาณ
โทรศัพท์ไม่ได้ เพราะจะถูกระเบิดต่อว่าน่าดูชม

ตอนแรกก็ชวนพูดคุยหยอกล้อสนุกสนานเฮฮา แต่พอ
ครึ่งชั่วโมงผ่านไปฉันก็รู้สึกว่าเขาใช้น้ำเสียงแบบจะ ‘พูดเข้าเรื่อง’ คือ
ถามฉันตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อมว่าฉันอยากมีลูกหรือเปล่า?

ถ้าเป็นแต่ก่อนคงตอบทันทีว่าอยากซี โดยเฉพาะมีลูกกับเธอ
นั่นแหละ แต่เดี๋ยวนี้สถานการณ์ต่างไป ฉันอดคบหาเธอไม่ได้ก็จริง
แต่อีกใจก็ไม่อยากมีห่วง ไม่อยากมีภาระไปอีกอย่างน้อย ๒๐ กว่าปี
ต้องเสียเวลาประคบประหงมเด็กแปลกหน้าที่จะมาเป็นลูก

อาการอ้าอึ้งเป็นคำตอบที่ดีพอ เธอหัวเราะเสียงปร่าและ
บอกฉันว่าแค่นี้ก็ได้ใหม่ว่าฉันถูกศาสนาสอนให้เป็นคนเห็นแก่ตัว
ไม่ยอมทำหน้าที่ของมนุษย์ตามธรรมชาติการดำรงเผ่าพันธุ์ อยาก
สบายเอาตัวรอดคนเดียว ถ้าเธอแต่งงานกับฉัน เธอก็คงพลอย
ไม่ได้ทำหน้าที่ของผู้หญิงอย่างสมบูรณ์ไปด้วย

ฉันถอนใจเสียดใจใหญ่ใส่กระบอกโทรศัพท์ให้เธอได้ยิน ถ้าม
เธอด้วยความหงุดหงิดว่าทำไมมาพูดเรื่องนี้ ห่วงเรื่องนี้เร็วนัก
ในเมื่อเราเพิ่งกลับมาคบกันใหม่ได้แค่สองสามอาทิตย์ เธอตอบว่า
ไม่เกี่ยวกับช้าเร็ว แต่เกี่ยวกับน้ำใจตัวเอง เรื่องน้ำใจนั้นรอไปสิบปีก็
สร้างไม่ได้ ถ้าขาดปัจจัยพื้นฐานแต่แรก

พอเห็นฉันเจ็บเธอก็เริ่มใสใหญ่ ไม่มีแล้วความรัก ไม่เหลือแล้วความประณีประนอม พอเธอขาดเหตุผลขึ้นมาก็หาอะไรมาทิ่มตำเรื่อยเปื่อยตามวิสัยพาลของปฤชชน เธอประชดว่าทำไมไม่บวชชไปเสียเลย จะได้มีคนสาธุอุดหนุนให้เร่งขึ้นฝั่ง มาอยู่เป็นภรรยาาสให้เธอเข้าใจผิดอย่างนี้ทำไม ฉันนั่งค้างไปหมด ช่วยเธอทบทวนความจำว่าเมื่อสามอาทิตย์ก่อนเธอเป็นคนโทรหาฉันเอง นัดฉันทานข้าวเย็นเอง ฉันไม่เคยไปหลอกหลวงหรือให้ความหวังอะไรเธอเลย

ยิ่งคนเราถูกรุนให้โกรธก็ยิ่งพุดๆไม่ยั้ง เช่นเธอชวนเที่ยวพับตอนกลางคืนก็ปฏิเสธ จะขอนั่งสมาธิเสพสุขอยู่คนเดียว ไม่เหลือวแล้วเธอต้องการอะไร แล้วกะแค้นถามเรื่องลูก ก็เผยออกมาแล้วว่าไม่อยากรับผิดชอบ ฉันกลายเป็นคนลอยตัวเหนือปัญหาและภาระทั้งปวง อย่างนี้จะทำให้เธอมาศรัทธาตามฉันได้อย่างไร? ความเปลี่ยนแปลงของฉันมาจากไหน เธอคงต้องเริ่มมองแล้วว่าพระพุทธเจ้าสอนให้ฉันเห็นแก่ตัว!

ฉันใจหายวูบ อยู่ๆจิตก็รู้ขึ้นมาเฉยๆว่าด้วยวิหัจฉิตที่ทำได้ด้วยใจหนักแน่น ประกอบด้วยความหลงผิดไม่รู้ว่าเป็นบาป ได้ปฏิรูปเป็นเงาคำดวงหนึ่งที่อยู่ได้ด้วยใจ เงาคำนั้นจะส่งผลในอนาคตให้เธอถูกกล่าวหาว่าเห็นแก่ตัว โดยกรรมจะรอจ้งหระประจวบเหมาะว่าเมื่อใดเธอทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน สิ่งที่ได้รับคือความเข้าใจผิดจากคนรอบข้างอย่างรุนแรง ชนิดทำดีเท่าไรก็ไม่ขึ้น ถูกกล่าวหาตลอด ทั้งนี้เพราะพระพุทธเจ้าเป็นมหาบุรุษที่ตรากตรำเสียดตาแทบกระเด็นช้านาน กว่าจะบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันต์องค์แรกของโลก แล้วแทนที่จะเสวยวิมุตติสุขตามลำพังยังยอมลำบากสถาปนาพุทธศาสนาเพื่อบอกทาง

รอดแก่มนุษย์ผู้มีปัญญาทั้งหลาย แต่มีมากล่าวต่อพระองค์ด้วยโทสะ
หาว่าท่านเป็นผู้นำแห่งความเห็นแก่ตัวเสียนี้

ในใจแฟนฉัน เธอคงรู้สึกว่าคุณไม่หนักเท่าไร เนื่องจาก
เป็นการว่ากระทบผู้อื่นที่ไม่ใช่ตัวฉัน แต่ในใจฉันสิ ทั้งกรุ่นโทสะ
ด้วยความรู้สึกยิ่งกว่ามีคนมาด่าพ่อ ทั้งสลดสังเวชสงสารเธอที่
หาเรื่องใส่ตัวด้วยความไม่รู้โดยแท้ ตกกลางฉันพยายามเคี้ยวเชียว
ให้เธอมีความชอบในการเจริญภาวนา เพื่อผลสุดท้ายคล้าย
ไปรยยาพิชให้เธอต้องดำดินทรมาณในภายหลังกระนั้นหรือ?

ฉันเห็นแล้ว การยึดเยียดแก้วล้ำค่าเกินตัวใส่มือคนรัก
บางครั้งนอกจากจะไม่เกิดผลดีอันประเสริฐแล้ว ยังอาจนำ
ภัยพิบัติอย่างใหญ่หลวงมาสู่เขาอีกด้วย ฉันน่าจะเห็นตาม
จริงว่าเธอเข้ามาหาฉันด้วยเหตุผลทางโลก ยากที่จะเบี่ยงเบนมา
ทางธรรม เว้นแต่จะมีนิสัยเก๋ารองรับอยู่ หรือสนใจใคร่รู้ เต็มใจ
ศึกษาด้วยตนเองก็ว่าไปอย่าง แต่ฉันไม่ปฏิเสธให้เธอชิมชั้บรับรู้
ให้เธอเข้าใจ ให้เธอเห็นค่าของศาสนาด้วยตัวเองเสียก่อน ก็แปล
ว่าฉันคือตัวแทนทั้งก้อนของศาสนา เมื่อเธอมองฉันเป็นอย่างไร
ก็จะพาลพาโลมองศาสนาเป็นอย่างนั้นไปด้วย

หลังจากนั้นสติฉันพรัลงกว่าครึ่ง จำได้แต่ว่าพยายามเลี่ยง
ไปพูดเรื่องอื่น และไม่วกกลับมาคุยเรื่องศาสนาอีก เธออาจรู้สึกตัว
ก่อนวางเลยขอโทษที่ว่าฉันแรงเกินไป ฉันตอบว่า 'ไม่เป็นไร' ซึ่ง
ติดอยู่ในปากตลอดเวลาที่คบกับเธอ

หลังวางโทรศัพท์ ฉันมานั่งบนเตียง ทบทวนเรื่องที่เกิดขึ้น
แต่แรก นับจากได้ยินเสียงโทรศัพท์เรียก เกิดนิมิตสมาธิเป็นใบหน้า
เธอแจ่มชัด นิมิตสมาธิไม่ได้บอกฉันเลยว่าคนรักเก่าจะมาให้

การภาวนาทั้งหมด เธอมาคนเดียวเหมือนฟวงกองทัพอกิเลสทุกชนิด
ครบสูตร ทั้งราคะ โทสะ โมหะ

ฉันได้แง่คิดหนึ่ง คือนิमितสมาธิแม่แม่แน่นยำ แต่บางทีก็บอกระไร
เราได้เท่าที่พุดานปัญญาของเราจำกัดอยู่ ปัญญาของฉันยังไม่สูง
เหนือโลก ยังติดอยู่กับโลก ก็บอกฉันแค่ใครเป็นคนโทรมา ซึ่งไม่ได้
มีค่ากว่าตอนยกหูโทรศัพท์แล้วรู้ด้วยหูเลยแม้แต่น้อย แต่ถ้าพุดาน
ปัญญาฉันสูงกว่านี้ ปิดกั้นกามสุขเด็ดขาดกว่านี้ พอเกิดนิमितหน้า
แพนเก่าแล้วคงมีเครื่องหมายบางอย่างบอกด้วยล่ะว่าเธอจะนำความ
พินาศมาสู่การเจริญภาวนา

คิดไม่ตกว่าควรทำอย่างไร แน่ใจอย่างเดียวคือความรู้สึก
ของฉันไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป นึกมองเพื่อความปลอดภัยของเธอเอง
ถ้าแม่ใจฉันยังเปิดรับภาวะคู่ ก็คงไม่ใช่เธอแน่แล้ว ชีวิตฉันเบี่ยง
จากวงโคจรแบบของเธอมาแล้ว คงไม่อาจต่อเชื่อมกันได้ดีอีกกรรมัง

วันที่ ๓๑: วันลา

แพนฉันโทรมาแต่เช้า น้ำเสียงร่าเริงเป็นปกติราวกับไม่มี
อะไรเกิดขึ้น แต่ความจริงคือมีอะไรเกิดขึ้นในใจฉันมากมาย และ
สิ่งเหล่านั้นก็ทำให้ใจฉันเย็นชา เมื่อเธอนัดทานข้าวเย็น ฉันเพียง
ตอบสั้นๆว่าขอให้เราเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเถอะ อย่าอยู่ในฐานะที่ต้อง
เสียความรู้สึกต่อกันในภายหลังอีกเลย

ฉันพูดไม่ทันจบคำเธอก็ตัดสัญญาณไป เกิดความรู้สึกเศร้า
ลึกซึ้งนুবหนึ่ง รู้ใจตัวเองว่ายังรักเธออยู่ แต่มันจะไม่ใช่แบบนี้ แบบ
ที่เปิดโอกาสให้เธอทำบาป ทำความเดือดร้อนให้ตัวเองอย่าง
ไม่อาจคาดคำนวณได้ถูก

วันนี้เป็นแต่วันลาอีกครั้งหนึ่ง อาจจะไม่ลาอย่างนี้มานานับ
ภพนับชาติไม่ถ้วน เอาแค่ชาติปัจจุบันก็สองหนเข้าไปแล้ว น่า
เห็นตหน้ายคลายความยินดีกับการจับคู่เพื่อชวนกันวนเวียนใน
เขาวงกตเหลือเกิน

ยิ่งนาที่ระหว่างวันผ่านไป ใจฉันยิ่งหม่นเศร้าอย่างไม่อาจ
กำหนดสติรู้ เพราะนี่คือบทเรียนแห่งความเจ็บปวดซ้ำสองจาก
ผู้หญิงคนเดียวกัน ฉันเขียนสรุปสั้นเดือนด้วยความทรมาณใจเกิน
บรรยาย บอกกับตัวเองสั้นๆว่าพรุ่งนี้วันที่หนึ่ง... ฉันจะนับหนึ่งใหม่
อีกหน!

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๓

๑) ได้เปรียบเทียบสภาวะจิตต่างๆ จนเกิดความวางเฉยแม้ใน
จิตตั้งมั่นประณีต นับเป็นการปรากฏครั้งแรกของ ‘อุเบกขา’ อันเป็น
องค์ที่ ๓ ในโพชฌงค์

๒) เกิดประสบการณ์ถึงระดับฌานเป็นครั้งแรก แต่ก็ครั้งเดียว
ยังไม่อาจนับว่าเป็นผู้สามารถเทียบเคียงระหว่างจิตเป็นฌานกับจิต
ไม่เป็นฌาน แต่พูดได้เต็มปากว่ารู้จักเทียบเคียงสภาพระหว่างจิตเป็น
สมาธิกับไม่เป็นสมาธิได้แล้ว

๓) ความสุขระคนเศร้าอันเกิดจากบทเรียนทางโลกที่ไม่เคยขีด
หลाप ตระหนักกว่าราคาจะทำให้จำอะไรไม่ได้ นอกจากแรงดึงดูดเฉพาะ
หน้า ไม่แน่ใจเลยว่าถึงเดี๋ยวนี้ขีดเสียที่หรือยัง



အရက်

၁၇	၇	၀	၂	၂၅	၈	၉
		၁	၂	၃	၄	၅
၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂
၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈	၁၉
၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆
၂၇	၂၈	၂၉	၃၀			





เดือนที่ ๔ ฐานที่มั่นของอุปาทาน

แม้ว่าครึ่งหลังของเดือนที่ ๓ ฉันจะออกอาการเดินกะเผลก
กะเผลกบนเส้นทางสู่มรรคผลหน่อย แต่อย่างน้อยการปลีกวิเวก
บำเพ็ญเพียรในช่วงต้นเดือน ก็ทำให้เห็นซึ่งลงไปถึงระดับสภาวะธรรม
เกิดดับชัดเจน ไม่ว่าจะป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อเห็น
ความเกิดดับของกาย เวทนา และสภาวะจิตแจ่มชัดแล้ว พอมา
ศึกษาหรืออ่านพระสูตรเกี่ยวกับเรื่องของ ‘ชั้นที่ ๕’ จะรู้สึก
เข้าอกเข้าใจดียิ่ง

ที่ผ่านมาฉันฝึกมาตามลำดับสติปัฏฐาน ๔ ยังไม่ได้ออกนอก
ขอบเขตของกายใจนี้เลย และเช่นกัน ชั้นที่ ๕ ก็คือกายใจนี้แหละ
ฝึกมาหลายเดือนจนรู้ชัดว่าสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเรื่องนอกตัว แต่
อาจมีการมองต่างมุมเพื่อให้เข้าถึงสภาพแท้จริงของกายใจตาม
ลำดับที่เหมาะสมกับคุณภาพสติ

ยอมรับอย่างหนึ่งคือคำว่า ‘ชั้นที่ ๕’ ผ่านตาฉันอยู่เป็นปีกว่าจะ
เข้าใจในภาคทฤษฎีอย่างลึกซึ้ง ต้องฟังหลายคนอธิบาย ต้องอ่านทั้ง
ความรู้ชั้นเก่าและชั้นใหม่จากหลายแหล่ง กว่าจะปรับความเห็นได้ถูก

ตรง ทั้งนี้เนื่องจากเรื่องของชั้น ๕ โดยตัวเองมีความพิสดาร พุดให้
ง่ายก็ง่าย พุดให้ยากก็ยาก พุดให้ลุ่มลึกที่สุดก็ลุ่มลึกที่สุดในบรรดา
ทฤษฎีธรรมะทั้งหลาย และในทางปฏิบัตินั้น หากขาดคุณภาพสติที่
ดีพอ จะไม่มีวันเห็นกายใจโดยความเป็นชั้น ๕ เกิดดับได้เลย
ถึงแม้มีความเข้าใจภาคทฤษฎีเลอเลิศเพียงใดก็ตาม

แต่ก็มีเครื่องล่อใจอย่างหนึ่ง คือหากเข้าใจชั้น ๕ ได้แตก
และสามารถเห็นกายใจโดยความเป็นชั้น ๕ ได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้น
ก็เฉียดฉิวเหลือเกินต่อการบรรลุธรรมขั้นต้น เพราะฉะนั้นฉัน
จึงไม่คิดว่าเป็นเรื่องน่าหันหลังหนีหรือมองว่าเหลือปากว่าแรงแต่
อย่างไร ในเมื่อพระนามหนึ่งแห่งองค์ศาสดาคือเป็น ‘ผู้ทำของยาก
ให้เป็นของง่าย’ หรือ ‘ผู้เปิดของดั่งให้หงายขึ้น’ บัดนี้ฉันประจักษ์
แล้วว่าพระองค์ท่านเป็นเช่นนั้นจริงๆ คือปฏิบัติได้ผลตาม
ลำดับแล้วไม่เห็นว่าเป็นชั้น ๕ เป็นเรื่องยากต่อการทำความเข้าใจ
อีกต่อไป ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ย้อนกลับไปทีจุดเริ่มต้น สิ่งที่ทำให้ฉันสับสนในเบื้องต้นก็ได้แก่
ศัพท์คือ ‘ชั้น’ นั่นเอง ที่แรกฉันนึกว่าชั้นคือ ‘อะไรอย่างหนึ่ง’ แต่
ความจริงชั้นแปลว่า ‘กอง’ อาจง่ายขึ้นถ้าคิดถึงคำว่า ‘กองทัพ’ ซึ่ง
มีทั้งกองทัพบก กองทัพอากาศ และกองทัพเรือ ถ้าสมมุติให้กองทัพ
หนึ่งเท่ากับหนึ่งชั้น ก็ต้องเรียกเหล่าทัพทหารทั้งหมดว่า ‘ชั้น ๓’

เบื้องต้นของการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้น สติยังอ่อนก็ควรเข้าไป
ดูอะไรๆ อย่างเช่นลมหายใจและอิริยาบถ ดูเพื่อให้เห็นความเกิด
ดับอย่างง่าย ๆ ก่อน เช่นเข้าแล้วต้องออก เดินแล้วต้องนั่ง สติเห็น
เกิดดับแบบคร่าวๆ ก็ปล่อยวางแบบคร่าวๆ คราวนี้เมื่อสติ
แข็งแรงขึ้น ก็ถึงเหมาะที่จะนำมาดูอะไรละเอียดๆ เช่นชั้น ๕
เพื่อให้เห็นความเกิดดับในระดับที่เหมาะสมกับสติ

หากเป็นหน้าหนี ไม่พยายามทำความเข้าใจตั้งแต่เห็นคำ
ว่า ‘ชั้น ๕’ ก็แปลว่าเราไม่มีฐานสติไว้เป็นที่ตั้งสติระดับสูง เพราะ
ฉะนั้นฉันจึงไม่หลีกเลี่ยงกับการเข้าไปทำความเข้าใจทฤษฎีอย่าง
ดีอีกครั้ง คราวนี้ไม่ใช่เพียงไว้สำหรับใส่ป่าแบกหามเล่น แต่รู้เพื่อ
นำมาเป็นเครื่องกำหนดสติเอามรรคเอาผลกันจริงจังต่อไป

ชั้นแยกเป็น ๕ กอง ได้แก่

๑) กองรูป ได้แก่เหล่ารูปธรรมทั้งหลายอันเป็นส่วนของกาย
นับแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนังที่เห็นได้ส่วนผิว ตลอดไปจนกระทั่ง
ส่วนที่ถูกปกปิดห่อหุ้มไว้ด้วยหนังทั้งหมดเช่นกระดูก เส้นเอ็น ดับ
ไต ไล่ ฟุง โดยย่นย่อคือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
หากสติมีคุณภาพพอจะรู้กายโดยความเป็นกองทัพรูป ก็จะประจักษ์
แจ้งว่าที่ประชุมกันหลอกลตาให้หลงนึกว่าเป็นร่างมนุษย์ แท้ที่จริง
หาได้มีความเป็นรูปมนุษย์ก่อนเดี๋ยวอันเดียวแต่อย่างใด การที่
ฉันฝึกสติจนเห็นลมหายใจชัดก็คือเห็นภาวะพัดไหวของธาตุลม
หรือเมื่อฝึกสติเห็นความร้อนขณะเป็นไข้ก็คือเห็นภาวะระอุของ
ธาตุไฟ เมื่อเห็นธาตุลมและธาตุไฟโดยความเป็นของแปรปรวนได้
เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ก็จัดเป็นการเห็นสองหน่วยของ
กองทัพรูปแล้ว และเมื่อฉันศึกษาภาคทฤษฎีละเอียดขึ้น ก็เห็น
ว่าแม้แต่การรู้อิริยาบถก็จัดเป็นการเห็นรูปเช่นกัน แต่เป็น ‘รูป
ชั่วคราว’ ที่ก่อขึ้นจากธาตุอื่นๆ อันนี้เป็นเรื่องลึกซึ่งที่ต้องดูกัน
ต่อไปว่าถ้าสามารถเห็นธาตุต่างๆละเอียดขึ้นจะมีผลอย่างไร

๒) กองเวทนา ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย อย่างเช่นความ
สุขสดชื่นเมื่อหายใจเข้า ความผ่อนคลายสบายอกเมื่อหายใจออก
หรืออย่างเช่นเมื่อเริ่มเป็นสุขกับอิริยาบถนั่งนิ่งๆ เหล่านี้เป็นสุขเวทนา

ที่ปรากฏแจ่มชัดและต่อเนื่อง เมื่อมีความแปรปรวนย่อมเห็นง่าย เช่น ถ้าเปลี่ยนเป็นทุกขเวทนาทางกายเพราะป่วยไข้ หรือแปรเป็นทุกขเวทนาทางใจเพราะคิดมาก หากได้ภาวะต่างอย่างชัดเจนไว้เปรียบเทียบ ก็ จะตระหนักว่าคนทั่วไปนั้น แท้จริงแล้วทุกข์ในทุกข์นี้อยู่ตลอดเวลา เพียงแต่มองไม่เห็นที่กำลังเป็นทุกข์เท่านั้น

๓) กองสัญญา คือความจำได้ รวมทั้งอาการที่สำคัญ มั่นหมายว่าจะไรเป็นอะไร สำหรับตัวอย่างความจำก็เช่นที่เรา จำเสียงใครต่อใครได้เมื่อยินเสียงทางโทรศัพท์ ส่วนตัวอย่างของ อาการสำคัญมั่นหมายไปต่างๆก็เช่นกายเป็นของสะอาดน่าชื่นชม ต้องฝึกลมอังกั้นใหม่ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าประทานไว้จึงค่อยเห็น ตามจริงว่ากายเป็นของสกปรกน่ารังเกียจ

๔) กองสังขาร คือสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว ถ้าสืบหา ว่าอะไรเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราคิด พุด ทำ ทั้งดีงามและ ชั่วร้าย ก็ขอให้ทราบว่าเป็นสังขารนี้แหละ ถ้ามอังกั้นตื่นๆในทาง ปฏิบัติสังขารชั้นธอาจเป็นสิ่งที่ปรากฏให้รู้ง่ายก็ได้ แต่ถ้าศึกษา อย่างละเอียดจะพบว่าสังขารชั้นธคือธรรมชาติที่รู้ให้ทั่วถึงยาก และหากเล่นกันทางทฤษฎีก็อาจบัญญัติศัพท์ไพเราะขึ้นมาได้ มากมายไม่มีที่สิ้นสุด หลงติดอยู่ในป่ารกแห่งศัพท์แสงกันทั้งชาติ ได้เลยทีเดียว

๕) กองวิญญาณ คือลักษณะที่จิตรู้แจ้งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขอให้เข้าใจว่าในที่นี้หมายถึงความรู้ชัดอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่าง อายตนะทั้ง ๖ เช่นถ้าเกิดวิญญาณทางตาขึ้น ก็หมายถึงมีการเห็น รูปร่างสีลันอะไรอย่างหนึ่งแจ่มชัด ไม่ใช่เพียงเห็นแบบมลึงเมสีอง ทางทางตาโดยไม่ตระหนักว่าเห็นอะไรกันแน่ หมายความว่าถ้าใคร

มีประสาทหกพร่อง ก็จะทำให้ขาดหรือด้อยความรู้แจ้งในทางนั้นๆ ด้วย ตรงนี้จะทำให้เข้าใจว่าไม่ใช่มีวิญญาณประเภทหนึ่งๆ ลอยอยู่ด้วยตัวเอง กับทั้งคงทำให้เข้าใจอย่างดีว่าวิญญาณชั้นนี้ไม่ใช่ความรู้แจ้งเห็นจริงอันเกิดจากปัญญาทางโลกหรือทางธรรมแต่ประการใด เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่แล้วในสัตว์ทั้งหลายเท่านั้นเอง

แต่ละกองชั้นนั้น หากเรามีสติเห็นตามที่เป็นอยู่จริง พวกมันก็จะไม่เกิดตัวเกิดตนอะไรขึ้นมา หนึ่งชั้นปรากฏตามเหตุปัจจัยแล้วก็ดับลง ไม่มีใครทุกข์ ไม่มีใครเดือดร้อน ไม่มีใครแผงอยู่ตรงไหนของชั้น เช่น เมื่อเกิดความเจ็บใจ ก็เห็นแต่เวทนา สัญญา สังขารมันเจ็บใจ พอเวทนา สัญญา สังขารดับไปตามธรรมชาติก็เป็นอันจบ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ใครไหนเป็นผู้เจ็บใจต่อ

ธรรมดามีแค่ชั้น ๕ อันไร้แก่นสารปรากฏเกิดขึ้นแล้วดับลงอยู่เท่านั้น แต่เพราะไม่เฝ้ามองกายใจให้เห็นเป็นชั้น ๕ **คือไม่เจริญสติปัญญาโดยด้วยความเห็นที่ถูกต้อง** ก็เกิดอุปาทานขึ้นมาว่า รูปชั้นนี้เป็นเรา เวทนาชั้นนี้เป็นเรา สัญญาชั้นนี้เป็นเรา สังขารชั้นนี้เป็นเรา วิญญาณชั้นนี้เป็นเรา สรุปลแล้วพระพุทธองค์จึงทรงชี้ว่า ‘ที่ตั้ง’ ของอุปาทานก็คือชั้นทั้งหลายนี้เอง ชั้นใดประกอบด้วยอุปาทาน ชั้นนั้นคือ ‘อุปาทานชั้น’

อย่างเช่นขณะนี้ ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดในการลงมือเขียน ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดในการฟังอ่าน ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดเพื่อให้เกิดอาการขมวดคิ้ว ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดเพื่อให้เกิดอาการคลายสีหน้า ทั้งหมดเหล่านั้นไม่ว่าเป็นส่วนของกายหรือส่วนของใจ ล้วนแล้วแต่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน **ความเป็นปัจจุบันทั้งหมดของกายใจนั้น**

แหละ ที่ตั้งของอุปาทาน แม้แต่อดีตและอนาคตของกายใจทั้งหมด ก็เป็นที่ตั้งของอุปาทานได้เช่นกัน ขอเพียงคำนึงนึกถึงแล้วเข้าไปยึด มันถือมันเท่านั้น

คำว่า ‘อุปาทาน’ หมายถึงอาการที่เรานึกเอาเอง หรือทึกทักเอา ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่จริงไม่ใช่ ตัวอย่างอันดีคือความฝัน เมื่อเราฝันว่าเป็นอะไรอย่างหนึ่ง จิตก็หลงยึดไปว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ต่อเมื่อสำนึกคิดอ่านปกติกลับมาก สัมตาดิ้นขึ้น จึงค่อยตระหนักว่าเรื่องราวในฝันนั้นเหลวไหล เราไม่ได้เป็นอะไรอย่างนั้น อะไรอย่างนั้นไม่ได้เป็นเรา แม้ฝันว่าเป็นเรา เมื่อสัมตาดิ้นก็ต้องตระหนักว่าเราไม่ได้ทำอย่างนั้น เราไม่ได้ไปในที่นั้น เราไม่ได้เจอใครคนนั้น ฯลฯ ฝันเป็นเพียงภาวะปรุงแต่งอันแสนพิสดารของจิต จบฝันเมื่อไหร่ อาการทึกทักเหลวไหลทั้งปวงก็จบตาม

หลักการเจริญสติรู้ขั้น ๕

หลักการพิจารณาขั้นนี้มีง่ายๆ คือเห็นว่า **อย่างนี้ขั้นเกิด ขึ้น อย่างนี้ขั้นดับไป** เมื่อดูเรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน ในที่สุดก็ปลุกให้เกิดอาการ ‘ตื่นจากฝัน’ ได้

ทราบหลักการแล้ว คราวนี้ถึงคำถามสำคัญคือ

- ๑) พร้อมจะดูหรือยัง?
- ๒) ควรจะดูขั้นไหนก่อน?

หากดีใจหทัยสองข้อแรกนี้แตก ฉันก็เชื่อว่า จะดำเนินสะดวก เพราะฉะนั้นต่อไปนี่สิ่งที่ฉันจะทำไว้ในใจคือดูความพร้อม กับดูขั้นที่เหมาะสม

วันที่ ๑-๓: สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ

แม้ระยะนี้สมาธิเสื่อมลง ฉันยังไม่ตัดสินใจว่าตัวเองแพ้ เพราะถึงแม้จิตจะหม่นลง ไม่ผ่อนคลาย ไม่สงบนิ่ง ไม่รู้ความเกิดดับ แต่อย่างน้อยฉันก็ยังมีความพยายามจะรู้ลมหายใจเข้าออกและอิริยาบถต่างๆเท่าที่กำลังสติอำนาจ ได้บ้างไม่ได้บ้างก็ยังชื่อว่าพยายาม

ฉันยังวอกวนครุ่นคิดถึงคนรัก ใจไม่เป็นสุขเลย นึกถึงที่ไรเหมือนล้มพับอยู่ตลอดเวลาว่าเธอกำลังร้องไห้ด้วยความน้อยใจ บ่อยครั้งที่คิดจะโทรหา แต่ก็เหมือนมีตัวห้ามจากภายในมายับยั้งไว้ทุกหน คือคิดซ้อนขึ้นมาว่าอุตุส่าห์ตัดได้แล้ว จะใจอ่อนอีกหรือ? จะเปิดประตู بابให้เธออีกหรือ? จะเอาเครื่องขวางการภาวนาลับมาอีกหรือ?

วันนี้บังเกิดความเห็นชัดว่าการภาวนาให้ตลอดรอดถึงฝั่งมรรคผลนั้น ต้องอาศัยกำลังใจ ต้องอาศัยความเด็ดเดี่ยวอย่างมากทีเดียว การภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผลอย่างแท้จริงไม่ได้เริ่มต้นด้วยการตั้งสติรู้กายใจโดยความเป็นของเกิดดับ แต่ต้องเริ่มต้นด้วยเจตนาละเว้นสิ่งที่ควรละเว้นให้ได้เสียก่อน ถ้าแค่ตัดของนอกกายยังตัดไม่ขาด แล้วจะเอาพลังกำลังที่ไหนมาตัดอุปาทานภายในได้ไหว?

เมื่อตกลงปลงใจแน่วแน่ว่าจะไม่ติดต่อกับเธออีก การออกเดินทางใหม่ก็เริ่มต้นขึ้น ฉันวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอนว่าจะทำอย่างไรเพื่อฟื้นสติกลับมาให้เร็วที่สุด ก็ได้ข้อสรุปกับตนเองคือก่อนอื่นต้องเอาราวเกาะของสติกลับคืนมาให้ได้เป็นอันดับแรก ถ้า 'หลุดมือ' จากราวไปก็ต้องรู้ตัวและเพียรพยายามกลับมาเกาะใหม่ไม่ต่างกับเมื่อเริ่มต้นนับหนึ่งในเดือนแรก

ฉันรู้ว่าถ้าพยายามนั่งหลับตาทำสมาธิหรือเดินจงกรมจะไม่สำเร็จ เพราะเหมือนมีเวลาว่างคิดถึงคนรักมากขึ้นจนใจยิ่งชมวดแน่น จึงเบนเข็มมารู้ลมหายใจเข้าออกให้ได้ขณะลืมตาในชีวิตประจำวัน แทน แคะหมั่นถามตัวเองเสมอๆว่า กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า นึกได้แต่ละทีก็ตั้งต้นด้วยการถอนใจที่ เพื่อให้เกิดลมออกชัดเจน ก่อนลมเข้า เมื่อลมออกมีความยาวและความแรงใกล้เคียงกับลมเข้า สติก็จะหยุดตั้งได้เร็วขึ้น

ฉันเห็นความต่างระหว่างนับหนึ่งแบบมือใหม่จริงๆ กับนับหนึ่งใหม่แบบคนมีประสบการณ์แล้ว แม้ว่าคุณภาพจิตจะแยกพอกัน สติไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ฟุ้งซ่านเป็นปกติ แต่คนมีประสบการณ์ที่นับหนึ่งใหม่จะไม่ต้องเสียเวลาของมิตลองถูก สิ่งที่เคยผิดมาแล้วก็ไม่ทำซ้ำ สิ่งที่เคยถูกมาแล้วก็ยิ่งทำให้มากขึ้น เหมือนคนเคยเดินผ่านเส้นทางสู่จุดหมายเดิม ถึงแม้กะปลุกกะเปลี่ยเพียงใดก็ต้องจำหลุมบ่อ จำขวากหนาม ตลอดจนทางลัดได้อยู่ ย่อมไปถึงจุดหมายเร็วขึ้นเป็นธรรมดา

ฉันเริ่มแมน่มากขึ้นว่าก้าวที่หนึ่งนั้นเน้นที่ ‘รู้ว่าหายใจออกหรือหายใจเข้า’ จะไม่ไปหลงมอมอยู่กับการคำนึงว่าต้องรู้รายละเอียดหรือคำกำกับเพิ่มเติม อาการไหนที่บอกว่ากำลังหายใจออกหรือเข้า ก็รู้อาการนั้น ไม่พยายามทำอะไรมากขึ้นหรือน้อยลงไปกว่าการรู้เท่าที่สามารถรู้ได้

ประสบการณ์สอนให้ฉันสังเกตจุดพิเศษจุดหนึ่งด้วย นั่นคือ จังหวะที่ลมสั้นสติจะแผ่วอ่อนหรือหายวับไป ฉันก็ตั้งความสังเกตสังกว่าเมื่อใดที่ลมเริ่มอ่อน เพียรสังเกตจนกระทั่งเท่าทันทั้งลมสั้นลมยาวด้วยคุณภาพสติใกล้เคียงกัน ตรงนั้นจึงบอกตัวเองว่าจิตเริ่มมี

สภาพ ‘ผู้รู้กลมทั้งปวง’ คือหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจยาวก็รู้ชัดว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น ไม่ใช่เอาแต่รู้กลมหายใจเข้า ไม่ใช่เอาแต่รู้กลมหายใจยาว ซึ่งเป็นธรรมดาตามถนัดของคนทั่วไป

แต่เมื่อก่อนของคนที่รักฉันก็แวบผ่านมาเสมอ ไม่ว่าจะทำงานหรือขณะมีสติรู้ลมหายใจ เพิ่งเห็นชัดว่าคนรักเป็นสิ่งตรึงใจแน่นอนขนาดนี้ เห็นกระบวนการทำงานของจิต ที่ย่นคิด ย่นห่วง ย่นสงสัย สงสารเธอขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่นพอคิดถึงมาก ๆ แล้วดึงสติกลับมา ตั้งที่ฐานคือลมหายใจ บรรเทาความคิดถึงลงได้หน่อยหนึ่ง ก็คิดซ้อนขึ้นมาอีกว่านี่ขนาดฉันมีเครื่องอยู่ของสติยังผ่านเวลาแต่ละชั่วโมงไป ด้วยความยากลำบาก แล้วเธอที่เป็นคนธรรมดา มีสติไว้คิดเรื่องงานอย่างเดียว ไม่เคยฝึกรู้กายใจโดยความเป็นของเกิดดับอย่างฉันเล่า จะลำบากกว่ากันขนาดไหน?

วันแรกผ่านไปแบบครึ่งๆ รู้ลมหายใจก็รู้ แต่ก็วนเวียนกังวล เรียกว่าสติแบบฝันๆ ไม่เป็นธรรมชาติสบายเหมือนช่วงกำลังรุ่งๆ ฉันให้กำลังใจตัวเองโดยคิดเสียว่าเราก็ก่อนเหมือนกันนะ เดือนแรกไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจยังใช้เวลา ๗ วันกว่าจะรู้ลมหายใจเข้าออกได้ เป็นปกติ แต่เดือนนี้มีเรื่องคนรักคอยรบกวนตลอดเวลา ยังกลับมารู้ลมหายใจได้ในวันเดียว ตกกลางคืนสังเกตุตัวเองอีกครั้ง พบว่าเริ่มเท่าทันลมเข้าออกเป็นปกติ ไม่หายใจด้วยอาการรีบร้อน ไม่หายใจด้วยความกระวนกระวาย และไม่หายใจด้วยความเพ่งเครียด แต่หายใจด้วยความใจเย็น หายใจด้วยความสงบ และหายใจด้วยความสบาย

วันต่อมาฉันตื่นนอนแล้วคิดถึงคนรักเป็นอันดับแรก แล้วก็ระลึกถึงลมหายใจได้เป็นอันดับต่อมา รู้สึกถึงความว่างวาย ไม่มีอะไรในใจ ไม่มีใครอื่นอยู่ในห้อง เริ่มเห็นอะไรบางอย่างหนึ่งที่ไม่เคยเห็นมา

ก่อน เป็นการเห็นด้วยความประจักษ์ลึกซึ้งอย่างแท้จริง นั่นคือสิ่งที่
 ครอบงำจิตใจฉันอยู่เกือบตลอดเวลาไม่ใช่คนรักของฉัน แต่เป็น
 จิตที่ดิ้นรนของฉันทันที ไม่มีเธออยู่ที่นี้ ไม่มีหน้าเธอเข้าตา ไม่มีเสียง
 เธอรอกหู มีแต่กลไกการทำงานของจิตฉันเท่านั้น ถ้ามีเธออยู่ใน
 หัวแล้วใจทะยานไปยึดมั่นถือมั่น นั่นก็คือการยึดคลื่นความคิด
 ของตัวเองอย่างไร้แก่นสารแท้ๆ

ความจริงน่าจะเป็นมูมมองที่เหมือนใครๆก็รู้กันอยู่แล้ว พวกกัน
 ทั่วๆไปอยู่แล้ว เช่นเราทำตัวเอง คิดมากไปเอง แต่สำรวจดูจริงๆเถอะ
 ปกติเวลาเราพุ่งชนถึงใคร เราจะรู้สึกว่าเขาครอบงำเรา เรา
 จะมีปฏิกิริยาทางใจกับเขาเป็นชอบ เป็นขังยิ่งๆขึ้นทุกครั้งที่เขา
 มาอยู่ในหัวของเรา ทั้งที่ตัวจริงของเขาไม่ได้มาอยู่ตรงนั้นเลย

ประสบการณ์นี้มีอิทธิพลใหญ่หลวงกับการภาวนาของฉัน เพราะ
 ฉันเริ่มเห็นขึ้นมาราวๆว่าโลกทั้งโลกมีความหมายกับเราเพียงใด ขึ้นอยู่
 กับกลไกการทำงานในจิตเท่านั้น บุคคลภายนอกที่เข้ามากระทบเรา
 เพียงแต่ทิ้งร่องรอยหรือสัญญาบางอย่างไว้ เมื่อสัญญาณดังกล่าว
 ‘ดัง’ ขึ้นครอบงำจิต ก็จะทำให้เกิดความจดจำได้ และทำให้มีอาการค้ำ
 ใจถึงบุคคลภายนอกขึ้นมาเป็นชอบหรือเป็นขังทันที หากเป็นชอบก็
 จะมีสุขเวทนาทางใจ หากเป็นขังก็จะมีทุกข์เวทนาทางใจ

คล้ายกับ ‘โลกแห่งความจริง’ ที่กำลังปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้โคลงเคลง
 ไป ไกลๆจะพลิกคว่ำคะมำหงาย หรือมีสภาพ ‘พื้นซึ่งอาศัยยืนอยู่
 หายไป’ หากไม่มีใครอยู่ตรงหน้าเราสักคน เราก็เป็นแค่สภาวะทาง
 ธรรมชาติ คือเป็นโครงกระดูกฉาบเนื้อที่เคลือบไหวได้ เป็นจิตที่
 อาจเสวยสุขทุกข์จากกระทบนอกใน เป็นจิตที่อาจทรงจำหลาย
 สิ่งที่ผ่านมาแล้ว เป็นจิตที่อาจตรึกนึกและเจตนาดีร้าย เป็นจิต
 ที่รับรู้โลกภายนอกผ่านเครื่องต่อคือตา หู จมูก ลิ้น และกาย

ในภาวะโดดเดี่ยวที่ไม่มีใครอยู่ด้วย **ตัวฉันที่แท้ไม่มีชื่อ ไม่มีสภาพความเป็นบุคคล** สิ่งที่เปิดเผยตามจริงแก่จิตคือส่วนของรูปธรรมที่เคลื่อนไหวได้ กับส่วนของนามธรรมที่แปรปรวนได้ที่ตื่นขึ้นมาทุกเช้าแล้วเข้าใจว่า **‘นี่คือฉัน’** ล้วนเป็นเพียงอุปาทานไปเองทั้งนั้น ช่างเป็นการเห็น ‘ความจริง’ ที่แปลกประหลาดดีแท้ ภาวะเหล่านั้นเป็นอย่างที่ว่าพวกมันเป็นอยู่มาช้านานอย่างเปิดเผย แต่กลับปรากฏเป็นของปิดบังมิดมั้นไปได้อย่างเหลือเชื่อ

ภาวะที่จิตว่างๆจากความรู้สึกในตัวตนนั้นดำรงอยู่ไม่นานนัก เมื่ออาบน้ำแปรงฟันและขับรถไปทำงาน ทุกอย่างก็กลับคืนสู่สภาพปกติ มีความรู้สึกเป็นฉันผู้ครอบครองกาย ครอบครองรถยนต์ ครอบครองชื่อเสียงเรียงนามตามเดิม ฉันพยายามเจาะผ่านมานอุปาทานเข้าไปให้เกิดความเห็นแบบตอนตื่นอีก ลองแม้แต่นึกถึงภาวะความรู้สึกแบบนั้น แต่ก็ไม่สำเร็จ รวากับเมื่อเช้ามีติดอนวางยาบางประเภทให้เห็นโลกผิดเพี้ยนไป ขณะนี้กลับสู่ภาวะปกติแล้ว

ฉันหัวเราะอยู่กับตัวเองคนเดียวในรถ **ความจริงคือภาวะนี้** ต่างหากที่กำลังเห็นโลกผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง น่าตระหนกนักที่มานอุปาทานหนาหนักเสียจนทุกอย่างดูเป็นจริงเป็นจัง นี่กายฉัน นี่รถฉัน นี่ความรู้สึกนึกคิดของฉัน หาพิรุณไม่ได้เลย ไม่น่าสงสัยเลย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ต้องเพียรพยายามนึกให้มีฉัน มันก็มีอยู่ในใจตลอดเวลา แตกต่างจากการเห็นให้ได้ตามจริงว่านี่ไม่ใช่ฉัน นี่ไม่ใช่รถฉัน นี่ไม่ใช่ความรู้สึกนึกคิดของฉัน กว่าจะเห็นว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ต้องตั้งสติกันนาน ผีอกบรมจิตกันพักหนึ่ง

ฉันยังเป็นปุถุชนคนธรรมดา เพราะฉะนั้นจึงง่ายที่จะคิดแบบ

ปุณฺชนคิด และพบว่าเมื่ออาศัยความนึกคิดแบบปุณฺชน ย่อมพาไปสู่ความสงสัยว่าอย่างนี้เราคืออะไรกัน?

ประสบการณ์ครั้งแรกๆ ที่คาบเกี่ยวกันอยู่ระหว่างความคิด เชื่อว่ามีตัวตน กับความประจักษ์ชัดว่าตัวตนไม่มีนั้น เป็นอะไรที่น่าตระหนกยิ่ง หากมีพื้นฐานจิตใจพร้อมคิดสละออก คือ ทานบารมีดีพอ ประกอบกับมีใจสะอาด คือศีลบารมีดีพอ รวมทั้งมีดวงจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย คือสมาธิบารมีดีพอ ก็จะกลับวางเฉยเสียได้ในเวลาอันรวดเร็ว ตรงข้ามกับผู้ไม่เคยคิดสละออก มีใจสกปรกคิดคด รวมทั้งฟุ้งซ่านเห็นอะไรๆ ปิดเบียดจากความเป็นจริง ก็จะมีวุ่นจนกลายเป็นบ้าเอา พระพุทธเจ้าให้ทำจิตผ่องใสเป็นสมาธิ ให้รักษาศีลสะอาดบริสุทธิ์ก็ก่อนเจริญสติปัฏฐาน ให้หมั่นทำทานคิดสละออก ล้วนแล้วแต่มีความหมายมีความเป็นพื้นฐานเพื่อรองรับยอดได้อย่างเหมาะสม ท่านไม่เคยแนะนำขาดตกบกพร่องอันจะเป็นเหตุให้สาวกต้องลำบากภายหลัง

จังหวัดไฟแดงพอดี ที่เกิดธรรมปิติสะเทือนแรงกระทั่งน้ำตาเอ่อคลอ ฉันทาบซึ่งในพระมหากษัตริย์แห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนต้องยกมือไหว้ท่วมศีรษะในบัดนั้น

ช่วงเข้าทำงานด้วยจิตใจใฝ่เบา รู้สึกชืดชากับโลกภายนอก แต่ชื่นชมกับโลกภายใน เข้าอกเข้าใจเป็นอย่างยิ่งว่าทำงานตามหน้าที่เป็นอย่างไร แต่พอทานข้าวเที่ยง เริ่มหนักท้องเข้าเหนื่อยพายุความฟุ้งก็เริ่มก่อตัว กลายเป็นคนธรรมดาเดินดิน สิ้นท่ากับเรื่องแพนอีกรอบ จิตใจหนักอึ้ง อยากรู้อะไรในอกปวดแสบปวดร้อนไปหมด เห็นภาวะปุณฺชนชัดแล้วอนาถใจ เต็มไปด้วยความกลับกลอกหาอะไรคงที่ไม่ได้ เข้าเป็นอย่างหนึ่ง บ่ายเป็นอีก

อย่างหนึ่ง แม้แต่ความคิดตัวเองยังไม่อาจบังคับให้เป็นอย่างไร แล้วจะหวังให้ความคิดใครเป็นอย่างไรเราต้องการ

มาย่อมกัดลิ้นผืนใจไม่โทรหาเธอก็ด้วยตระหนักความจริง
ข้อนั้น ฉันควบคุมให้ความคิดเธอเป็นไปตามที่ฉันหรือแม้แต่เธอเอง
ต้องการไม่ได้ จิตเธอยังไม่มีความเชื่อมโยงใสรัตนตรัย ขณะที่ฉัน
ยอมแม้กระทั่งอุทิศชีวิตได้ แต่ศรัทธาก็ไม่เสมอกันอย่างนี้ คบไปจะ
เดือดเนื้อร้อนใจเธอเปล่าๆ เป็นเหตุให้เกิดบาปเกิดกรรมที่ไม่อาจมี
ใครพยากรณ์ หากฉันรักเธอ ปรารถนาดีกับเธอ ก็ต้องตัดไฟเสียแต่
ต้นลม คิดว่าการโทรหาเธอเปรียบเหมือนยื่นยาพิษให้เธอตีๆนี่เอง

รู้สึกว่าตัวเองเข้มแข็งที่สุดในชีวิตเมื่อตัดใจได้อีกครั้ง ยกจิต
เข้าสู่ภาวะสูญเต็มพิภพ เมื่อความคิดเป็นเหตุเป็นผลทำงานแล้ว คราวนี้
สติสัมปชัญญะก็รับช่วงทำงานต่อบ้าง ฉันเอาสิ่งทีรบกวณจิตใจอยู่
ตลอดเวลานั้นเองเป็นเครื่องมือภาวนา สิ่งไหนเกิดบ่อย สิ่งนั้น
เป็นโอกาสเจริญสติได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากนำยึดมั่น
ถือมั่นมาก หากเจริญสติปฏิฐานจนเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้น
แล้ว ก็อาจกลายเป็นตัวส่งให้เกิดพัฒนาการชนิดก้าวกระโดดได้

อย่างที่ผมเกิดประสบการณ์ประจักษ์ไปเมื่อเชื่อว่า แท้จริงคน
รักของฉันไม่ได้รบกวณจิตใจฉันเลย แต่ความทุกข์ ความจำ และ
ความตรึกนึกของนั่นเองต่างหาก ที่วนเวียนย่ำยีจิตใจไม่เลิกราเสียที่
ฉันจึงนึกถึงสมาธิซึ่งพระพุทธเจ้านิยามว่าเป็นประเภทก่อให้เกิด
สติสัมปชัญญะ นั่นคือ

- ๑) รู้แจ้งเป็นขณะๆว่าเวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- ๒) รู้แจ้งเป็นขณะๆว่าสัญญาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- ๓) รู้แจ้งเป็นขณะๆว่าความตรึกนึกเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ตามการจำแนกของพระพุทธองค์ การทำสมาธิประเภทนี้ต่างจากสมาธิเพื่อสพสุข (ฌาน) ต่างจากสมาธิเพื่อ ญาณทัศนะ (อธิษฐานกลางคืนเป็นกลางวัน) และการทำสมาธิประเภทนี้ก็ไม่จำเป็นต้องหลับตา ไม่จำเป็นต้องอยู่ในขณะแห่งการเดินจงกรม แต่กำหนดสติเข้าไปตรงๆว่าเวทนาขณะนี้ เป็นทุกข์หรือสุข สัจจะขณะนี้คือความจำเกี่ยวกับใคร และขณะนี้เรากำลังอยู่ในภาวะตรีกีนิกหรือไม่

ขณะที่เริ่มตัดสินใจจะทำสมาธิเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะนั่นเอง สิ่งที่ยอมรับเป็นประการแรกคือความชัดเจนของทุกขเวทนาเกี่ยวกับคนรัก ฉันไม่ลุกไปไหน ยังนั่งปักหลักละลายน้ำเปล่าในแก้วอยู่ที่โต๊ะอาหาร สายตาทอดออกไปนอกหน้าต่าง แต่สติก็ทำงาน คือเห็นช่วงอกแปลบเสียว บางครั้งก็ขมวดแน่นเป็นก้อนอย่างที่เขารเรียกกันว่า 'จุกอก' บางครั้งก็คลายอาการเสียด แต่เหมือนยังมีอะไรเสียบคาอยู่

ฉันตั้งสติกำหนดตามดูแล้วเห็นแต่ความแปรปรวนของทุกขเวทนา เดี่ยวแรงเดี๋ยวเบา ไม่เห็นอาการดับเสียวที่ จนต้องขมวดคิดว่า เปลี่ยนวิธีดูจะดีหรือไม่

ขณะนั้นเอง สติส่วนหนึ่งก็บอกว่าขณะนี้กำลังตรีกีนิก **เห็นอาการตรีกีนิกตั้งอยู่** อาการตรีกีนิกทำให้มีแรงดันขึ้นหนอยๆในหัว คล้ายกลัมน้ำบางส่วนถูกบีบให้แน่นขึ้นเล็กน้อย พอฉันรู้ลักษณะบีบนั้นเข้า ก็เกิดอาการคลายลง **ตรงที่คลายลงนั่นเองคือการเห็นอาการตรีกีนิกดับไป**

เมื่อเห็นความตรีกีนิกดับไปนั้น สิ่งติดตามมาคือความเบาโล่งหัวอก สติบอกทันทีว่าขณะนี้กำลังเป็นสุข **เห็นสุขเวทนาเกิดขึ้น** แต่ความเบาโล่งหัวอกนั้นตั้งอยู่ไม่นานก็เลือนไป สติเสียดศูนย์เพราะคลื่นความฟุ้งซ่านเข้าแทรกแซง กลายเป็นความเหม่อไป พอรู้ตัวว่า

เหม่อก็อึดอัด เพราะไม่รู้จะเรียกสติกลับมาดูอะไรตรงไหนดี ก็นึกถึง รวาทะ ถามตัวเองว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า เห็นว่ากำลังหายใจอ่อนก็รู้ว่าหายใจอ่อน

ฉันรู้สึกสับสนนิดหนึ่ง นั่งเอามือเท้าคาง คิดอีกว่าขณะนี้กำลังสติอ่อนอยู่ การนำมารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจตรงๆจะเหมาะแนหรือไม่ แต่พอลงใจดีใจหนึ่งสติก็บอกว่านี่กำลังอยู่ในอาการตรีนึกอีกแล้ว ด้วยสติธรรมตาปานกลาง อาการตรีนึกถูกรู้ได้ก็เมื่อกำลังตั้งอยู่แล้วเสมอ จนแล้วจนรอดก็ยังตามไม่ทันขณะแห่งความเกิดขึ้น

อันเนื่องจากเคยผ่านประสบการณ์มีจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิดีๆ มาก่อน ฉันจึงพยักหน้าว่า การจะเพียรเพื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความเกิดขึ้นของอาการตรีนึกกันจริงๆนั้น ต้องมีดวงจิตที่สงบพอควรเสียก่อน เพื่อให้เกิดความแตกต่างชัดเจนขณะความคิดตรีนึกก่อตัวขึ้นจากสภาพสงบราบคาบ

แต่อย่างน้อยฉันก็เห็นความแตกต่างชัดเจนระหว่างความฟุ้งซ่านกับอาการตรีนึก ถ้าฟุ้งซ่านจิตจะกระโดดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้สะเปะสะปะ แต่ถ้าเป็นตรีนึกจิตจะจดจ่อกับเรื่องเดียว แล้วยังแยกออกไปได้อีก คือจดจ่อแบบแซ่อย่างไรจุดหมายไปเรื่อยๆโดยปราศจากที่สิ้นสุดชัดเจน กับจดจ่อแบบคิดรอบด้านเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อเอาคำตอบสุดท้ายแล้วหยุดตรีนึก

ด้วยความสังเกตความแตกต่างระหว่างตรีนึกแบบแซ่กับตรีนึกอย่างเป็นระเบียบ ทำให้ฉันเกิดความรู้ขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง คือ ตรีนึกอย่างเป็นระเบียบ ไม่ว่าจะเรื่องทางโลกหรือทางธรรม จะก่อให้เกิดความสงบขึ้นมาระดับหนึ่ง เมื่อสงบลงบ้าง พอตรีนึกอะไรใหม่ก็จะเริ่มเห็นวินาทีของการเริ่มตรีนึกใหม่นั้น ซึ่งนั่นก็คือการ

เห็นความเกิดขึ้นของอาการตรีกนิก

และเพราะเข้าใจความต่างระหว่างอาการตรีกนิกกับความฟุ้งซ่าน ฉันทก็สังเกตเห็นเข้าไปเห็นช่องทางเอาประโยชน์จากความฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ คือแทนที่จะพยายามห้ามไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือหาอะไรมาเบียดเบียนความฟุ้งซ่าน ฉันทก็กำหนดเข้าไปโดยตรงว่าขณะนั้นกำลังฟุ้งซ่านเกี่ยวกับอะไร เพื่อดูความปรากฏของสัญญา

อย่างตอนนี้อ่าปล่อยจิตให้ฟุ้งตามสบาย เรื่องที่วุ่นก็ไม่ว่า คนรักนั่นเอง ลักษณะฟุ้งของคนเรามีสองแบบหลักๆ คือฟุ้งแบบแช่กับฟุ้งแบบเครียด สำหรับฉันขณะนี้ เป็นฟุ้งแบบแช่ๆเนือยเนือย พอรู้ตัวว่าฟุ้งปุ๊บ แทนที่จะปล่อยลอยตามเคย ก็ดูอาการ ‘จิตจำคนรักได้’ เมื่อเห็นอาการที่จิตจำคนรักได้ ความจำนั้นก็ดับลงทันที กลายเป็นอาการกำหนดสติต่างๆปราศจากเป้าหมาย ฉันทก็เอาสติกลับไปรู้ล้มหายใจต่อกำลังออกหรือเข้า

พอรู้ล้มหายใจสบายๆพักหนึ่ง เมื่อล้มหายใจเริ่มอ่อน กลายเป็นหายใจสั้นเข้า อาการฟุ้งซ่านก็กลับมาอีก ความจำเกี่ยวกับคนรักก็กลับมาอีก และคราวนี้ได้เห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมาก่อน นั่นคือ ก่อนเกิดความจำได้หมายรู้เกี่ยวกับคนรัก มีคลื่นอะไรอย่างหนึ่งผุดขึ้นในจิต คล้ายอยู่ๆก็มีการก่อตัวของฟองอากาศในขวดที่บรรจุน้ำเต็ม สำคัญคือถ้าไม่มีความตรีกนิกมารับช่วงต่อ ระลอกความจำนั้นจะหายไปเฉยๆเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง

สิ่งที่จะทำให้คลื่นความจำหายไปโดยไม่มีความตรีกนิกมารับช่วงต่อก็คือสติ สติที่รู้ขณะแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสัญญา นั่นเองกระทำจิตให้อยู่ในสภาวะรู้ ไม่ใช่สภาวะคิด รู้สัญญาหนึ่งดับก็กลับคืนสู่ความสงบ และมีสัญญาระลอกใหม่มาปรากฏให้เห็นอีก

ปกติจิตของคนธรรมดาทั่วไปนั้น เปรียบเหมือนผืนทะเลใหญ่ ที่มีระลอกคลื่นทยอยตัวกระทบฝั่งไม่หยุดยั้ง **คลื่นที่กระทบจิตทำให้เกิดสัญญา คือจำได้หมายความว่าคลื่นนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร** หากอยู่ในภาวะฟุ้งซ่านไร้สติ คนธรรมดาจะรับเอาสัญญานั้นมา **ปรุงแต่งต่อ** ลักษณะตริกีนึกเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ จะรักษาความรู้สึก จำได้เอาไว้ ส่วนที่ว่าสัญญาจะแจ่มชัดหรือมัวลึบเมื่องครึ้งๆ กลางๆ ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิต คุณภาพของอาการตริกีนึกว่าดีเพียงใด

ในคนธรรมดา สัญญายิ่งชัด ความรู้สึกเกี่ยวกับอัตตาตัวตนก็จะพลอยชัดตามไปด้วย **แต่ถ้าวลิกกันด้วยสติของผู้เจริญภาวนา สัญญา ยิ่งปรากฏชัดเท่าไร ความดับไปของสัญญาก็ยิ่งปรากฏชัดเท่านั้นตามไปด้วย** และเมื่อมีความเพียรเห็นความดับของสัญญา ชัดเจนหลายครั้งเข้า สติที่รู้เห็นนามธรรมก็จะยิ่งเข้มข้นขึ้นทุกที

ตรงที่เกิดความเห็นชัดว่าเมื่อใดสัญญาเกิด เมื่อใดสัญญาตั้งอยู่ และเมื่อใดสัญญาดับ ฉนั้นเกิดความสนุกขึ้นมา เหมือนคนกำลังเล่นกีฬาที่มีขึ้น ที่สายตาและประสาทสัมผัสส่วนใด จับรู้เท่าทันวัตถุใน เกมกีฬาได้โดยไม่ต้องตั้งใจมาก กับทั้งนึกถึงสูตรอุปมาชั้น ๕ ของ พระพุทธองค์ ในส่วนที่เกี่ยวกับสัญญาคือ

เมื่อเดือนสุดท้ายแห่งฤดูร้อนยังอยู่ พยับแดดย่อมเด่นระยับ ระยับในเวลาเที่ยง ผู้มีดวงตาทั้งหลายพึงเห็น พง์ พิจารณาพยับแดดนั้นโดยแยบคาย เมื่อเห็น พง์ พิจารณาอยู่โดยแยบคาย พยับแดดนั้น พิงปรากฏเป็นของว่างเปล่า สาระในพยับแดดมีอยู่เพียงใด สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งก็มีสาระอยู่เพียงนั้น

สัญญาเหมือนพยับแดดจริงๆ เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น ก็ยิ่งปรากฏชัด แล้วหายไปชัดๆ สัญญาจะต่างกับพยับแดดตรงไหน

ถ้าหากแค่เหมือนมี แต่แท้จริงไม่ได้มี

และตรงความรู้เห็นเกิดดับโดยไม่ต้องฝืนบังคับตั้งใจนั่นเอง ความหนาแน่นของอาการตรีนิกก็ลดลง ฉันลองปล่อยให้ใจตรีนิกถึงเรื่องราวต่างๆตามสบาย **ปรากฏว่าพอสติเท่าทันว่าอาการตรีนิกก็เกิดขึ้น อาการตรีนิกก็ลดน้ำหนักชวบฮาบลงทันที**

อย่างนี้เองพระพุทธเจ้าจึงบัญญัติว่าอาการที่กำหนดเวทนา สัญญา และความตรีนิกโดยความเป็นของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จัดเป็นสมาธิประเภทหนึ่ง **เพราะจะเห็นสภาพหยาบๆในเบื้องต้นแล้วค่อยๆเห็นประณีตขึ้น กระทั่งจิตสงบลงเป็นสมาธิได้** ที่จุดของความสงบนั้น อาการตรีนิกที่สมน้ำสมเนื้อพอดีระดับกับสมาธิจิต ก็คือความตรีนิกถึงลมหายใจเข้าออก

นี่คือการค้นพบของฉัน **เราเริ่มเจริญสติจากสภาวะอันเป็นนามธรรมก่อนก็ได้ เพราะเมื่อเกิดสติสัมปชัญญะดีแล้ว ตัวสติเองจะเข้าใจทุกอย่างที่กำลังปรากฏเด่น ไม่ว่าจะ เป็นรูปหรือนาม** ทุกอย่าง que เข้ามากระทบจิตจะปรากฏชัดเป็นขณะๆไปหมด เบื้องแรกจะเป็นความรู้สึกสนุกและตั้งใจมากที่สามารถรู้เห็นไปทุกอย่างโดยไม่จำเป็นต้องปิดตานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม

ในการนั่งสมาธิครั้งต่อๆมา หากฉันมีความเครียดหรือคลื่นพายัพุ้งยุ่ง ฉันจะไม่ใช้อุปายอื่นใด นอกจากปล่อยให้ระลอกหนักเบาของความเครียดและคลื่นความคิดฟุ้งปรากฏตัวตามสบาย ฉันมีหน้าที่เพียงนั่งเฝ้ามองทุกๆอาการ ทั้งที่หนักมากและหนักน้อย ผ่านมาแล้วผ่านไป **แค่แน่ใจว่าเห็นสภาพหนักแปรเป็นเบา เบาแปรเป็นหนัก เกิดขึ้นแล้วดับลง หากไม่เข้าไปก้าวก่าย ไม่รู้** ลึกเตือดเนื้อร้อนใจได้พักหนึ่ง จิตก็จะทรงสติตัวเองไว้ มีความเห็น

**แจ่มชัด และสงบตัวลงเองตามธรรมชาติ สามารถนำมาทำสมาธิ
มาตรฐานเช่นอานาปานสติต่อได้อย่างดี**

วันที่ ๓ ของเดือน ฉันก็กลับมาเป็นคนมีสติคมชัดเหมือนเดิม ด้วยความพากเพียรไม่ลดละ มีกำลังใจอย่างเอกอุขึ้นอีกครั้ง เมื่อตระหนักว่าเป็นลูกศิษย์พระพุทธรเจ้า ทำตามพระพุทธรเจ้าสอนแล้วไม่เคยพลาดจากผลดีสักที ได้ผลมาตามลำดับอย่างนี้ จะไม่ให้เชื่ออย่างไรว่าเส้นทางนี้นำไปสู่มรรคผลจริงๆ!

วันที่ ๔: ไม่ใช่ตัวตนก็ทำตามอำเภอใจได้แล้ว

เมื่อคืนเอางานมาทำต่อจนเพลียจัด แม่ว่าได้นั่งสมาธิพึ้นกำลังไปบ้างแล้วหลังทำงานเสร็จ แต่ตื่นขึ้นมาเช้านี้ก็ยังสะลึมสะลืออยู่ดี

ฉันพยายามนั่งสมาธิและเดินจงกรมทั้งคืนตื่นครึ่งจัวเจีย ในความงัวเจียอันหนาแน่นด้วยโมหะนั้น คำถามและความลังเลสงสัยย่อมเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น

ขณะเดินจงกรมรู้เท้ากระทบอยู่ช่วงหนึ่ง ฉันเกิดความคิดขึ้นมาว่าที่กำลังรู้กระทบๆอยู่นี้ สักแต่เป็นความกระทบของรูป สักแต่เป็นผัสสะประจักษ์เป็นเพียงขั้นที่ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ในเมื่อนี้ไม่ใช่เรา แล้วจะภาวนาเอาดี เอามรรคผลไปเพื่ออะไร? สู้กลับไปหาแฟน ช่วยกันสร้างบ้านสร้างเรือนกับเธอไม่ดีกว่าหรือ?

อุปต่อมาก็เกิดคำถามที่หนักกว่านั้น นั่นคือ ถ้าไม่ใช่ตัวตนเป็นแค่ขั้นที่ ๕ จะต้องกลัวบาปกลัวกรรมไปทำไม ทำแล้วรู้สึกแต่ว่าเป็นกรรมของขั้นที่ ๕ อันว่างสูญ เกิดแล้วต้องดับลง

เป็นธรรมดา ไม่ใช่กรรมของฉัน ต่อให้มีวิบากรออยู่จริงในภพหน้า นั่นก็ไม่ใช้ตัวฉันแล้ว ทำไมฉันจะต้องไปแคร์ตัวตนอื่นที่ไม่ใช่ตัวตนนี้?

หลังจากเลิกเดินจงกรม ฉันเกิดความรู้สึกลับๆขึ้นมาว่าเคยเจอพระสูตรที่มีภิกษุสงฆ์ทำนองเดียวกันนี้ เลยเปิดคอมพิวเตอร์ค้นหาด้วยคำสำคัญเช่น ‘กรรม’ และ ‘ชั้น ๕’ เมื่อได้รายชื่อพระสูตรที่เกี่ยวข้องก็นั่งกวาดสายตาไล่หาทีละสูตรกระทั่งพบปฏณมสูตรสนใจ

สูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสตอบไขข้อข้องใจของภิกษุผู้สงฆ์ในแ่งมุมต่างๆเกี่ยวกับชั้น ๕ ในตอนท้ายมีภิกษุรูปหนึ่งฟังแล้วคิดสงสัยเหมือนกับฉันเป็ียบ เนื้อความคือ...

ถึงเวลานั้น มีภิกษุรูปหนึ่งเกิดความปริวิตกขึ้นมาในใจว่า “จำเริญละ เท้าที่ฟังพระผู้มีพระภาคตรัสมานี้ เป็นอันว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา กรรมที่อนัตตาทำแล้วจะมาโดนตัวเราได้อย่างไร”

ทันทีนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของภิกษุรูปนั้นด้วยพระหฤทัย จึงรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายกว้างๆโดยไม่จำเพาะเจาะจงว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่โหมบรูษบางคนในธรรมวินัยนี้ มีความไม่รู้ ตกอยู่ในอวิชชา ใจมีความทะยานอยากเป็นหลัก เขาสำคัญคำสั่งสอนของเราด้วยความสะเพร่า แล้วคิดว่าจำเริญละ เท้าที่เราว่ามานี้ เป็นอันว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา กรรมที่อนัตตาทำแล้วจะมาโดนตัวเราได้อย่างไร

เราจะขอสอบถาม ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราได้แนะนำพวกเธอในธรรมเกี่ยวกับชั้น ๕ แล้ว...

แล้วพระพุทธองค์ก็เริ่มตรัสถามธรรมะอันสำคัญที่ชวนให้ตรึกตามลำดับและเห็นตามจริงจนภิกษุในครั้งพุทธกาลบรรลุมรรคผลกันมานักต่อนัก

พระศาสดา – พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

เหล่าภิกษุ – “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

พระศาสดา – ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า?

เหล่าภิกษุ – “เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

พระศาสดา – ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเส็งเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา นั่นเรานั้นอัตตาของเรา?

เหล่าภิกษุ – “ไม่ควรเลยพระเจ้าข้า”

พระศาสดา – พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

เหล่าภิกษุ – “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

พระศาสดา – ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า?

เหล่าภิกษุ – “เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

พระศาสดา – ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเส็งเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา นั่นเรานั้นอัตตาของเรา?

เหล่าภิกษุ – “ไม่ควรเลยพระเจ้าข้า”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุฉะนั้นแหละ พวกเธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงดังนี้ว่า รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคต ทั้งที่เป็นปัจจุบัน เป็นไปในภายใน หรือมีในภายนอกก็ตาม หยาบหรือละเอียดยกก็ตาม เลวหรือประณีตก็ตาม อยู่ในที่ไกลหรือในที่ใกล้ก็ตาม ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา (สำหรับ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ตรัสโดยเนื้อความเดียวกันนี้)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป แม้ในเวทนา แม้ในสัญญา แม้ในสังขาร แม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดี และขณะพระผู้มีพระภาคกำลังตรัสไวภาษิตนี้อยู่ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูปได้มีจิตหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องหมักดองในชั้นกัลลันดานเพราะหมดความยึดมั่นถือมั่น

อ่านแต่ละคำ แต่ละประโยคแล้วใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปิติเบิกบานด้วยความเชื่อมั่นว่าได้ฟังคำตอบจากพระพุทธเจ้าจริงๆ แม้พระองค์จะไม่ตอบคำถามเป็นเชิงตรง แต่จิตที่น้อมรับธรรมอันแจ่มแจ้งก็รู้ชัดว่าอะไรเป็นอะไร หากเข้าใจจริงๆ แล้วว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตนแม้แต่อย่างเดียว ก็จะมี 'ไม่มีผู้คิด' ว่ากรรมทำแล้วย่อมไม่มาโดนตัวเรา มีแต่จิตที่เป็นอิสระจากอุปาทาน เบิกบานอยู่ เปิดเผยอยู่เหมือนแสงอาทิตย์ที่ส่องสว่างโดยปราศจากความสำคัญมั่นหมายว่าความร้อนเป็นกรรมของเรา ความเคลือบนี้

ไปให้ความสว่างแก่โลกคือกรรมของเรา แต่ถ้าเกิดอุปาทานขึ้นมา เสียแล้วร่างกายนี้เป็นเรา ก็ย่อมสงสัยไปเรื่อยๆ กรรมทำแล้วมีผลหรือไม่มีผลกับ ‘ตัวเรา’

แท้จริงการเว้นจากบาปอกุศลนั้นก็เพื่อไม่ให้เกิดผลเป็นสภาวะ ทุกข์ เพราะยิ่งทุกข์ก็ต้องยิ่งมีแรงอุปาทานในทางลบเพิ่มขึ้น บดบัง ลัจจะความจริงยิ่งๆขึ้น และการบรรลุนิพพานก็ไม่ใช่เพื่อตัวตนของใคร แต่เพื่อหยุดวงจรทุกข์ไปอีกหนึ่งหน่วยเท่านั้น **ขอให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ตั้งแต่ในระดับการรับฟังและติดตามจริงๆเถอะว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือโดยย่อคือกายใจนี้ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์คือต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควร สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเป็นตน การเฝ้าตามเห็นเป็นขณะๆ ย่อมไม่ทำให้เกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับความมีหรือไม่มีตัวตนอีกเลย**

ฉันได้คำตอบที่ทำให้เกิดความอิมเมมเปรมใจ หายสงสัย สมกับที่ตั้งใจไว้แต่แรกว่าจะยกพระพุทธองค์เป็นครู จะฟังท่านเป็นหลัก การได้คำตอบที่คาใจในหลายต่อหลายครั้งคือความศึบหน้า ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ฉันว่าเปลอๆคนยุคเราจะได้เปรียบคนสมัยพุทธกาล อยากรู้อะไรก็เปิดคอมพิวเตอร์ค้นหาที่ต้องการเอา คนยุค พุทธกาลเสียอีก บางทีอยู่ต่างบ้านต่างเมืองกับพระพุทธองค์ บางที อยู่ในป่าไม่มีโอกาสเจอภิกษุในพุทธศาสนา หรือบางที่พบเพียง พระภิกษุสาวก หรืออุบาสกอุบาสิกาที่ไม่รู้รอบตอบได้ทั่วถึงใน พุทธพจน์ทั้งปวง และหากมีโอกาสฟังพุทธพจน์น้อย โหนเลยจะ แก้อสงสัยได้หมดสิ้น

วันนี้ทำงานค่อนข้างหนัก และยังไม่มีความศึบหน้าทางการ ภาวนามากนัก แต่หายสงสัยเรื่องชั้นธเท่า่นั้น ตั้งใจว่าพรุ่งนี้วันเสาร์

ช่วงครึ่งวันหลังจะขับรถออกต่างจังหวัดไปหาวัดสงบๆ เพื่อนั่งสมาธิ
อีก มีพิเศษกว่าเคยคือตั้งใจว่าคราวนี้จะไปค้างคืนแล้วกลับกรุงเทพฯ ใน
เย็นวันอาทิตย์ แทนที่จะไปนั่งเดี่ยวเดี่ยวแล้วกลับเลยอย่างที่ผ่านมา

วันที่ ๕: ปฏิบัติแบบไหนในเวลาใด

จึงเรียกว่ารู้อุปาทานชั้นธเกิดดับ

ออกจากที่ทำงานใกล้เที่ยง ฉันรู้สึกโปร่งเบาเหมือนออก
ปลีกวิเวกเมื่อเดือนก่อนอีกครั้ง แม้จะเป็นเวลาสั้นกว่ากันมาก แต่ก็
เป็นความรู้สึกว่างจากภาระ ว่างจากความผูกพันกับใครๆ พรักพร้อม
จะภาวนาเต็มๆ เหมือนๆ กัน

ระหว่างขับรถฉันครุ่นคิดเกี่ยวกับสมาธิ ๔ ประเภทไปด้วย
ประเภทแรกเพื่อเสพสุขในนิมาน ประเภทที่สองเพื่อญาณทัศนะโดย
อธิษฐานกลางคืนเสมอกลางวัน ประเภทที่สามเพื่อสติสัมปชัญญะ
โดยรู้ความเกิดดับของเวทนา สัญญา และความตรีนึก ประเภท
ที่สี่เพื่อล้างกิเลสโดยเฉพาะโดยรู้ความเกิดดับของอุปาทานชั้นธ ๕
ซึ่งสำหรับประเภทสุดท้ายนี้ แน่ใจว่าก่อนจะทำจนเกิดสมาธิได้
นั้น ต้องมีความเห็นเกี่ยวกับอุปาทานชั้นธ ๕ ที่ถูกต้องชัดเจน
เป็นหัวข้อบนนำเสียก่อน

ฉันผ่านประสบการณ์สมาธิ ๓ ประเภทแรกมาด้วยความมั่นใจ
ว่าใช่ ส่วนสมาธิประเภทที่ ๔ เวลานี้ยังไม่แน่ใจนักว่าในทางปฏิบัติ
เข้าใจหรือเข้าถึงลึกซึ้งเพียงใด หากดูเผินๆ แล้ว สมาธิประเภทที่ ๓
นั้นใกล้เคียงกับสมาธิประเภทที่ ๔ มาก ต่างกันอย่างสำคัญคือใน
สมาธิประเภทที่ ๓ นั้น มีการดูความตรีนึกอยู่ด้วย

ความจริงอาการตริกนิกก็เป็นส่วนหนึ่งในสังขารชั้นนั้นแหละ แต่หน้าสังเกตว่าพระพุทธเจ้าท่านยกมาเป็นหนึ่งในสิ่งที่ควรรู้โดยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นั่นย่อมนสอนว่าสมาธิแบบที่ ๓ ยังอาจมีความคิดธรรมดาๆแบบเป็นตัวเป็นตนได้อยู่ ซึ่งฉันประจักษ์แล้วว่าถ้าสังเกตเท่าทันทั้งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของอาการตริกนิกเรื่อยๆ ในที่สุดอาการตริกนิกเรื่องข้างนอกจะค่อยๆสงบลงเหลือแต่เพียงตริกนิกถึงลมหายใจเท่านั้น

ความต่างอย่างสำคัญระหว่างการประกอบสมาธิเพื่อมีสติกับการประกอบสมาธิเพื่อล้างกิเลส จึงน่าจะอยู่ตรงองค์ประกอบในการเข้าสู่สมาธิ สำหรับสมาธิเพื่อมีสติสัมปชัญญะ อาจจะมีอาการตริกนิกได้อยู่ แต่เมื่อกล่าวถึงสมาธิเพื่อล้างกิเลสแล้ว จิตควรอยู่ในลักษณะที่เป็นสติตั้งมั่น สามารถรู้ความเกิดดับได้โดยไม่ต้องตริกนิกหรือตั้งใจว่าเราจะเห็นสิ่งนี้เกิด เราจะเห็นสิ่งนี้ดับ

จากประสบการณ์ที่เคยมีสมาธิสงบนิ่งในแบบอิมสตี รู้เห็นลมหายใจและอิริยาบถเองโดยไม่ต้องบังคับฝืนหรือกำหนดเพ่ง ฉันก็พอเข้าใจแง่มุมนี้ได้ แต่หากไม่เคยผ่านประสบการณ์ ไม่เคยมีสภาพจิตที่เป็นสมาธิมาก่อน ก็คงยากจะเข้าถึง

สรุปรวบยอดคือ จิตที่จะรู้ชั้นนี้ ควรมีความสงบจากกาม ไร้มีความฟุ้งซ่าน และเมื่อรู้ชั้นนี้ก็ไม่ต้องมีลักษณะตริกนิกเป็นตัวนำ

ฉันมาที่วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ไม่เคยได้ยินชื่อเสียงจากไหน ชับคู้ๆเข้ามาอย่างนั้นเอง เห็นว่าสงบเป็นลัปปายะ แวดล้อมด้วยขุนเขาและความร่มครึ้มของพฤษภันธุ์ ก็จะขออาศัยความสงบของสถานที่นั่งสมาธิสักสองสามชั่วโมง แล้วก็ลาไปเช่าโรงแรมในตัวเมืองชลบุรีเพื่อค้างคืน จากนั้นรุ่งเช้าค่อยคิดต่อว่าจะเอาอย่างไร

เลือกศาลาว่างหลังเล็กที่เห็นทัศนียภาพกว้างไกลจากมุมสูง มองแล้วจิตเปิดกว้างสบาย ชมวิิวห้านาทีก็ปิดตาลง กำหนดสติรู้ว่า ลมกำลังออกหรือเข้า นับได้สิบลมก็เลิกนับ เหลือแต่สติกำหนดอยู่ เห็นลมหายใจแสดงอนิจจังอย่างชัดเจน เข้ามาแล้ว สุตลมก็ต้องออกไปเป็นธรรมดา คืนกลับไปพร้อมกับอากาศธาตุภายนอกว่าง เพียร ประคองความรู้สึกอยู่เช่นนั้นกระทั่งความคิดนึกสงบตัวลง มีปิติ มีความสงบกายสงบใจ และตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างอ่อนๆ เมื่อรวบรวมไปคิด พุ่งเรื่องนอกลมหายใจก็ดึงกลับมาใหม่จนกลายเป็นเหมือน หินใหญ่ที่วางทับแผ่นดินนิ่งมั่นคง ที่ตรงนั้นเมื่อจิตจะเริ่มเคลื่อนก็ เท่าทัน และเห็นเปรียบเทียบภาวะต่างระหว่างตั้งมั่นเป็นสมาธิกับ จิตสามัญที่ไหวๆได้ เห็นว่าสมาธิจิตก็ต้องเสื่อมลงเป็นธรรมดา แล้ว เกิดความวางเฉยในจิตที่ตั้งมั่นรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสั้นอยู่นั้น

พอเห็นชัดว่าสติมั่นคง ปักหลักรู้แบบที่พระพุทธเจ้าให้รู้ใน อานาปานสติ คือมีความรู้ทั่วถึงว่าเรากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า กำลังหายใจยาวหรือหายใจสั้น ฉันทก็พิจารณาว่าขณะแห่งการหลับตา ทำสมาธินี้ จะสามารถพิจารณาอุปาทานชั้นใดอย่างไร คำตอบก็ผุด ขึ้นทันทีว่า ตั้งแต่ทำสติรู้ลมหายใจอย่างเดียวนั้น พระพุทธเจ้าก็ ทรงสอนให้รู้รูปชั้นแล้ว เพราะลมหายใจก็คือธาตุลม ธาตุลม ก็คือรูปชั้นนั่นเอง

นอกจากนี้ยังประจักษ์แจ้งอีกว่าขณะมีเพียงสติรู้ว่ากำลัง หายใจออกหรือหายใจเข้าอยู่นั้น ยังเป็นช่วงที่มีอุปาทานอยู่ว่านี่ ลมหายใจของเรา ถ้ารู้ชัดเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ ก็ยิ่งรู้สึก ที่เดียวว่าเราคือลมหายใจ ลมหายใจคือเรา เช่นนี้ย่อมได้ชื่อว่า เล็งอยู่ว่าลมหายใจเป็นอัตตา ต่อเมื่อกำหนดรู้ว่าลมหายใจ

เข้าแล้วต้องออกเป็นธรรมดา เมื่อนั้นอุปาทานจึงหายไป เหลือแต่จิตที่เป็นอิสระจากอุปาทานตั้งมั่นอยู่

เมื่อความเบิกบานทวีตัวขึ้นตามความนิ่งประณีตของจิต ลมหายใจก็เหมือนลดความสำคัญลง มีแต่ภาวะสุขโดดเด่นอยู่ ฉันก็พิจารณาสุขเวทนานั้น เพิ่งเห็นชัดเดี๋ยวนี้เองว่าเมื่อสติเข้าไปรู้เวทนาในวาระแรก จะเกิดความรู้สึกว่าสุขนั้นเป็นของเราทันที ยิ่งแนบเข้ารู้ชัดเท่าไร ก็ยิ่งกลายเป็นความรู้สึกว่าเราคือสุข สุขคือเรามากขึ้นเรื่อยๆ

ฉันได้คำตอบกับตนเองอย่างแจ่มชัดทันทีว่าจะพิจารณาชั้นธ้อย่างไร ชั้นธไหนกำลังปรากฏเด่นก่อน ก็ให้ดูชั้นธนั้นก่อน ชั้นธไหนกำลังทำให้รู้สึกว่าเป็นเราก็ให้ตามรู้ชั้นธนั้นไปเรื่อยๆจนกว่าจะเห็นความแปรปรวนของมันเอง เมื่อเห็นความแปรปรวนแล้วก็พิจารณาตามจริงว่าสิ่งนี้เกิดแล้วยอมถึงวาระดับลงเป็นธรรมดา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา

การพิจารณาชั้นธต้องทำไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เห็นชั้นธเกิดดับครั้งสองครั้งแล้วจะบรรลุมรรคผล แต่ต้องเห็นซ้ำไปซ้ำมา และแม้ชั้นธที่ละเอียดประณีต เห็นยาก รู้ความเกิดดับยาก ก็ต้องรู้ให้ครอบคลุม เพราะชั้นธใดไม่ถูกรู้ ชั้นธนั้นยอมเป็นที่แอบแฝงเร้นซ่อน เป็นฐานที่มั่นของอุปาทานอยู่

นั่งสมาธิรอบนี้ฉันกำหนดดูเพียงรูปชั้นธและเวทนาชั้นธซึ่งจะว่าไปก็เป็นของเคยๆอยู่แล้วตั้งแต่สองเดือนแรก ฉันนั่งดูด้วยความเพลิดเพลिनกระทั่งเห็นว่าชักเกิดความยินดีในสุขอันเกิดจากการนิ่ง ก็ลุกขึ้นเดินจงกรม กำหนดทางเดินเป็นเส้นตรงบนพื้นดินบริเวณนั้นเอง

เมื่อรู้ทำกระทบบปะๆไปเรื่อยกระทั่งจิตตั้งมั่น ไม่วอกแวก ไปทางอื่น ฉันทก็พิจารณาว่าอย่างไรจะรู้ขั้นนี้ได้อย่างไร ก็ได้คำตอบ จากความรู้เดิมคืออิริยาบถเดินทั้งหมดนั้นแหละคือรูปขั้นนี้ เพราะ อิริยาบถเป็นรูปชั่วคราวที่เกิดจากการรวมตัวของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หากเห็นอิริยาบถชัดโดยไม่มีความรู้สึกในตัวตน นั่นก็ได้ชื่อว่า **เห็นรูปขั้นนี้แล้วนั่นเอง**

รูปขั้นนี้ที่อยู่ในอิริยาบถเดินมีความไม่เที่ยง พอถึงสุดทางก็ ปรากฏลักษณะเป็นรูปขั้นนี้ที่อยู่ในอิริยาบถยืน เดินไปเดินกลับอยู่ รวมชั่วโง่งก็เกิดสติอย่างใหญ่ เห็นอาการไหวยกขึ้นเหยียบลง เห็น อาการรกลอกดาวอวกแวกเพราะมีสัตว์มาล่อความสนใจ เห็นอาการ กระเพื่อมขึ้นลงของเนื้อช่วงอกลงไปถึงท้องตามลมหายใจเข้าออก ทุกท่วงที ทุกขยับ ทุกกระดิก ปรากฏเป็นของเกิดแล้วต้องดับซัด โนสติอย่างใหญ่นั้น เช่นเดียวกับที่อบรมไว้แล้ว ฝึกซักซ้อมไว้แล้ว **ตั้งแต่ครั้งรู้ลมหายใจ**

ได้ความรู้อีกประการหนึ่ง คือ **การเห็นขั้นนี้ไม่มีทั้งหยาบ และละเอียด แปรไปตามคุณภาพของสติ**

เป็นการเดินจงกรมที่ยาวนานมาก ยิ่งเดินร่างกายยิ่งเหมือน อ่อนหย่อน คล้ายเป็นเครื่องผลิตความสุข จะก้าวเดินหรืออย่างเหยียบ ล้วนเข้าที่เข้าทางพอดีเป็นสุขซัดไปหมด ไม่เกร็ง ไม่เมื่อย ไม่ล้าเลย แม้แต่นิดเดียว ที่ตรงนั้นฉันก็ดูสุขเวทนาอันเกิดจากอิริยาบถเดิน ดูอยู่ เกือบครึ่งชั่วโง่งกระทั่งเห็นความไม่เที่ยง คือเมื่อเหยียบ เมื่อย่างแล้ว เกิดความติดขัด กายเริ่มอุทธรณ์ขอพักเปลี่ยนอิริยาบถเสียบ้าง ฉัน ก็กำหนดรู้ว่านั่นคือทุกขเวทนาอันเนื่องด้วยกาย **ทุกขเวทนานั่นเอง คืออนิจจังของสุขเวทนา**

ขณะกำลังเดินเพลินๆ ฉันก็ผุดความคิด เหมือนนึกถึงอะไร อยู่อย่างหนึ่ง แต่ก็สะดุดหยุดลงกะทันหันเพราะได้ยินเสียงเรียก “โยม” พอหันไปทางต้นเสียงก็พบว่า เป็นพระภิกษุรูปหนึ่งในวัด อายูยานามน่าจะอยู่ในช่วงวัยขึ้นด้วยเลข ๒ แต่ก็ดูสงบสำรวม สมกับเป็นพระดี บางที่เราเห็นใครปราดเดียวก็รู้สึกว่าเขาเหมาะหรือ ไม่เหมาะ กับยูนiform อย่างเช่นตำรวจจะเหมาะกับเครื่องแบบผู้พิทักษ์ สันติราษฎร์ถ้าดูเคร่งครัดเอาจริงเอาจัง แพทย์จะเหมาะกับเสื้อกาวน์ ถ้าดูอารีมีเมตตาและปัญญามาก แต่สำหรับพระจะเหมาะกับจีวร ถ้าสงบสำรวมแบบไม่ได้แก๊ง

ขณะแห่งจิตที่กำหนดอยู่กับอิริยาบถอย่างต่อเนื่อง เมื่อ ถูกเรียกให้หันเช่นนี้ สติก็ทำงานอัตโนมัติ เห็นว่าการ ‘หันไปด้วย อัจฉตา’ เป็นอย่างไร สติที่หลุดจากอิริยาบถแวบหนึ่งทำให้ย้อน กลับมาเห็นว่าธรรมชาติคนเราจะรู้สึกถึงอิริยาบถขึ้นโดยความเป็น ที่ตั้งของอัจฉตา สำคัญที่เราถูกเรียก ไม่ใช่อิริยาบถขึ้นถูกเรียก แต่ หากมีอิริยาบถเป็นฐานสติอยู่ ก็จะเกิดการปรุงแต่งไปอีกอย่าง คือกายนี้เป็นเป้าหมายให้ ‘คนอื่น’ เรียก โดยไม่มีความสำคัญ มันหมายความว่ากายนี้ใหญ่กว่าหรือเล็กกว่าเขา ใจจะไม่มีอาการจ้อยหรือ คับพองด้วยการเปรียบเทียบฐานะ

หากเราหันมองใครด้วยอัจฉตา ความรู้สึกในอิริยาบถจะแปรไป ต่างๆ ถ้าอัจฉตาเราใหญ่กว่าเขา อวัยวะน้อยใหญ่ในกายเราเหมือน ปรากฏชัดหลายส่วน แต่หากอัจฉตาเราเล็กกว่าเขา อวัยวะทั้งหลายก็ หายหายไปไหนไม่ทราบ แต่หากไม่มีอัจฉตาเปรียบเทียบเราเขา มีเพียง สติรู้อิริยาบถขึ้นตามจริง ทั้งเราทั้งเขาก็แค่รูปขันธ์ มีสัดส่วนสูง ใหญ่กว่ากันเท่าที่ปรากฏตามจริง ไม่ใหญ่ไม่เล็กไปกว่านั้น มีความ

เป็นรูปขนั้ที่ต้องเปล่ยนอิริยาบถไปเรื่อย ๆ เสมอกันอย่างนั้น

ฉันยกมือพนมไหว้ท่านด้วยความอ่อนน้อม และเป็นฝ่ายเดินเข้าไปหา แต่จิตลอบคิดหน้อย ๆ ว่าฉันอายุมากกว่า แล้วความเจริญก้าวหน้าในสติปัญญานก็อาจมากกว่าพระเสียอีก ทำไมต้องเป็นฝ่ายไหว้ด้วย นั่นเป็นความคิดเล็กคิदन้อยที่แม่แต่ฉันเองก็แทบไม่รู้ลืกตัว

แล้วก็ต้องแปลกใจอย่างยิงเมื่อทราบวาท่านสมภารผู้ปกครองวัดต้องการพบฉัน แต่ฉันก็ไม่อิดเอื้อนเมื่อหลวงพ่ืถามว่าจะไปพบท่านสมภารไหม ฉันตอบรับวาทไป และเดินตามท่านทันที อะไรบางอย่างทำให้ไมกล้าถามวาท่านสมภารจะพบฉันด้วยเหตุอะไรอันใด

ระหว่างเดินตามหลังพระ ฉันนึกถึงความคิดสุดท้ายที่ติดค้างอยู่ในหัวก่อนหันมาเพราะพระเรียก อยากคิดต้อให้จบ ๆ แต่นึกเท่าไรก็นึกไม่ออก ฉับพลันสติก็วาบขึ้นรู้ นี้ใจอนิจจังของสัตถุญญาเมื่อครูลั้สัตถุญญายังเป็นตัวเป็นตน เป็นคลี่นอ่อนนุๆที่ปรากฏในจิตระลอกหนึ่ง ตอนนีจ้บต้องไม่ได้เสียแล้ว ในลักษณะที่เขาเรียก ‘คว่าน้ำเหลว’ พอเห็นเช่นนั้นก็เบิกบาน และหยุดพยายามนึกถึงเรื่องทีลืมในทันที เพราะเกิดประสพการณ์นำพอใจกวาทาร ‘นึกออก’ เสียอีก

ขณะนั้นเป็นเวลาใกล้พลบ หลวงพ่ืนำฉันมาถึงกุฎีครึ่งไม้ครึ่งปูนหลังหนึ่ง เมื่อเข้าไปก็พบภิกษุวัยใกล้ชรา นั่งขีมเด่นเป็นประธาน ขนาบข้างอยู่ด้วยพระหนุ่มและเณรน้อยที่คอยปรนนิบัติรับใช้ ฉันเยือกเย็นไปถึงจิตในทันทีที่สบสายตากับท่าน รู้ลืกวาทบรรยาภาครอบด้าน ร่มรื่นราวกับมาถึงสวนสวรรค์

หลังจากพนมมือกราบเบญจางคประดิษฐ์ ท่านก็ถามไถ่ว่าชื่อเสียเรียงนามใด มาจากไหน เป็นการปฏิสันถาร ฉันตอบท่านด้วย

ความนอบน้อมครบทุกข้อ แต่ขณะเดียวกันก็ยิ่งงงขึ้นทุกที ไม่แน่ใจว่าหลวงพี่ไปตามตัวผิดคนหรือเปล่า หรือว่านี่อาจเป็นธรรมเนียมแขกไปใครมาควรเข้ามากราบนมัสการเจ้าอาวาส แต่ฉันก็ไม่กล้าถาม เพียงแต่เป็นฝ่ายตอบเมื่อท่านประสงค์จะทราบอะไร

เมื่อท่านถามว่านี่จะย่ำค่ำแล้ว ตั้งใจกลับกรุงเทพฯ หรือพักแถวนี้ ฉันตอบว่าตั้งใจจะพักที่นี่และกลับกรุงเทพฯ ในเย็นวันพรุ่งนี้ ท่านก็ชักชวนว่าหากไม่รังเกียจว่านี่เป็นวัดเล็ก ก็ขอให้พักได้ มีห้องว่างสำหรับฆราวาสอยู่

ฉันตอบตกลงและกราบขอบพระคุณท่านในความกรุณาแล้วในที่สุดก็ตัดสินใจกราบถามว่าเมื่อครู่ท่านเห็นฉันเดินจงกรมอยู่หรือ จึงให้พระไปตามฉันมา ท่านตอบว่าท่านก็นั่งอยู่ในห้องนี้กับพระเถรนี่แหละ แต่รู้สึกว่าจะจุดที่ฉันเดินจงกรมอยู่มีปัญญาสว่างไสวเกิดขึ้น ก็เกิดความสนใจ และใช้ให้พระลูกศิษย์ไปตามเพราะอยากเห็นหน้า

สีหน้าฉันยังเป็นปกติ แต่ลอบกลืนน้ำลายอีกหนึ่ง วันนี่มาเจอของจริงเข้าแล้ว ฉันเคยพบพระผู้มีญาณมาบ้าง และตัวเองก็พอมีแสงเท่าหิ่งห้อยกับเขานิดหน่อย จึงไม่ประหลาดใจเรื่องความหยั่งรู้กว้างขวางชนิดนี้

ท่านสมภารชมฉันอีกว่าทำทางขยันเอาจริงเอาจังดี เวลานั่งสมาธิเดินจงกรมดูนั่งราวกับพระที่ได้รับการอบรมมาอย่างดี แดมแสงปัญญาฉายสว่างอย่างหาได้ยาก ฉันก็เกิดความกระหือมิขึ้นมาทันทีว่า นี่ฝึกมาเองโดยไม่มีครูบาอาจารย์กำกับนะ แดมยังทะเล่สิ่งคิดเลยเถิดต่อไปอีกว่าอย่างท่านสมภารนี้แม้มีญาณรู้เห็นกว้างขวาง ก็คงต้องมีครูซึ่งเป็นบุคคลรวมสมัยมาก่อน ส่วนฉันนั้นเป็นอีก

ระดับหนึ่ง คือมีครูเป็นพระพุทธรเจ้าเลยทีเดียว

พอคิดเพียงเท่านั้น ท่านสมภารก็ยิ้มละไมแล้วทักสั้นๆ ด้วยน้ำเสียงที่สงบ อ่อนโยน มีเมตตาแท้จริงๆว่า

“ถ้าอยู่คนเดียว บางทีก็ไม่มีเครื่องชี้ว่าเรามีมานะมากนัก แค่วัน และเมื่อไหร่เกิดมานะ มานะก็จะเบียดสติให้ตกหายไปด้วยความใหญ่โตของมัน”

ฉันสะอึกอึ้ง ใจสะดุ้งไหวอยู่ข้างใน นึกจะอายจนทำหน้าแทบไม่ถูก ฉันยอบหลังลงหมอบกราบศิโรราบ จิตใจเบาโล่งอย่างประหลาด จุดอัปตันเป็นอีกฐานที่มั่นหนึ่งของกิเลสถูกเปิดเผย ไล่ที่อุดต่อปัญญาให้ตันอีกจุดหนึ่งถูกกระทุ้งให้เต็งพรวดออกมา รู้แล้วว่าทำไมพระเถรวัดนี้ถึงเรียบริบหรี่และสงบสำรวมกันนัก

มานะนั้นอย่างไรก็เป็นมานะ แม้แต่ความคิดว่าเราเป็นลูกศิษย์ แต่พระพุทธรเจ้าเท่านั้น ไม่ต้องฟังใครอื่น หากเก็บความคิดไว้กับตัวในที่สุกก็ขยายขึ้นเป็น ‘ไม่มีใครดีเสมอเรา’ ไปโดยปริยาย

คำพูดแค่คำเดียวจากใครบางคนที่เป็นผู้รู้จริง ผู้ผ่านร้อนผ่านหนาวมามากกว่า อาจทำให้สิ่งที่เรากำลังติดถูกแทงทะลุทะลวง พัฒนาจิตแบบก้าวกระโดดไปได้ง่ายๆ และโดยมากปัญญาของนักภาวนาฝีมือดีก็มักจะหนีไม่พ้นเรื่องของอัตตมานะของผู้มี ‘ฝีมือดี’ นั่นเอง นักภาวนาจำนวนมากเลยได้เป็นคนเก่ง คนเด่น คนเชี่ยวชาญ สติปัญญา ๔ อยู่หลายปี หรือบางคนเคราะห์ร้ายหน่อยก็หลายชาติ กว่าจะมีใครมาตบหลังหนักๆ ให้พ้นสิ่งที่อมไว้แกมตุ้ยหลุดออกมาได้

ฉันกราบขอให้ท่านเป็นครูบาอาจารย์ ไม่เคยนึกเคารพรักใคร่ ลึกซึ้งเท่าท่านมาก่อน ฉันขออนุญาตมาปฏิบัติภาวนาและขอรับคำ

แนะนำเพิ่มเติมจากท่านทุกอาทิตย์ ท่านตอบว่าจะมาพักปฏิบัติที่นี้เมื่อใดก็ได้ แต่เดือนหน้าตัวท่านเองกำลังจะไปอยู่ที่เชียงรายระยะหนึ่ง เพราะมีสาขาของครูบาอาจารย์ของท่านซึ่งกำลังอาพาธฝากให้ดูแล นับว่าน่าเสียดายยิ่ง จนถึงขนาดตั้งใจจะลงทุนซื้อตัวเครื่องบินเพื่อกราบท่านที่เชียงรายโดยเฉพาะทีเดียว

ท่านบอกเพียงว่าฉันมาถูกทางแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาครูบาอาจารย์มากก็ได้ เพียรสำรวจและประเมินตนเองตามแนวที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นแหละ มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นครูใช้ใหม่ละ นั้นแหละไม่มีครูที่ไหนอื่นยิ่งใหญ่มากว่า และสอนได้ครบ สอนได้เร็วเท่าอีกแล้ว

นอกจากนั้นท่านยังเมตตาบอกให้ทราบว่ามีมรรคผลในปัจจุบันยังไม่ล้ำสมัย มีพระและฆราวาสทำได้กันอยู่มาก เพียงแต่มีมรรคผลเป็นธรรมชาติลึกลับ ไม่ปรากฏแสดงด้วยนิมิตหมายที่ชัดเจน พูดง่าย ๆ ว่าธรรมชาติไม่แปะป้ายบอกไว้ว่านายคนนั้น นางคนนี้ได้มรรคผลถึงขั้นไหน และธรรมตาผู้ได้มรรคผลก็มักชวนขวายน้อยปกปิดตนเอง เพราะไม่อยากรหาเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว ไม่มีใครอยากยึดอกเป็นพยานให้พระพุทธรูปเจ้า ส่วนพวกที่หลงล้าคิดว่าตัวเองเป็นนั่นจะเสียดัง ชอบบ่าวประกาศ แล้วในที่สุดก็เกิดเรื่องงามหน้า ทำให้ชาวประชาเสื่อมศรัทธา พอมีกรณีอุ้งฉาวบ่อยเข้าก็กลายเป็นไม่เชื่อลงไปถึงแก่นพุทธศาสนาไปเลย คือหมดศรัทธาแล้วว่ามีมรรคผลมีจริง หรือยังมีใครทำได้จริง เมื่อเกิดเสียงลือกันหนาหูว่ามีมรรคผลเป็นของล้ำสมัย รากของพระศาสนาก็จะค่อยๆ ถูกถอนวันหนึ่งลำต้นทั้งหมดก็ไม่อาจยืนอยู่ได้

ท่านบอกว่าฉันเป็นคนรุ่นใหม่ มีความรู้ความเข้าใจแก่นสารของศาสนาก็ดีแล้ว คนของศาสนาอื่นเขาไม่ฝากแก่นไว้ในมือนักบวช

พวกเดียว แต่ฝากไว้กับชาวบ้านธรรมดาด้วย ศาสนาถึงไม่ถูกทำลายง่าย สารสำคัญสูงสุดในศาสนาก็ไม่ถูกลืมเร็ว ถ้าชักชวนฆราวาสด้วยกันมาเข้าใจได้อย่างนี้มาก ๆ ก็จะได้

วันที่ ๖-๑๖: ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด

สังขารชั้นนี้เป็นชั้นที่มีความพิสดารยิ่ง มีการแปรขบวนเป็นต่างๆ ได้หลากหลาย แม้แต่ ‘กรรม’ ก็เป็นส่วนหนึ่งของสังขารชั้นนี้ ดังนั้นสังขารชั้นนี้คือสิ่งที่ทำให้เราๆ ท่านๆ ทั้งหลายมีความแบ่งแยกแตกต่าง

หากเปิดคัมภีร์ดูจะพบว่าสังขารชั้นนี้จำแนกออกได้มากพร้อมเครื่องร้อย โดยหลักจะแบ่งตามภาวะที่เป็นกุศลหรืออกุศล เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติเบื้องต้นจึงไม่นิยมท่องให้ครบแล้วสังเกตให้ทั่ว เว้นแต่จะมีสติเข้มแข็งถึงขีดหนึ่งแล้ว เมื่อกลับไปเปิดคัมภีร์และสังเกตตามรวมทั้งเห็นกลไกอันชัดเจนตามหลักอภิธรรม เช่นนั้นจึงจะเกิดผลประโยชน์ได้ในแง่ความเห็นอนัตตาแจ่มแจ้ง

สังขารชั้นที่ครูบาอาจารย์พระป่ามักแนะนำให้คุณคือ ‘ความชอบ’ และ ‘ความซัง’ ความชอบกับซังนั้นดูง่ายและมีให้คุณทุกวัน เพราะมันเป็นปฏิภานทางจิตที่มีต่อสิ่งกระทบรอบข้าง ซึ่งต้องมาโดนเรตตลอด ต่อให้หลีกเลี่ยงหน้าเข้าป่าหรือดำน้ำลึกเพียงใดอย่างไรก็ต้องเจอวันยังค่ำ

และความชอบกับความซังนั้น ดูดี ๆ ดูบ่อยๆ แล้วก็สวาทเข้าไปถึงอาการ ‘หะยานอยาก’ ของจิตได้ง่าย ความหะยานอยากหรือ ‘ตัณหา’ นี้เองที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นต้นตอแห่งทุกข์ หากเห็นชอบกับซังบ่อยจนกระทั่งรู้วาระเกิด รู้วาระดับของมันเท่าทันแจ่มแจ้ง ในที่สุดความชอบซังก็จะถูกปิดไปรวมกับ ‘สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

ต้องดับลงเป็นธรรมดา' อย่างหนึ่งในใจเรา

ช่วงนี้เมื่ออยู่ในระหว่างวันธรรมดา หรือแม้แต่ นั่งสมาธิ เดินจงกรมในช่วงพิเศษของวัน ฉันจะสังเกตุกายและเวทนาบ่อยลง แล้วหันมาเพิ่มความสนใจสัญญาและสังขารมากขึ้น ส่วนวิญญาณชั้นนี้ ยังไม่ได้ดูถนัดนัก

เหตุที่มาให้ความสนใจสัญญาเพราะเห็นสัญญาดับไปแต่ละครั้ง แล้วว่างโล่งอย่างบอกไม่ถูก ปล่อยวางอะไรๆลงจนเบาหวิวกว่าที่ผ่านมาทั้งหมด **และที่สนใจสังขารก็เพราะเมื่อเห็นปฏิกิริยาทางใจเป็นชอบเป็นชังบ่อยเข้า ก็เริ่มรู้สึกถึงความนิ่งรู้อีกแบบหนึ่งที่เป็นกลาง มีความเงียบกริบเหมือนอากาศว่างกำลังเฝ้าติดตามดูระลอกฝุ่นทราย ชัดมาแล้วชัดไป**

แแรกๆที่สังเกตเห็นปฏิกิริยาทางใจเป็นชอบชังดับไป จิตจะย้อนกลับไปหาฐานสติคือลมหายใจหรืออิริยาบถตามความเคยชิน อย่างเช่นเมื่อมีความกระทบกระทั่งในที่ทำงาน โดนว่าว่างานของ ฉันผิดพลาดหรือใช้ไม่ได้ ใจฉันจะ 'ชัง' เสียงตื้นันทันที่ รู้สึกได้ถึงแรงทะยานแล่นออกไปปะทะเป้าหมายแห่งความชังวูบวาบ แต่พอเกิดสติรู้ว่านี่แค่ปฏิกิริยาทางลบของใจ เป็นสังขารชั้นธ้อย่างหนึ่ง สติก็กลับเข้าฐานที่มั่น คือจะลากลมหายใจเข้า แล้วระบายลมหายใจออกยาวเป็นพิเศษ

เมื่อมี 'โอกาสทอง' เกิดปฏิกิริยาทางใจเป็นชังขึ้นอีก ตั้งสติรู้ความชังได้อีก อาการรูบแรงๆก็ลดกำลังลงมาก และเห็นขณะแห่งการแผ่วหายชัดเจนขึ้น ไม่ต้องลากลมหายใจยาวเป็นพิเศษ **และสิ่งที่สังเกตได้คือเมื่อเห็นอนิจจังของความชังชัดขึ้น พอย้อนกลับมารู้ลมหายใจ ลมหายใจก็ปรากฏโดยความเป็นอนิจจังทันที**

**เช่นกัน ไม่ต้องกำหนดพิจารณาว่าเข้ามาแล้วต้องออกไปแต่
อย่างไร**

ฉันนัดกำหนดความซังมากกว่าความชอบ เพราะเดิมเป็นคน
เจ้าโทสะ เวลาซังน้ำหน้าใครหรือไม่พอใจสถานการณ์ไหนก็จะโกรธ
วูบวาบรุนแรงห้ามใจยาก ถึงวันนี้ก็ยังมีอาการหงุดหงิดบ่อย และ
ความหงุดหงิดนั้นก็คือลักษณะของความซัง ความไม่ชอบใจนั่นเอง
ก็นับเป็นโอกาสดี ยังมีอะไรให้ดูบ่อย ก็ยิ่งชำนาญดูมากขึ้น
เท่านั้น แค่เชื่อตัวเองว่าจะหมั่นดูทุกครั้งที่มีความซังเกิด ก็อุ่มใจ
แล้วว่า จะมีความก้าวหน้าพัฒนาขึ้น

และพัฒนาการที่ว่าก็คือความเป็นกลางของจิต เวลา
มีเครื่องกระทบอันใด จิตจะมีปฏิริยานิดเดียว แล้วเข้าสู่ภาวะรู้
เป็นกลางทันที ความเป็นกลางนั้นหาได้เกิดจากความจงใจวางเฉย
แต่เป็นกลางเองตามธรรมชาติ เหมือนโลกทั้งโลกมีความหมาย
น้อยลง ใจที่เสียบกริบเฝ้ารู้เฝ้าดูความเคลื่อนไหวดิรัยของสรรพสิ่ง
ต่างหาก ที่เพิ่มความหมายมากขึ้นทุกที

สรุปความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดในช่วงนี้คือมีอาการตริก
นิกน้อยลงมาก เปลี่ยนเป็นรู้ตื่นเสียบกริบแทน รู้แค่วันพอแค่นั้น
ไม่ปรุงแต่งต่อ ไม่ลังเลสงสัย ไม่คาดหวังอะไรๆเลย พอใจแต่
ความเห็นเกิดดับในปัจจุบันท่าเดียว

วันที่ ๑๗: ชั้นธี่นี้มีอีกไหม?

วางๆขึ้นมา เมื่อสติไม่ตั้งรู้อยู่ในขอบเขตกายใจ ความเป็น
นักศึกษาและคนช่างคิดก็ทำให้ฉันเกิดคำถามได้สารพัน เช่นอยู่ๆ
ก็คิดขึ้นมาว่าธรรมชาติอื่นที่ทำให้หลงยึดมั่นถือมั่น เป็นที่ตั้งของ

อุปาทาน ซ่อนแฝงอยู่ในภพอื่น ไม่เป็นที่รู้จักเหมือนชั้นที่ ๕ ยังมี
อยู่ไหม? นิคือนข้างจะออกไปทางแนวจินตนาการลึกลับจำพวกนิยาย
วิทยาศาสตร์หน่อยๆ แต่ฉันก็นึกอยากรู้ และคำตอบของผู้ที่หยั่งรู้ทั่ว
จักรวาลที่เชื่อได้ก็มีอยู่คนเดียวคือพระพุทธเจ้า

อันเนื่องจากเพิ่งอ่านปุณณมสูตรมาได้ไม่กี่วัน ฉันจึงค้นหา
และกลับไปเปิดอ่านใหม่อีกครั้ง ก็ได้คำตอบที่ตรงกับความสงสัย
จริงๆ นั่นคือภิกษุทูลถามพระพุทธเจ้าว่าอุปาทานชั้นที่นั้นมีเพียง
๕ คือรูปอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน เวทนาอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน สัญญา
อันเป็นที่ตั้งอุปาทาน สังขารอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน วิญญาณอันเป็น
ที่ตั้งอุปาทานเท่านี้หรือ? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **ใช่แล้ว อุปาทาน
ชั้นนี้มีเพียง ๕ ประการเท่านี้**

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าที่จะให้เรียกว่า ‘ชั้นที่’ ได้นั้น มี
ข้อจำกัดอย่างไรบ้างหรือไม่? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็น
อดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือมีในภายนอก
ก็ตาม หยาบหรือละเอียดก็ตาม เลวหรือประณีตก็ตาม อยู่ใน
ที่ไกลหรือในที่ใกล้ก็ตาม เหล่านี้ย่อมมีชื่อเรียกว่าชั้นที่ทั้งสิ้น

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าความกำหนัดพอใจในอุปาทานชั้นที่ ๕
มีความต่างกันอยู่หรือไม่? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **มี! คือบางคน
อยากมีรูปอย่างนี้ เวทนาอย่างนี้ สัญญาอย่างนี้ สังขารอย่างนี้
วิญญาณอย่างนี้ในอนาคตเบื้องหน้า ด้วยความอยากมีอยากเป็น
อย่างใดอย่างหนึ่งนี้เอง คือความต่างแห่งความกำหนัดพอใจใน
อุปาทานชั้นที่ทั้ง ๕**

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้บอกได้ว่า

อย่างไร้คือรูป อย่างไร้คือเวทนา อย่างไร้คือสัญญา อย่างไร้คือสังขาร อย่างไร้คือวิญญาณ? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) เป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่า อย่างไร้คือรูปชั้นหยาบ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่า อย่างไร้คือเวทนาชั้นหยาบ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่า อย่างไร้คือสัญญาชั้นหยาบ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่า อย่างไร้คือสังขารชั้นหยาบ นามรูปเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่า อย่างไร้คือวิญญาณชั้นหยาบ

ฉันอ่านจบก็เกิดความยินดีในคำตอบ นี่แปลว่าถ้าคุณชั้น ๕ ในโลกนี้จบ ทำลายอุปาทานเสียได้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องตามไปทำลายกันที่ภพอื่นภูมิอื่นอีก เป็นอรหันต์แล้วเหมือนตาลยอดด้วนก็เพราะเหตุนี้ คือจบที่ชั้น ๕ ปัจจุบันนี้แล้วไม่มีการต่อชั้นที่อื่นอีก

อันนี้ถือเป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่ง บางสูตรนั้นเราอ่านเฉพาะจุดที่สนใจ แต่ที่เหลืออาจข้ามๆไปก่อน แล้วมาพบในภายหลังว่าคำตอบที่ทำให้ข้อสงสัยเพิ่มเติมหายไปด้วย

วันที่ ๑๘-๒๕: ทำไมถึงยังติดข้องในชั้นหยาบ?

ช่วงนี้ปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ จิตเจียบนิ่งตื่นรู้เห็นความเกิดดับทั้งหยาบและละเอียด มีบางช่วงงานเยอะมาก ต้องครุ่นคิดหนักหน่วงและใช้เวลายืดยาว แต่พอเสร็จงานแล้วกำหนดอาการตรีกนิก เห็นความตรีกนิกเกิดดับของสามรอบก็เบาลง กลับมามีความสุขแบบพักอยู่กับลมหายใจและอิริยาบถได้อย่างสบาย

แต่พอทำๆของช่วงนี้ เมื่อใกล้วันสิ้นเดือนเข้ามา ฉันก็เกิดความสงสัยขึ้นมาอีกว่า เฮ้! เห็นชั้นหยาบเกิดดับก็แล้ว มาะกะก็น้อยลงแล้ว ทำไมตัดอุปาทานในชั้นหยาบไม่สำเร็จเสียทีหนอ?

เลยได้ย้อนกลับไปอ่านปุณณมสูตรอีกรอบ เพราะค้นว่ามี คำถามและคำตอบชนิดนี้อยู่ ซึ่งฉันก็ได้คำตอบชนิด ‘เปิดโลก’ จาก พระพุทธเจ้าดังคาด คือเมื่อภิกษุทูลถามว่าอุปาทานชั้นที่ ๕ เหล่านี้ มีอะไรเป็นมูล? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **มียินดีเต็มใจเป็นมูล**

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าอุปาทานกับอุปาทานชั้นที่ ๕ เป็น อย่างเดียวกันหรือไม่ หรือว่าอุปาทานนั้นเป็นอื่นจากอุปาทานชั้นที่ ๕ กันแน่? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **อุปาทานกับอุปาทานชั้นที่ ๕ จะอย่างเดียวกันก็มีใช่ จะเป็นอื่นจากกันก็ไม่เชิง ความกำหนด พอใจในอุปาทานชั้นที่ ๕ นั้นแหละเป็นตัวอุปาทานในอุปาทาน ชั้นที่ ๕ นั้น**

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าความเห็นว่าคุณนั้นเป็นตัวของตนมีขึ้น ได้อย่างไร? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับสัทธรรม เป็นผู้ไม่เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้ ฝึกตนในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดใน ธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้ฝึกในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมเล็งเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยความเป็นอัตตาบ้าง เล็งเห็นอัตตว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง เล็งเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในอัตตาบ้าง เล็งเห็นอัตตาในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง ด้วย การเล็งเห็นอย่างนี้แหละความเห็นว่าคุณนั้นเป็นตัวของตนจึงมีได้**

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าความเห็นว่าคุณนั้นเป็นตัวของตนจะหายไปได้อย่างไร? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระ อริยะ ฝึกดีแล้วในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดใน ธรรมของสัตบุรุษ ฝึกดีแล้วในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมไม่เล็งเห็น**

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่เล็งเห็นอัตตาว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง ไม่เล็งเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในอัตตาบ้าง ไม่เล็งเห็นอัตตาในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง อย่างนี้แหละ ความเห็นว่าขันธเป็นตัวของตนจะหายไป

ฉันอ่านแล้วก็ได้ข้อสรุปคือ ถ้าเล็งเห็นความเกิดดับในขันธ ๕ ไม่ใช่อัตตา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอยู่อย่างนี้ ในที่สุดความเห็นที่ว่า ขันธ ๕ เป็นตัวเป็นตนก็จะหายไปเอง แต่ไม่ใช่ทวงถามว่าเมื่อไหร่ เพราะการทวงถามนั้นเองจะย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นของอุปาทาน คือจะ ‘ยินดีเอามรรคผลให้ตัวฉัน’ ขณะที่เราเต็มใจให้ความคิด เกิดขึ้น ขณะนั้นก็มิอาหารเลี้ยงอุปาทานอีกมือหนึ่งแล้ว

คราวต่อไปเมื่อมีอะไรขึ้นมานิดเดียว สงสัยว่าทำไมไม่ได้มรรคผลเสียที ฉันก็เข้าไปในขณะจิตนั้นทีเดียวว่า ความยินดีเต็มใจในอันที่จะได้มี ได้เอา มรรคผลบังเกิดขึ้นแล้ว อีกทั้งเมื่อเห็นละเอียดว่าเป็นแรงทะยานบางอย่างที่มีเยแน่มเหนียว จิตก็ละวางเสียได้ตามธรรมชาติ และเห็นมันดับไป ไม่ต่างกับลมแล้งอย่างหนึ่งเท่านั้น

วันที่ ๒๖-๓๐: มุมมองใหม่เกี่ยวกับสมาธิและอุเบกขา

แต่เดิมฉันตั้งแง่ว่าถ้าจิตยังไหวๆ ไม่ถือว่าเป็นสมาธิอันเป็น องค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์ แต่มาบัดนี้ หลังจากปฏิบัติรู้ขันธโดยความ เป็นภาวะเกิดดับได้หนึ่งเดือนเต็ม ความเชื่อเดิมก็เปลี่ยนไปเล็กน้อย คือเห็นว่าสมาธิในโพชฌงค์นั้น เอาแต่ตั้งมั่นชั่วคราวพอ เห็นขันธเกิดดับแบบเสียบกริบได้ก็พอ ไม่ต้องถึงขนาดตั้งมั่นจน ไม่ไหวติงเลยแบบฉาน การรู้เกิดดับโดยไม่มีกรังแต่หลังรู้นั้นเอง ที่จิตจะมาตั้งมั่นรู้อยู่กับจิตเอง ซึ่งเป็นภาวะประณีตของจิต จึงอาจ

ทิ้งลมหายใจ กับทิ้งอริยาบถไปชั่วคราวได้ จนกว่าจิตจะหายบง จิตรู้จิตไม่ได้ ก็ต้องหันกลับไปเกาะรวยียดเช่นลมหายใจกันใหม่

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับสภาพรู้ของตัวเอง ไม่เพ่งจุดใดจุดหนึ่ง ไวต่ออาการทราบชัดว่าชั้นหนึ่งเกิดขึ้น ชั้นนั้นดับลง ในที่สุดแม้แต่ความตั้งมั่นรู้ก็กลายเป็นแค่สภาพหนึ่ง ไม่น่ายินดี ไม่น่าเสียใจ ความวางเฉยในจิตก็ปรากฏเอง

พอสักแต่ปฏิบัติเพื่อรู้เห็นเกิดดับ จิตไม่มีความจงใจ ก็เพเฉย ได้อ่านสูตรอันมีคำอีกสูตรหนึ่งคือเจตนาสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสฝากไว้แก่ผู้อยู่ในระหว่างทางแห่งความเพียรเพื่อมรรคผล **สรุปโดยรวมคือไม่ต้องอยาก ไม่ต้องตั้งเจตนา แต่ถ้าทำเหตุถูก ผลที่ถูกต้องย่อมปรากฏตามมาเอง** ซึ่งมองย้อนเส้นทางของตัวเองแล้วก็เห็นชัดว่ากำลังอยู่ที่ตรงไหน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอความไม่เดือดร้อนจงเกิดขึ้นแก่เราเถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ความไม่เดือดร้อนเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลนี้ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อน ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอความปราโมทย์จงเกิดขึ้นแก่เราเถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ความปราโมทย์เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความปราโมทย์ ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอปีติจงเกิดขึ้นแก่เราเถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ปีติเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีความปราโมทย์นี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีใจประกอบด้วยปิตี ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอกายของเราจงสงบเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่กายของบุคคลผู้มีใจประกอบด้วยปิตีสงบนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีกายสงบแล้ว ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจงเสวยสุขเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้มีกายสงบแล้วเสวยสุขนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีสุข ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขोजิตของเราจงตั้งมั่นเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่จิตของบุคคลผู้มีสุขตั้งมั่นนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจรรู้เห็นตามเป็นจริงเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วรู้เห็นตามเป็นจริงนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้รู้เห็นตามเป็นจริง ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่า ขอเราจงเบื่อหน่ายเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้รู้เห็นตามเป็นจริงเบื่อหน่ายนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เบื่อหน่าย ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจงคลายกำหนดเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้เบื่อหน่ายคลายกำหนดนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตคลายกำหนดแล้ว ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจงทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติญาณทัสนะเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลคลายกำหนดแล้วทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติญาณทัสนะนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ธรรมทั้งหลายย่อมหลังไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย ธรรม
ทั้งหลายย่อมยังธรรมทั้งหลายให้บริบูรณ์

เพื่อการถึงฝั่งคือนิพพาน จากสถานอันมิใช่ฝั่งคือสังสารวัฏ
ด้วยประการฉะนี้แล

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๔

๑) เห็นขั้นเกิดดับทั้งหยาบและละเอียด อย่างหยาบคือ
ต้องตั้งใจกำหนด และผลอาจเป็นความปรุ่งแต่งตามหลังความรู้
เกิดดับ อย่างละเอียดคือไม่มีความตั้งใจกำหนด (เพราะจิตตื่นรู้อยู่
เอง) และผลจะเป็นความเจียบนิ่งตื่นรู้แบบไม่ต้องมีฐานที่ตั้งหยาบๆ

๒) ฉันรู้ลึกลงมาเกินครึ่งทางมรรคผล เบาหัวอก โลกปรากฏ
เป็นความโล่งว่าง ถึงยังไม่บรรลุธรรมก็พอใจในสภาพที่ตัวเองเข้าถึง
มากพออยู่แล้ว



พฤษภาคม

อา จ อ พ พฤ ศ ส

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31





เดือนที่ ๕ มองหลังคากันฝนร่ำรด

เพลงแพลิบเตียวขึ้นเดือนใหม่อีกแล้ว เวลาผ่านไปเร็วเหมือนติดปีก แต่ ๔ เดือนที่ผ่านมาไม่สูญเปล่า ทั้งชีวิตของฉันเกิดมาก็คุ้มแล้วกับการมี ๔ เดือนก่อนนี้ ถึงวันนี้ฉันเริ่มเข้าใจหลายสิ่งมากขึ้น อย่างน้อยที่สุดก็เล็งเห็นว่าแม่จะแสนดีเพียงใด ปรารถนาเรื่องอัศจรรย์ะปานไหน หรือกระทั่งมีความเข้าใจเรื่องอนิจจัง แจ่มแจ้งเรื่องอนัตตาเพียงใด ก็ไม่อาจมีใจหลุดพ้นไปได้เลย トラบใดที่สติยังไม่ทำงาน ยังไม่ส่องรู้ดูเห็นกายใจเกิดดับเป็นขณะๆ เพื่อกถอนอุปาทานทั้งปวง

ในอดีตฉันเคยนึกๆ เหมือนกันว่าแต่ละคนเหมือนมีเส้นทางที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกเหตุการณ์ ทุกบุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราคล้ายถูกกำหนดไว้แบบ หนึ่ง สอง สาม ตามลำดับ เรามีหน้าที่เพียงตัดสินใจโต้ตอบกับเรื่องราวในแต่ละวัน

แต่ชีวิตฉันใน ๔ เดือนที่ผ่านมาคือการพลิกเปลี่ยนแปลงครั้งมหัศจรรย์ ไม่มีใครมาชักนำหรือหนุนหลัง ฉันเองเป็นคนทำให้มันต่างไป ฉันไม่ได้อยู่บนเส้นทางใหม่ด้วยความบังเอิญ ทุกอย่างเกิดขึ้นด้วยการเลือกและลงมือทำ

วันข้างหน้าจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ มีคิวของกรรมตำรอล่องน่าน อยู่หรือเปล่าก็ไม่ทราบ ทราบแต่ว่าเวลานี้ถึงตายดับไปก็ไม่เสียตาย ชีวิตแล้ว เพราะได้ชื่อว่าเป็นผู้พบพุทธศาสนาอย่างแท้จริง และมั่นใจว่า จะมีความเป็นพุทธติดจิตติดวิญญาณไปทุกภพ ทุกชาติถึงแม้ชาตินี้จะพลาดมรรคผลไป เพราะเจริญสติปัญญาจนกระทั่งเห็นกายใจไม่เที่ยงแล้ว มุ่งหมายความหลุดพ้นจาก อุปาทานอย่างถูกทางแล้ว หรือหากวันหนึ่งจะอยู่ในสภาพช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ถือว่าฉันใช้เวลาในช่วงที่สามารถช่วยตัวเองได้ไปอย่าง คุ่มค่าที่สุดแล้ว สรุปคือชาตินี้ไม่มีขาดทุน ไม่มีการย้อนกลับมา เสียตายว่าสายเกินไป

และที่ปฏิบัติผ่านมาทุกเดือนก็ไม่ใช้ได้หน้าแล้วล้มหลัง ทุกวันนี้ก็ยังใช้ลมหายใจและอิริยาบถเป็นราวเกาะ เมื่อสติตั้งหลักได้ ก็ดูเวทนา ดูสภาวะจิต เปรียบเทียบภาวะต่อภาวะไปเรื่อย เมื่อจิต สงบละเอียดลงตามธรรมชาติก็ดูชั้น ๕ ด้วยความนิ่งรู้เจียบกริบไป กระทั่งครั้งหนึ่งข้างในฉันกลายเป็นอีกคนหนึ่งที่น่าพอใจใช้เวลาในชีวิต ไปกับการเห็นกายใจเกิดดับ แม้อีกครึ่งหนึ่งข้างนอกยังเป็นคนเดิมที่มีปฏิสัมพันธ์กับชาวโลกเช่นเคยๆมาก็ตาม

และเพราะยังมีอีกครึ่งหนึ่งเป็นคนเดิม ฉันก็ตระหนักด้วยความประหลาดใจเหลือแสนว่า ที่ผ่านมาเหตุใดจึงเป็นอย่างที่เคยเป็น เวลาตามองอะไรหรือหูได้ยินอะไร ก็หลงยึดมั่นมาตลอดว่าสิ่งนั้น กระหับ 'ตัวเรา' สิ่งนั้นมีความเกี่ยวเนื่องด้วยเรา ต่อเมื่อกะเทาะเอาความยึดมั่นหยาบๆออกไปทีละชั้น นับแต่ผิวนอกสุดเช่นลมหายใจ อิริยาบถ เวทนา สภาวะจิต ลงลึกไล่เรื่อยมาจนกระทั่งถึงความละเอียดระดับชั้น ๕ คราวนี้ค่อยแจ่มแจ้งว่าหากเราเห็นอะไร หรือได้ยินอะไรด้วยสติรู้ชัดตามจริง โลกจะปรากฏชัดตามจริง

ว่าเมื่อเกิดผัสสะกระทบใด ใจจะมีปฏิกิริยาเป็นชอบชังเสมอๆ และความชอบชังอย่างขาดสตินั่นเองทำให้เกิดความยึดมั่น ถือมั่นผิดๆขึ้น นึกว่าใจของเราเป็นผู้มีปฏิกิริยา นึกว่าปฏิกิริยาทางใจเป็นของเรา

นี่เป็นการเห็นตามลำดับคุณภาพสติอย่างแท้จริง และเมื่อฉัน ทบทวนว่าตนเองกำลังอยู่ ณ จุดใดของสติปัฏฐาน ๔ ก็พบว่าควร แก่การฝึกรู้อายตนะ ๖ โดยความเป็นอนัตตาได้

อายตนะแปลว่าที่ต่อ เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ นอกจาก นั้นคำว่าอายตนะโดยตัวเองยังอาจหมายถึงสถานีรับหรือสถานีส่ง ผัสสะก็ได้ เช่นประสาทตาเป็นสถานีรับ ส่วนรูปทรงสีกลิ่นทั้งหลาย ในโลกเป็นสถานีส่ง ตรงนี้ทำให้มีทั้งอายตนะภายในและอายตนะ ภายนอกเป็น ๖ คู่

อายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดย ทั่วไปเมื่อคนรุ่นใหม่อย่างพวกเราเรียนวิทยาศาสตร์ ก็จะเห็นกล่าว เน้นกันเพียงอายตนะหยาบคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แต่ใน ทางพุทธ โดยเฉพาะในแง่มุมของการปฏิบัติธรรมภาวนา เราจะ พุดถึงอายตนะคือใจด้วย

อายตนะภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย และอารมณ์ที่เกิดกับใจ สำหรับอายตนะภายนอกข้อสุดท้ายนั้น มีใจเท่านั้นที่รู้ได้ ยกตัวอย่างเช่นความคิด ภาพในความฝัน นิमित สมภาติ หรือกระทั่งนิพพาน พุดให้ง่ายโดยย่อคืออนามธรรมที่ จับต้องไม่ได้ทั้งปวง ถูกรู้ได้ผ่านอายตนะคือใจอย่างเดียว นี่คือเหตุผล ว่าทางการปฏิบัติแล้ว เราจะถือว่าใจเป็นอายตนะที่ใหญ่ ละเว้นไม่ พุดถึงไม่ได้

หลักการเจริญสติรู้อายตนะ ๖

- ๑) รู้ฉันท์ตา รู้รูปที่เห็น รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยตา
ประจวบรูป
- ๒) รู้หู รู้เสียงที่ได้ยิน รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยหูประจวบ
เสียง
- ๓) รู้จมูก รู้กลิ่น รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยจมูกประจวบ
กลิ่น
- ๔) รู้ลิ้น รู้รส รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยลิ้นประจวบรส
- ๕) รู้กาย รู้สิ่งถูกต้อง รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยกาย
ประจวบสิ่งถูกต้อง
- ๖) รู้ใจ รู้ความนึกคิด รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยใจ
ประจวบความนึกคิด

นอกจากรู้กิเลสเครื่องผูกใจในขณะแห่งการประจวบกัน
ระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกแล้ว กิเลสที่ยังไม่เกิด
จะเกิดด้วยเหตุใดก็รู้ กิเลสที่เกิดแล้วจะละได้อย่างไรก็รู้ กิเลสที่ละ
ได้แล้วจะไม่เกิดอีกได้อย่างไรก็รู้

ที่แรกเมื่อศึกษาผิวๆ ฉันก็นึกว่าหลักการกำหนดสติรู้คู่อายตนะ
เป็นเรื่องเล็กๆง่ายๆ เหมือนการสำรวจมระวังให้หูตาอยู่ในระเบียบ
วินัย ไม่เอาไปส่องสิ่งที่ไม่ควรส่อง แต่เมื่อผ่านการเจริญสติปฏิฐาน
มาถึงเดี๋ยวนี้ มุมมองก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เห็นว่า ณ จุดนี้คือการ
เตรียมโค่นคู่ต่อสู้คือกิเลสลงไปทีละด่านเลยทีเดียว

อย่างเช่นที่ฉันบันทึกไว้ในเดือนก่อนว่าเมื่อกิเลสห่อหุ้มจิต
หนาเตอะเริ่มเบาบางลง ก็จะมีเห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมากขึ้น เช่น
แม้กระทั่งความยินดีเต็มใจให้สังขารขันธ์เกิด

แต่ละครึ่งที่รู้ว่าอายตนะภายในภายนอกคู่ใดประจวบกันแล้วเกิดกิเลสเครื่องผูกใจนั้น มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้เราประจักษ์และตระหนักอย่างแท้จริงว่ากิเลสยังมีด้วยการร่วมมือกันระหว่างคู่อายตนะนั้นๆ หากรู้ชัดและค่อยๆ ลิดรอนโยอันแน่นเหนียวลงได้ ก็จะเป็นการเขยิบเข้าใกล้ประตูชัยคือมรรคผลยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เพราะคำว่า ‘กิเลสเครื่องผูกใจ’ นั้นเปรียบเสมือนโซ่หรือเครื่องพันธนาการที่ยึดจิตเราไว้ไม่ให้เป็นอิสระ เมื่อเรากระทำต่อเครื่องผูกใจเสมือนเอาเลื่อยไปเลื่อยโซ่ทีละน้อย และไม่เปิดโอกาสให้โซ่ใหม่เข้ามาผูกเพิ่ม ก็แปลว่ามีสิทธิ์ในวันถอยหลังสู่อิสระภาพได้

วันที่ ๑: วันแห่งการเปลี่ยนแปลง

เริ่มวันที่คู่แข่งของฉันได้เป็นหัวหน้าแผนกเต็มตัว เขาเปลี่ยนชีวิตใหม่ของเขา ฉันก็เปลี่ยนชีวิตใหม่ของฉัน เราหักทลายกันตามปกติ เขาไม่วางฟอร์ม คู่กับฉันในฐานะที่ปรึกษาตามสัญญา อย่างน้อยก็ในวันแรกที่นั่งแบ่นหัวหน้าแผนกคนใหม่

ถึงเดี๋ยวนี้ฉันไม่รู้สิกรู้สาอะไรกับตำแหน่งและความก้าวหน้าทางโลกสักเท่าไรแล้ว เห็นคู่แข่งก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เป็นใหญ่เป็นโตเกินฉัน เป็นหัวหน้าฉัน เป็นผู้มีสิทธิ์ให้คุณให้โทษกับฉัน ก็ไม่เคียดระแอนอยากคืนเราเป็นเด็กถูกแย่งของเล่น นี่คือการแสดงฤทธิ์ของพระธรรม เมื่อใครทำใจให้เสมอธรรมแล้ว ย่อมประสพกับความเยือกเย็นจากภายใน แม้โลกภายนอกจะขึ้นลงเพียงใดก็ตาม **กล่าวได้ว่าพระธรรมให้ฉันยิ่งกว่าความก้าวหน้าในการงาน เพราะแม้แต่การต้องข่าอยู่กับที่แล้วเห็นคู่แข่งแซงหน้าก็ไม่ทำให้เป็นทุกข์ได้เลย ยังหน้าชื่นรื่นใจอยู่เหมือนเดิม ขอแค่ทำงานมีเงินพอดำรงอัตภาพเพื่อปฏิบัติธรรมต่อได้ ฉันก็พึงใจพอแล้ว ความพอนั้นแหละที่**

พุทธศาสนาให้กับฉัน ความพอนั่นแหละไม่อาจขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ใดในสากลโลกบันดาลได้

หลังจากได้รับการสั่งสอนจากพระอาจารย์ที่วัดในชลบุรี
ฉันเกิดความตระหนักขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือ เราจะรู้ว่ากิเลสมากขึ้นหรือ
น้อยลงนั้น บางครั้งต้องอาศัยเครื่องกระทบจากภายนอกมาช่วยพิสูจน์
เหมือนใครสักคนรู้สึกว่ามีควมรู้มาก หากปราศจากข้อสอบหรือคน
ถามปากเปล่า ก็ไม่ทราบจะเอาอะไรไปวัดว่ารู้มากหรือรู้น้อยเพียงใด
หากเราหลีกเลี่ยงหรือไม่เผชิญหน้ากับเครื่องทดสอบกิเลส ก็เท่ากับ
เปิดโอกาสให้หลงติดอยู่กับความสงบทางใจปลอมๆ ความสงบอัน
เกิดจากการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าจะเป็นประโยชน์อันใดต่อผู้หวังหลุดพ้น
อย่างแท้จริงเล่า? โลกเขาส่งอาหารมาป้อนให้ปัญญาเติบโต ถ้ามี
แต่กลัวขม กลัวขื่น แล้วเมื่อไหร่จะแข็งแรงพอไปวัดดวงกับกิเลสได้?

มุมมองของฉันเปลี่ยนไปแล้ว คนธรรมดาที่น่าอิจฉาตรงไหน?
พวกเขาเต็มไปด้วยความไร้สติ ติดวนอยู่กับทุกข์ทางใจสารพัด
เหมือนอดอยากปากแห้งไม่มีข้าวน้ำไว้ดื่มกิน การเลื่อนตำแหน่งใน
สายตาภายนอกคือเป็นใหญ่เป็นโตมากขึ้น เงินเดือนสูงขึ้น มีโอกาส
ได้หน้าบ่อยขึ้น แต่ถ้ามองในมุมของสุขทุกข์ภายใน ฉันเห็นว่าเขา
มีภาระมากขึ้น เพิ่มเวลาทำงานมากขึ้น และเจอแรงกดดันจากความ
คาดหวังของผู้ใหญ่มากขึ้น แน่หนอนว่าคนในโลกเห็นเป็นข้อแลกเปลี่ยน
ที่คุ้มค่า แต่สำหรับใจที่เริ่มโอบยิบกลับคืนสู่ธรรมชาติของฉัน กลับ
เห็นชัดยิ่งกว่าชัดว่าตำแหน่งและยศศักดิ์ทางโลกนั้น ยิ่งสูงขึ้นเท่าไร
ก็ยิ่งเหมือนเพิ่มจำนวนโซ่ตรวนมากขึ้นเท่านั้น

คำว่า ‘ความก้าวหน้า’ มีหลายแบบ ผู้ที่หวังความก้าวหน้า
ทางจิตวิญญาณมักมีมุมมองที่พลิกกลับเป็นคนละด้านกับผู้หวัง

ความก้าวหน้าทางโลก ว่ากันไม่ได้ ขึ้นอยู่กับใครจะมองเห็นแง่ไหนมุมใดของชีวิต ความจริงถ้าทำงานพอกินพอเก็บ ก็ควรแก่การพึงใจ ไม่น่าเดือดร้อนอะไรแล้ว แต่ธรรมชาติของมนุษย์จะแสวงหาสิ่งที่ดีตัวเองยังไม่มีไปเรื่อยๆ เรียกว่าถ้าให้โลกทั้งใบ ก็จะไม่เอาดวงจันทร์ ดาวอังคารเรื่อยๆ จนกว่าจะลืมนาทีขึ้นข้างบนนี้เราจะเป็นอย่างที่เรารังตามเหยื่อที่เขาแขวนไว้บนไม้ล่อตาทำไม? คนส่วนใหญ่ตายก่อนจะมีโอกาสลืมนาทีขึ้น คนอีกส่วนหนึ่งมีโอกาสลืมนาทีขึ้นแต่ก็หลับลงไปใหม่ คนส่วนน้อยเท่านั้นมีโอกาสลืมนาทีขึ้นด้วย และรู้วิธีที่จะไม่กลับหลับไหลลงอีก

การมองคนที่ทำงานของฉันก็เปลี่ยนไป เหมือนเห็นตัวเองในอดีตผ่านใครต่อใครรอบๆ มนุษย์เป็นสัตว์ครึ่งโง่ครึ่งฉลาด แล้วก็แสนดีกับการยอมรับความจริง พวกเขาจะเอาภาคฉลาดมาปฏิเสธหรือแก้ตัวให้กับภาคโง่ของตัวเองบ่อยๆ เพียงถ้าพวกเขาจะยอมรับทั้งด้านดีและด้านเสียในตัวเองตามจริง ก็จะพากันฉลาดและมีช่องทางพัฒนาชีวิตให้สูงส่งยิ่งขึ้นอีกมาก

ฉันรับรู้อาการทางจิตของผู้คนด้วยความสลดสังเวช มองจากมิติของจิตอันเป็นปัจจุบัน ฉันเห็นผู้คนในโลกมีภาวะของจิตอยู่ไม่กี่แบบ ถ้าไม่เหม่อลอยก็ฟุ้งซ่าน ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็เคร่งเครียด ถ้าไม่เคร่งเครียดก็ซึมเศร้า วนไปวนมาอยู่แถวๆ นี้ ที่จะเจอคนมีสติรู้อะไรที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นแสนยาก ต่อให้เป็นระดับบริหารก็เถอะ พวกผู้บริหารมักจมอยู่ในอาการตรึงนึกกันเป็นส่วนใหญ่ นี่ถ้าเพียงเขาฝึกสมาธิเพื่อก่อสติสัมปชัญญะเป็น เผ่าสังเกตเวทนา สัจญญา และความตรึงนึกว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเมื่อใด ก็คงไม่ต้องแอบหาหมอลอยยาแก้เครียดกันเกือบครึ่งเมืองเหมือนทุกวันนี้

คนเคยเสพยาขี้มึนหน้าจากสมาธิอันหวนขึ้น พอเจอคนจิต
 แห่งเหี่ยวทั้งหลายแล้ว ความรู้สึกเหมือนเดินผ่ากลางเข้าไปใน
 ทะเลทรายแล้งน้ำ พวกเขาไม่เคยรู้จักแหล่งน้ำที่แท้จริง แล้วต้อง
 กวดไล่พยับแดดไร้ตัวตนไปเรื่อย เมื่อเริ่มจับจิตคนอื่นได้เป็นขณะๆ
 โดยไม่ตั้งใจ ฉันก็พบความจริงประการหนึ่งคือเวลาคนเราเหม่อ
 ไร้สติ ปล่องใจพุ่งซ่านไปเรื่อย จิตจะลอยคว้างเหมือนลูกโป่งที่ปลิว
 ไปเรื่อยตามทางลม ฉันว่าคนคิดศัพท์เช่น ‘เหม่อลอย’ คงต้องมี
 ความสามารถจับกระแสจิตคนอื่นได้ชัดราวกับตาเห็นรูปเป็นแน่ เพราะ
 มันลุดลอยไปลอยมาเหมือนลูกโป่งถูกพัดมาพัดไปจริงๆ

ขณะที่จิตขาดสติ ไม่ยกอารมณ์ใดเข้าสู่การรับรู้ผ่านประสาท
 สัมผัสใดๆ ถึงแม้อายุ ๕ ขวบหรือมากขึ้นกว่านั้นก็ปี ความรู้สึกก็
 คงเป็นอันเดียวกันนั่นเอง อาจจะมีภาวะพร่าเลือนไม่รู้เรื่องรูปร่าง
 ที่ทำให้มนุษย์รู้สึกของตัวเองเป็นคนเดิมไปตลอดชีวิต แม้โครงสร้าง
 ความนึกคิดและสติปัญญาจะพัฒนาต่างไปเป็นคนอื่นมากมายหลาย
 หลากเพียงใด

วันที่ ๒: ได้เห็นสมาธิ

ใครจะว่าฉันมีความหมายหรือไม่มีความหมายต่อการปฏิบัติ
 ธรรมก็ตาม สำหรับฉันบอกได้เลยว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับ
 ก้าวหน้าขึ้นอีกระดับหนึ่ง และทำให้สังเกตสังการายละเอียดในชีวิต
 มากขึ้น คืออ่านออกแล้วว่าทุกวินาทีในชีวิตกำลังแสดงสภาวะธรรม
 ตามจริงให้เราเห็นตังๆ สติของเราจะหยิบฉวยหรือไม่เท่านั้น

อาจมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอยู่กับความทะยานอยาก
 ขณะตื่น คือเมื่อปีก่อน ช่วงแรกๆที่ศรัทธาพุทธศาสนาอันออกล้นใจ

ฉันปรารถนาจะเห็นพระพุทธรูปเจ้าสักครั้ง แบบที่ผู้คนสมัยพุทธกาลมี
 วาสนาได้เห็นด้วยตาเนื้อ เป็นความปรารถนาอันแรงกล้าที่อธิบายให้
 เข้าใจได้ยาก คือคิดที่ไรเหมือนใจจะขาดเมื่อตระหนักว่าชาตินี้สาย
 เกินไป ไม่มีทางพบพระองค์สมความปรารถนาได้เลย เพราะท่านดับ
 ชั้นอธิริพพานไปนานหลายพันปีแล้ว

คืนหนึ่ง อยู่ๆฉันก็ฝันว่าพระพุทธรูปเจ้ามาเทศน์โปรดที่วัดใหญ่
 แห่งหนึ่งของไทย ฉันดีใจจนไม่เป็นอันทำอะไร รู้ข่าวก็รีบรุดไปทันที
 ความรู้สึกเหมือนไม่สนใจชีวิต ไม่สนใจอะไรอื่นอีกแล้ว ขอให้ได้ใช้
 ตาเนื้อนี้ทอดทัศนาพระพุทธรูปเจ้าพระองค์จริงเพียงครั้งเดียว แล้วจะ
 ตายก็ให้ตายไป ไม่เสียดายเลย

ฉันเห็นผู้คนมากมายนั่งอยู่เต็มพื้นที่ลานวัดอันกว้างใหญ่ไพศาล
 ใจเกิดปีติ รำพึงอยู่ว่าสัตว์โลกเหล่านี้ช่างมีวาสนาจริงหนอ ฉันค่อยๆ
 เคลื่อนตัวเข้าสู่บริเวณอันเป็นมหามงคลภูมินั้น ชะเง้อชะเง้อสอดตา
 ผ่านแมกไม้และช่องหินเหลี่ยมบังต่างๆเพื่อเห็นให้ได้ว่าพระพุทธรูป
 ทรงประทับอยู่ตรงไหน ความรู้สึกขณะนั้นบอกตัวเองว่าองค์พุทธะ
 ช่างเป็นบุคคลที่หายากเสียนี้กระไร

แต่เดินมาเรื่อยๆผ่านช่องผ่านแนวพุทธศาสนิกชนที่นั่งเรียง
 รายอย่างสงบ มาถึงจุดหนึ่งที่พื้นเหลี่ยมบังของโพธิ์ใหญ่ต้นหนึ่ง เบื้อง
 หน้าไกลออกไปในระยะ ๑๐ เมตรก็เห็นพระมหาบุรุษในจีวรสีกรัก
 ประทับนั่งด้วยสีลาของผู้เสวยวิมุตติสุขเป็นนිරันดร พระสรีรกาย
 ล้ำพิศุจท่อนหน้าแห่งพญาราชสีห์ พระฉวีขาวละเอียดยดคล้ายแหล่ง
 กำเนิดแสงที่ส่องสว่างเป็นวงกว้าง เรื่องรองจับตาอย่างประหลาด
 ดวงพักตร์เอิบอิม พระหนุโค้งเหมือนวงพระจันทร์ พระเศียร
 ปราศจากเกศ พระเนตรดำสนิทแจ่มใส พระนาสิกโค้งมีปลายงุ้ม

เล็กน้อย พระโอรสผู้แย้มแยียงผู้ชนะกิเลสย่อมสงบสุขเดียวกับที่เห็น
ในพระปฏิมาอันงดงามละไมตา

ฉันเพิ่งจ้องพระโคมแห่งองค์ศาสดาด้วยอาการเบิกตาโตตะลึง
เป็นครู่ ก่อนความรู้สึกภายในจะบอกตัวเองว่า ‘นี่คือการเห็น’

พอเสียงแห่งสติผุดขึ้นเช่นนั้น ฉันก็รู้สึกตัวว่าสมควรทรุดตัว
ลงนั่งพับเพียบพนมมือ ซึ่งก็พอดีจ้งหวะกับที่องค์ศาสดาเจ้าทรงแล
มาทางฉันแล้วตรัสด้วยพระสุรเสียงอันมีกังวานนุ่มลึกสะกดใจให้
สงบลึกซึ้งว่า **ดูกรเธอผู้มีศรัทธาในสติปฏิฐาน ๔ อันเรากล่าว**
ไว้บริบูรณ์แล้ว การแลเห็นร่างกายอันเปื่อยเน่านี้จะมีประโยชน์
อะไร ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา
ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเห็นธรรม

แล้วสมเด็จพระจอมไตรก็เปื้อนพระพักตร์ไปตรัสถามอุบาสก
อุบาสิกาในลานกว้างว่า **พวกเธอสำคัญว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือ**
ไม่เที่ยง? เหล่าอุบาสกอุบาสิกาจับันพร้อมทั้งฉันประสานเสียงทูล
ตอบพระพุทธองค์เป็นอันหนึ่งอันเดียวว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

เมื่อทรงยินคำตอบอันตรงตามจริงจากเหล่าสาวกผู้เห็นชอบทั้ง
หลายแล้ว ก็ตรัสถามอีกว่า **ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุข**
เล่า? พวกฉันทั้งชายหญิงทูลตอบด้วยน้ำจิตสงบว่างเป็นเสียงเดียวกัน
ว่า “เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสถามนำปัญญาเยี่ยงมหาบุรุษผู้มาเปิดโลกว่า
ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควร
หรือที่จะตั้งเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา นั่นเรา นั่นอัตตาของเรา?
พวกฉันทูลตอบด้วยความเข้าใจแจ่มแจ้งว่า “ไม่ควรเลยพระเจ้าข้า”

ภาพและเสียงทั้งหลายสลายไปตามครรลองอนิจจัง ฉัน

อยากมีเครื่องบันทึกฝันไว้เก็บฝันที่ดีที่สุดในชีวิตนั้นไว้ เมื่อตื่นขึ้นมาขม น้ำตาซึม ลูกขึ้นนั่งนิ่งอยู่นาน ตระหนักว่านั่นเป็นการปรุงแต่งเชื่อมโยงอันแสนมหัศจรรย์ของจิต จิตของฉันทนวกเอามหาบุรุษลักษณะที่รับรู้จากพระคัมภีร์ มารวมเข้ากับเนื้อหาในวัคกิลิสสูตร ซึ่งพระพุทธองค์เสด็จไปโปรดภิกษุอาพาธชื่อวัคกิลิ โดยมีเนื้อหาที่สำคัญคือผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมชื่อว่าเห็นเราฯ รวมทั้งตรัสถามนำปัญญาด้วยว่ารูปเที่ยงหรือไม่เที่ยงฯ

ฉันทนวกพิจารณาขณะแห่งจิตในฝันอันชัดเจน ที่มีสติบอกขึ้นมาว่า ‘นี่คือการเห็น’ ฉันทนวกได้ถนัดถึงความตั้งใจเล็งแลพระผู้มีพระภาคเจ้า เห็นภาพปรากฏแห่งมหาบุรุษลักษณะ มีปิตอันเกิดจากความสนใจยิ่งใหญ่มาก แต่ทำที่สุดสติกับบอกตัวเองว่านั่นแหละ แค่นั้นแหละ ที่เรียกว่าการเห็น แลพระพุทธนิมิตยังเทศน์โปรดตามข้อความที่ฉันทนวกเคยผ่านมาก่อนในวัคกิลิสสูตร ตอกย้ำให้ซาบซึ้งแจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นว่าต่อให้เห็นพระกริชกายแห่งองค์ท่านจริงๆ ที่สุดแล้วก็แค่การเห็นอันอาศัยตาเนื้อและรูปหยาบ **ไม่สู้เห็นธรรมะอันเป็นองค์จริงอันเทีฆแท้แต่อย่างใดเลย** เมื่อเข้าใจกระจ่างว่ารูปไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของการเห็นธรรมะแล้ว

การได้เห็นสมใจก็ดี การได้เห็นโดยไม่คาดฝันก็ดี การได้เห็นสิ่งที่ซินซาไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกรู้สาใด ๆ ก็ดี **โดยเนื้อหาที่แท้จริงก็คือการเห็นเหมือนกัน** สิ่งที่ผิดแยกแตกต่างก็แค่ใจอันสำคัญมันหมายไว้เป็นต่างๆ ให้ค่าความหมายเป็นต่างๆ เท่านั้น

กล่าวได้ว่าวันนี้ที่บ้านที่กไว้ในฐานะที่เริ่มเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับอายตนะทางตา เห็นอะไรก็แค่นั้น หากใจไม่เข้าไปร่วมยินดียินร้ายด้วยอย่างเดียว ทั้งหมดที่เกิดขึ้นก็ ‘แค่การเห็นอีกครั้งหนึ่ง’ เท่านั้น

วันที่ ๓-๙: เข้าใจหลักกฐินภวธรรม

หลังจากฝันว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว ฉันก็รู้สึกว่าจะเข้าใจหลักการ ‘เห็นให้เป็นธรรมะ’ มากขึ้น จากเดิมที่เคยพยายามจ้องแบบตั้งใจให้มีอาการ ‘เห็นสักแต่ว่าเห็น’ หรือ ‘เห็นเฉพาะเส้นและสีตัดกัน’ ก็เปลี่ยนมาทำตามหลักที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือเห็นด้วยสติรู้ว่าเรากำลังใช้สายตามองอะไรต่างจากมองธรรมตาตรงที่จะสังเกตปฏิภวทางใจ ดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับใจ เมื่อสังเกตจนรู้ชัดในปฏิภวทางใจ กระทั่งสามารถเห็นโดยปราศจากปฏิภวเป็นบวกหรือเป็นลบ เมื่อนั้นอาการเห็นสักแต่ว่าเห็นก็เกิดขึ้นเอง

แต่การเห็นและการได้ยินตามปกติจะไม่ค่อยทำให้เกิดโรคหรือโทสะอันเป็นกิเลสที่ปรากฏตัวชัด เพราะฉะนั้นระหว่างวันธรรมดาควรอยู่กับราวเกาะของสติคือลมหายใจกับอิริยาบถหรือพิจารณาภายในโดยความเป็นขั้น ๕ เกิดดับ ต่อเมื่อตาหรือหูประจวบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดกิเลสผูกใจ จึงค่อยมองโดยความเป็นอายตนะ

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความ ‘อยากเห็น’ ชัดเจนในเช้าวันหนึ่งขณะจอดรถที่สี่แยกไฟแดง ขณะนั้นสติของฉันอยู่กับลมหายใจตามปกติ เป็นระดับการรู้ธรรมดาๆว่าแต่ละขณะกำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

เพ็ญจรดของฉันจอดอยู่ด้านหลังเยื้องขวารถสปอร์ตจากแดนอาทิตย์อุทัยคันหนึ่ง ทั้งรูปทรงและสีล้วนโฉบเฉี่ยวสะดุดตา ยิ่งกว่านั้นคนขับยังเป็นผู้หญิง ซึ่งในมุมมองทะแยงซ้ายขึ้นไปจากด้านหลังเช่นนั้น ฉันเห็นไม่ถนัดว่าหน้าตาเป็นอย่างไร แต่เห็นเค้าโครงแล้ว ‘อาจจะสวย’

ขณะแห่งความไม่เปลืองสงออกนอกเต็มที เพราะสติเกาะอยู่กับฐานคือลมหายใจค่อนข้างดี ฉันจึงเห็นสังขารชั้นรตคือ ‘อาจจะสวย’ และ ‘อยากเห็นข้างหน้าจ้ง’ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ณ เวลานั้นคือการประชุมเกิดขึ้นพร้อมกันระหว่างการเห็นราคะ และความอยากเห็นให้มากยิ่งขึ้น แม้วัตถุก่อนเดิวก่อนก็มีหลายเหลี่ยมหลายมุม มุมหนึ่งเห็นแล้วพอ แต่อีกมุมเห็นแล้วอยากเห็นอีก เหมือนยังไม่ใช้การเห็นที่จบ ทั้งที่จริงเกิดการเห็นในเหลี่ยมมุมนั้นๆอย่างสมบูรณ์แบบแล้ว แต่ใจที่ไม่พอนั่นเองทำให้การเห็นยังไม่จบ

เห็นความตั้งใจอยากให้ไฟเขียวเร็วๆจะได้เร่งเครื่องแซงขึ้นไปดูหน้า ไม่เคยเห็นความทะยานอยากเด่นชัดได้ขนาดนั้นมาก่อน ทั้งที่เป็นความอยากแบบอ่อนๆแท้ๆ นี่คงเป็นอานิสงส์ที่เจริญสติไว้ก่อนเกิดราคะ เมื่อราคะเกิดจึงเท่าทันและไม่หลงตามเต็มตัว

เห็นชัดกระทั่งว่าเมื่ออยากแล้วไม่สมอยาก ไม่สามารถเห็นทันใจ ก็เกิดความมืดคลุ้มคล้ายคว้นจากไฟเผาหญ้า ในอกมีความแน่นทึบ ถ้าราคะอ่อนก็ทึบน้อย ถ้าราคะแก่ก็ทึบมาก แต่ถ้ามีสติรู้ตั้งแต่ต้นว่าเกิดราคะ เกิดความทะยานอยาก ทั้งราคะและความทะยานอยากจะค่อยๆโรยตัวสงบลงโดยไม่ฝืนเพ่งบังคับ

ฉันพิจารณาว่าในสถานการณ์เช่นนี้ ทำอย่างไรจะไม่ให้ราคะกำเริบขึ้นอีก ก็เห็นคำตอบชัดว่าอย่าไปตามใจกิเลส มันสั่งให้เร่งเครื่องแซงไปดูก็อย่าเร่ง มันสั่งให้จอดจ่อรอเขาหันมาก็อย่าไปจอดจ่อ เมื่อไม่เห็นอย่างใจก็เป็นโอกาสให้ดูทุกขเวทนาอันเกิดจากการไม่เห็นสมหวัง ฉันดูสิ่งตกค้างสุดท้ายของราคะคือความทุกข์ทางใจ เมื่อเห็นทุกข์ทางใจเหือดหายไปก็กลับมาดูลมหายใจต่อ

เฮ้อ! ก็โล่งอกดี ไม่เห็นมีความเก็บกดจุกอกอะไรเลย แต่

เห็นให้เป็นก็ไม่ต้องถูกรูปภายนอกครอบงำใจได้ง่ายๆ แล้วก็ไม่มี
ความเก็บบกตค่างอีกด้วย อย่างนี้แหละคือความสมบูรณ์แบบ
ของการรู้อายตนะ

เรื่องจะไม่ให้เห็นภาพชั่วตายัวใจอีกคงยาก ฉันไม่ได้อยู่ป่าแบบ
พระชุตวงศ์ ได้แต่ทำไว้ในใจว่าจะไม่เห็นแค่รูปภายนอก แต่เห็น
ปฏิกิริยาทางใจภายในไปด้วย

ที่สี่แยกไฟแดงเข้านั้นให้ความก้าวหน้าที่ฉันอีกระดับหนึ่ง
แต่ฉันก็ตระหนักว่าความก้าวหน้าที่ระดับนี้เสื่อมถอยได้ เพียงแค่
พริบตาเดียวที่ผลพลอยให้ปฏิกิริยาชอบชังเกิดขึ้นโดยไม่รู้ ฉัน
ได้แต่เฝ้าบอกตัวเองว่าถ้าอยากได้มรรคผลก็อย่าเผลอ ขอเพียง
ไม่เผลอ จะอยู่ป่าหรืออยู่เมืองก็น่าจะมีสิทธิ์ลุ้นเหมือนกัน

บ่ายวันทำงานวันหนึ่ง อดีตคู่แข่งผู้ถูกยกระดับให้กลายเป็น
หัวหน้าของฉันเดินเข้ามาหา และสั่งให้ฟังสองสามเพลงซึ่งคัดไว้เป็น
เพลงประกอบโฆษณาสินค้า เขาบอกให้เลือกไว้เพลงหนึ่ง อีกเดียว
จะมาเอาคำตอบ

ฉันนั่งฟังทุกเพลงตามคำสั่ง ใจก็หาแง่มุมต่างๆ เพื่อชั่งน้ำหนัก
ทั้งความไพเราะถูกใจตัวเอง ทั้งความเหมาะสมกับชิ้นงาน รวมทั้ง
แรงปะทะที่คาดว่าจะมีต่อกลุ่มเป้าหมาย

ขณะยังไม่ตัดสินใจ หัวหน้าก็เดินเข้ามาทวงคำตอบ ฉันถอด
หูฟังออกแล้วพูดตามความรู้สึกว่าโดยส่วนตัวยังไม่ถูกใจเพลงไหน
เลย หัวหน้าฉันโวยทันทีว่าจะบ้าหรือ คนอื่นเขาฟังแล้วเพราะกัน
ทั้งนั้น มาหาว่าห่วยได้ไง แล้วหัวหน้าก็บรรยายเหมือนเลคเชอร์
ให้ฟังว่าเพลงไหนมีองค์ประกอบอย่างไรถึงฟังเพราะ พูดถึงอารมณ์

ที่จะสื่อ พุดถึงภาพลักษณ์ที่จะปรากฏทางโทรทัศน์ รวากับฉันเป็นเด็กนักเรียนที่ไม่รู้เรื่องรู้อะไร

ฉันฟังเสร็จก็ยกมือเกาหัวแล้วเอนหลังฟังพนักเงิบๆ ไม่ได้ตอบอะไรสักคำ คนในโลกฟังเสียงแล้วจะตัดสินว่าเพราะหรือไม่เพราะ เสนาะหรือไม่เสนาะ ฟังแล้ว ‘ก่อกิจนตนาการ’ ไปในทิศทางใด ฟังแล้ว ‘อยาก’ เสพอารมณ์ชนิดใดที่รับกัน ฟังแล้ว ‘เข้ากันได้’ กับอรรถาธิบายของตนหรือไม่ หากใครเข้าใจเรื่อง ‘ความชอบฟัง’ ของกลุ่มเป้าหมายลูกค้าถูกต้องก็มีส่วนทำให้ขายของได้เร็วขึ้น

การมีความรู้มากทางศาสตร์และศิลป์เกี่ยวกับจิตวิทยาทางดนตรีอาจส่งเสริมให้อิเดียบทำโฆษณาบรรเจิดกว้างไกล แต่ก็ไม่ใช้หลักประกันว่าจะทะลวงถึงใจผู้รับได้แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ จินตนาการของมวลชนเป็นเรื่องลึกลับซับซ้อน ทำไมยุคหนึ่งชอบ อีกยุคกลับไม่ชอบ

ฉันฟังหัวหน้าบรรยายไปด้วย ดูใจตัวเองไปด้วย ก็เกิดความรู้อึ้งขึ้นประการหนึ่ง ธรรมชาติไม่อนุญาตให้เพลงๆหนึ่งมีความเพราะหรือไม่เพราะประกบติดอยู่กับเสียงอย่างตายตัว **ความเพราะหรือไม่เพราะมีใจเป็นองค์ประกอบสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด** นี่เป็นโอกาสที่ ‘กรรม’ จะแสดงตัวได้ตามจังหวะเหมาะสม และนี่คือเหตุผลว่าเหตุใดเพลงเพราะๆบางเพลงถึงไม่ดังระดับโลก ขณะที่เพลงธรรมดาๆบางเพลงกลับติดหูข้ามทศวรรษ **เมื่อนักดนตรีได้รับกระแสช่วยหนุนจากแรงกรรมให้ดังระดับโลก ใจคนฟังจะเปิดรับด้วยความตื่นเต้น รู้สึกสดใหม่ นำซื้อหามาฟัง ใครไม่ฟังถือว่าล้มหลัง ไม่ร่วมสมัย** แต่เมื่อกรรมหมดแรงส่ง ฟังแล้วบางทีจะงงว่าครั้งหนึ่งเคยฮิตติดตลาดตุ้มตามเข้าไปได้อย่างไร เงี่ยหูตั้งใจเท่าไรก็ไม่คึกคักเหมือนเก่าอีกแล้ว

ฉันยิ้มออกมาคนเดียวหนึ่ง ใครว่าคนปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าทางโลกไม่ได้ ฉันตรวญย้อนไปในขณะจิตที่ฟังเพลงเมื่อครู่ **พบว่าฉันฟังด้วยใจของกลุ่มเป้าหมาย ฉันสามารถสัมผัสกระแสร่วมสมัย** ในขณะที่หัวหน้าวิเคราะห์ห่ออะไรตามความคิดและใจของเขาเอง เอาตัวเองเป็นมาตรฐานวัดไปเรื่อย เช่นนี้งานของเขาจะต้องออกมาล้มเหลว เมื่อล้มเหลวครั้งหนึ่งยังขาดความเชื่อมั่นไม่มาก แต่หลายครั้งเข้าก็กลายเป็นฟังตัวเองอยู่กับแนวทางหรือกระแสความนิยมผิดๆ และในที่สุดความน่าเชื่อถือก็จะลดลง ไม่เป็นที่ถูกใจของนายใหญ่ ไม่เป็นฮีโร่ของลูกน้อง

อนาคตตงอกเงยขึ้นมาจากปัจจุบันและอดีต ฉันเห็นอนาคตด้วยวิธีการทำงานโดยเอาใจตัวเองเป็นใหญ่ของหัวหน้าวันนี้ เขาจะถูกบีบให้เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นในที่สุด

ด้วยความเคยชินกับการเห็นจิตตนเอง ฉันสะดุ้งนิดๆกับการเกิดขึ้นของภาวะที่หยาบและมีตมลง ฉันกำลังสะใจ ขาดความเมตตา เมื่อเห็นลักษณะอันเป็นอกุศลชัดโดยไม่พยายามทำอะไร สภาพจิตก็ถูกสติแทรกแทน กลายเป็นความผ่องใสสว่างว่างขึ้นมาในความรู้สึก

วันนั้นฉันลองหันกลับมาฟังเพลงโปรด หลังจากทีเล็กๆหรือห่างๆไปเสียนาน เพลงส่วนใหญ่ก่อจินตนาการขึ้นในใจฉันไม่ได้ ทำให้เคลิ้มไม่ได้ แต่ยังทำให้เกิดความชอบหรือความชังได้ ฉันฟังด้วย ‘ใจที่เป็นธรรม’ คือฟังแล้วปฏิภิกิริยาจะเกิดเป็นลบหรือเป็นบวกก็ช่าง เพียงแต่รับรู้ตามจริงเท่านั้นพอ **ถึงจุดของความรับรู้ตามจริงจนเห็นว่าความชอบความชังเกิดแล้วก็ดับไปกับเพลง** จิตก็เริ่มรู้สึกว้าเสียวเป็นอนัตตา ใจก็เป็นอนัตตา ความชอบความชังก็เป็นอนัตตา เพราะไปบังคับให้เพลงจงบรรเลงตลอดไปไม่ได้

บังคับใจตัวเองให้ชอบหรือชังไปชั่วฟ้าดินสลายก็ไม่ได้

เมื่อสังเกตภาวะกระทบระหว่างอายตนะมากขึ้นเรื่อยๆ ฉันก็เริ่มเห็นแยกเป็นชั้นๆว่า ผังนี้คือตาเหลือบไปเล็งมอง ผังโน้นคือรูปวัตถุหรือบุคคลที่ถูกจับจ้อง ผังนี้คือหูเงี่ยสดับด้วยความตั้งใจ ผังโน้นคือเสียงที่ฟุ้งมากระทบ รวมทั้งเห็นปฏิภิกิริยาทางใจที่ปรากฏคล้าย ‘เปลวไฟ’ อันเกิดจากการสีกันระหว่างไม้สองข้าง

เมื่อสติทำงานเต็มกำลังจนแสรอบเข้า สติรู้ลมหายใจหรืออิริยาบถชัดเจนอยู่จากภายใน รู้ว่าศีรษะตั้งหรือเอียง รู้ว่านัยน์ตาแลหรือกลอก ก็เห็นเป็นขณะๆว่า อย่างนี้อายตนะประจวบกัน อย่างนี้ก็เลสเกิดขึ้น อย่างนี้อายตนะแยกจากกัน อย่างนี้ก็เลสดับตาม แต่ถ้ามามีใจครุ่นคิดถึงผัสสะที่ล่วงไปแล้ว ก็เลสนั้นก็จะไม่หายไปไหน ยังคงคาใจอยู่นั่นเอง ขึ้นอยู่กับระดับแรงเบาของอาการตริกนั้นก็ถึงผัสสะนั้นๆ

ยิ่งการเห็นแยกเป็นชั้นๆแจ่มชัดเท่าไร ก็ยิ่ง ‘รู้สึก’ ว่าปรากฏการณ์ทางอายตนะเป็นเพียงอนัตตามากขึ้นเท่านั้น เหลือแต่สติบริสุทธิ์ปราศจากความเห็นอายตนะภายในภายนอกเป็นตัวเป็นตน

คำคืนวันหนึ่งก่อนนั่งสมาธิ ฉันเปิดๆอ่านพระสูตรเกี่ยวกับการปฏิบัติทางอายตนะ ก็พบพุทธพจน์สำคัญในอาพาธสูตรที่ทำให้ยิ่งมั่นใจว่าตนเองปฏิบัติมาถูกทาง และใกล้ความจริงเข้าไปทุกที ใจความโดยสรุปคือ...

เมื่อพิจารณาเห็นรูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง การพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงแห่งอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้เรียกว่า ‘อนิจจสัญญา’ (ความหมายรู้โดยสำคัญว่ากายใจไม่เที่ยง)

เมื่อพิจารณาเห็นจักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา สิ่งตองกายเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา สิ่งกระทบใจเป็นอนัตตา การพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้เรียกว่า ‘อนัตตสัจจะ’ (ความหมายรู้โดยสำคัญว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน)

สรุปคือขณะสติยังไม่ถูกยกขึ้นตั้ง ก็ต้องอาศัยราวเกาะของสติเช่นลมหายใจและอิริยาบถไปก่อน ถ้าสติดีแล้วแต่ไม่มีเหตุการณ์กระทบเป็นพิเศษก็ดูกายใจโดยความเป็นขั้น ๕ เกิดดับ แต่ถ้ามีเครื่องกระทบให้เกิดปฏิภิกิริยาทางใจอย่างเด่นชัด ก็ดูมันโดยความเป็นอายตนะ ๖ ไป

เมื่อสังเกตอายตนะ ๖ มากเข้าถึงจุดของความชำนาญหนึ่ง ก็เกิดประสบการณ์ทางจิตอีกชนิดที่ไม่เคยเกิดมาก่อน คือครั้งหนึ่งเมื่อหลับตานั่งสมาธิได้ถึงความว่างนิ่ง บังเกิดความสว่างขึ้นเกือบเต็มรอบ แล้วมีคนในบ้านมาเคาะประตูเรียก ฉันเห็นอาการนั่งรู้อยู่กับภาวะของจิตเองไหวระเพื่อมขึ้น แปรเป็น ‘สภาพรู้เสียง’ คือมีแต่เสียงกระทบประสาทหู มีแต่สภาพรู้เสียง แต่ไม่มีตัวผู้เป็นเจ้าของเสียง ไม่มีตัวผู้เป็นเจ้าของสภาพรู้เสียง

ภาวะนั้นทำให้ฉันรู้จัก ‘วิญญาณขั้น ๖’ อันหมายถึงการรู้ชัดแจ่มแจ้งอย่างใดอย่างหนึ่งทางอายตนะทั้ง ๖ เมื่อเดือนก่อนฉันฝึกรู้ขั้นนี้ก็มิเพียงขั้นสุดท้ายคือวิญญาณนี้แหละที่ยังไม่ได้ดู มาเดือนนี้จึงเห็นว่า เมื่อทราบกระทบผ่านอายตนะใดๆด้วยสภาพรู้ชัดแจ้งหนึ่งเดียว ปราศจากอุปาทานในตัวตนเคลือบคลุม ภาวะนั้นเอง

คือการแสดงตัวของวิญญาณชั้นธ พุดง่ายๆว่าวิญญาณชั้นธเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่รู้ไม่ได้ ถูกเห็นว่าเกิดดับไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะมีความรู้สึกในตัวตนบังอยู่ หากเหลือแต่ตาเห็นรูป ไม่มีตัวเราเห็นรูป หากเหลือแต่หูได้ยินเสียง ไม่มีตัวเราได้ยินเสียง เมื่อนั้นธรรมชาติอันพันภาวะบุคคลจึงปรากฏให้รู้ และเมื่อนั้นจิตย่อมเป็นไทจากอุปาทานได้ชั่วขณะ

วันที่ ๑๐: เปลี่ยนศาสนา

เสาร์นี่คนในบ้านฉันทวนให้ทำธุระบางอย่าง ฉันทจึงไม่ได้ออกไปต่างจังหวัดดังเคย แต่กลับถึงบ้านก็เข้าห้องปิดประตู นั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่คนเดียวอย่างมีความสุข

ทานข้าวเย็นกับสมาชิกครอบครัวราวทุ่มเศษ คุยเฮฮากับพวกเขาเป็นปกติพักใหญ่ ก่อนที่ต่างคนต่างแยกย้ายไปทำกิจของตน ฉันทเข้าห้องด้วยความตั้งใจจะกลับมาทำสมาธิต่อ แต่ก็พอดีกับเสียงโทรทัศน์ที่ดังขึ้น ฉันทแปลกใจเล็กน้อย เชนั่นเอง... คนที่เคยอยู่ในฐานะแพน แล้วเปลี่ยนไปอยู่ในฐานะคนห่าง แล้วกลับมาเป็นแพนอีก และน่าจะกลายเป็นคนห่างไปอีกแล้ว ราวกับลมหายใจที่เข้ามาแล้วออกไป แล้วก็กลับเข้ามาอีกแล้วๆเล่าๆ ต่างจากลมหายใจก็ตรงที่ฉันทกำหนดสติรู้ด้วยใจที่เป็นกลางยาก

หญิงที่ฉันทเคยรักหักทลายด้วยน้ำเสียงเรียบเนียนเกือบๆปกติ แต่คงเห็นฉันทพูดตอบกระอักกระอ่วนนิดๆ เลยถามตามตรงว่ายินดีคุยด้วยหรือเปล่า ฉันทยังโยติพอจะกลัวเธอเสียน้ำใจ จึงฝืนพูดให้แจ่มใลขึ้น ทั้งที่เริ่มเกร็งเพราะความหวาดหวั่นว่าเดี๋ยวจะต้องเจอกับสนทนาน่าลำบากใจ

และแล้วก็ได้เจอจริงๆดังคาด เธอบอกว่าเธอกำลังเศร้าและเป็นทุกข์อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน พอตีมีเพื่อนชวนไปเข้าโบสถ์ของศาสนาหนึ่งที่โด่งดังขึ้นชื่อในด้านตั้งคนมาศรัทธา เธอก็ตามเขาไป และรู้สึกว่าจะอาจเป็นแสงสว่างที่สาดลงมาทางพอดีจริงๆจริงๆ เธอพบความสุขความอบอุ่นใจกับครอบครัวที่แท้จริงแล้ว และขอบคุณที่ฉันมีส่วนช่วยส่งเธอไป

ฟังที่แรกฉันตกตะลึงใจหายวูบ แต่พอตั้งสติได้ในวินาทีต่อมา ก็สัมผัสได้ถึงความรู้สึกเศร้าสร้อยอาลัย จิตใจที่ยังคงหมกจมอยู่กับเจตนาพูดให้ฉันรู้สึกผิดและหันกลับไประดับประคองเธอดั้งเดิม จึงตั้งหลักครู่หนึ่ง เรียบเรียงคำพูดได้ก็บอกว่าทุกศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจกับผู้มีอัธยาศัยต่อกับศรัทธาแบบนั้นๆ ฉันจะยินดีด้วยหากเธอพบทางเลือกแน่แล้ว แต่ก็อยากให้เธอพิจารณาดีๆในระยะยาวด้วย เพราะบางแห่งหากินกับศรัทธาของศาสนิกชน แรกเริ่มเข้าไปทุกอย่างฟรีหมด ให้เปล่าตลอด แต่พอเริ่มเป็นคนในชนิดถอนตัวยาก ก็จะเริ่มขอแหลก และมีอุปายในการสื่อสารพัสดุวิเศษเกินกว่าจะปฏิเสธกับทั้งสอนแปลกๆ ประเภทย่าไปกตัญญูพ่อแม่ พ่อแม่มีเราเอาสนุกเท่านั้น ถ้าเป็นพวกนี้ก็ต้องถอยแต่เนิ่นๆก่อนจะสาย

เธอบอกว่าตอนนี้เธอไม่มีกะจิตกะใจวิเคราะห์อะไรดีอะไรเลว เหมือนคนกำลังจะจมน้ำรอหมรอ เมื่อขอนไม้ลอยมาก็ต้องคว้าไว้ก่อน ในขอนไม้จะมีหมามูยหรืองูพิษอยู่หรือเปล่านั้นช่างเออะฉันฟังแล้วเครียดเกินกว่าจะตั้งสติทัน เพราะน้ำเสียงเธอเจือแววเศร้าน่าสงสาร ได้แต่ต่าตัวเองว่าไม่ควรเลย หากคืนที่เธอโทรมาชวนทานข้าว ฉันเพียงปฏิเสธอย่างนิมนวลด้วยเหตุผลดีๆ ก็คงไม่มีเรื่องนำฮึดอัดกัน แต่ใครจะไปรู้ล่ะว่าต้องลงเอยทำนี้ ฉันพยายามเตือน

สติตัวเอง ให้ทำในสิ่งที่ควรทำ พุดในสิ่งที่ควรพุด เพราะมีฉะนั้น แล้วอาจต้องเจอเหตุการณ์ก่อกวนไม่เข้าคายนี้ออกยิ่งกว่าที่เป็นอยู่หลายร้อยเท่า

และเพราะกลัวพุดผิดๆตอนกำลังคิดอะไรไม่ออก ฉันจึงเงียบนาน และจากกระแสใจในความเงียบระหว่างกันนั้น ฉันก็รู้ว่าเธอไม่ยอมวางสายแน่จนกว่าฉันจะแสดงความรู้สึกผิดออกไปชัดๆ ซึ่งสติในบัดนั้นบอกตัวเองว่าการพยายามอ่อนน้อมหรือแสดงความห่วงออกนอกหน้าเรื่องการเปลี่ยนศาสนา จะยิ่งทำให้เธอคิดในทางอกุศลหนักกว่าเดิม ฉันจึงมาแนวใหม่ พยายามชวนเธอคุยเรื่องอื่นที่ห่างตัว ห่างจากเรื่องศาสนา

ตอนแรกเธอก็ยอมคุยถึงดินฟ้าอากาศ การงาน การเมืองกับฉันอย่างฉลาดพอจะไม่ทำตัวน่ารำคาญ แต่ถึงจุดหนึ่งเธอก็วกกลับมาพุดถึงบรรยากาศในโบสถ์ เปรยว่าดินะกับบรรยากาศเป็นมิตร ความเป็นครอบครัวที่ยั่งยืนไม่ทิ้งกัน มีใครต่อใครเข้ามาทักทายทำความรู้จักกับเธอเยอะแยะไปหมด นอกเหนือจากธรรมเนียมการต้อนรับสมาชิกใหม่แล้ว เธอก็มีหนุ่มๆหลายคนเสนอตัวเป็นพี่เลี้ยงให้เธอด้วย แต่ละคนมีอาชีพการงานดี จบโท จบดอกเตอร์กันทั้งนั้น ขนาดฉลาดกว่าเธอยังหันมาเชื่อ ก็แสดงว่าไม่ใช่ศาสนาของคนใจอย่างแน่นอน โดยเฉพาอย่างยิ่งไม่สอนให้ทอดทิ้งกัน ไม่สอนให้เอาตัวรอดเพียงลำพัง และไม่สอนให้เห็นลูกเป็นห่วงขวางความสุขเสียด้วย

ฉันเริ่มหงุดหงิดขึ้นมาอย่างยากจะห้าม เพราะรู้ว่าเจตนาของเธอคือว่ากระทบไปถึงพระพุทธเจ้า เกือบจะขอเลิกสายเดี๋ยวนั้น แต่ก็ฉุกคิดขึ้นมาว่าการวางสายนั้นง่ายมาก แต่การวางความยึดมั่นถือ

มันนั้นยากแม้จะหยุดคุยกับเธอแล้วก็ตาม ผู้แก้ปมที่ขอดยุงให้คลาย ออกเดี๋ยวนี้ดีกว่า อีกอย่างหากคุยเสียให้จบเพื่อความลงเอยที่ดีต่อ เธอได้ก็น่าทำ เพราะปฏิเสธไม่ได้ว่าฉันมีเอี่ยวในการทำให้เธอคิด ออกุศลถึงขนาดนี้

ก่อนอื่นฉันทำความเข้าใจให้ตัวเองด้วยการนึกถึงที่ พระพุทธองค์ตรัส คือถ้าใครมาว่าพระองค์ จะรุนแรงขนาดไหนก็ตาม ก่อนอื่นอย่าโกรธ แต่ให้ดูว่าเขาพูดถูกหรือเปล่า ถ้าพูดถูกก็ยอมรับ ว่าพูดถูก ถ้าเข้าใจผิดก็แก้ความเข้าใจกันด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง

ทำกรรมโดยไม่รู้ว่าเป็นบาปนั้น ท่านเปรียบเทียบเหมือนคนคว่ำ ถ่านร้อนมาก่าเพราะไม่รู้ว่ามีร้อน จึงไม่มีจิตคิดระวังแม้แต่น้อย ถ่านร้อนนั้นย่อมทำให้เกิดบาดแผลปวดแสบปวดร้อนเต็มไม้เต็มมือ อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติการให้ผลของกรรมไม่เป็นไปในทันทีเหมือน การให้ความร้อนของถ่าน ต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง หรือรอเงื่อนของ เหตุการณ์ที่เหมาะสม กว่าที่เงากรรมจะตามไปเล่นงาน ซึ่งเมื่อ ถึงเวลานั้นผู้เคยทำบาปย่อมลืมแล้ว หรือไม่รู้แล้วว่าเคยทำเหตุไว้ ตั้งแต่วัน เดือน ปี หรือกระทั่งชาติภพใด

คิดแล้วฉันก็สงบเยือกเย็นลงอย่างรวดเร็ว ประโยชน์อะไรฉัน ต้องโกรธผู้หญิงคนหนึ่งทีพูดได้ทุกอย่างเพียงเพื่อเอาชนะ ฉันควรเห็น ตามจริงๆว่าเธอกำลังทำความเดือดร้อนให้ตัวเองต่างหาก

ฉันถามเธอว่าตั้งใจเรื่องพุทธศาสนาสอนให้คนเห็นแก่ตัว มากใช้ไหม? พอเห็นเธอนิ่งเงียบ ฉันก็ค่อยๆชี้ให้เห็นตามจริงว่า แก่น ของพุทธศาสนาคือความหลุดพ้นทางใจชนิดไม่กลับกำเริบเป็น ทุกข์ได้อีก แก่นของพุทธไม่ใช่การปลีกตัวไปเสวยสุขแบบคนรักสบาย

ตรงข้าม พระในอุดมคติจะยังติดต่อกับชาวบ้านด้วยภาระใหญ่ คือเป็นที่พึ่งทางใจ และตามวินัยพระก็ยังสามารถเลี้ยงพ่อแม่ไม่ให้อดตายได้ด้วย นี่เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจน

คราวนี้มองย้อนกลับมาทางการอยู่ร่วมกันในโลก ตามสามัญสำนึกคนจะคิดหรือมองว่าการไม่เห็นแก่ตัวคืออยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน ไม่ทอดทิ้งกัน ไม่ทำร้ายกัน แต่ขอให้มองโลกด้วยตาเปล่า คนเราเต็มไปด้วยช่องว่างที่ไม่มีวันถมได้เต็ม ยิ่งใกล้ชิดกันมากและเนิ่นนานเท่าไร ก็ยิ่งเห็นช่องว่างนั้นชัดขึ้นเท่านั้น คนเราจะมีแสบใจพยายามประคับประคองหอบหิ้วกันบนบูกน้ำลูฟไฟเพียงช่วงเวลาที่ยังรู้สึกกรู้สึกหลง แต่เมื่อใดเพื่อหน่ายช่องว่าง หรือเบื่อรสชาติเนื้อหนังของกันและกัน ก็ทิ้งขว้างได้อย่างไม่มีเยื่อใยหรือยิ่งกว่านั้นตามข่าวที่ปรากฏก็คือเบื่อคู่ของตนจุกอก อยากรู้อยากเห็นบ้าง แต่อีกฝ่ายไม่ยอมหย่าให้ ก็ถึงกับแอบฆ่าแกงกัน

ฉันบอกผู้หญิงที่ฉันรักว่าเราสองคนเหมือนอยู่บนต้นทางการผจญภัยในที่แห่งหนึ่ง ซึ่งต่างฝ่ายต่างก็รู้ว่ามิอะไรอยู่บ้าง แต่ที่ฉันเห็นคือความขัดแย้ง ไม่อาจลงตัวแม้แค่ความพอใจในการใช้ชีวิต แล้วเราจะคาดหวังให้เส้นทางผจญภัยร่วมกันนี้มีแต่ความตื่นเต้นเร้าใจ ได้หัวเราะเหมือนเที่ยวสวนสนุกคงไม่ใช่แน่ๆ

ฉันบอกเธอด้วยใจจริงว่าฉันรักเธอ แต่ไม่ใช่ในแบบที่เอาอารมณ์พิศวาสอบยากรอครอบงำมาเป็นที่ตั้ง ขอให้เธอลองคิดดูว่าเมื่อเธอบอกเลิกฉันนั้น ถึงแม้เศร้าโศกเพียงใดก็ยังบอกเธอได้เต็มปากว่าฉันเข้าใจว่าความเหงาเป็นอย่างไร โดยเฉพาะสำหรับผู้หญิงตัวคนเดียวในต่างแดน และฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีกับเธอตลอดไป

ถึงแม้ว่าไม่มีอนาคตร่วมกันอีกแล้ว หากฉันเอาแต่บ้ารักไร้เหตุผล ไม่เอาใจเธอมาใส่ใจฉัน ฉันจะพูดอย่างนั้นได้ไหม? แล้วลองมาเปรียบเทียบกับเธอในอดีตนี้ ที่มีแต่ถ้อยคำประชด อยากที่มึงแทงให้ฉันเกิดความเจ็บใจ เอาของสูงที่ฉันเคารพมาปราชัยโดยไม่เคยศึกษาอะไรจริงจัง อย่างนี้น้ำหนักความเห็นแก่ตัวของใครมากกว่ากัน และระหว่างเราสองคน ใครเข้าใจความรักความปรารถนาดีที่แท้จริงยิ่งกว่ากัน?

ผู้หญิงที่ฉันรักค่อยๆ ร้องไห้สะอึกสะอื้นยืดยาว ก่อนจะบอกทั้งยังเสียงเครือว่าเธอไม่เคยหยุดรู้สึกผิดแม่แต่วันเดียว และก็ได้ขอโทษฉันแล้ว ฉันให้อภัยแล้ว และทำให้เธอมีความหวังแล้ว แต่เพียงแค่นี้เธอพูดผิดหูฉันหน่อยเดียวถึงกับสลัดเธอทิ้ง ไม่โทรหาอีกเลย อย่างนี้หมายความว่าอย่างไร น้ำใจของฉันหายไปไหน ทำไมถึงไม่เป็นคนเดิมที่หนักแน่นได้กับทุกเรื่อง?

ฉันรู้สึกแค้นลง ใจที่เล็กเอาแต่ได้มาพักหนึ่งทำให้รู้สึกสังเวชในความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ คนเราพูดเอาประโยชน์เข้าตัวเองได้อย่างเหลือเชื่อและที่ขี้ไม่ออกคือเขาเชื่อ จริงๆว่านั่นคือความยุติธรรม การที่คนอื่นไม่ตามใจ หรือเป็นไม่ได้อย่างใจ ถือว่าเป็นความเลวร้าย ถือเป็นความผิดที่สมควรพิจารณาปรับปรุงเสียใหม่

ฉันถอนใจยาวให้เธอได้ยิน บอกเธอว่าถึงวันนี้ฉันเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นอย่างหนึ่ง คือธรรมชาติจะบังคับให้เราทิ้งทุกคนไปอยู่ดี เราเต็มใจหรือไม่เต็มใจก็ตาม เราชักและหวังหอบหิ้วใครไปด้วยก็ตาม พวกเราต่างก็เป็นนักเดินทางผู้โดดเดี่ยว มาสวมหัวขโมยเป็นพ่อ แม่ พี่น้อง คนรัก เพื่อน ศัตรู หรืออะไรอื่นเดี่ยวเดียว แล้วก็ต้องตายจากไปเป็นอื่น แม้ในชาติเดียวกันก็อาจเป็นอะไรหลายๆฐานะ บางคนเดินชนไหล่หรือเหยียบเท้าใครอีกคนบนถนน ทะเลาะกันเลือดขึ้นหน้า

เป็นพัก กว่าที่จะจำได้ว่าเคยเป็นเพื่อนรักสุดรักสมัยประถมมัธยมที่เคย
อยากไปไหนๆด้วยกันตลอดชีวิต แต่พอห่างกันมากๆ เจออีกที่อาจ
กลายเป็นศัตรูก็ได้ เราต่างถูกหลอกว่ามีคนรักและเครือข่ายญาติมิตร
ทั้งที่จริงทุกคนไม่มีแม่แต่เงาติดตามตัวเองไปได้ตลอด

ฉันพูดอย่างจะทิ้งท้ายว่าเธอจะหมดศรัทธาในฉันก็ได้ หมด
ศรัทธาในพุทธศาสนาก็ได้ แต่อย่าหมดศรัทธากับการหาสิ่งที่ดีที่สุด
ให้ตัวเอง ถ้าการเปลี่ยนศาสนาคือความสุขอย่างแท้จริง ไม่ใช่
การหลอกตัวเอง ไม่ใช่แค่การทำเพื่อประชดใคร ก็ขอให้เปลี่ยนไป
เถิด แต่จงท่องไว้ว่าไม่มีใครทำให้เธอพินสภาพนักเดินทางผู้โดดเดี่ยว
เมื่อเลือกทางไหนก็ต้องเดินอยู่บนทางนั้น พบปะผู้คนและสิ่งแวดล้อม
บนเส้นทางแบบนั้น

เธอเริ่มหยุดร้องไห้ และนั่งแบบคิดลึกจริงจังเป็นครั้งแรก
ในที่สุดก็ถามฉันเสียงอ่อยว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าศาสนาไหนสอนผิด
หรือสอนถูก? ฉันตอบทันทีอย่างเตรียมไว้แล้วว่าถ้าเธออยากไป
เที่ยวทะเล แล้วมีใครคนหนึ่งแนะนำให้ขึ้นรถโดยสารไปจังหวัด
หนองคาย กับใครอีกคนหนึ่งแนะนำให้ขึ้นรถโดยสารไปจังหวัดกระบี่
ถ้าเธอไม่รู้จักภูมิประเทศของไทย ไม่รู้จักทั้งสองจังหวัดมาก่อน ไม่รู้
กระทั่งทิศไหนเป็นเหนือใต้ ออกตก เธอคงต้องไปให้ถึงจังหวัดอันเป็น
ปลายทางเสียก่อน จึงรู้ว่าใครบอกผิดหรือถูก

แต่ความจริงคือเธอรู้จักภูมิประเทศของไทยว่า ถ้าไปทางเหนือ
จะไม่เจอทะเล แต่ไปทางใต้หรือตะวันออกจะเจอ เพราะฉะนั้นเธอ
สามารถถามเสียงเคียงได้ว่าหนองคายอยู่ภาคไหน แล้วกระป๋องผู้ตอน
โตของประเทศ อย่างนี้เธอก็พอจะรู้ว่าใครบอกทิศทางที่เธอประสงค์
อย่างถูกต้องกันแน่

ศาสตราจารย์บอกเป้าหมายปลายทางแห่งศาสนาของพวกท่านเสมอ ถ้าเธอฟังเป้าหมายของพวกท่านแล้วศรัทธา คือถูกกับนิสัยและความรู้สึกนึกคิดของเธอ ก็ลองเลือกที่จะศึกษา ลองเลือกที่จะเอาตัวเข้าทดลอง เพื่อให้เห็นจริงว่าศาสดาท่านรักษาสัญญาไว้หรือไม่ คือทำตามกติกาท่านแล้วบรรลุถึงเป้าหมายปลายทางได้ไหม ต้องตายเสียก่อนจึงสามารถพิสูจน์หรือระหว่างมีชีวิตก็อาจรู้แจ้งประจักษ์จริง เราอยู่ในประเทศที่เลือกได้ทุกศาสนาอย่างเป็นอิสระ

ผู้หญิงที่ฉันรักสงสัยว่าทำไมต้องเลือก แค่ใช้ชีวิตให้เหมือนคนอื่นไม่ได้หรือ? โลกทุกวันนี้ไม่ได้มีแต่ภูเขากับแม่น้ำเหมือนหลายพันปีก่อน คนยุคเรามีอะไรต้องทำ มีอะไรต้องคิดมากมาย ไม่ใช่มีเวลาว่างเหลือเฟือเพื่อพอสำหรับนั่งวิตกเกี่ยวกับสังขารหรือการหวังคอยความสุขในอุดมคติ

ฉันตอบว่าขึ้นอยู่กับความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละคน ถ้าวันหนึ่งเธอถามหาสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตออกมาจากหัวใจ วันนั้นเธอจะรู้ว่าที่พันปีผ่านไป สิ่งดีที่สุคนั้นก็ยังคงรออยู่ที่เดิม ถ้าเธอพบหัวใจเธอก็อึดเต็ม แต่ถ้าเธอพลาด ชีวิตนี้ก็จะเป๋แค่อีกห่วงโซ่ของความไม่รู้ ไม่ค้นพบ และไม่หลุดพ้นจากกรงขัง เธอไม่มีความเรียกร้องคำตอบสูงสุด แต่ฉันมี และนั่นก็ทำให้เรามองต่างกัน เห็นต่างกัน และยอมเสียเวลาในชีวิตไปในทางที่ต่างกัน เธอไม่ผิด ฉันไม่ผิด มีแต่ความต่างกันเท่านั้น

เธอเงยบอญ่นาน ก่อนถามว่าอะไรทำให้ฉันแน่ใจว่าพระพุทธเจ้าพูดถูก ฉันเชื่อคนที่ไม่เคยเห็นหน้าได้อย่างไร โดยเฉพาะบุคคลแห่งการสาบสูญนับพันปี คัมภีร์บางศาสนามอบว่าโลกแบน บอกว่าโลกเป็นศูนย์กลางจักรวาล นั่นน่าจะทำให้ฉันเฉลียว

คิดบ้างว่าคนโบราณเป็นแต่คิด ไม่มีเครื่องมือพิสูจน์ความจริงได้เหมือนยุคเรา ถ้าฉันอยากรู้ความจริง ทำไมไม่ศึกษาและติดตามความคืบหน้าทางเทคโนโลยีให้มากๆ

ฉันตอบเธอว่าเพชฌัญฑ์เรามีหลักฐานชัดเจนว่าพระศาสดาตรัสเกี่ยวกับจักรวาลไว้ถูกต้อง ทั้งเรื่องโลกกลม เรื่องการเป็นบริวารของดาวฤกษ์ แต่นั่นก็ไม่ใช่แก่นสาร ไม่ใช่สิ่งของที่พระองค์ต้องการให้เรา รู้แล้วไม่ทำให้ใจหลุดพ้น ขอเพียงพระศาสดาพูดถูกเกี่ยวกับการดำเนินจิตเพื่อความหลุดพ้นเรื่องเดียว ต่อให้พระองค์ท่านพูดผิดว่าโลกแบนก็ไม่เสียข้อตกลงเดิมอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระศาสนาอยู่ดี

เธอฟังแล้วรูกอีกด้วยหางเสียงสะบัด คือได้ยินจากศาสนาอื่นว่าพุทธเราสอนผิด แท้จริงแล้วทำให้พลาดจากมงคลสูงสุด ขอให้ดูตัวอย่างความเสื่อมทรามทางศีลธรรมในไทยทุกวันนี้ หากสอนกันถูกต้อง จะมีเรื่องอัปมงคลเกิดขึ้นทั้งภคานักบวชและภคานักฆราวาสบ้านทั่วทุกหัวระแหงขนาดนี้ที่เดียวหรือ? ไหนจะพระฆ่าพระพระข่มขืนเด็ก พระมหาเถรฆูฆ่า พระชื้อดั่งกลายเป็นพระชื้อดับมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร จะให้ทำใจเชื่ออย่างไรว่าหลักการในพุทธศาสนาถูกต้อง ในเมื่อทำคนให้เป็นคนดีไม่ได้

ฉันตอบเธอว่าพวกนั้นไม่ใช่พระตั้งแต่กระทำผิดเช่นฆ่ามนุษย์หรือมีเพศสัมพันธ์แล้ว แต่บ้านเมืองเรามีสื่อที่ไม่เข้าใจ ไปเรียกคนเหล่านั้นว่าพระ ก็เลยเสื่อมเสียถึงศาสนาโดยรวม เหมือนปลาเน่าสองสามตัวทำให้ตัวอื่นอีกหลายร้อยพลอยเหม็นตาม และถ้าว่ากันถึงการพูดหมิ่น พูดกด ทำให้พุทธศาสนาหม่นหมองไม่น่าเชื่อถือนั้น มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เช่นในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเยือนนิคม

เกสบุตรตะของชาวกาลามะ ก็มีบางกลุ่มแสดงความเลื่อมใส บางกลุ่มก็แสดงอาการเฉยเมย เพราะได้ยินมาไม่เหมือนกัน บางพวกก็ว่าพระพุทธเจ้าประเสริฐ บางพวกก็ว่าพระพุทธเจ้าทำให้เกิดความลับสนขึ้นในหมู่ชาวกาลามะ

พระพุทธองค์เห็นเช่นนั้นก็ตรัสว่า ก็ควรแล้วที่ท่านทั้งหลายจะเคลือบแคลงสงสัย และท่านทั้งหลายเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในฐานะที่ควรแล้ว มาเกิดท่านทั้งหลายท่านทั้งหลายอย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำสืบทอดกันมา อย่าได้ยึดถือโดยตื่นข่าวว่าได้ยินอย่างนี้ อย่าได้ยึดถือโดยอ้างตำรา อย่าได้ยึดถือโดยเตาเอาเอง อย่าได้ยึดถือโดยคาดคะเน อย่าได้เชื่อถือโดยความตรึกตามอาการ อย่าได้ยึดถือโดยชอบใจว่าต้องกันกับทิวาของตัว อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่ามีผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา

ผู้หญิงที่ฉันรักได้ที่ บอกว่าอ้าว! นั่นไง! แม้แต่พระพุทธองค์ยังไม่ให้เชื่ออะไรง่ายๆ จะเป็นตำรา การเชื่อสืบทอดกันมา หรืออาจจะกระทั่งตัวท่านเอง แล้วฉันเชื่อเข้าไปได้อย่างไร ในเมื่อทุกวันนี้ไม่มีพระพุทธองค์แล้ว เหลือแต่ตำรากับความเชื่อสืบทอดกันว่านิพพานมี อริยบุคคลมี

ฉันตอบว่าคนไทยฟังครั้งเดียวแล้วสรุปแบบเชอกันเยอะมาก ความจริงพระพุทธองค์ตรัสยังไม่จบ ท่านตรัสต่อว่าอย่าเชื่อเพียงเพราะเหตุผลสืบประการข้างต้น ต่อเมื่อเรารู้ด้วยปัญญาของตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียน ธรรมเหล่านี้ใครรับปฏิบัติแล้วเป็นไปเพื่อความ

ทุกข์ เพื่อความเปล่าประโยชน์ เมื่อนั้นก็ควรละเสีย

นับแต่เจริญสติปัฏฐานตามที่พระพุทธเจ้าสอนมา ฉันคิดเรื่องอกุศลน้อยลง ไม่เห็นโทษทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่มีใครติเตียนฉันได้ด้วยข้อหาใดๆ และยิ่งวันที่การปฏิบัติเข้มข้นขึ้น ความทุกข์ก็ยิ่งน้อยลงทุกที ประโยชน์ทวีขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน เช่นนี้แล้วฉันสมควรเชื่อว่าพระพุทธเจ้าดีจริง สอนถูกต้องตามเป้าหมายที่ท่านวางไว้หรือไม่?

เธอเสียงอ่อนลง นิ่งคิดอยู่ครู่หนึ่งก่อนเอ่ยว่าทุกศาสนาอาจมีเป้าหมายเดียวกัน พูดถึงภาวะสูงสุดแบบเดียวกัน ฉันศึกษาศาสนาอื่นลึกซึ้งพอจะตัดสินแล้วหรือยัง มีคนบอกเธอนิพพานกับพระเจ้าในศาสนาอื่นๆก็ภาวะเดียวกันนั่นเอง และหากจุดหมายปลายทางเป็นสิ่งเดียวกัน ทำไมจะต้องใช้ชีวิตให้ผิดแปลกจากชาวโลก ในเมื่อมีทางเลือกอื่นที่ง่ายกว่ากัน เป็นไปได้จริง และไม่ต้องทอดทิ้งคนอื่นเหมือนอย่างนี้

ฉันตอบเธอนิพพานเป็นเรื่องลึกซึ้ง พูดกันเล่นๆไม่ได้ เพราะฉะนั้นจะขอยกไว้ก่อน แต่มาพูดถึงความหลุดพ้นทางใจ อันนี้พอคุยกันด้วยภาษาปกติ คือถ้าเราถอนอุปาทานออกได้หมด ก็เป็นอันว่าเกิดความหลุดพ้นทางใจ และระหว่างทางดำเนินเพื่อถอดถอนอุปาทาน การกระทำใดๆในอันที่จะเพิ่มอุปาทานเข้ามาอีกนั้นไม่ควรเลย อีกอย่างหนึ่ง ถ้ามองในมุมมองของเธอก็เหมือนฉัน กำลังทอดทิ้ง ไม่สงสาร ไม่เห็นใจเธอเลย แต่ในมุมมองของฉัน ฉันกำลังตัดทางเดือตร้อนของเธอเอง ไม่อยากให้เธอเข้าใจพระพุทธเจ้าผิดๆ ไม่อยากให้เธอต้องทำบาปทางความคิดและคำพูดโดยไม่รู้ตัวไปเรื่อยๆ

เธอร้องห่มร้องไห้ อึกกั๊กใหญ่ ยอมพูดอย่างสิ้นอายุ ไม่คำนึงถึงศักดิ์ศรีอีกต่อไป ถามว่าถ้าเธอจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่เรียกร้องอะไรจากฉันอีก ฉันจะยอมรับเธอ กลับมาคบกันเหมือนเดิมได้ไหม? การฟังคนที่เรารักร้องไห้หนักๆทำให้ใจคอไม่ค่อยดีนัก ฉันบอกว่าไม่เข้าใจเลย อะไรทำให้เธอกลับมาปักใจกับฉันแน่นเหนียวถึงขนาดนี้ ทั้งที่เลิกแรกกัน ห่างเหินกันไปตั้งนานแล้ว

เธอตอบว่าไม่รู้ รู้แต่ไม่เคยลืมฉันได้ ยิ่งกลับมาพบกันยิ่งมั่นใจว่าฉันควรจะเป็นคนที่เธอเลือก ฉันฟังแล้วสลดใจขึ้นมาวูบหนึ่ง มนุษย์ติดข้องอยู่ เต็มใจยินดีและยอมถูกกักขังไว้ในโลกแห่งอุปาทานไปเรื่อย ฉันถามเธอว่าเห็นพิษของความรู้หรือยัง? เธอไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไมถึงเลือกฉัน ตัดฉันไม่ขาด ขนาดมองว่าฉันเห็นแก่ตัว วันหนึ่งอาจทอดทิ้งเธอก็ตาม นี่ไม่แปลว่าเธอเลือกจะอยู่ใต้อาณัติของความรู้ต่อไปอย่างนั้นหรือ? ต้องรอให้ทุกซึกว่านี่ร้อยเท่าพันทวีถึงอยากถอนตัวหรืออย่างไร?

เธอถามว่าแล้วทำไมถึงให้โอกาสเธอกลับมาติดพัน ทำให้เธอเพลอมีความหวังตั้งสองสามอาทิตย์ ก่อนสลัดกันแบบไม่มีเยื่อใยอย่างนี้ ฉันตอบว่าเป็นเพราะความรู้ของฉันเหมือนกัน ถ้ารู้ล่วงหน้าว่ากลับมาคบแล้วต้องเป็นทุกข์ทั้งเธอและฉัน ฉันก็คงตัดไฟเสียแต่ต้นลมแล้ว แต่นี่ก็ยังไม่สาย ในเมื่อ ‘รู้’ เสียก่อนจะแต่งงาน ตระหนักเสียแต่ความสัมพันธ์ยังบอบบางเพียงสองอาทิตย์ แห่งการจับมือถือแขน ยังไม่ทำให้ใครเจ็บปวดเกินทน

เธอถามฉันว่ารู้ได้ยังไงว่าไม่เกินไปจน? ตอนนี่เจอใครมีแต่คนทักว่าฝ่ายพอม หน้าตาหมองคล้ำจนเพื่อนรู้ว่าทุกข์หนักและชวนไปเข้าโบสถ์ได้นี่ยังไม่หนักพออย่างนั้นหรือ?

ฉันเผลอปากขมวดคิ้ว ชักทุกซ์หนักตามเธอขึ้นมา หยั่งรู้ด้วยจิตว่าเธอทุกซ์จริง แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมมนุษย์ถึงอมทุกซ์ไว้ หวงทุกซ์ไว้ กอดทุกซ์ไว้แน่นหนาไม่ยอมปล่อย ทั้งที่ชัดยิ่งกว่าชัดว่าทรามานทรกรรมเปล่าอย่างไร้สาระแก่นสาร

เมื่อเห็นความเขลาของจิตมนุษย์ที่ยินยอมยึดทุกซ์ไว้ไม่ปล่อย ฉันก็ยิ่งอยากหันหลังวิ่งหนีมหันตภัยแห่งความไม่รู้มากขึ้นไปอีก ฉันบอกเธอตามจริง ยอมรับว่าเป็นห่วงเธอมาตลอด แต่ถ้าแสดงความห่วงใยด้วยการเอาตัวเองเข้าไปช่วยแบกขึ้นหลังแบบเดียอุ้มค่อม ก็กลัวว่านอกจากไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้วพานจะทำให้เธอยิ่งจมทะเลทุกซ์ลึกกว่าเดิม

ฉันบอกเธออีกว่า นี่คือตัวอย่างหนึ่งของสติและปัญญาแบบพุทธ เมื่อขาดสติ คนเรารับใช้ความไม่รู้

ตัดสินใจและปฏิบัติตนไปด้วยความไม่รู้ จะมีกระบวนการอันให้ผลสุดท้ายเป็นทุกซ์ทางใจเสมอ คนเรานึกว่าไม่รู้คือไม่ผิด แต่แท้จริงแล้วเพราะไม่รู้มันแหละถึงทำผิดกันอย่างใหญ่หลวง และติฉินนินทาที่คุมขังต่อไปเรื่อยๆ ไร้กำหนดเป็นอิสระ แต่เมื่อรู้แล้ว แม้จะรู้ผิดรู้หน้อยว่าต้นเหตุความทุกซ์กำลังมาเคาะประตูเรียก แต่เราไม่เปิดประตูต้อนรับมัน ยอมฝืนความรู้สึกเสียหน้อย ทุกซ์ก็เข้ามาทำอะไรเราไม่ได้แล้ว

ฉันชี้ด้วยความอดทนว่า ขณะนี้ความพิศواسกลบเกลื่อนสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันหน้าเสียหมด เหมือนยอมได้ทุกอย่างไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ในวันนี้เธออาจบอกว่าไม่แคร์ถ้าฉันจะนั่งสมาธิเดินจงกรม แต่เมื่อไหร่ความพิศواسเหือดหาย เหลือแต่ความจริงคือทุกซ์ล้วนๆ เธอก็จะรู้สึกบาดเจ็บ เสียเวลาเปล่า และพานเกลียดชังหน้าฉันไปจนชั่วชีวิต เธอต้องการอย่างนั้นหรือ?

เธอตอบเรียบๆแต่หนักแน่นว่าต้องการ!

ฉันยิ่งสนิทแบบคนหมดคำพูด ความรักความหลงทำให้เธอเปลี่ยนแปลงไปได้จากหน้ามือเป็นหลังมือขนาดนี้ที่เดียว? ปกติเธอไม่จ้อใคร ห่วงศักดิ์ศรี รักหน้ารักตา ยิ่งกว่าอะไรหมด แต่นี่กลับเป็นตรงข้ามสิ้น ฉันจึงงงเคืองและคิดอะไรไม่ออกไปชั่วขณะ

ตระหนักว่าอุปสรรคใหญ่เกิดขึ้นแล้วบนเส้นทางการภาวนา แม้แต่เรื่องเหลือเชื่อที่ไม่น่าเกิดก็เกิดขึ้นได้ นึกถึงพุทธพจน์ที่ว่า ฆราวาสเป็นทางแคบ เป็นที่มาแห่งฝุ่นละออง ฉันรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ คนกำลังภาวนาดีวันดีคืนมักมีเหตุมาดึงแขนดึงขาให้ช้าเสมอ นี่อาจเป็นเงื่อนไขของธรรมชาติ คือถ้าคิดเหยียบเรือสองแคม ยังไม่ยอมสละโลกแต่อยากถึงนิพพาน ก็ต้องงัดข้อด้วยการใช้กำลังเป็นสองเท่า ไม่มีภาวะสังฆคุณช่วยแบ่งเบากระแสนรกวนอย่างนี้เอง

ชีวิตฆราวาสจะให้ดูชั้นธ้อย่างเดียวไม่ได้ ต้องแก้เงื่อนแก้ปม ปัญหาและอุปสรรคให้ออกด้วย มิฉะนั้นจะเกิดการปรุงแต่งจิตให้หยวบจนเกินกว่าสติสามารถหยุดยั้งอยู่ไหว ฉันขบริมฝีปากคิดอยู่นาน ไม่อยากทำร้ายจิตใจเธอเลย แต่ขณะเดียวกันก็ไม่อยากมีเครื่องถ่วง ฉันยังรักเธอ แต่ก็รักเส้นทางที่กำลังดำเนินเกินกว่าจะให้เธอมาดึงออกนอกวิถี **หลายปัญหาในโลกคาราคาซังอยู่ได้ก็เพราะความใจอ่อน ไม่เข้มแข็งเด็ดขาดนี้เอง**

ฉันค่อยๆพูดซ้ำๆว่า การที่เคยถูกเธอทิ้งยังทำให้เซ็ดไม่หาย ตอนนี้เหมือนฉันทิ้งที่เกาะหนึ่งมาหาอีกที่เกาะหนึ่งซึ่งมันคงกว่ากันอย่าเพิ่งคาดคั้นให้ฉันตอบตกลงอะไรในคืนนี้เลย ความรู้สึกคงประมาณทิ้งเรือกลับไปเกาะขอนไม้กลางทะเล ไว้ฉันแข็งแรงจนแน่ใจว่าช่วยฉุดเธอขึ้นเรือมาด้วยกันได้แล้วค่อยว่ากันอีกทีดีกว่า ขอเวลา

อีกสักพักแล้วจะติดต่อเธอไปเอง

เธอฟังคำพูดผิดผ่อนของฉันด้วยความรวดเร็วราวทรมาน ฉันสัมผัสได้และรำคาญจะใจอ่อน ได้แต่บอกตัวเองว่าให้เธอทุกซั๊กหนึ่งเดียวนี้แล้วดีขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว ดีกว่าปล่อยยึดเยื้อคาราคาซังจนถึงขั้นเจ็บแล้วพินยาก

เราต่างคนต่างเจ็บกันเกือบห้าวันที่ ก่อนที่เธอจะเอ่ยว่าเกิดมาไม่เคยรู้สึกไร้ยางอายขนาดนี้มาก่อนเลย หน้าด้านหน้าทงอนง้อขอความรักจากผู้ชายตั้งนาน เขาไม่เอาก็ยังตี้อยู่ได้ ฉันฟังแล้วเหมือนมีอะไรมาจุกคอกหอย ขอร้องเธอว่าอย่าคิดคอกอย่างนั้นวันหนึ่งฉันอาจทำให้เธอเข้าใจได้ว่านี่ไม่ใช่เรื่องของความใจไม่ใส่ระกำตรงข้าม เป็นความปรารถนาดีและแสดงออกซึ่งความรักบริสุทธิ์มากกว่าครึ่งโหนุ่ทั้งหมดด้วยซ้ำ

รอบนี้เธอไม่วางสายไปเฉยๆเหมือนคราวก่อน อย่างน้อยก็มีใจคอกหนักแน่นขึ้น และกล่าวอำลาด้วยน้ำเสียงเสียงผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลคนหนึ่ง เธอบอกว่าฟังฉันมาทั้งหมดแล้วพอจะเห็นว่าฉันต้องการอะไรอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้ซึ่งว่าเรื่องศาสนาสำคัญกับฉันขนาดไหนขอโทษสำหรับคำพูดที่มิดำให้เจ็บใจที่ผ่านมา เธอจะไม่ติดต่อมาอีกและขอให้มิตรภาพระหว่างเรายังยืนตราบนานเท่านาน

ฉันขบฟันแน่น เมื่อเธอลิดหนามแหลมจนเหลือแต่ก๊อบก๊อบหลาบหอม ฉันก็อาลัยอาวรณ์ขึ้นมาอีก ประสาปภูชนที่ยังหลงรักหลงใครผู้หญิงดีก็ได้ แต่ไม่ทราบความเข้มแข็งจากไหนเกิดขึ้นมากพอจะกล่าวลาตอบ ขอขอบคุณที่เข้าใจ และขอให้ความเจ็บระหว่างเราเป็นอโหสิจนหมดสิ้น

เราสองคนวางโทรศัพท์พร้อมกัน ฉันรู้สึกเหนื่อยอ่อนที่สุด

นับแต่ฝึกเจริญสติเป็นต้นมา ก็อบเกิดคำถามว่าทิ้งเธอลงคอได้อย่างไร เมื่อไหร่มรรคผลนิพพานจะมาถึงก็ไม่รู้ ทำไม่ถึงไม่คว่าเธอไว้ แล้วตะล่อมให้เพียรภาวนาไปด้วยกัน แต่แวบเดียวก็เกิดสติรู้ว่านั้นคือสังขารชั้นร่ายส่นบสนุณกิเลส หาใช้สิ่งที่ฉันควรเชื่อเพราะเชื่อแล้วยอมมีแต่ถอยกับถอยเท่านั้น ผู้หญิงเป็นอายตนะภายนอกร่อนๆครบหกในคนเดียว การอยู่ใกล้ก็คือการมีเครื่องเผาใจให้ทुरนทुरายไปในวังวนราคาะ โทสะ โมหะไม่รู้จบ การอยู่ใกล้ก็คือความสบายเนื้อสบายตัว ปลอดภัยเ็นใจพร้อมให้ภาวนาเต็มที แยกแยะได้อย่างนี้ก็ไม่เป็นอันต้องล้มเหลว หากจะปรารธนาจุดหมายปลายทางโดยสวัสดิภาพ

คืนนี้ฉันได้อะไรมากกว่าที่คิด อย่างน้อยขณะเขียนบันทึกประจำวัน ฉันก็เห็นว่าความเข้มแข็งไม่ยอมอ่อนข้อให้กับกิเลสนั้นเป็นฝึกฝายเดียวกันกับสติ จิตฉันไม่มีตัวอย่างที่ควรเป็นในขณะอ่อนเปลี้ยเพลียแรง และเมื่อนั่งสมาธิไม่ไหว ฉันก็ขยับนอนดูลมหายใจไปจนหลับโดยจิตไม่กระสับกระส่ายดังคาด ฉันรู้สึกถึงความมั่นคงบางอย่างที่ต่างจากความตั้งมั่นของสมาธิจิต เป็นความมั่นคงทางวิญญาน เป็นความมุ่งมั่นบนเส้นทางสู่ความหลุดพ้นจากอุปาทาน ฉันเคยรู้สึกถึงมัน แต่ไม่เคยชัดเท่านี้เลย

วันที่ ๑๑-๓๑: อินทริยสังวร

ความเข้มแข็งทางใจที่เกิดขึ้นหลังจากคุยกับคนรักจน ‘รู้เรื่อง’ ทำให้ฉันเริ่มครุ่นคิดเกี่ยวกับวิधिพัฒนาจิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพื่อความเป็นผู้ภาวนาที่มุ่งมรรคมุ่งผลอย่างแท้จริง

สมาธิฉันทำได้ค่อนข้างอยู่ตัว เดินจงกรมก็เริ่มนานขึ้นเป็นสองชั่วโมงไม่เหนื่อย ยิ่งเดินยิ่งตัวเบา จิตเบา และเห็นความเป็น

ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๖ ชัดเจนแจ่มแจ้งไปหมด เช่นนี้เหลืออะไรอีกบ้างที่ยังไม่ได้ทำ?

วันหนึ่งขณะนั่งทานข้าวกลางวันกับลูกค้า ฉันทึ่ตัวของอร่อยแล้วเห็นจิตตัวเองมีตมจากความมัวเมาในรส สติก็เริ่มเกิด และก่อนจะตักคำต่อไปก็เห็นความทะยานอยากแล่นไปข้างหน้าราวกับร่างแหกว้างใหญ่พุ่งออกไปครอบจวนกับข้าว

ฉันสะดุดชะงักนิดหนึ่ง สติที่อบรมจนแข็งแรงแล้วนั้น ถึงหลับไหลลุ่มหลงไปด้วยความมัวเมาในรส แต่เมื่อกลับมาทำงานอีกครั้ง เพียงวินาทีเดียวก็จิตใจให้สว่างขึ้นแบบฉับพลันทันใด รสอร่อยยังคาลิ้น ภาพอาหารที่เข้าตาก็สวยงามน่ากินอยากบอกใคร แต่จิตที่มีกำลังสติเหนือกว่าสุขเวทนาทางตาและทางลิ้นนั้น ทำให้เห็นภาพสวยและรสอร่อยเป็นของเล็ก กับเปรียบเทียบถูกว่าสุขเวทนาทางใจลิ้นใหญ่กว่า นำปรารถนาดีกว่ากัน แน่หนอนว่าหากไม่ปฏิบัติมาจนเห็นค่าของจิตอยู่เหนือสิ่งอื่นใด ความคิดเปรียบเทียบเช่นนี้ย่อมไม่เกิดขึ้น

ฉันกระแอมนิดหนึ่ง ไม่อยากทำท่าทำทางให้ลูกค้าผิดสังเกต จึงเอื้อมมือไปตักกับข้าวตามปกติ คนอื่นยอมเห็นแต่ลักษณะภายนอกที่ดูธรรมดา แต่ฉันรู้อยู่ข้างในคนเดียวว่าสติกำลังทำงาน สิ่งที่ปรากฏต่อสติคือใจที่ทำความสำคัญในภาพอาหาร ทำความสำคัญในรสชาติอย่างรู้ล่วงหน้าว่าเดี๋ยวจะเข้าไปคลุกลิ้นแล้วบังเกิดความเอร็ดอร่อยปานใด

ฉันรู้เฉยๆโดยไม่ทำอะไรกับความอยากลิ้มนั้น เมื่อเอาช้อนส่งข้าวและกับเข้าปากก็ปล่อยให้เกิดอาการมัวเมาอย่างเคย เพื่อทำความรู้จักกับกิเลสเครื่องผูกใจให้ชัดเจน ฉันเพิ่งสังเกตว่าแม้แต่

จะยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม ยังมีความอยากลิ้มรสอันจี๊ดสนิทที่ถือว่า 'อร่อย' สำหรับความเป็นน้ำดื่มบริสุทธิ์ โอ้โฮ! แทบเรียกว่าเกิดมาไม่เคยเห็น 'เครื่องผูกใจทางปาก' ชัดๆอย่างนี้เลย

ฉันไม่พิน ไม่พยายามเกร็งกับการลิ้มรส แต่สำหรับคำต่อไป อาหารจานเดียวกันนั่นเอง ฉันไม่เคยวเอารส แต่เคยวเอาสติรู้ว่ากำลังเคี้ยว ฉันไม่กลืนเอาความอิม แต่กลืนเอาสัมปชัญญะ นี่คือหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าให้ไว้ตั้งแต่ในหมวดกาย แต่ฉันไม่เคยให้ความสำคัญอย่างแท้จริงเลย การมีสติสัมปชัญญะในกายดีแล้วนั่นเอง คือความคุ้มครองอายุตนะไปในตัว ถ้าหากอบรมดีแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องกินอาหารรสแฉะๆด้วยเจตนาหักดิบกับกิเลสอันเกิดแต่รสล่อลึงก็ได้

นับแต่เมื่อกลางวันนั้นเป็นต้นมา ฉันก็เริ่มสังเกตเห็นอาการระยานของจิตที่ถ้วนขึ้น ได้เห็นปฏิภิกิริยาทางจิตที่ไม่เคยเห็นมาก่อนมากขึ้นทุกที ฉันพบว่าบางครั้งเราปล่อยให้ใจระยานไปยึดตามสบาย เห็นด้วยสติแล้วดับเองโดยไม่ต้องทำอะไร แต่บางครั้งถ้าปล่อยให้ระยานไปแล้วจะหยุดไม่อยู่ สติไม่มีกำลังพอจะเห็นโดยความเป็นภาวะเกิดแล้วต้องดับ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไปได้ก็ตัดไฟแต่ต้นลมจะดีกว่า **ปล่อยให้ไหม้แล้วค่อยหาทางดับ**

ในเรื่องกลิ่น ที่ผ่านมามีฉันยังพึงใจกับเครื่องหอมที่พรมครอบตั้งแต่ศีรษะถึงกลางตัว ชอบใจว่าเนื้อหอมกว่าเครื่องค่อนวัน ไปไหนก็พาความหอมติดตัวไปด้วย **พอลองเลิกใช้ก็พบว่าที่ผ่านมาจิตหลงอุปาทานว่าตัวเองหอมเสียตั้งนาน** กลิ่นนี้หอมมนุษย์เท่าๆที่ปราศจากการทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ นั่นเหม็นยิ่งกว่าอะไรดี แต่ก็หมั่นประพรมเครื่องหอมหลอกจมูก ทำให้เกิดความหลงอุปาทานไปว่าทั้ง

ร่างหอมฉุยผิดแผกแตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่น

การไม่มีกลิ่นหอมอบอวลหลอกจุมูกทำให้ความตริกนิกเกี่ยวข้องกับกามลดลงนิดหน่อย แต่ก็สังเกตด้วยว่าเราไม่ใส่ คนอื่นก็ใส่อยู่ดี โดยเฉพาะตอนสาว ๆ เติบโตไปโฉบมาแล้วได้กลิ่นชนิดเตะจุมูกสุดเดชก็ยากจะกำหนดสติให้ทัน กลิ่นกายเป็นลสิ่งยั่วให้ติดหลงได้ไม่แพ้รูปกับเสียง และกลิ่นก็เป็นอีกอายตนะภายนอกหนึ่งที่เราปิดป้องไม่ได้ หากไม่ให้ความสำคัญไว้กับการรู้ลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ ไม่คำนึงเฉพาะการหายใจต่อเนื่อง ไปให้ความสำคัญกับกลิ่นเด่นกระทบจุมูกก็เสร็จ

ฉันมาพลิกดูเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันไม่ให้กิเลสรั่วรดจิตผ่านอายตนะ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้หลายแห่งในข้อที่ว่าด้วยอินทริยสังวร ใจความสำคัญโดยสรุปคือ

ด้วยอาการอย่างไรจึงชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย? อาการนั้นคือเห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู ตมกลิ่นด้วยจุมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องสิ่งกระทบด้วยกาย รู้แจ้งความคิดนึกด้วยใจ โดยไม่ให้ความสำคัญกับลักษณะโดยรวม ไม่ให้ความสำคัญกับลักษณะปลีกย่อย เมื่อให้ความสำคัญโดยไม่สำรวมก็จะเป็นเหตุให้ถูกรอบงำด้วยอกุศลธรรมเช่นความเล็งอยากได้และโทมนัส แต่หากปฏิบัติเพื่อสำรวมตา หู จุมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย

สรุปคือสตินั่นเองเปรียบประดุจหลังคา ทำหน้าที่ป้องกันกิเลสอันเปรียบเหมือนสายฝนพร้อมจะหลังรดจิตอันเปรียบเหมือนผู้อาศัยในบ้าน ขอเพียงไม่ให้ความสำคัญกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความคิดนึกทางกาม แต่มีสติอยู่กับฐานที่มั่นอัน

ไม่เป็นโทษ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้สำรวมในอินทรีย์ หรือที่เรียกว่าเป็น
ผู้มีอินทรีย์สังวร

ชีวิตฆราวาสซับซ้อนเกินกว่าจะมีอินทรีย์สังวรได้สบายๆ แต่
อ่านข่าวธรรมดต่างๆเกี่ยวกับการข่มขืนที่นักข่าวเขียนบรรยายเสีย
เหมือนหนังสือปกขาว หรือดูโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เก๋จนส์สาวๆ
มานุ่งน้อยห่มน้อย สติก็พร้อมจะเตลิดกระเจิงไปไหนต่อไหนไกลแล้ว
ฉันเริ่มครุ่นคิดขึ้นมาอีกว่าถ้าเป็นพระก็ดีนะซี ถ้าตั้งใจจริงก็ถือว่า
เป็นโอกาสอันงามแก่การเจริญอินทรีย์สังวรอย่างหาที่เปรียบมิได้
เนื่องจากหน้าที่หลักของพระคือทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งเท่านั้น
ไม่จำเป็นต้องใส่ใจภารกิจอื่น หลีกเลี้ยงการเข้าหมู่เข้าสังคมเพื่อ
ทำกิจกรรมส่งเสริมกิเลสได้หมด

สำหรับพระควรมีอินทรีย์สังวรตั้งแต่เริ่มถือบวช แต่สำหรับ
ฆราวาสจะมีอินทรีย์สังวรกันหลังจากภavana ได้ผลระดับหนึ่งแล้ว
เกือบทั้งเดือนนี้ฉันเน้นสำรวมระวังอายตนะต่างๆจนเริ่มเห็นค่า เพราะ
จิตที่ตั้งมั่นยังตั้งมั่นบริบูรณ์แม้ขณะอยู่ในชีวิตประจำวัน แล้วก็กำลัง
ใจว่าเดือนหน้าจะทำอะไรให้เกิดความก้าวไกลไปมากกว่านี้อีก

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๕

- ๑) ความรู้จักกายใจโดยความเป็นอนัตตาผ่านสติรู้อายตนะ
- ๒) ความสำรวมระวังไม่ให้กิเลสรั่วรดจิต มีใจเข้มแข็งเด็ดขาด
ยิ่งๆขึ้น ไม่หลงเอาของร้อนมาเป็นสมบัติด้วยความนึกเข้าใจว่าเป็น
ของเย็น

ปฏิทิน

อ	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					





เดือนที่ ๖

สำรวจความพร้อม

อย่างที่เห็นกันว่าทุกต้นเดือนฉันจะสำรวจความก้าวหน้าของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ แต่สำหรับต้นเดือนนี้เหมือนฉันอยากขอขอบคุณตัวเองเมื่อ ๕ เดือนก่อนมากกว่าอย่างอื่น การตัดสินใจเริ่มเอาจริงเอาจังกับการเจริญสติปัฏฐานเมื่อเกือบครึ่งปีที่แล้ว คือการตัดสินใจที่ดีที่สุดในชีวิต และช่วงเวลาระหว่างนี้ก็เป็นการทำชีวิตที่คุ้มค่าที่สุดในชีวิตปัจจุบัน หรืออาจจะเป็นช่วงที่ทำให้ปัจจุบันเป็นชาติอันประเสริฐสุดเหนือทุกชาติทุกภพที่ผ่านมาชั่วอนันตกาลของฉัน

ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น ยิ่งทำมากยิ่งขึ้น ยิ่งเป็นสุข ยิ่งพบความว่างมากขึ้นทุกที ฉันจึงมีกำลังใจไถ่ถามตัวเองแล้วๆเล่าๆ ว่าสิ่งใดยังขาด สิ่งใดยังไม่ได้ทำ สิ่งใดยังถูกมองข้ามไป ฉันคนหนึ่งล่ะที่เห็นว่าพระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมปฏิบัติไว้พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป หากศึกษาแบบท่องจำรวดเดียวอาจเห็นว่าข้อธรรมเยอะเยอะอย่างนี้ใครจะไปทำไหว แต่ถ้าจำไว้พอรู้เป็นแนวแล้วค่อยๆ เขยิบเลื่อนขึ้นมาตามลำดับขั้น ก็จะมีพบว่า **สติปัฏฐาน ๔ นั้นง่ายสำหรับผู้มีความเพียรสม่ำเสมอเพียงใด**

และเมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้ ฉันยังเห็นพระปัญญาอันเกินสามัญ มนุษย์ของพระพุทธเจ้าชัดเจขึ้น พระองค์ท่านหยั่งรู้ว่าจะทำให้นัก ภาวนามีมือใหม่ที่เพิ่งตั้งไข่ก่าวออกจากจุดเริ่มต้นได้อย่างไร กับทั้ง ทราบว่าจะทำให้นักภาวนาที่ก่าวหน้าในแต่ละระดับพัฒนาเรื่อยๆ ขึ้น อีกได้อย่างไร นอกจากนี้ยังมีข้อธรรมตีกรอบไว้รัดกุมเป็นอย่างดี เพื่อไม่ให้ผู้ศึกษาหลงทางไปไหน

แต่ก่อนฉันมีความสงสัยอยู่อย่างหนึ่ง คือ พระศาสดาท่าน ตรัสว่าสติปัญญา ๔ เป็นทางเดียวที่จะทำให้บรรลุมรรคผลอย่าง ถูกต้อง แล้วฉันจึงมีข้อธรรมชื่อต่างกันอื่นๆเหมือน ‘ซ้ารอย’ สติปัญญา ๔ ได้ ยกตัวอย่างเช่นท่านตรัสไว้ในมหาปริณิพพานสูตร ว่าธรรมวินัยอันมีมรรคมืองค์ ๘ นี้ หากภิกษุประพฤติโดยชอบ แล้ว โลกย่อมไม่ว่างจากพระอรหันต์ อย่างนี้มีแปลว่ามรรคมืองค์ ๘ ก็เป็น ‘อีกทางเสือกหนึ่ง’ สำหรับการยกระดับพวกเราจากความเป็น ปุถุชนก่าวล่งขึ้นสู่ความเป็นอริยชนหรืออย่างไร?

มาถึงปัจจุบัน เมื่อฉันได้รับความรู้ทางภาคทฤษฎีเพียงพอ บวกกับความประจักษ์สภาวะแห่งจิตตนเอง ฉันก็ทราบชัดว่า **มรรคมืองค์ ๘ ก็คือสติปัญญา ๔ และสติปัญญา ๔ ก็คือมรรคมืองค์ ๘** นั่นเอง ขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังพูดเน้นที่การทำความเข้าใจก่อน หรือว่าเน้นที่วิธีลงมือปฏิบัติก่อน ถ้าเน้นความเข้าใจก่อนก็เรียก **มรรคมืองค์ ๘** ถ้าเน้นวิธีลงมือปฏิบัติก่อนก็เรียก**สติปัญญา ๔**

ถึงจุดหนึ่งเราอาจสำรวจว่าจิตเรามีองค์ทั้ง ๘ ของมรรค ครบหรือยัง ถ้าหากว่าครบหรือเฉียดครบ ก็แปลว่าจิตมีคุณสมบัติ พร้อมพอจะบรรลุธรรม คือเราไม่มองเฉพาะการเจริญสติตรงทาง มรรคผลด้วยเกณฑ์เช่นโพชฌงค์ ๗ แต่จะมองครอบคลุมแบบ เบ็ดเสร็จเหมารวมไปทั่วว่ามี ‘ช่องโหว่’ ไตยังไม่อุด ช่องโหว่เหล่า

นี้อาจเกิดขึ้นเพราะการคิด การพูด การกระทำการต่างๆในชีวิตประจำวัน นี่คือนั่นที่นักภวนามักคาดไม่ถึง นี่ก็ว่าถ้าทำสมาธิและเจริญสติก้าวหน้าแล้วก็ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องอื่น นับถอยหลังเข้าสู่วินาทีจุดชนวนมรรคผลได้เลย

เมื่อมองว่าองค์ทั้ง ๘ ของมรรคก็คือส่วนประกอบที่ช่วยกันร่วมมือสร้าง ‘สภาวะจิตพร้อมบรรลุมรรค’ เราก็อาจมองว่าถ้าจิตใคร ‘พร้อมประพฤติเป็นอัตโนมัตติ’ ตามแบบฉบับมรรคมีองค์ ๘ ทั้งในแง่ของมุมมองตนเองและโลก ทั้งในแง่ของปฏิกิริยาโต้ตอบกับโลกผ่านการพูดจาและลงมือลงไม้ รวมทั้งในแง่ของคุณภาพจิตและวิธีกำหนดสติ ก็อาจเปรียบจิตของบุคคลผู้นั้นเหมือนลูกศรที่แล่นจากแฉ่งอย่างถูกทิศแล้ว แหวกอากาศโดยปราศจากเครื่องขวางแล้ว มีกำลังเพียงพอจะพุ่งไปปะทะเป้าหมายแล้ว เป้าหมายในที่นี้ก็คือกิเลสเครื่องผูกใจซึ่งเราต้องการตัดให้ขาดนั่นเอง

ฉันทจำไว้ง่ายๆว่าจิตที่มีความ ‘พร้อมประพฤติเป็นอัตโนมัตติ’ ๘ ประการนั่นเองคือภาวะทางธรรมชาติอันเหมาะสมที่จะเกิดปรากฏการณ์บรรลุมรรค ไม่มีใครช่วยพร ไม่มีใครทำนายทายทัก และไม่มีใครมอบอภิสิทธิ์พิเศษให้ผู้ใดประสบความสำเร็จได้ถึงมรรคถึงผลโดยปราศจากเหตุอันเหมาะสมดังกล่าว

องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรค

คำว่า ‘มรรค’ แปลว่าหนทาง ในความหมายนี้คือแนวดำเนินจิตประการต่างๆเพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้น ประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ ตามนิยามดั้งเดิมที่แท้จริงของพระพุทธองค์มุ่งหมายถึงความรู้ในสัจจะที่อริยเจ้าให้ความสนใจสูงสุด

๔ ประการ ได้แก่ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักต้นเหตุของทุกข์ ความรู้จักลักษณะที่ดับไปแห่งทุกข์ และความรู้จักวิธีดับทุกข์ โดยย่อ คือเข้าใจทั่วถึงในเรื่อง ‘ทุกข์และการดับทุกข์’ เป็นอย่างดีนั่นเอง

๒) สัมมาสังกัปปะ คือการดำริชอบ มุ่งหมายเอาความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท และความดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๓) สัมมาวาจา คือการเจรจาชอบ หมายถึงการงดเว้นจากการพูดเท็จ การงดเว้นจากการพูดส่อเสียด การงดเว้นจากการพูดคำหยาบ และการงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ คือการกระทำชอบ หมายถึงการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้ และการงดเว้นจากการประพฤตินอกกาม

๕) สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพชอบ ละเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิด

๖) สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ หมายถึงการทำให้เกิดความยินดีเต็มใจประกอบความเพียร มีอาการประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น และเพื่อรักษากุศลธรรมนั้นไว้ให้ตั้งอยู่ไม่เสื่อมหายจนยิ่งเจริญอกงามไพบุลย์ขึ้นเต็มเปี่ยม

๗) สัมมาสติ คือการระลึกชอบ หมายถึงอาการที่จิตระลึกและพิจารณาภายในด้วยหลักที่ปรากฏแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตร

๘) สัมมาสมาธิ คือความมีจิตตั้งมั่นชอบ หมายถึงลักษณะ

จิตที่เป็นผลมาจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งมีความเป็นหนึ่งอยู่โดยธรรมชาติ สงัดจากกาม สงัดจากความฟุ้ง รวมทั้งอกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวง

การทำความรู้จักกับมรรคมีองค์ ๘ ครั้งนี้ของฉัน ไม่ใช่เพื่อไว้ประดับความจำหรือเตรียมทำข้อสอบวิชาพุทธศาสนาเหมือนในอดีต แต่เป็นไปเพื่อสำรวจตัวเองว่ายังขาดองค์มรรคข้อใดสมควรเสริมความสมบูรณ์ขององค์มรรคข้อใด เพื่อความพร้อมเพื่อการเตรียมตัวที่ไม่ขาดตกบกพร่อง

วันที่ ๑: ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ

เช้านี้ฉันเดินผ่านหน้าห้องพระ ใจหนึ่งคิดเดินไปเฉยๆอย่างเคย แต่อีกใจอยากพนมมือไหว้ สำนววจิตตัวเองก็พบว่ายิ่งได้ดีจากพระพุทธรูปเจ้าเพียงใด ใจก็ยิ่งเคารพพระองค์ท่านเหนือเศียรเกล้า สูงส่งขึ้นเพียงนั้น แม้ผ่านหน้าห้องพระซึ่งรู้สึกว่ามีรูปแทนพระองค์ประดิษฐานอยู่ ก็ชักไม่อยากก้าวฉับๆดังเคย จิตที่อ่อนนุ่มต่อพระองค์ท่านปรุ่กายให้ค้อมหลังลงต่ำที่สุดเท่าที่อริยาบถเดินจะเอื้อให้ค้อมได้

ด้วยปัญญาารู้ ‘ความจริง’ อันเป็นปัจจุบัน ฉันตระหนักว่าตนเองไม่ได้แสดงอาการเคารพบนอบพระอิฐพระปูนหรือองค์ปฏิมาทองเหลืองไร้ชีวิตอย่างงมงาย แต่ไหว้เพราะสัญลักษณ์แทนพระพุทธรูปสะกิดเตือนจิตฉันให้ประหวัดระลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณแห่งองค์ศาสดา มหาบุรุษผู้ทำให้ฉันมีวันนี้ วันที่ตาเริ่มสว่างจากสภาพบอดสนิทมาชั้วกับชั้วกลับ

และสติตามแนวที่พระพุทธรูปของท่านไว้ ก็ทำให้ฉันเห็นการ

ปรุ่จแต่งจิต เห็นมโนกรรมของตัวเองเป็นขณะๆชัดเจนไปหมด เห็น ฅนดว่าจิตเป็นผู้ปรุ่จอาการทางกาย และในอีกทางหนึ่งกายก็หวนมา เป็นผู้ปรุ่จแต่งให้จิตเป็นไปต่างๆ แม้แต่การยกมือขึ้นพนมมือไหว้ใคร ก็จัดเป็นกรรม มีความหลากหลาย ก่อร่างสร้างนิสัยอย่างหนึ่งๆได้ ด้วยการประพฤติปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความเคยชิน

รากของการไหว้มาจากการปรารณาที่จะแสดงความเคารพ บุคคลอันควรเคารพ แต่ไม่ทุกคนที่ปรารณาจะไหว้ และความ เคารพก็มีระดับเป็นต่างๆ บางคนเคารพน้อยเพราะไม่มีสายใย ผูกพัน หรือเพราะใจคอกระด้างเย่อหยิ่งจองหอง บางคนเคารพ มากเพราะรู้สึกในบุญคุณอันลึกซึ้งหรือเพราะจิตใจโน้มน้อมลง จนเป็นสภาพอ่อนโยนนิ่มนวลเป็นธรรมชาติแล้ว

สำหรับฉันในวันนี้ ไม่ว่าจะไหว้ใคร หากมีอาการพนมมือค้อม ภายแล้วยังรู้สึกถึงความแข็งของมานะภายในจิต ฉันจะโน้มศีรษะ ลงต่ำเข้าไปอีก จนกว่าจะรู้สึกถึงจิตที่ยินดีในอาการน้อมเต็มใจแล้ว มีความสัมผัสจริงๆว่า ‘ได้ไหว้’ แล้ว

เมื่อจิตปรุ่จกาย กายปรุ่จจิตจนเกิดสภาพอ่อนน้อมยิ่ง สว่างไสวน่าชื่นใจในตัวเองยิ่ง ฉันก็หยั่งรู้ว่าสภาพจิตอันปรุ่จขึ้น ด้วยกรรมดีชนิดนี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดผลดีในอนาคต เหตุดี ย่อมได้ผลดีเป็นธรรมดา โดยเฉพาะเมื่อตีเต็มดวงหนักแน่นจนถึง ระดับอุ่ใจได้เช่นนี้ ผลข้างหน้าย่อมเที่ยงและมั่นคงตาม ผลคือ อะไร? ผลคือถ้าพลาดจากมรรคผลในชาตินี้ อย่างไรก็ตามก็ต้อได้พบ พุทธศาสนาอีก และไม่มี ความกระด้างกระเดื่องต่อพระพุทเจ้าหรือ พระอรียสาวก โอกาสที่จะมีเหตุปัจจัยให้ปรามาสพวกท่านเป็นบาป เป็นกรรมใหญ่หลวงย่อมยาก

นอกจากนี้ จิตอันอ่อนนุ่มด้วยอาการไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์สูงสุด ย่อมให้ผลเป็นความสว่างเรืองรอง มีความสุขความเจริญ ทั้งในรูปของกำเนิดแห่งสุขุมลชาติ เช่นมีผิวกายดี ไม่พละตตกต่าหน้าดูถูก ช่วงต่างๆของชีวิตมักถูกโอบอุ้มด้วยเหตุแวดล้อมอันน่าอุ่นใจ กรรมที่ทำให้เป็นประจำเช่นการไหว้บุคคลอันควรเคารพนี้ประการเดียว จะเป็นที่มาของสิ่งดีๆมากมายหลายประการ

นี่คือ ‘ความจริงเกี่ยวกับกรรม’ ซึ่งฉันไม่ได้ถามใคร แต่รู้ด้วยลักษณะประจักษ์จากภายใน ชนิดที่ถ้าถูกคนศาสนาอื่นขู่เอาว่าไหว้รูปเคารพจะเป็นเหตุให้ตกนรก ฉันก็คงได้แต่ยิ้มมุมปาก หรือไม่ก็มองเขาด้วยความเวทนา การพยายามขู่ให้กลัวด้วยถ้อยคำอันสมมุติขึ้นเอง จินตนาการขึ้นเอง ปั่นน้ำเป็นตัวขึ้นเองของพวกเขาย่อมก่อความเดือดร้อนให้ตนเองสาหัส เมื่อเหตุชั่วร้ายย่อมให้ผลชั่วร้าย นึกว่ากูเรื้อสหลอกคนเขลาแล้วจะได้รางวัลเป็นยศศักดิ์พิเศษในสวรรค์ แบบของศาสนาตน ที่แท้ต้องทรมานอยู่ในอัฐภาพอันชวนสยของเกินกว่าจะถ่ายถอดกันด้วยภาษามนุษย์

มองแบบเปรียบเทียบระหว่างเผ่าพันธุ์ นับว่าชาวตะวันตกออกไซดิดดีกว่าชาวตะวันตกที่มีการไหว้เป็นธรรมเนียมประจำ เพราะหมายความว่าชาวตะวันตกที่เอะอะก็จับมือทำเดี่ยว มีแต่กิริยาอันมาจากความรู้สึกปรารถนากระชับมิตรแน่นแฟ้น มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว ชวนให้เห็นเป็นระดับเดียวกันไปหมด ใจเลขถูกปรุงให้เป็นอย่างสำนวนที่ว่า ‘กัมหัวให้ใครไม่เป็น’ กันเสียมาก

การเจริญสติปัฏฐานทำให้ฉันเห็นจิต เห็นกรรมตัวเองชัดไปหมด กรรมคือเจตนาจากจิต เป็นอาการที่ปรุงแต่งจิตให้มีลักษณะ

เด่นไปต่างๆ และ **ตัวการเจริญสติปัญญาตนเองแม้จะเป็นกรรม** ไม่ดำไม่ขาว ทว่าก็เกื้อกูลให้เกิดความโน้มน้อมไปในความมักน้อยทางกาม ไม่หนักแน่นพอจะเบียดเบียนหรือจองเวรใคร เพราะฉะนั้นที่จะก่อกรรมทำบาปละเมียดศีล ๕ เช่นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดประเวณี โกหก และเสพสุรายาเมา ก็เป็นเรื่องยาก หรือเป็นไปได้เลย ซึ่งนั่นก็แปลว่าโอกาสจะเดือดเนื้อร้อนใจ เพราะผลกรรมช่วยอมลคนน้อยถอยลงทุกที ใช้กรรมเก่าหมด เมื่อไหร่ก็เริ่มสบายเมื่อนั้น

สติปัญญา ๔ ทำให้ฉันเห็น ‘ความจริง’ ต่างๆในโลกมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนถอดแว่นสีต่างๆออกแล้วมองโลกด้วยตาเปล่า จิตที่เปิดเผยไร้ผ้ามัว มีความเป็นกลางไม่เอียงไปทางชอบหรือชัง หรือถ้ายังชอบยังชังก็ไม่ถึงกับถูกรอบงำให้เกิดอคติ อย่างน้อยรู้จักว่าใครเป็นอย่างไร แล้วก็ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดได้ตามจริงยิ่งกว่าปุถุชนทั่วไป ที่ถูกรอบงำด้วยอคตินานัปการ รักใคร่กว่าดี เกลียดใคร่กว่าชั่ว

สิ่งหนึ่งที่ฉันเห็นชัดคือคนเราตั้งต้นชีวิตขึ้นมาด้วยความไม่รู้ เหมือนๆกัน มีสัญชาตญาณเอาประโยชน์เข้าตัวเหมือนกัน มีกิเลสคือราคะ โทสะ โมหะเหมือนกัน จึงมีโอกาสทำทั้งดีและเลวคละกันตามสถานการณ์บังคับ ไม่ควรมีใครได้ชื่อว่าประเสริฐ เพราะวงศ์ตระกูลดี ไม่ควรมีใครได้ชื่อว่าน่ายกย่องเพราะหลักฐานแวดล้อมชี้ชัดว่าดีตชาติบำเพ็ญบุญไว้มาก ทุกคนมีโอกาสพลาดไปสั่งสมนิสัยเลวร้ายได้เท่าๆกัน ขณะเริ่มสั่งสมความเลวร้ายก็แทบไม่มีเค้าเงื่อนหรือนิมิตหมายใดๆบอกเลยว่ารากเหง้าแห่งความเดือดร้อนเริ่มต้นขึ้นแล้วนะ จิตวิญญานทุกดวงถูกห่อหุ้มไว้ด้วยความไม่รู้ ไม่อาจหยั่งไปถึงอนาคต ไม่อาจเชื่อมโยงถูกว่าเหตุแห่ง

กรรมอย่างนี้จะทำให้ต้องไปเสวยวิบากกรรมอย่างนั้น ทุกคนถูก กักขังไว้กับแรงกระตุ้นกิเลสเฉพาะหน้าในวินาทีนี้ อยากคิดอะไร ก็คิด อยากพูดอะไรก็พูด อยากทำอะไรก็ทำ นับเป็นเรื่องน่าสลด ลังเวงเหลือเกิน

นิยามของ ‘ความจริง’ สำหรับคนธรรมดา คือ ‘สิ่งที่เห็น สิ่ง ที่ได้ยิน’ หรือบางคนใช้ชีวิตผ่านประสบการณ์มาถึงจุดหนึ่งจนพบว่า ความจริงคือ ‘สิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นอย่างนั้น’ และธรรมชาติก็เหมือน จัดสรรรูปธรรมนามธรรมไว้รองรับทุกความเชื่อได้อย่างน่าอัศจรรย์ แม้กระทั่งความเชื่อที่ต่างกันเป็นตรงข้ามก็ดูเหมือนธรรมชาติช่วย รับรองว่าเป็นจริงให้ทั้งคู่! ยกตัวอย่างเช่นหากใครสังเกตเห็นแสงน่าจะเป็น คลื่นเหมือนระลอกคลื่นในทะเล ธรรมชาติก็ช่วยยืนยันว่าแสงเป็น ลูกคลื่นจริงภายใต้การทดลองแบบหนึ่ง แต่ถ้าใครนึกสนุกจินตนาการ ว่าแสงอาจเป็นอนุภาคเหมือนเม็ดทรายบนพื้น ธรรมชาติก็อุตส่าห์ ช่วยลงเคราะห์ว่าแสงเป็นอนุภาคจริงๆภายใต้การทดลองอีกแบบ!

ยุคที่มนุษย์รู้สึกว่าจะฉลาดขึ้นด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอัน ก้าวไกลนี้ แท้จริงแล้วถ้าถามบรรดาหัวกะทิของโลกที่ทำงานในห้อง วิจัยค้นคว้าหาความจริงอย่างลึกซึ้ง พวกเขาจะบอกว่ายังได้คำตอบ ให้กับคำถามเก่าๆมากขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งเจอคำถามใหม่ๆอันน่าพิศวง ไร้ที่สิ้นสุด หนึ่งในคำตอบอาจเป็นที่มาของอีกร้อยคำถาม

ฉันเคยคิดเล่นๆว่าหากเอาความรู้ในวันนี้ของนักวิทยาศาสตร์ ทุกสาขามารวมกัน เราอาจได้ภาพความจริงที่ชัดเจนออกมาภาพ หนึ่ง คือ **เราไม่รู้อะไรเลย** ลองถามง่ายๆแค่คำเดียว **ทำไมเรา ต้องเกิดมา?** ถ้าเอาความรู้ทางชีววิทยา เคมี ฟิสิกส์ รวมทั้ง จิตศาสตร์มาประสานกัน เราจะได้คำตอบอะไรมากไปกว่า

ขีดจำกัดและความไม่แน่นอนของวิธีพิสูจน์ นักวิทยาศาสตร์ได้แต่สร้างทฤษฎีเพื่ออธิบายว่าจักรวาลเกิดขึ้นจากปรากฏการณ์บิ๊กแบง อธิบายได้เป็นคั้งเป็นแควว่าเสี่ยงวรินาที่ที่เท่านั้นเท่านี้ จักรวาลมีขนาดเท่าใด อยู่ในสภาพพิลึกพิลั่นเหนือจินตนาการปานใด แต่ยังไม่มีการอธิบายได้ว่ามีเหตุผลอะไรที่จักรวาลต้องเกิด

อย่างไรก็ตาม ความจริงที่พิสูจน์ไม่ได้ชัดๆ เหล่านั้นแหละเป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์ระดับหัวกะทิของโลกทั้งหลายมานานถึงพิสูจน์ไม่ได้ชัดก็พยายามพิสูจน์กันต่อจากรุ่นหนึ่งถึงอีกรุ่นหนึ่งอยู่นั่นเอง เพียงเพื่อปลอบกันระหว่างมนุษย์ว่า ‘เรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ’

ยากนักหนาที่มนุษย์จะหวนกลับเข้ามาสนใจเกี่ยวกับความจริงในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งโจทย์ได้ถูกต้องตรงประเด็นที่เป็นคุณค่าสูงสุด นั่นคือทำอย่างไรจะพันทุกซ์ได้เด็ดขาดแบบไม่กลับกำเริบขึ้นอีก

ความจริงใจหทัยนี้ไม่ใช่ใจหทัยใหม่เสียทีเดียว มีชนกลุ่มน้อยที่ดำรงชีวิตแบบนักปราชญ์หรือฤาษีซีไพรตามป่าลึกได้เคยตั้งโจทย์ทำนองนี้กันไว้แล้ว และมีคำตอบที่เข้าเป้าเสียด้วย นั่นคือ **แค่ปล่อยวางทุกสิ่งให้ได้เท่านั้น** แต่คำถามที่ตามคำตอบนั้นมาคือ **ทำอย่างไรจึงจะปล่อยวางได้จริง** แม้กระทั่งความรู้สึกในตัวตน ตรงนี้มีการคิดค้นวิธีขึ้นสารพัด บ้างก็ใช้เหตุผลว่าในเมื่อติดกามสุขคือทางไปสู่ความยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นถ้าทรมาณตัวเองให้เผ็ดร้อนสุดขีดก็น่าจะปล่อยวางเสียได้กระมัง ไม่คิดเปล่ายังทดลองให้เห็นจริงตามความเชื่อนั้นจนตายดับกันไปมากต่อมาก พกพาเอาข้อสันนิษฐานเดิมไปพิสูจน์กันต่อในปรภพ

พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่ารู้จักความสุขอันน่าปรารถนาสูงสุดมา
 ทุกรูปแบบแล้ว ทั้งที่กัลลวอยู่ด้วยกามคุณ ๕ ทั้งที่สะอาดผ่องใสอยู่
 ด้วยฌานสมาบัติ ๘ อีกทั้งยังได้ชื่อว่ารู้จักทุกข์เพราะการทรมาณ
 ตนเองอย่างอุกฤษฏ์ชนิดไม่มีใครในโลกเทียบเทียบ กระทั่งท่าน
หยุดมองความจริงผ่านความเชื่อ แล้วเปลี่ยนมาเป็น **เห็นความ
 จริงในปัจจุบันผ่านสติอย่างใหญ่** เห็นเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ
 ตามที่เป็นอยู่อย่างนั้นๆ ด้วยพระปัญญาอันลึกซึ้งเกินสามัญมนุษย์
 กระทั่งพบเค้าเงื่อนของทุกข์ **ต้นตอของภพชาติคือ ‘ตัณหา’** ซึ่ง
 หมายถึงความทะยานอยากในกาม ความทะยานอยากได้อยาก
 คืออยากมีอยากเป็น รวมทั้งความทะยานอยากพ้นจากสภาพอันไม่
 น่าพอใจทั้งหลาย

เมื่อฉันเห็นอาการที่จิตทะยานอยากซัดๆ ในเดือนที่ ๕ ฉันจึง
 กลับมาทำความเข้าใจกับ ‘ต้นตอทุกข์’ ได้อย่างชัดเจนลึกซึ้งยิ่งขึ้น
 กว่าเมื่อครั้งเพิ่งเริ่มศึกษาศาสนาที่ยังคิดๆ เอาเฉยๆ หาใช้เรื่องง่ายที่
 เราจะระงับจิตไม่ให้ทะยานไปยึดอายตนะภายนอกที่ปรากฏยั่วราคะ
 โทสะ ต้องอาศัยความเข้าใจ อาศัยความคิดสละ และอาศัยความ
 เพียรกำหนดสติเข้ามาในกายใจอย่างต่อเนื่องนานพอ

แน่นอนถ้าไม่มีผู้นำ ไม่มีผู้ยืนยัน ไม่มีผู้ทำให้คนหมู่มาก
 เลื่อมใส ก็คงไม่มีใครเชื่อว่ามนุษย์หน้าไหนจะสามารถทำลาย
 ความทะยานอยากให้พิณาศไป กับทั้งไม่มีใครเดาถูกกว่าทำลายความ
 ทะยานอยากแล้วจะได้เสวยรสอันเหนือรสประการใด น่าสงสัยว่า
 แลกกันคุ้มแน่หรือกับที่ต้องสูญเสียกามอันน่าพิศวงหลงใหลในโลก
 ไปหมด

พระพุทธเจ้าเป็นอริยเจ้าระดับอรหันต์องค์แรกของโลก

หมายความว่าท่านทำเรื่องเหลือเชื่อได้สำเร็จ จิตของพระองค์
ไม่อาจเกิดอาการทะยานอยากได้อีก และพระองค์ก็มีสุรเสียงที่ตั้ง
พอจะประกาศออกไปได้ตลอดโลก กับทั้งกังวลนานมาได้จนถึง
บัดนี้ สรูปคือนอกจากจะแก้กัฬ้าพอจะประทัดประหารกิเลสด้วย
ตนเองแล้ว องค์ท่านยังมีพระกำลังพอจะตั้งศาสนาขึ้นนำผู้มีปัญญา
ให้ห่างกิเลสตามได้ด้วย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์สำเร็จอนุตรสัมมา-
สัมโพธิญาณได้เพราะพวกท่านสนพระทัยในสัจจะความจริงเกี่ยวกับ
เรื่อง ‘ทุกข์และการดับทุกข์’ อย่างยิ่งยวด พระสาวกที่เจริญรอยตาม
บาทพระศาสดาได้ก็เพราะสนใจสัจจะเดียวกันนั้นด้วย จึงกล่าวได้ว่า
สัจจะความจริงที่เหล่าอริยเจ้าให้ความสนใจก็คือเรื่องของทุกข์และ
การดับทุกข์นั่นเอง เพราะเมื่อสนใจแล้ว ลงมือกระทำการเพื่อความ
เข้าถึงแล้ว ย่อมเป็นผู้ละทุกข์เสียได้

อริยสัจมี ๔ ข้อ ได้แก่

๑) ทุกข์ คืออุปาทานชั้น ๕ หรือกายใจอันเป็นที่ตั้งของ
อุปาทานนี้เอง เมื่อถึงคราวแก่เจ็บก็ทำให้เราต้องทนทรมานปวด
เมื่อย เมื่อแตกตายเป็นเหตุให้พรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก็ทำให้
เราต้องร้องไห้คร่ำครวญทุกข์โศกสนธิ สรูปคือกายใจนี้เป็นทุกข์ด้วย
สภาพบีบคั้นในตัวเอง แถมยังเป็นภพชะรองรับทุกข์เวทนาทั้งปวง
ที่เกิดขึ้นระหว่างมีชีวิตด้วย

๒) สมุทัย คือความทะยานอยาก หรือเรียกสั้นๆว่า ตัณหา
ก็ได้ ตัณหาแบบอยากเอามาเป็นของตัวเองก็เป็นแบบหนึ่ง กระทำจิตให้
มีสภาพดูดเข้ามา ตัณหาแบบอยากไล่ให้พ้นตัวก็เป็นแบบหนึ่ง กระทำ

จิตให้มีสภาพพลัดออกไป ล้วนแล้วแต่ต้องออกแรงทั้งสิ้น กระทำจิตให้ไม่สงบสบาย และยังก่อความยึดติดในอุปาทานชั้น ๕ เป็นเหตุให้เกิดความสับสนท้ออุปาทานชั้น ๕ ไม่จบไม่สิ้น

๓) นิโรธ คือความดับทุกข์ โดยความหมายสูงสุดคือดับทุกข์อย่างสนิท ไม่กลับกำเริบฟื้นคืนได้อีก เป็นรสอันเหนือรสที่รู้ได้ ตั้งแต่ยังครองอัตภาพมีชีวิตเป็นมนุษย์ เป็นรสที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ยอดเยี่ยมไม่มีรสใดเกิน และก็ได้มีบุคคลช่วยเป็นพยานยืนยันตามพระองค์มากมาย เป็นหลักฐานว่าพระองค์ท่านไม่ได้คิดไปคนเดียว

๔) มรรค คือวิธีเข้าถึงความดับทุกข์ จะเรียกว่ามรรคมีองค์ ๘ ก็ได้ หรือจะเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้

สรุปคือความจริงต่างๆ ทั้ง ๔ ข้อนี้มีอยู่แน่ๆ **แต่คำถามคือ เราเห็นความจริงกันแค่ไหน?** เอาแค่ความจริงข้อแรกนั้น ถ้าพูดกันขึ้นมา ถ้าเงี่ยหูฟังกันสักหน่อย ก็คล้ายจะ ‘เข้าใจ’ และถือเอาตามกันไม่ยาก **แต่เอาเข้าจริงมีใครบ้างไม่หวังเสวยสุขด้วยกายใจนี้** ความหวังเสวยสุขเวทนาอันเนื่องด้วยกาย ความหวังเสวยสุขเวทนาอันเนื่องด้วยใจนั้นแหละ คือตัวฟ้องว่าเราไม่เห็นซึ่งเรื่องอุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์จริงๆ

เท่าที่เจริญสติปัฏฐานมาเกือบครึ่งปี ฉันเห็น ‘ความจริงข้อแรก’ บ้างวูบๆวาบๆ บางครั้งขณะที่จิตเห็นกายคืนลมหายใจให้กับอากาศว่างภายนอกแล้วมีความเรียกร้องจะเอาลมอีก ฉันเห็นความทุกข์ของกายในรูปความทนไม่ได้ ความเป็นของแตกดับง่ายถ้าไร้เครื่องช่วยประทังชีพ หรือเมื่อเวลาป่วยไข้แล้วกายพศแบบซัดๆ อันนั้นก็เห็นสภาวะทุกข์ของอุปาทานชั้น ๕ ได้ถนัดใจดีเหมือนกัน

แต่นอกเหนือจากนั้นแล้ว? มีหลักฐานใดบ้างใหม่ที่ฉันยังสรรเสริญการมีอยู่ของอุปาทานชั้นที่ ๕? เมื่อสำรวจจริงๆ จังๆ ฉันพบว่าขณะที่สติหายไปนอกขอบเขตกายใจ จิตยังมีความอาลัย อารมณ์ กลัวความไม่มีตัวตน กลัวไม่ได้ช่วยเหลือครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก กลัวไม่รู้ไม่ได้เห็นอะไรเหมือนอย่างนี้อีก แต่นี่ก็ชัดแล้วว่าฉันเห็นอริยสังข์ข้อแรกด้วยความคิด แต่อริยสังข์ข้อแรกยังไม่ปรากฏต่อจิตอย่างแจ่มชัดสักเท่าใดเลย

หากการสำรวจลงไปถึงระดับจิตนั่นเอง ก็ทำให้ฉันเห็น ‘เครื่องผูก’ ให้ติดใจอุปาทานชั้นที่ ๕ ชัดเจนขึ้น ความอาลัยอารมณ์ภายในใจนี้เอง คือภวตัณหา หรือความอยากมีอยากเป็น トラาบใดที่ภวตัณหา ยังมี トラาบนั้นย่อมเกิดกระบวนการสืบต่อของการมีการเป็นเรื่อยไป เหาภาพใหญ่ที่สุด เมื่อถึงเวลาภายในนี้แตกดับ จิตที่ยังมีเชื้อกิเลสย่อมปฏิสนธิในภพใหม่ที่สอดคล้องกับวิธีคิด วิธีพูด และวิธีทำงานเป็นนิสัยหลักก่อนตาย หรือดูเป็นภาพเล็กที่สุด เมื่อยังมี ‘ตัวกู’ อยู่ในความรู้สึก ก็ย่อมเกิดแรงขับดันให้กระทำการเพื่อตัวกูเป็นขณะๆ ไม่ว่าจะต้องทำด้วยอากาศหน้าสว่างหรือหน้ามืดก็ตาม อย่างเช่นเห็นรถไฟหัวออกมาจากปากซอยแล้วยัง ‘ลืมให้ทาน’ บ่อยๆ ยังรีบเร่งเครื่องไปกันเขาไว้เพื่อตัวเองจะได้ไม่ต้องเสียเวลาชะลอ

เมื่อยังมีการกระทำเพื่อตัวกู ฉันก็ตระหนักถึงความไม่ปลอดภัย ความเป็นไปได้ที่จะต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ ฉันเคยประจักษ์ใจมาแล้วในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ก่อนหน้าเจริญสติปัฏฐานเต็มกำลัง กิเลสย่อมไม่กลัวบาป ไม่เห็นบาปเป็นโทษภัย ทำอะไรเพื่อตัวกูได้เป็นทำทั้งนั้น

สำหรับฉันในหัวเวลานี้ ตัณหานั้นจะดูง่ายในกรณีที่มาในรูปของแรงดันหรือแรงขับหนักๆ ทยายๆ ให้จิตทะยานออกไปยึดวัตถุหรือบุคคลอันเป็นของภายนอก เพราะจิตที่เจริญสติปัฏฐานมาติด่อมเบาเป็นปกติ เมื่อบังเกิดความอยากหนักๆ ต้องรู้สึกแตกต่าง ผิดปกติเป็นธรรมดา

แต่เมื่อตัณหาในรูปของความอ้อยอิ่ง แ่จมอยู่ในหนองน้ำแห่งความอาลัยอาวรณ์ อย่างนั้นจะเห็นยาก **เพราะไม่ค่อยเต็มใจจะเห็น** จิตต้องมีราวเกาะอย่างลมหายใจหรืออิริยาบถที่คงเส้นคงวามากๆ เห็นสุขเวทนาและทุกขเวทนาหลายร้อยหลายพันรูปแบบจนชินชา นั้นแหละจึงค่อยเห็นอาการอ้อยอิ่งอาลัยอาวรณ์ชัดขึ้น

ปีที่แล้วฉันยังเป็นนักสะสมตัวยง ฉันชอบหนังสือและซีดีเพลง การสะสมสิ่งเหล่านี้ทำให้รู้จักจำแนกสมบัติเป็นหมวดหมู่ ฉันเป็นสุขที่ได้รู้สึกว่ามี และเคยเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งกับเกอเธ่ นักเขียนนามอุโฆษที่ว่า ‘นักสะสมเป็นพวกที่มีความสุข’ แต่บัดนี้มุมมองของฉันเปลี่ยนไป **นักสะสมเป็นพวกที่ไม่อาจมีความสุขจากการปล่อยวางเลย**

ปีนี้ วันนี้ ฉันจะรบกับความอ้อยอิ่งอาลัยด้วยทานอย่างใหญ่ ฉันเลือกหนังสือที่วางบนหิ้งเฉยๆ เป็นแรมปีออกมาับร้อยเล่ม ынใส่ท้ายรถไปบริจาคให้กับห้องสมุดประชาชนและแหล่งรับอื่นๆ ที่เขาจะนำไปแจกให้ผู้ด้อยโอกาสทั้งหลาย นอกจากนั้นยังมาเมียงมองซีดีเพลงอิมพอร์ตกงภูเขาที่เคยรักเป็นนักหนา แต่ปัจจุบันมีอารมณ์แบบสามวันพั่งหนึ่งเพลง ต้องใช้เวลาเกินปีกกว่าจะฟังครบ แล้ววนกลับมาฟังซ้ำ เลยตัดสินใจเอาไปขายตามย่านชุมนุมักฟัง

ในราดาถุกกลง ๓-๔ เท่าตัวด้วย

ฉันเห็นความเสียหายปรากฏตัวขึ้นกลางจิตอย่างเด่นชัด มันทำให้ซีมิเศร้าเล็กน้อย ทอดตาเหม่อหน่อยๆ แต่ก็หายขาดเป็นปกติทิ้งเมื่อฉันนำเงินทั้งหมดไปซื้อสังฆทานถวายพระ ๙ รูปที่วัดแห่งหนึ่งแถบชานเมือง ความอ้อยอิ่งแปรเป็นความว่างโล่งเบิกบาน ฉันอธิษฐานขอให้บุญและความสุขอย่างใหญ่โต จงเกื้อหนุนให้จิตปล่อยวางอุปาทานความยึดมั่นในชั้น ๕ ได้ง่ายยิ่งขึ้น

ความดับของอาการทรมานอยากและอ้อยอิ่งอารมณ์เป็นเช่นนี้เอง แม้ยังไม่ถึงนิพพาน ก็พออนุมาณได้จากจิตที่สดใส สว่างโพลนเต็มดวงราวกับเข้าสู่สมาธิขั้นดี ฉันยิ้มอย่างคนที่รู้จักอิสรภาพ เชื่อว่าคนไม่รู้จักอิสรภาพทางใจไม่มีสิทธิ์ยิ้มได้แบบนี้ เป็นยิ้มที่ไม่แกล้งอะไรนอกจากใจอันปลอดโปร่งจากความอ้อยอิ่งอารมณ์

อะไรอีกที่ยังเสียหายและอาลัยรักเป็นนักหนา ฉันคิดขณะเดินตามทางอันขนาบด้วยแนวไม้ใหญ่ครึ้ม ฉันยังใช้ชีวิตฆราวาสตามปกติ ยังไม่คิดบวชอะไร แม้สนใจพุทธเชิงปฏิบัติมานาน นี่เรียกว่าความหวังได้หรือเปล่า?

ฉันหยุดยืนมองกุฏิพระ แหงนมองใบไม้เขียวต้องลมกรูกรียวจิตใจเยือกเย็นไม่คิดเอาอะไร โลกนี้มีที่เดียวไม่น่าอยู่คือ 'ใจอันเป็นที่ตั้งของทุกข' นอกนั้นจะระเห่ร่อนไปไหนๆก็ตาม ทุกแห่งคือสถานที่อันน่ารื่นรมย์ได้ทั้งหมด เข้าใจอารมณ์ของผู้แสวงหาความหลุดพ้นที่ทั้งได้หมดทุกอย่าง เหลือแต่ตัวเปล่าๆกับผ้าห่อพันร่างกันอุจาดเพียงผืนเดียว...

สมองของฉันเริ่มคิดอะไรเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น การปลงผม

ขอบวชนั้นง่าย แต่การ ‘มีใจ’ ถือบวชนี้อายาก ฉันจะลองสำรวจตัวเองว่าใจเป็นพระแท้หรือยัง เมื่อแน่ใจว่าใช้พระแล้วก็บวชเพื่อรบกับกิเลสเต็มอัตราศึกเสียที จะชั่วคราวหรือชั่วชีวิตก็สุดแท้แต่พิจารณาแล้วกัน

วันที่ ๒-๕: สัมมาทิฏฐิ

จากประสบการณ์ในวันแรกของเดือน ทำให้ฉันหมั่นสำรวจตนเองบ่อยขึ้นว่า มีสัมมาทิฏฐิหรือความเห็นชอบเห็นตรงอยู่ในระดับใด ในระดับความคิดนั้นฉันให้คะแนนตัวเองเต็มร้อย ไม่มี ความลังเลสงสัยใดๆอีก ฉันเห็นการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นทุกข์ อุบาทวนชั้น ๕ เป็นทุกข์ และถ้าให้ท่องอริยสัจ ๔ ปากเปล่าก็ทำได้สบายมาก ผู้ใด ‘รู้จัก’ อริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาเห็นตามจริงผ่านอาการคิดและอาการจดจำกระทั่งเกิดศรัทธาในอริยสัจ ๔ เต็มที่ ผู้นั้นจัดเป็นสัมมาทิฏฐิแล้วตามนิยามของพระพุทธองค์

แต่ในระดับของจิตที่ ‘เห็น’ อริยสัจ ๔ นั้นเป็นเรื่องยากกว่ากัน ทันทิที่ที่หน้ามิตตามัวยินยอมให้เกิดความทะยานอยากได้อยากมี ทันทินั้นแสดงถึงความไม่รู้จักทุกข์แล้ว ได้ชื่อว่า ก่อเหตุแห่งทุกข์ขึ้นแล้ว

ช่วงนี้ฉันจึงตามดูความอยากอย่างเดียว ไม่ใช่พยายามระงับความอยาก ไม่ใช่ภาวนาว่าขอความอยากจงอย่าเกิด แต่เห็นตามจริงว่า ความอยากเกิดขึ้นเมื่อเกิดผัสสะทางคู่อายตนะใด แล้วดูว่าความอยากนั้นๆขั้บตันให้ฉันกระทำการอะไรได้บ้าง รวมทั้งก่อทุกข์ก่อความอึดอัดกระสับกระส่ายให้กายใจของฉัน

ได้มากน้อยเพียงใด

ฉันดูๆจนกระทั่งมั่นใจว่าเห็นความจริงประการหนึ่ง นั่นคือ เมื่อสติมีกำลังเท่าทันความอยาก ความอยากจะปรากฏเป็นเพียง สิ่งถูกรู้ และทำอะไรกับจิตใจฉันไม่ได้ ความอยากนั้นเหมือนไฟ เมื่อปล่อยให้ลุกโพลงไปโดยไม่เติมฟืนให้กับมัน เตียวมันก็มอดไปเอง

และแม้จะยังระงับอาการทะยานอยากไม่ได้อย่างสิ้นเชิงเหมือน พระอรหันต์ แต่ฉันก็ประจักษ์แล้วว่าใจที่ไม่แล่นไปตามความอยากเป็นสุขยิ่ง

หนทางดำเนินเพื่อความดับทุกข์คือการเอาสติเข้ามาตั้งรู้ ตั้งดูอยู่ในขอบเขตกายใจนี้เอง สติปัญญา ๔ หรือการตั้งสติไว้ ที่ฐานอย่างถูกต้องจึงเป็นทางดำเนินอันไม่ล้าสมัย จะผ่าน มาที่พันปี หรือจะผ่านไปอีกที่พันปี ขอเพียงเป็นมนุษย์ พบ พุทธศาสนา ศรัทธาสติปัญญา ๔ และมีใจอุทิศตัว ย่อมไม่สาย สำหรับการถางทางสู่ความหลุดพ้น

ฉันตระหนักแล้วว่าการเป็นสัมมาทิฐิอย่างแท้จริงต้องเป็น กันที่ระดับของจิต เห็นให้ได้เป็นขณะๆเท่านั้นว่าดำเนินจิตอย่างไรจึง เป็นทุกข์ ดำเนินจิตอย่างไรจึงพ้นทุกข์

แรกเริ่มเดิมทีเมื่อศึกษาพุทธศาสนา ทุกคนคงรู้สึกตรงกัน คือ ดูแล้วเหมือนมีอะไรต้องเรียนรู้ ต้องจดจำกันไม่หวาดไม่ไหว แต่ขอ แค้นทำความเข้าใจ และลงมือเริ่มเดินก้าวแรกเพียงแค่ว่าหายใจ ออกหรือหายใจเข้าเท่านั้นแหละ ก้าวต่อไปจะตามมาเอง เรา จะรู้ว่ากิจที่ต้องทำเพื่อความพ้นทุกข์นั้นไม่ยากนัก แต่ก็ไม่ใช่ทำอะไร

ง่าย ๆ อย่างเดียวแล้วได้กัน เหมือนการร่ำเรียนทางโลก ใครจะเป็นดอกเตอร์ทางคณิตศาสตร์ได้จากการท่องสูตรคูณโดยไม่ต้องศึกษา และลงมือวิเคราะห์วิจัยอะไรต่อให้สูงยิ่งๆ ขึ้นได้เล่า?

แต่ละวันมีอะไรเกิดขึ้นกับเรามากมาย ทั้งเรื่องภายในและภายนอกไม่หยุดหย่อน เราจะทำอะไรอย่างเดี่ยวเช่นแค่สักแต่กำหนดสติรู้ไปเรื่อยๆ ไม่ได้ เพราะกิเลสเรียงคิวรอกระหน่ำซ้ำที่เปลือยอยู่ไม่ขาดเช่นกัน และนั่นเป็นส่วนหนึ่งที่เร่งให้ฉันสำรวจตนเองต่อไปว่า ยังขาดองค์มรรคข้อใด หรือองค์มรรคข้อใดมีแล้วแต่ยังไม่บริบูรณ์

วันที่ ๖-๑๐: สัมผัสกับปะ

ฉันเคยได้ยินว่าผู้ชายจะคิดอยากมีเพศสัมพันธ์ไปทั้งชีวิต โลกเราเคยมีข่าวฮือฮาที่ชายชราอายุร่วมร้อยปีมีเมียสาวกันมาแล้ว ไม่นับผู้เฒ่าจำนวนมากที่ตายคาอกเพราะใช้ไว้อากร้างกันพร่ำเพรื่อ และเฉพาหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์ในประเทศไทยสรุปได้ว่าผู้ชายไว้ใจไม่ได้สักวัยตั้งแต่ ๑๒ ถึง ๗๐!

แรกๆ ฉันนึกว่าพอหมดวัยหนุ่มแล้วจะเลิกคิดเรื่องกามกันตามความฝ่อทางกาย เหมือนถึงจุดหนึ่งธรรมชาติจะตะโกนใส่เราดังๆ ว่าพอได้แล้ว เข้าวัดได้แล้ว เตรียมเสบียงไว้เดินทางต่อได้แล้ว แต่ความจริงมิใช่เช่นนั้น **ตราบไต่ยงตริกนิกทางกาม ตราบนั่นคนเราจะอยากเสพกามไปจนตาย ไม่ว่าร่าร่างกายจะพร้อมหรือไม่พร้อม**

เรื่องนี้ทำให้ฉันรู้สึกอเนจอนาถใจ ยิ่งสังเกตเข้ามาในตัวเอง ไม่มัวแต่อนาถเรื่องคนอื่นข้างนอก ก็พบว่าแม้ปฏิบัติธรรมจนเห็นความไม่เที่ยงของกายใจมาหลายเดือน พอเจอผู้หญิงสวยๆ หุ่นดีๆ ที่มีให้เห็นโฉบฉวยกันทั่วบ้านทั่วเมือง ใจก็ยังหวั่นไหวได้อยู่ ถ้า

ช่วงเช้าจิตกำลังผ่องงาก็กำหนดเห็นความทะยานอยากอันเกิดจากตาประจวบรูป ทำให้สติกลับมาตั้งฐานได้ทันก่อนที่ราคะรุ่มร้อนถึงจิตแล้วไปก่อปฏิภิกิริยาทางกาย แต่ช่วงเย็นบางที่เหนื่อยๆจากงานแล้วไม่ค่อยมีแสบใจกำหนดสติ พอเห็นอะไรงามๆแล้วยังเกิดอาการจ้องตาค้างได้อยู่เหมือนผู้ชายธรรมดาคนหนึ่ง

สรุปคือการอยู่ในเมืองทำให้คนเราวนเวียนตริกนิกไปทางกามตลอดเวลา บางช่วงฉันฝึกอินทริยสังวร มองเห็นอะไรด้วยความสำรวมได้บ้าง แต่ก็จะมีช่วงที่หลุด ยอมตามกิเลสไปหลายหนเพราะบอกตัวเองว่าไม่ใช่พระ จะให้เป็นพระอิฐพระปูนกลางเมืองนั้นคงยาก

ถ้าพูดว่ากามเป็นต้นเหตุอุปาทานมีอวางอันดับหนึ่ง ทำให้ยึดว่ากายใจนี้ของเรา ทำให้เห็นไปว่ากายใจนี้ดี ทำให้อยากขอความเป็นหนุ่มสาวช้วนรินทร์เพื่อเสพกาม ก็คงไม่ใช่การกล่าวเกินจริง หากไม่มีใจคิดปลื้กวิเวก ไม่มีช่วงของจิตที่สังัดจากกามเอาเลย จะหวังหลุดพ้นอย่างไรไหว

ฉันเคยอ่านข่าวหนึ่ง ที่มีคนแก่อายุเกินร้อยเผยเคล็ดลับว่า อยู่ยงคงกระพันมาได้ป่านนั้นเพราะไม่เสพกามเลยตั้งแต่หนุ่มๆ คนไปสัมภาษณ์ถึงกับพึมพำว่าถ้าอย่างนั้นจะอายุยืนไปทำบ้าอะไร? นี่คือความจริง ส่วนหนึ่งที่มนุษย์ทั้งหลายอยากอยู่ดูโลกนานๆ ไม่อยากให้มีจจุราชมาคร่าชีวิตไปเสียก่อนก็เพื่อจะได้ประกอบบงกมกิจอันน่าติดใจนั่นเอง ยิ่งเคยมีหนังมีละครเยอะแยะให้ตัวแสดงพูดว่าฉันยังไม่อยากตาย ฉันยังไม่เมียเลย ถ้ามุขตลกร้ายทำนองนี้ทำให้คนดูไม่รู้สึกรู้สิดั่งแย่ง พลอยมีอารมณ์ร่วมว่าเสียตายที่ยังไม่มีเมียต้องด่วนตายซะก่อนก็แปลว่า **มนุษย์จำนวนมากอยู่หรือตายด้วยใจบูชากามเป็นสรณะ**

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย เอก-ทูก-ติกนิบาต ว่าที่เราติดใจตรึกนึกถึงกาม ก็ด้วยอาการโล้ใจมองกายโดยความเป็นของสวยของงาม ถ้าหากเรามองเสียตามจริงว่ากายเป็นของสกปรก โล้ใจโดยแยบคายว่าตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าไม่มีส่วนใดสะอาดเลย อย่างนี้ก็จะเป็นการแก้ล้ากมลเสียได้

ฉันลองทำตามที่ยุคปัจจุบันทำกัน คือหาภาพศพน่าสะอิดสะเอียนมาดู เผอิญฉันเป็นคนไม่มีจินตนาการแรง เห็นดับไตไส้พุงแดงเถือกแล้วไม่ค่อยกลัว ไม่ค่อยมีอาการร่วม เห็นตามจริงว่านั่นภาพเลือด ภาพเนื้อและทะของคนอื่น เป็นความสกปรกของคนอื่น ไม่เกี่ยวกับฉันที่ยังเนื้อตัวสะอาดสะอาด นิ่งดูรูปศพอยู่ด้วยความเฉยเมย

หรือจะเป็นเพราะแค่รูปภาพนั้นต่างจากศพจริง ภาพไม่มีกลิ่น ไม่มีหน่อเหม็นแนวเหม็น เพียงภาพสยดสยองจะไม่ติดตาติดใจคนที่ขาดอารมณ์ร่วม และบางคนแม้มีภาพสยของติดจิตไปขยายผลต่อเป็นมโนภาพน่าขนหัวลุก ก็ทำให้เกิดความหวาดผวาเหมือนเห็นผีมากกว่าจะทำให้เกิดความแหวงหน่ายคลายความกำหนัดอย่างแท้จริง

แล้วก็ย้อนกลับไปประลึกถึงมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าสอนให้ดูกายตนเองโดยความเป็นปฏิภูลก่อน จากนั้นจึงค่อยขยับจิตไปพินิจดูของคนอื่น อีกประการหนึ่ง พระองค์ท่านให้พิจารณาจากผิวนอกของกายอันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก่อน ไม่ใช่ให้กระโดดไปชำแหละก่อนเลือดก่อนเนื้อข้างในออกมาสดแต่แรก

ทบทวนว่ามีพระสูตรใดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีดูกายเป็น
อสุภะไว้เป็นขั้นๆหรือไม่ นึกไปนึกมาพอทวนลำดับมหาสติปัฏฐานสูตร
ก็ร้องอ้อกับตนเอง ถ้าตั้งสติรู้ลมจนเกิดสมาธิ ก็เกิดสติเกาะอยู่กับ
อิริยาบถปัจจุบันในขณะนั้นๆไปด้วย อิริยาบถนั้นเองจะเป็นฐานให้เห็น
ผม ขน เล็บ ฟัน หนังตามตำแหน่งที่ปรากฏอยู่ตรงจริง

แนวคิดนี้สามารถยืนยันได้จากตติยปาราชิกสิกขาบท เกี่ยว
กับภิกษุหลายรูปที่วานกันฆ่า เรื่องมีอยู่ว่าพระผู้มีพระภาคประทับ
อยู่ในป่ามหาวัน ครึ่งหนึ่งพระองค์แสดงเทศนาธรรม สรรเสริญ
อสุภกรรมฐาน คือข้อปฏิบัติดูกายโดยความเป็นปฏิกุล ตลอดจน
พรรณนาคุณของฌานสมาบัติอันมีอสุภะเป็นตัวตั้ง จากนั้นพระองค์
ท่านก็หลีกเร้นอยู่เพียงลำพังประมาณสองอาทิตย์โดยไม่ทรงอนุญาต
ให้ผู้ใดรบกวน เว้นแต่ภิกษุผู้นำาภิณฑบาตไปถวายเพียงรูปเดียว

เหล่าภิกษุฟังพระองค์สรรเสริญอสุภกรรมฐานทั้งทำยไว้แล้ว
ก็เลยประกอบความเพียรกันอย่างยิ่งยวด กระทั่งเกิดความอึดอัด
ระอา และเกลียดชังร่างกายของตนราวกับผู้หญิงเนื้อตัวสะอาดโดน
แก้งเอาซากศพหรือซากศพสุนัขมาคล้องอยู่ที่คอ

ด้วยความรังเกียจถึงขีดสุด บรรดาภิกษุก็คิดสั้น ปลงชีพตนเอง
บ้าง วานกันปลงชีพให้บ้างเป็นจำนวนมาก พอพระพุทธเจ้าเสด็จออก
จากที่เร้น ทอดพระเนตรเห็นภิกษุบางตาลง ก็ตรัสถามความจากภิกษุ
ผู้ปกติมีหน้าที่ปรนนิบัติรับใช้ถึงเหตุที่ภิกษุน้อยลง ก็ได้รับคำตอบว่า
เป็นเพราะภิกษุจำนวนหนึ่งเจริญอสุภกรรมฐานแล้วรังเกียจกายตนเอง
จนทนไม่ไหว จึงสังหารตนเองด้วยความสมัครใจ

พระพุทธองค์ทราบความตามนั้นจึงเรียกประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมาธิในอานาปานสตินี้ถ้าพวกเขาทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณสงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน ดุจละอองและฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นในช่วงทำยถุร้อนถูกฝนใหญ่กำจัดชะล้างให้อันตรธานหายไปได้อย่างฉับพลันแน่นอนว่าอกุศลธรรมในที่นี่คือความคิดอยากตัดช่องน้อยแต่พอตัว ลาโลกไปเพียงเพราะตระหนกว่าร่างกายนี้ที่แทนาสะอิดสะเอียน ยิ่งกว่าซากหมาเน่า

แล้วนี่ก็สมนัยกับที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวปฏิบัติไว้ตามลำดับในหมวดกาย คือให้เจริญอานาปานสติและอาศัยอิริยาบถเป็นเครื่องรู้ให้ดีเสียก่อน เห็นลมหายใจและอิริยาบถโดยความเป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตนแล้ว จึงค่อยเขยิบขึ้นมาพิจารณากาย โดยความเป็นของโสโครก ฉันทจึงรู้สึกว่าจะเห็นแนวทางแล้วว่า จะเริ่มเจริญอสุภกรรมฐานอย่างไร

ฉันลงทุนเล็กน้อย ปกติฉันจะสระผมทุกเช้าก็ไม่สระ แต่อาบน้ำเพื่อให้เหมาะกับการไปทำงานร่วมกับผู้คน แต่ตกเย็นกลับบ้านไม่ได้อาบน้ำอย่างเคย ปล່อยให้กลไกธรรมชาติเปิดเผยความเป็นกายที่ปราศจากการขัดถูชำระล้างโดยตัวเอง แดมให้อีกชนิดหนึ่งคือออกไปวิ่งเอาเหงื่อมาพอประมาณ คำนั่นไม่ทานข้าวร่วมกับคนอื่น เข้าห้องปิดประตูซึ่งตัวเองอยู่กับอสุภะตามลำพัง

ถอดเสื้อยืดออก ลงนั่งดูหัวใจสูบฉีดค่อนข้างเร็วและแรง หลังออกกำลังเหนื่อยๆ สำเนียงก็รู้ถึงเม็ดเหงื่อที่เกาะพราวตาม

ใบหน้า ลำตัว และแขนขา การผุดขึ้นของน้ำเหลืองทำให้ทราบการปรากฏของเนื้อหนังได้ชัดกว่าปกติมาก ฉันรู้สึกดีตามรู้ผิวหนังอันมีน้ำผุดขึ้นเกาะซีมๆ หายใจออกรู้ผิวหนัง หายใจเข้ารู้ผิวหนัง เรือโยไปนับสิบนับร้อยครั้ง กระทั่งจิตไม่เหลืออะไรอื่นนอกจากความรู้สึกในผิวหนัง ซึ่งเริ่มแห้งเกรอะกรังด้วยคราบเหลืองคราบโคล

อสุภะเริ่มออกฤทธิ์โชนเข้าจุมูกเมื่อสลิปห่านาที่ผ่านไป นึกออกตามพระป่าท่านพูดเลยว่าหน่อเหมีนแนวเหมีนเป็นอย่างไร เมื่อกำหนดอยู่นานๆ ผิวหนังที่ห่อหุ้มอิริยาบถนั้นก็เริ่มปรากฏแปลกไป จิตอันตั้งมั่นเป็นสมาธิรับรู้ได้คมชัดขึ้น กว้างรอบขึ้น เห็นทั่วพร้อมทั้งผิวที่ใบหน้า ผิวต้นแขนด้านในที่แนบติดกับลำตัว ผิวช่วงหน้าอกไปถึงท้อง รวมทั้งผิวบริเวณต้นขาและน่อง บางครั้งร่างกายเหมือนขยายใหญ่ ผิวหนังอันเกาะไปด้วยคราบโคลปรากฏเป็นเปลือกไม้หยาบที่มีกลิ่นเหม็น

สติคมชัดเห็นอะไรได้เป็นขณะๆ เมื่อต้องกลืนน้ำลายก็รู้สึกถึงภาวะเริ่มเน่าบูดหลังจากเคี้ยวศพสัตว์มาเมื่อตอนเช้ากับตอนกลางวัน โดยยังไม่เอายาสีฟันไปถูทำความสะอาด ฉันสำเหนียกถึงอาการตันที่อ่อนลงของหัวใจ จากที่เมื่อครู่สู้บฉีดแรง สิ่งเหล่านี้เป็นภาวะที่คุ้นชินมาเนิ่นนาน แต่ไม่ได้เห็นชัดๆต่อเนื่องเหมือนอย่างที่ตั้งใจกำหนดดูนานๆแบบนี้

รูปวัตถุที่ถูกรู้เช่นหัวใจและน้ำลายนั้น เป็นของซ้อนเร้น เป็นของที่ตั้งอยู่ใต้ผิวหนัง ธรรมชาติจิตเมื่อกำหนดสติรู้สิ่งใดไปนานๆ ก็เริ่มเห็น ‘ลักษณะ’ ของสิ่งนั้นขึ้นมาร่างๆ หัวใจเป็นก้อนเนื้อเด่นตุบๆ ตั้งอยู่ในห้วงโพรงกระดูกเป็นซี่ๆ ส่วนน้ำลายมีสณฐานที่แปรปรวนง่าย มีคุณลักษณะเอิบอาบเช่นธาตุน้ำ แต่ขณะเดียวกัน

ก็เหนียวหนืด กลืนแล้วไปผสมกับเมือกเสลดในลำคอต่อไป

สติที่ตั้งมั่นทำให้กายปรากฏชัดอย่างต่อเนื่อง แต่ก็แหงน
 วันเห็นเป็นส่วนๆบ้าง ชัดเต็มทั้งตัวบ้าง ตามสภาพอันไม่เที่ยง
 แปรปรวนเป็นธรรมชาติของวิญญานชั้นนี้ นั่งไปนั่งมาเหมือนจิตจะซึม
 ลงสู่ความโง่งมงายเพราะเพ็งเห็นอ้อยว้างจนเหงื่อตกมาหยกๆ แต่พองวง
 เช่นนั้นก็นึกถึงความสว่างแห่งทิวากาล ก็รู้สึกอุ่นและสว่างรอบ เกิด
 ความตื่นเต็มขยันทันแข็งขึ้นใหม่

ความสว่างในครั้งนี่ช่วยให้เห็นล่องเข้าไปในขอบเขตลับแลจาก
 จักขุประสาท เหมือนเห็นกระดูกขาวๆและก้อนเนื้อแฉกแฉกคล้าย
 อุบาทาน เพราะสว่างแวบวาบแล้วเลื่อนลงไม่คงที่ ฉันก็ไม่ได้
 พยายามเพ่งใหม่เป็นพิเศษ เพราะทราบดีว่าอาการเพ่งคือการบีบ
 จิตให้คับแคบเปล่าประโยชน์ นอกจากไม่เห็นอะไรแล้วยังเป็นทุกข์
 ฟรีๆอีกด้วย ฉันเพียงกำหนดรู้สิ่งทีพอรู้ได้ตามกำลังจิตปัจจุบันเช่น
 การหายใจและอิริยาบถ รอจนกำลังจิตเพิ่ม รู้สึกถึงสภาพพลิกขึ้น
 สว่างของจิตเอง ก็ค่อยดูผิวหนังรอบตัวเท่าที่สามารถทราบได้ต่อไป

เกือบชั่วโหม่งแห่งการสลับสว่างกับมืด เห็นกายบางส่วนบ้าง
 หลายส่วนบ้าง ง่วงทีก็นึกถึงความสว่างในเวลากลางวันที พยุง
 สติให้ผ่านด่านความเพลี่ยมาได้หลายครั้งหลายหน กระทั่งถึงจุด
 หนึ่งคล้ายจิตยอมหลับ แต่เป็นการหลับในภาวะกำลังตั้งนิ่ง ภาวะ
 ดังกล่าวยุบลงเหมือนยืนอยู่บนทรายดูดที่มีพลังมหาศาล แล้ว
 พริบตาต่อมาก็เกิดภาวะผุดเด่นสว่างไสวเต็มดวงเกินขอบเขต
 คับแคบของกายแบบฉับพลันทันใด

กายเหมือนเป็นกายเดิมที่ปรากฏอวัชวะครบถ้วน แต่การ

แสดงรายละเอียดต่อจิตอย่างแจ่มแจ้งทำให้รู้สึกราวกับเป็นกายอื่น สร้างขึ้นด้วยแก้ว ช่างในมีกะโหลก มีโครงกระดูก แออัดด้วยก้อนเนื้อ สภาวะของจิตรวมในครั้งนี่ไม่เชิงว่ามีความคงที่แบบฉานแท้ เป็นฉานแค่แวบเดียวในสองสามวินาทีแรก เหมือนไฟดวงใหญ่ที่จุดติดแต่ไม่มีฐานกำลังแข็งแรงพอ ฉันรู้สึกถึงความเปลือยทางกายที่ส่งผลกระทบต่อสภาพรู้สึกว่างโพลงแบบล้มลุก พอจะดูกายให้ชัดว่ารูปพรรณสัณฐานแต่ละส่วนเป็นอย่างไร ก็เหมือนกลายเป็นภาวะเลื่อนหายวายว่าง ไม่มีกำลังพอจะประคองความรู้ให้ตั้งมั่นอยู่ได้

แต่อย่างน้อยฉานวูบเดียวก็ทำให้รู้เห็นความแปลกแยกแตกต่างระหว่างจิตกับกาย จิตในภาวะเด่นดวงเป็นอิสระจากการครอบงำทางกาย เห็นกายเป็นเพียงโพรงที่อาศัย ไม่มีความน่ารังเกียจชิงชังหรือน่ารักน่าใคร่ในตนเอง **ขึ้นอยู่กับความกำหนดไว้ของจิตว่ามันเป็นอย่างไร** ธรรมชาติความเป็นมนุษย์ก็ช่างน่าพิศวงเหลือแสน มีความจริงรองรับทุกความเชื่อ ทุกมุมมอง อยากดูแคผิวนอกให้เห็นเป็นของสวยงามก็ได้ อยากดูลึกเข้าไปถึงตับไตไส้พุงให้เห็นเป็นของน่าคลื่นเหียนชวนให้ออยากอาเจียนก็ได้อีก สองมุมในหนึ่งเดียวแบบเบ็ดเสร็จจริงๆ

พอเบื่อนั่งก็ลุกขึ้นเดินจงกรม ฉันไม่อาลัยฉานวูบเดียวเท่าไร เพราะแม่นยำว่าสิ่งที่ต้องการคือความรู้สึกในอสุภะแห่งกายตน เพื่อความไม่ตรึงนึกทางกาม สองนาที่แรกฉันเดินจงกรมแบบรู้เท้ากระทบเฉยๆเพื่อเรียกสติให้เข่ารองเข่ารอย แต่พอจมูกเริ่มได้กลิ่นเหม็นที่มาจากหนังศีรษะที่ไม่ได้สระล้างตามเวลา จิตก็เริ่มหมายรู้ในอสุภะ หรือที่เรียกว่าเกิด ‘อสุภสังขญา’ ขึ้นมาอีก

ในความรู้สึกถึงอิริยาบถเดินที่หวักับเท้าเด่นพอกัน ฉันรู้สึกถึงความสกปรกของหนังศีรษะผ่านกลิ่นเหม็นกระทบจมูกก่อน แต่จิตเริ่มนิ่งเข้าที่ตั่งมั่น การรับรู้จากภายในก็แปลกไป อันเป็นธรรมดาของจิตที่ปักแน่วอยู่กับอารมณ์เดียว จิตย่อมตัดการรับรู้ทางประสาทตาออกไป เช่นบัดนี้เหลือแต่การรับรู้ที่กลุ่มผมบนหนังศีรษะ ก็เกิดนิมิตขึ้นคล้ายตาเห็นเศษผมที่กองบนพื้นในร้านตัดผม แต่เห็นครู่หนึ่งก็แวบกลับมารับรู้สิ่งแวดล้อมในห้องนอนตามเดิม ต่อเมื่อจิตตั่งมั่นแน่วแน่กับกลุ่มผมบนหนังศีรษะอีกครั้ง ก็เกิดนิมิตกลุ่มผมขึ้นอีกที

อันเนื่องจากกลิ่นเหม็นยังติดจมูกเป็นอสุภัสัญญา เมื่อปรากฏนิมิตกลุ่มผมตรงตามตำแหน่งที่ตั้ง คือบนหนังศีรษะ ก็เกิดความเห็นกลุ่มผมเหม็นๆนั้นน่ารังเกียจ ยิ่งนิมิตชัดกลิ่นยิ่งชัด หรือเมื่อจมูกได้กลิ่นชัดนิมิตก็พลอยชัดตาม คล้ายอยู่ๆก็เจอบนขยະเนาๆบนพื้นสกปรกอย่างไรอย่างนั้น

ธรรมดาคนเราไม่ชอบทนกับของโสโครก แต่นี่ของโสโครกอยู่บนกบาลตนเอง เหมือนคนไม่รู้ตัวยกเอาแพสวะมาเทินหัวเดินไปเดินมา คราวนี้จะให้ทำอย่างไรละ? ฉันชักใจไม่ดี ย้ายที่มั่นของสติเปลี่ยนมากำหนดรู้เท้ากระทบแทน แต่ก็ได้ตระหนักในบัดนั้นว่า ถ้าอสุภัสัญญาปรากฏชัดแล้วแม้แต่แวบเดียว จิตจะรู้สึกถึงความสกปรกในกาย ณ ตำแหน่งนั้นๆไม่จางไปง่ายๆ อสุภัสัญญาจะมีจักรหะย้อนหวนกลับมาเรื่อยๆ เพราะจิตที่นิ่งตั่งมั่นเป็นสมาธิย่อมมีธรรมชาติเห็นตามจริงเป็นธรรมดา ก็ธรรมดาสังไฉนเป็นของสกปรก จิตย่อมเห็นสิ่งนั้นแสดงความสกปรกชัด ไม่อาจปิดเปลือกเป็นอื่นไปได้

ฉันกำหนดรู้ความอึดอัดระอาอันเป็นทุกขเวทนาชนิดหนึ่ง ย้อน

กลับไปทบทวนจุดมุ่งหมายเมื่อเริ่มต้นว่าทำอะไรอย่างไรอยู่ทำไม ก็ตอบตนเองได้ว่า ‘เพื่อความค้ำริออกจากกาม’

เมื่อได้คำตอบชัดเจนกับตนเองก็กำหนดรู้ต่อไปอีก เมื่อกำหนดต่อก็เกิดความเห็นสลັบกันระหว่างเศษซากขยะบนหัว กับนิมิตกลุ่มผมดำๆเป็นเส้นๆที่ส่งกลิ่นเหม็นออกมาจากฐานที่ตั้ง คือหนังศีรษะ บางขณะจิตใหญ่ขึ้นจนรู้สึกและสำนึกต่างไปจากตัวตนเดิมๆ คล้ายเป็นคนป่าดิบๆเถื่อนๆไร้ความศิวิไลซ์กำลังเดินท่อมๆอยู่ในสถานที่อันไม่คุ้นเคย ห้องนอนเดิม สิ่งแวดล้อมเดิมนั้นแหละ แต่ความรู้สึกผิดที่ผิดทางเหลือเกิน

จากความเป็นคนป่าดงดิบ พอจิตวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย นานเข้า สำนึกก็แปรไปอีก คล้ายคุ้นเคยยิ่งกับการเดินจงกรม พิจารณาความเป็นอสุภะของกาย คุ้นเคยยิ่งกับการเห็นโหนกนูน และปุ่มปมต่างๆที่ยึดเนื้อหนังไว้กับที่ เหมือนมองผ่านกล้องสามมิติ เห็นขุมขนและคราบโคลนบนแผ่นหนัง เป็นการเห็นที่อธิบายยาก ไม่เหมือนสายตามองออกไปเห็นวัตถุภายนอก แต่เหมือนรับรู้ออกมาจากจุดศูนย์กลางอันเป็นที่ตั้งของจิตพร้อมกันโดยรอบ ไม่ถึงกับถ้วนท่วละเอียดทุกกระเปียดเนื้อ ทว่าก็คลุ่มๆคล้ายตระหนักรู้ว่ามีโครงกระดูกยึดทะนันทอนเนื้อกำลังเคลื่อนไหวอยู่ โดยมีแผงผิวหนังปกคลุมข้างนอกบังตาไว้จากสิ่งอุจาดน่าคลื่นเหียนภายใน

ฉันคุ้นภาวะเดินจงกรมรู้สึกอสุภะเหมือนเคยทำมาก่อนเมื่อไม่นานมานี้ เพียงแต่ลืมไปชั่วคร่าว พอจิตเข้าไปคลุกเคล้าเป็นอันเดียวกับความคุ้นนั้น ก็เกิดความรู้สึกเหมือนจิวรพระเก่าคร่ำคร่าหมัมลุ่มแทนชุดเสื่อกางเกง ไม่ถึงกับตกใจ แต่ก็ทำให้รู้สึกแปลกๆ เตือนสติตนเองว่าจิตกำลังเข้มข้น เมื่อเกิดสัญญาใดปรากฏขึ้นในขณะนี้ สัญญาย่อมเข้มข้นและแนวนานเป็นทวีคูณไปด้วย

ฉันไม่เหลือบลงต่ำเพื่อดูด้วยประสาทตาว่ามีจิ๋วพระปรากฏ แทนเสื่อกางเกงจริงหรือไม่ แต่ทำไม่รู้ไม่ชี้ คิดว่าสัญญาไม่เที่ยง สัญญาเป็นเพียงพยับแดดที่เหมือนมีแต่ไม่เคยมีตัวตนอย่างแท้จริง ขณะเดียวกันก็ไม่เร่งรัดให้สัญญานั้นสาบสูญ แคร้รู้แค่ดูเฉยๆอยู่ในอาการเดินจงกรมเช่นนั้น

เมื่อความรู้สึกเกี่ยวกับความเป็นพระปรากฏชัดขึ้นอีกนิดหนึ่ง การเดินและสิ่งแวดล้อมก็เหมือนหายหนไปชั่วขณะ บังเกิดนิมิตชัด ว่ารอบด้านเป็นราวป่า ฉันกำลังอยู่ในอัฐภาพซอมซ่อแบบพระรูดงค์ เตนตาย แสงวหาพระนิพพานอยู่ในป่าเขาแบบไม่หวังชีวิต นี่กระมังการ ระลึกชาติแบบฟลุ่กๆ คือเคยทำกรรมฐานอย่างไทมามากในช่วงชีวิต ก่อน พอมาทำกรรมฐานนั้นอีกก็ได้จิตแบบเดิมทีพอดีกัน เรียกสัญญา เก่ากลับคืนมาชั่วคราว ชั่วขณะที่จิตตั้งมั่นในกรรมฐานอันเคยคุ้นนั้นๆ

กะพริบตาปริบๆ ภาพราวป่าเลือนหายไป กลับมาเป็นอัฐภาพ หนุ่มเมืองในเสื่อกางเกงคนเดิม ถอนใจยาวเหลือบมองสภาพปัจจุบัน นี้ก็แค่อีกอัฐภาพหนึ่ง นั่นก็แค่อีกอัฐภาพหนึ่ง ฉันยังไม่นิ่งนานขนาด ระลึกได้ถูกว่าตัวเดิมชื่อเสียงเรียงนามใด เกิดในสมัยไหน หรือกระทั่ง เป็นเพียงนิมิตอุปาทานไร้แก่นสารหรือไม่ แต่รู้แจ้งประการหนึ่งคือ จิตสำคัญมันหมายอย่างไร ภาพหรือสภาวะแห่งความเป็นเช่นนั้นก็ต้องปรากฏขึ้นเป็นธรรมดา ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อาจจะไป ปฏิสนธิในภพภูมิที่มีความเป็นเช่นนั้น หรืออาจจะปรากฏนิมิต ขึ้นในมโนทวาร ล่อให้จิตสำคัญมันหมายว่าเป็นตน เป็นนั่นเป็นนี่

เมื่อพิจารณาอยู่เช่นนั้นจิตก็คลายจากความถือมั่น เดิน จงกรมต่อโดยไม่สนใจว่ากายใจนี้เป็นใคร ชื่อนามสกุลใด เพราะ ความจริงยิ่งกว่าชื่อเสียงเรียงนามคือรูปพรรณสัณฐานกาย

อันกำลังเคลื่อนไหวเป็นอิริยาบถเดิน และในอิริยาบถเดินนี้ สกปรกตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ข้างในยึดทะนานอยู่ด้วยตับไต ไส้พุงและซี่เยี่ยว หาคความสะอาดไม่ได้แม้แต่เท้าปลายก้อย เคยเห็นถุงใส่อิแล้วรู้สึกรังเกียจอย่างไร ต้องรู้สึกรังเกียจกายนี้ยิ่งกว่านั้น เพราะไม่ใช่จะมีแค่อุจจาระ ยังคละปนอยู่ด้วยปัสสาวะ และน้ำเลือดน้ำหนองเคล้ากันมัวไปหมด

ในระดับจิตขณะนั้นไม่ถึงกับเหมือนตาทิพย์แทงทะลุรูปรูปร่าง แต่ก็ ‘รู้สึกชัดว่ามี’ คือเห็นโครงสัณฐานของรูปเดินชัด แล้วก็มีความทรงจำเกี่ยวกับเครื่องในมนุษย์ประกอบอยู่กับสติด้วย ประโยชน์มันขึ้นอยู่กับระดับความเห็นที่หยาบหรือละเอียดเพียงใด ประโยชน์มันตามเป้าหมายสูงสุดของอสุภกรรมฐานคือทำให้เลิกตริกนิกทางกาม ธรรมชาติมีอยู่อย่างนั้น ขึ้นอยู่กับจะตั้งจิตให้เกิดมุมมองเห็นอะไร และเห็นอะไรแล้วเกิดสิ่งใดตามมา แน่แน่นอนจะไม่มีใครว่า หากเราตั้งจิตไว้เห็นแต่ผิวพรรณอันเรียบสลิ้น ดูประเสริฐกว่าสัตว์ชนิดอื่น ๆ ในโลก แต่เห็นตามอัตโนมัตินั้นแล้วย่อมเกิดราคาจะเป็นธรรมดาตริกนิกถึงการเสพกามเป็นธรรมดา ต่อเมื่อเห็นตามจริงโดยความเป็นอสุภะ ความฟุ้งหวัดทางราคาจะยอมปรากฏขึ้นแทน

ช่วงสามวันนี้ฉันตั้งหน้าตั้งตาดูกายอย่างเดียว เห็นหน่อเหม็นแฉะเหม็นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน การปฏิบัติธรรมภาวนาเต็มอัตราก็เช่นนี้เอง ยิ่งเวลาผ่านไปยิ่งเห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมากขึ้น เพื่อความลดลงของกิเลส ตัณหา มานะจนกว่าจะหมดสิ้นเด็ดขาด นั่นแหละถึงไม่ต้องเพียรพยายามใดๆอีก

พอเพียรกำหนดกายจนเกิดอสุภสัญญาติดจิตเกือบตลอด ฉันจึงพบว่า การไม่มีรั้วป้องกัน ปล่อยให้ราคาจะรื้อได้ ไม่ใช่ทางดำเนินอันเป็นไปในสติปัญญา พอเกิดอสุภสัญญาเต็มขนาดแล้วจึงเห็นว่าที่

ผ่านมามีช่องโหว่ใหญ่ๆอันใดอยู่ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะนึกว่าช่างเถอะ มีบ้างนิดหน่อยก็ไม่ใช่ไร แคร์กษาศิล ๕ ก็น่าจะพอ กับทั้งที่กหักแบบเข้าข้างตัวเองอยู่สักๆว่าแม่แต่ไสตาบันบุคคลก็ยังมีราคาได้ มีสมาธิภรรยาได้ มีบุตรธิดาได้ การปฏิบัติเพื่อมรรคผลขั้นต้นก็คงปล่อยให้กามย่อมกายย่อมจิตได้บ้าง ถ้าไม่หมกมุ่นมากก็คงไม่ถึงกับขวางทาง

แนวคิดทำนองนี้อาจเป็นที่ถกเถียงกันไม่รู้จบ ปุณฺชนมักเข้าข้างความเชื่อของตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์พิสูจน์ แต่ถ้ามองให้ชัดว่าพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ต่างๆของมรรคแท้ๆไว้อย่างไรก็คงไม่ต้องเถียงกัน หากขาดตำร้ออกจากกามเป็นระยะเวลาเวลานานเพียงพออย่างไรความตรึงนิกทางกามก็ต้องหวนกลับมาวันยังค่ำ และอาจปล่อยอย่างนี้ก็ไม่ถึง เพราะเคยชินกับการขาดสติไม่รู้ตัว

แนววิธีการรักษาโรคทางใจของพระพุทธเจ้าจะเหมือนแพทย์หัวก้าวหน้าในปัจจุบัน ที่แนะนำให้ประชาชนป้องกันตัวก่อนที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ต้องตามแก้กันทีหลัง อสุภสังขยาเป็นภูมิคุ้มกันความสวดยและความมีสัดส่วนเข้ายวนตาของรูปหญิงได้จริง บางขณะที่จิตหนักแน่นทรงกำลัง แล้วทอดตามองเห็นสาว ๆ ฉันจะเห็นเกินประสาทตาเนื้ออนุญาตให้เห็น เพราะอำนาจอสุภสังขยาแรงๆที่อยู่ในสมาธิจิตครอบงำการเห็นทางตาด้วยนิมิตทาบซ้อน ซึ่งความปรากฏของนิมิตจะมีได้หลากหลาย เห็นตัวเองถึงระดับไหนก็จะเห็นคนอื่นโดยความเป็นอย่างนั้น เช่น แทนการเห็นผิวหนังขาวสวดยก็กลายเป็นผิวหนังที่เห่อขึ้นเป็นผื่น เป็นปื้นคราบไคลเหมือนคนไม่ได้อาบน้ำ ความรู้สึกในจิตขณะเห็นคือทุกจุดหมักหมมด้วยเชื้อโรค

เรื่องนิมิตซ้อน เห็นเราเป็นปฏิภูลอย่างไร เห็นคนอื่นเป็นปฏิภูลอย่างนั้น จัดเป็นสิ่งที่พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ปัจจุบันเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันกว้างขวางว่า เป็นความเห็นที่ไม่ถูกไม่ตรงเหมือนภาพหลอน ตรงนี้ก็ต้องย้อนกลับไปจุดใหญ่ใจความคือเราต้องการเห็น ‘ความจริง’ แบบไหน ถ้าความจริงทางตาก็คือมนุษย์ถูกห่อหุ้มด้วยผิวหนังเรียบลื่น ทำความสะอาดกันเข้าเย็นให้ดูดีเรียบร้อย แต่ถ้าจะเอาความจริงในกายก็ต้องว่ามันแออัดยัดเยียดด้วยสิ่งโสโครก หมักหมมกว่าที่อัสสัมที่อชยะที่อุดตันทุกชนิด และน่าสนใจว่าการส่องเข้าไปเห็นความจริงชนิดนั้นด้วยจิต ผลคือจะทำให้ลดภาวะทะยานอยากของใจ อันนำไปสู่ ‘ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ’ คือรู้เห็นอริยสัจ ๔ ในที่สุด

สรุปง่าย ๆ แต่ก่อนถ้าใครมาบอกให้ละกาม ฉันคงบอกว่า เรื่องอะไรละ? แต่ตอนนี้ตอบตัวเองได้เลยว่าเรื่องอะไร ก็เรื่องเตรียมจิตให้พร้อมถึงมรรคถึงผลนี่ซี!

สัมมาสังกัปปะยังมีเรื่องของความดำริละพยาบาทและความดำริละการเบียดเบียนจงเวร คือทำจิตให้เป็นผู้ไร้พิชภัยต่อคนและสัตว์ ซึ่งฉันก็หมั่นแผ่เมตตาเสมอๆ ตั้งแต่เดือนที่ ๒ พอถึงวันนี้ความดำริทั้งในทางพยาบาทและเบียดเบียนจึงเหมือนสูญสลายหายหมดแทบไม่เหลือซากอยู่เลย จึงให้คะแนนตัวเองว่าผ่านสำหรับแ่งนี้

วันที่ ๑๑-๑๔: สัมมาวาจา

เย็นวันหนึ่งฉันอยากออกกำลังกายและสูดอากาศที่สดชื่นบ้าง จึงเลือกขี่จักรยานเสือหมอบไปตามถนนหลังหมู่บ้าน ซึ่งสองฟากฝั่งชอุมเขียวด้วยแมกไม้มานานาพันธุ์

ขณะที่จักรยานฉันก็ทบทวนไปด้วยว่าองค์มรรคข้อที่ว่าด้วย สัมมาวาจาของฉันเป็นอย่างไร มีไหมที่ยังพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูด คำหยาบ และพูดเพื่อเจ้อ ก็ตอบตนเองว่าดูเหมือนเรื่องพูดเพื่อเจ้อ ยังมีบ้างเป็นครั้งคราว เวลาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับสมาชิกใน ครอบครัว แต่เป็นนิสัยในการพูดเล่นแบบเก่าๆที่ยังหลงไว้เพื่อรักษา บรรยากาศดีเดิมๆมากกว่าจะไร้สติแบบขาดลอย

ฉันมองแบบทบทวนย้อนไปในอดีต เมื่อสมัยมัธยมต้นกับ ปลายที่เห็นการเปื้อนตมตเท็จเป็นเรื่องทำลายความสามารถว่าจะทำ หน้าตายหลอกชาวบ้านได้แบบเนียนขนาดไหน ในช่วงนั้นจิตเหมือน ติดต่อรับรู้โลกความจริงแค่ครึ่งเดียว อีกครึ่งหนึ่งอุดอู้อยู่ข้างใน ต้อง คอยระวัง กลัวใครเขาจะรู้ความลับ จิตแบบนั้นจะเชื่อและหลงว่า ตัวเองเก่ง แต่ขณะเดียวกันก็กลัวพลาด ถ้ามองออกมาเป็นลักษณะ เดียวๆก็ต้องว่าเป็นจิตที่หลอกตัวเองว่าแน่ แต่แท้จริงคือจุกอกด้วย อากาการระแวดระวัง จัดเป็นชีวิตที่อุดมทุกข์แบบหนึ่ง แต่อกุศลธรรม ก็บังตาให้เห็นเพียงเป็นสนุกนำตื่นเดินไปได้

คนสมัยนี้โกหกกันเป็นว่าเล่น โหกกันจนไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่อง ผิด ถึงขั้นคิดว่าใครจับได้ก็ช่าง เพราะทั้งบ้านทั้งเมือง จะผู้ใหญ่ ผู้น้อยก็เป็นเหมือนกันไปหมด ผลกรรมอันเกิดจากการชอบ พูดปดเป็นอาจินมีอะไรบ้างฉันไม่รู้ แต่ถ้าดูกันตรงผลที่เกิดกับ จิตอย่างเดียว ฉันก็พบอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ **คนโกหก ทั้งรู้แก่ใจว่าไม่ใช่เรื่องจริงเป็นประจำ ย่อมทำชั่วอย่างอื่น ได้ทุกอย่าง จิตที่กล้าโกหกแบบหน้าตาเฉยนั้นไม่ใช่เลวแบบธรรมดา** และถ้า โลกนี้เกลื่อนกล่นไปด้วยคนเลวมาก คนส่วนใหญ่ก็ย่อมขาดกำลังใจ ทำดี แปลว่าใครมาเกิดในโลกนี้เวลานี้ต้องระวังตัวให้ดี เพราะ

บรรยากาศชวนให้เห็นผิดเป็นชอบนั้นมีมาก อย่าว่าแต่จะเพียรภาวนายกจิตวิญญาณขึ้นให้ถึงมรรคผลนิพพานเลย อากาโรโกหกเก่งเป็นไฟแลบนั่น เห็นได้ด้วยจิตชัดที่เดียวว่าปฏิรูปเป็นแรงดึงดูดให้ไหลลงต่ำ เหมือนมีหลุมดำซ่อนแฝงอยู่เบื้องหลัง จะคิดจะทำอะไร โดนมันดูดลงดำตลอด ชักหน้าชักตาให้เสแสร้งตลอด บางเรื่องไม่น่าต้องโกหกก็โกหกเล่นเสียอย่างนั้นเองด้วยความเคยนิลย

พอเห็นเงากรรมได้ ฉันก็มานั่งแปลกใจว่าแต่ก่อนทำไมไม่เห็น ความจริงมันปรากฏให้รู้สึกสัมผัสอยู่โต้งๆราวกับสามารถเห็นรูปทรงสี่เหลี่ยมด้วยตาเปล่า อาจจะเป็นเพราะมนุษย์ส่วนใหญ่ถูกสอนให้เชื่อสิ่งที่ตาเห็นและหูได้ยินมากกว่าใจสัมผัส แต่ถ้าใครมีโอกาสเจอผู้คนหลายๆประเภทชนิดรู้จักหน้า รู้จักนิสัยลึกๆ บางทีก็สั่งสมประสบการณ์สัมผัสทางจิต พอจำแนกคนด้วยกระแสจิตได้เหมือนกัน แต่คงไม่มีคุณภาพแม่นยำแจ่มชัดได้เท่าผู้ที่ฝึกรู้เวทนาสัญญา สังขารของตนเองอยู่ตลอดเวลาแน่นอน

สำหรับการพูดจาสื่อเสียดหรือด่าทอนั้น ทบทวนจากตนเองในอดีต และดูเอาจากคนรอบข้างที่มีรสนิยมในการว่าร้ายเป็นนิสัยแล้ว ก็เห็นชัดคล้ายจิตพ่นไฟร้อนๆ บางทีแลบออกมาพร้อมคำพูด บางทีแลบออกมาจากศีรษะขณะกำลังตั้งใจจะพูดเลยทีเดียว จิตที่ให้ความร้อนย่อมไม่อาจนิ่งเย็นได้นาน ถึงแม้ภาวนาดีเพียงใด ใจก็เหมือนถูกเสียดสีด้วยอกุศลธรรมอยู่ไม่ขาด

เมื่อคิดถึงคำหยาบอันเป็นวจีทุจริตอีกชนิดหนึ่ง ฉันก็เกิดความคิดชนิดจิปาตะขึ้น คือรู้ลະว่าคำหยาบหมายถึงถ้อยคำศัพท์อันเผ็ดร้อน เป็นไปเพื่อความระคายไสต รากของคำเหล่านั้นส่งมาจากจิตที่มีโทษะเป็นฐานอยู่ แต่เหตุใดในบางสูตรเช่นปิลินทวัจฉสูตรจึงแสดง

ไว้เป็นหลักฐานว่าพระอรหันต์ยังพูดคำหยาบได้อยู่ กล่าวคือมีภิกษุ
นามว่าปิลินทวัจจะชอบเรียกใครต่อใครว่าไอ้ถ้อยๆ จนพระในเวฬุวัน
ต้องไปทูลฟ้องพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็เรียกมาสอบสวน พอ
พระปิลินทวัจจะยอมรับตามนั้นจริง พระศาสดาก็กำหนดดุจดิตชาติ
ของท่าน แล้วตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า **ดูภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าถือโทษวัจฉภิกษุเลย วัจฉภิกษุหาได้มุ่งประทุษร้าย
ไม่ขณะเรียกภิกษุทั้งหลายด้วยวาตะว่าไอ้ถ้อยๆ วัจฉภิกษุเกิด
ในสกุลพราหมณ์ ๕๐๐ ชาติไม่ขาดสาย ก็แต่ว่าที่เรียกใครๆ เป็น
ไอ้ถ้อยๆนั้น วัจฉภิกษุประพฤติมานาน และด้วยความเคยชินนั้น
จึงมาประพฤติอีกในกาลนี้**

สรุปคือคำหยาบอย่างไรก็สะเทือนโสตผู้ฟัง ไม่ทำให้รู้สึกดี
ไม่ทำให้รู้สึกเลื่อมใส ไม่ทำให้รู้สึกเชื่อว่าจะใช้หรือแม้แต่ใกล้เคียง
ความเป็นอริยะ แถมองค์หนึ่งของมรรคยังต้องการสัมมาวาจา
เสียอีก แต่พระอรหันต์บางองค์ท่านยังติตวาสนา หรือนิสัยทาง
คำพูดไปในทางลบได้อยู่ นี่นับเป็นเรื่องน่าฉงน

ขณะนั้นเอง เผธิญฉันปั้นจักรยานมาถึงหน้าบ้านหลังหนึ่ง
ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างก่อสร้างเสริมเติมอาคาร เบื้องหน้ามีคนงาน
ก่อสร้างชายหญิงค่อนข้างมีอายุ ๕ คนกำลังดุ่มเดินจะกลับบ้าน
กลับช่อง ทั้งหมดคุยกันเสียงขรมในอารมณ์พ่วนคลาย เมื่อฉันจะ
ขึ้นจักรยานผ่ากลางพวกเขาซึ่งเดินอยู่เกือบเต็มถนน ก็กำหนดจิตให้
ยางจักรยานบดกรวดหินบริเวณนั้น ด้วยกระแสสะเทือนแบบจงใจ
ให้เข้าหูพวกคนงาน จะได้รู้สึกตัวและหลีกเลี่ยงกัน เพราะฉันกำลัง
ชี้แจงร้องบอกขอทางด้วยปาก

อาจจะด้วยความขี้ตื่น หรืออาจจะเพราะกระแสจิตฉันแรง

ไปหน่อย เลยมีผู้ชายคนหนึ่งที่ยืนเสียงยางบดถนนดังแกรบกราบไล่หลังมาเกิดความตระหนกตกใจขวัญบิน ดูแล้วเขาคงนึกว่าเป็นรถใหญ่หรือมอเตอร์ไซด์ที่ควมมาอย่างบ้าเลือดจะเข้าชนหลัง เลยตาเหลือกกางปีกเฉียงกระแท่เร่หลบเข้าข้างทาง พร้อมกับตะโกนเสียงดังเป็นของลับเพศชายที่อยู่ในสภาพยับเยิน ขณะเดียวกันพรรคพวกที่มาด้วยกันก็พลอยแตกตื่นขวัญหนีตามเพราะนึกว่าคนแรกรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ผู้หญิงกระเจิงไปในทิศตรงข้ามพร้อมอุทานดังๆคล้ายของลับเพศหญิงตกหล่นที่หนองน้ำแถวนั้น เรียกว่ากางปีกหลบไปคนละทางสองทางด้วยอุบาทานพาไป กลายเป็นภาพน่าขบขันที่ฉันอดกัดปากขำไม่ได้ และฮึดใจต่อมาก็ได้ยินเสียงพวกเขาหัวเราะไล่หลัง คือเมื่อเห็นเลื่อมอบของฉันผ่างไปก็โละอกที่ไม่ใช่รถใหญ่ดังอุบาทาน ฉันไม่ได้หันหลังมาขอโทษที่ทำให้ตกใจโดยไม่เจตนา แต่เดาถูกว่าบรรดาคนงานจะคุยแกล่ก้อกันท่าไหน ลงเอยทุกฝ่ายเห็นเป็นเรื่องบังเอิญที่น่าขบขันกันหมด

ฉันยิ้มรี้น ได้เห็นชัดว่า ‘ภาษาจิต’ เป็นอย่างไร จำแนกจิตวิญญาณออกเป็นชาติชั้นวรรณะต่างๆอย่างไร ขณะที่พวกคนงานอุทานเป็น ‘ภาษาหยาบ’ นั้น ฉันไม่รู้สึกลงถึงความร้อนแรง ไม่รู้สึกถึงจิตที่หยาบกระด้าง ไม่รู้สึกถึงเจตนามุ่งร้ายแฝงฝังอยู่ในคำพูดเลย แม้แต่น้อย พวกเขาไม่ได้ตั้งใจพูดคำหยาบ แต่แค่อุทานออกมาจากพื้นจิตพื้นใจระดับนั้นของเขา

การ ‘อุทานเป็นคำหยาบ’ กับการ ‘ด่าทอด้วยเจตนาใช้คำพูดหยาบๆ’ นั้นให้โทษกับจิตต่างกัน คนบางกลุ่มอุทานเป็นคำหยาบได้เพราะมีพฤติกรรมลัสมจนเป็นนิสัยและโพล่งเป็นอัตโนมัติให้เพราะขณะนั้นมีจิตมุ่งร้ายใคร ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในปิลินทวัจฉสูตรเป็นใจความสำคัญว่า **วจนิกฤษุหาได้มุ่งประทุษร้าย**

ไม่ขณะเรียกภิกษุทั้งหลายด้วยวาตะว่าไฉ่ถ้อย เมื่อปราศจากเจตนาประทุษร้ายจิตผู้พูดย่อมไม่ถูกปรุงเป็นสภาพหยาบ

แต่คนในโลกย่อมไม่อาจทราบวาระจิตของกันและกัน เมื่อได้ยินใครพูดคำหยาบ จิตย่อมรู้สึกไปว่าบุคคลผู้นั้นมีจิตหยาบ และพลอยปรุงแต่งให้จิตคนฟังหยาบตาม ดังกล่าวแล้วว่ารากของคำหยาบคือโทสะ ฉะนั้นเมื่อมีโอกาสเกิดในชาติตระกูลที่ไม่จำเป็น ต้องสั่งสมนิสัยปลดปล่อยคำหยาบให้พรั่งพรู ก็สมควรฝึกตนให้พูดเฉพาะคำเยี่ยงสุภาพชน เพราะจิตที่คิดพูดหยาบส่วนใหญ่มีลักษณะเหมือนเอาค้อนทุบหู หรือเอาหอกทิ่มแทงใจคนฟัง เรียกว่าสร้างแนวโน้มก่อเวร ก่อความเบียดเบียนขึ้นในตน ถึงอย่างไรก็เป็นกรรมดำที่ทำให้จิตนิ่งเย็นได้ยาก ไม่สอดคล้องกันกับทางมรรคทางผลแต่อย่างใด

สรุปคือช่วง ๓ วันนี้สำรวจตัวเอง พบว่าจะมีใครพูดอย่างไร สถานการณ์ใดเข้ากระทบหนักเบา หรือกระทั่งยั่วยุให้ก่อจิตทุจริตปานใด ก็ไม่มีดำริคิดพูดในทางร้ายจากฉันเลย รวมทั้งการพูดเล่นเพื่อเจ้อเล็ก ๆ น้อยๆ ด้วย ทั้งนี้ด้วยความปรารถนาเดียวคือทำองค์มรรคให้บริบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

วันที่ ๑๕-๑๗: สัมมากำมัตตะ

การถือศีล ๕ ให้บริสุทธิ์นั้นว่าครอบคลุมนับองค์คือสัมมาวาจาข้างต้น รวมทั้งสัมมากำมัตตะในข้อนี้ด้วยแล้ว เพราะส่วนของ ‘การกระทำชอบ’ มุ่งเอาเพียงการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ และการงดเว้นจากการประพฤตินอกในกาม

วันที่ ๑๘-๒๑: สัมมาอาชีวะ

การประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนนั้น ถ้ามองแบบลงลึกก็ค่อนข้างยากเพราะมีรายละเอียดมาก แต่ถ้ามองว่าเป็นการหาเงินมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องโดยสุจริตก็ง่ายขึ้น หรืออาจมองแคบลงมานิดหนึ่งว่าเป็นอาชีพที่ 'ไม่ต้องทำผิดศีลธรรม' ก็น่าจะชัดเจนดี

จะด้วยความสืบเนื่องจากอดีตชาติหรือเพราะเหตุที่เลือกศึกษาไว้เหมาะสมในชาติปัจจุบันก็ตามที ฉันมีอาชีพการงานที่ไม่ต้องลำบากใจ ไม่มีเบื้องหน้าเบื้องหลังทุจริตคดโกง ทั้งในระดับงานโดยรวมของบริษัท และในระดับตำแหน่งที่รับผิดชอบของฉัน จะว่าเป็นเหตุลงตัวให้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ลำบากทั้งกายใจก็ได้ คือมีกิน มีใช้ มีเงินทำบุญ แล้วก็นอนหลับสนิท ไม่ต้องผวาเรื่องกฎหมาย ไม่ต้องกลัวใครฟ้องล้มละลาย เพราะอยู่ในฐานะลูกจ้างที่ไม่ต้องรับความเสี่ยง

อีกประการหนึ่ง นิสัยการทำงานของฉันไม่ใช่คนปล่อยให้งานคั่งค้าง เสรีจุลาช้ากว่ากำหนด จึงมีความสบายอกสบายใจ เข็มฉันหนักแน่นในความสามารถเลี้ยงตัวได้ตลอดรอดฝั่งแบบผู้ใหญ่เต็มตัว ไม่กังวลเรื่องปากท้องทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดวงจิตจึงปฏิบัติภาวนาโดยปราศจากความห่วงกังวลสติภาพและความมั่นคงในเส้นทางชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่

พระพุทธรูปองค์ทรงตรัสไว้เกี่ยวกับอภรณ์ยวณิชา คือการค้าขาย ที่อุบาสกอุบาสิกาไม่ควรประกอบ ๕ ประการ ได้แก่การค้าขายอาวุธ เครื่องประหาร การค้าขายมนุษย์ การค้าขายเนื้อสัตว์ การค้าขายน้ำเมาและสิ่งเสพติด และการค้าขายยาพิษ พิจารณาเพียงจากจุดนี้ ก็ทำให้ฉันสบายใจว่าตนปลอดภัยจากมิฉณาอาชีวะ เพราะโดยอาชีพไม่

เกี่ยวข้องกับอภรณ์ยวณิชาทั้ง ๕ นั้นเลย เป็นอันว่าองค์มรรคข้อนี้ฉันผ่านโดยไม่ต้องเพียรพยายามอะไรเพิ่มเติม เนื่องจากอยู่ในลู่วิถีทางมาแต่ก่อนเริ่มเจริญสติปัญญาแล้ว

วันที่ ๒๒-๒๕: สัมมาวายามะ

หลายเดือนที่ผ่านมาฉันสังเกตเห็นตัวเองอย่างหนึ่ง คือ เมื่อใดความเพียรตก ความเหงา ความว่าเหว่จะแทรกตัวเข้ามาทันที เพราะทุกวันนี้ฉันไปไหนต่อไหนคนเดียว ไหว้พระคนเดียว ถวายสังฆทานคนเดียว ไม่มีใครเคียงข้างคอยร่วมบุญ

นึกถึงเมื่อสมัยก่อนที่ยังตระเวนดูหนังฟังเพลงบ่อย โอกาสเกิดความเหงาและอยากคบหาใครสักคนยิ่งมากกว่านี้ มนุษย์มีธรรมชาติแสวงหาคู่เคียง จินตนาการวาดฝันอยากได้คนรักแบบนั้นแบบนี้ หรืออย่างน้อยก็ต้องเพื่อนร่วมเสสหาที่ต้องอภัยอาศัยกัน

การดำเนินความเพียรตามลำพังทั้งที่ใช้ชีวิตฆราวาส แถมอยู่ใจกลางเมืองอันเต็มไปด้วยเครื่องเร้าผัสสะให้เกิดจินตนาการทางกามนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้โดยง่าย โดยเฉพาะช่วงแรกที่ยังอ่อนแอ ปวกเปียกเหมือนปุถุชนธรรมดาทั้งหลาย ยากนักที่จะเกิดความยินดีเต็มใจประกอบความเพียร มีอาการประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น และเพื่อรักษากุศลธรรมนั้นไว้ให้ตั้งอยู่ไม่เลือนหายจนยิ่งเจริญองกามไพบูลย์ขึ้นเต็มเปี่ยม

แต่ฉันก็ให้กำลังใจตัวเองมาตลอด คิดในใจว่า ‘นับหนึ่งใหม่’ มาไม่รู้กี่สิบกี่ร้อยหน ทั้งที่เป็นการนับหนึ่งใหม่อย่างใหญ่ กับนับหนึ่งใหม่อย่างย่อย กระซิบกับตัวเองเสมอว่าบนเส้นทางนี้ แม้จะต้องล้มลง

ร้อยครั้งพันหนก็คุ้มที่จะกัดฟันลุกขึ้นยืนใหม่อีกและอีก เพราะในการยืนขึ้นได้เต็มสองขา นั้น จะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ไม่ต้องกลับล้มลงตลอดไป!

มองย้อนกลับไปทบทวนดูเห็นความสำคัญของการเพียรพยายามอย่างถูกต้องให้ต่อเนื่อง นับแต่สร้างราวเกาะของสติในเด็อนแรก เบื้องแรกลมหายใจไม่ดีกันทุกคน แต่หากกำหนดสติรู้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องนานพอ เอาแต่รู้ให้ได้ว่าเข้าหรือออก ลมหายใจก็จะค่อยๆ มีคุณภาพมากขึ้นเรื่อยๆ ไปเอง เพราะในที่สุดสติที่เข้มแข็งนั้นแหละ รู้ดีที่สุดว่าจะหายใจอย่างไรให้ถูกต้อง

ถึงวันนี้ฉันไม่ต้องคะยั้นคะยอตัวเองมาก เพราะเริ่มอยู่ตัว คู้้นทางขึ้นทางลงเสียแล้ว บอกตัวเองเสมอว่า **จิตตกไม่เป็นไร อย่าให้ความเพียรตกก็แล้วกัน** เพราะถ้าความเพียรยังดี จิตตกอย่างไรเดี๋ยวก็กลับดีตามขึ้นมาเอง แต่ถ้าจิตดีแล้วไม่เพียร หรือเพียรไม่สม่ำเสมอ ตั้งอยู่ในความประมาท อย่างไรธรรมชาติของจิตก็ต้องเสื่อมลงให้เห็น แถมอาจจะตกนานแบบกูไม่กลับเพราะลืมทางเก่าที่เคยผ่านมาเสียแล้ว ตามหลักสัญญาไม่เที่ยง ถ้าสัญญาไม่เข้มขึ้นขึ้นด้วยการดำเนินซ้ำๆ ก็มีแต่จะเสื่อมถอยลงแบบเชือขนมกินได้

วันที่ ๒๖-๒๘: สัมมาสติ

สัมมาสติโดยย่อคือเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความอยากได้ออยากมีและความโทมนัสในโลกเสียได้

ฉันไม่จำเป็นต้องสำรวจข้อนี้มาก เพราะครึ่งปีที่ผ่านมาจนกระทั่งบัดนี้ จิตเริ่มผุดเด่นเหนือสิ่งอื่นใด ทำให้แยกรู้ว่าส่วนใด

กาย ส่วนใดจิตได้ง่ายตาย แม้มีอาการผลุบโผล่บ้างก็ยังไม่ยืนยงกับตนเองได้ทุกวันว่าไม่เคยเถลไถลไปนอกขอบเขตกายใจนาน คือ นับหน่วยกันเป็นชั่วโมง ไม่ใช่เป็นวันๆเหมือนช่วงแรก นี้อ้อมเกิดจากความพากเพียรไม่ย่อมนย่อ กำหนดสติจนเป็นสัมปชัญญะอัตโนมัติบ่อยๆ ไม่มีความปรารถนาสิ่งใดนอกตัวแผ้วพานเข้ามา เกาะกุมได้เกินนาที เพราะแต่ละความอยากเป็นอันถูกรู้ ถูกเห็นด้วยความเคยชินทั้งหมดทั้งสิ้น

วันที่ ๒๙-๓๐: สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันอย่างยืดยาวทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เนื่องจากพุทธพจน์เกี่ยวกับสัมมาสมาธิในฐานะองค์สุดท้ายของมรรคนั้น มุ่งหมายถึงฌานสมาบัติโดยตรง

ทางฝ่ายนักศึกษภาคทฤษฎีมักมีความเห็นเป็นสุดโต่งสองขั้วคือฝ่ายหนึ่งกล่าวว่าสัมมาสมาธิเป็นแต่ความตั้งมั่นชั่วขณะเดียวที่เห็นกายใจชัดก็เพียงพอแก่การจุดชนวนมรรคผลได้ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิให้นานแต่อย่างใด ส่วนอีกฝ่ายก็กล่าวว่าสัมมาสมาธิต้องเป็นฌานสมาบัติตรงตามอักษรเท่าที่ปรากฏเท่านั้น

ทางฝ่ายปฏิบัติที่พื้นความรู้ภาคทฤษฎีไม่แน่นอนหนานักก็มักสำคัญระดับสมาธิของตนเองคลาดเคลื่อน บางคนพบภาวะเหมือนหยุดหายใจก็สำคัญว่าเป็นฌาน ๔ มีแต่สติบริสุทธิ์ ประกอบพร้อมด้วยอุเบกขาเป็นหนึ่ง ทั้งที่จริงยังหายใจ แล้วก็เห็นภาวะจิตแช่แข็งชั่วขณะแบบครึ่งๆจะตกวงค์ขาว ไม่รับรู้ลมหายใจที่แผ่วอ่อน หรือแม้บางคนตกวงค์มืด คือเหมือนหลับยาวในความไม่รู้อะไรเลยก็ยังสำคัญว่านั่นเป็นฌาน ๔ ก็มี

ผู้ภาวนาจนมีสติเห็นกายใจเป็นอัตโนมัตติบ่อยๆ ย่อมเข้าใจดีว่าเรามีสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตไปเพื่อความสงบรับจากอาการตรีนึกทางกาม ละความรู้สึกพยายามได้งาย รวมทั้งมีคุณภาพสติเห็นชัดเจนนื่องพอจะรู้ภาวะหนึ่งๆ ว่าเกิดขึ้นเมื่อไหร่ และดับลงเมื่อใด โดยไม่ต้องออกแรงบังคับหรือประคองจิต หากใช้มีสมาธิไปเพื่อหวังเสพปีติสุขและความเย็นกายเย็นใจสักซึ่ง หากใช้มีสมาธิไปเพื่อรู้สึกว้าข่าเหมือนมนุษย์ หากใช้มีสมาธิไปเพื่อก่อฤทธิ์ก่อเดชประการใดๆ พุติให้งายคือสมาธิจิตอันตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมทำงานควบคู่ไปกับสติ เป็นไปเพื่อความเพียรรู้เห็นกายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

ระดับสมาธิอันพอดีกับระดับมรรคผลนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ชัดเจนในเสขสูตร กล่าวคือสำหรับเกณฑ์แห่งความเป็นโสดาบันบุคคลและสกทาคามีบุคคลนั้น เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา ส่วนอนาคามีบุคคลนั้นต้องเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา และพระอรหันตบุคคลเท่านั้น ที่เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ และเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา และพระพุทธเจ้าได้ตรัสสรุปว่า ใครทำได้เพียงบางส่วน ก็ย่อมให้สำเร็จบางส่วน แต่ใครทำให้บริบูรณ์ ก็ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์

ในแง่ของสัมมาสมาธิ หรือสมาธิในอุดมคติอย่างสมบูรณ์นั้น มีความสำคัญในแง่เอื้อให้พร้อม ‘ประจักษ์รู้เต็มดวง’ คือมีกำลังส่งให้ถึงมรรคถึงผลโดยไม่ลำบากต้องเสียเวลารวมกำลังนัก เนื่องจากขณะแห่งการบรรลุธรรม จิตจะเป็นฌาน เพียงแต่เป็นฌานที่มีนิพพาน

เป็นอารมณ์ ไม่เหมือนฉนวนธรรมดาที่อาจมีลมหายใจหรือวัตถุ อารมณ์อื่นๆเป็นเป้าจับ

แต่อย่างไรก็ตาม หากจิตของผู้ภาวนามีปกติตั้งมั่น มีความ ผ่องใสสบาย มีความนิ่งเอียงที่จะตั้งมั่นระดับฌานเมื่อได้เหตุ ปัจจัยประชุมพร้อม ก็ควรจะนับเป็นน้องๆสัมมาสมาธิได้ เข้าข่าย เป็นผู้สามารถทำพอประมาณในสมาธิตามระดับภูมิของพระ โสดาบัน

ตรงข้าม หากฤๅษีโพธิ์ที่ไหนทำสมาธิได้อุกฤษฏ์ อาจจะเป็น ฌาน ๔ ล่วงถึงอรุณปานอันเป็นฌานไม่อาศัยรูปเป็นอารมณ์ ก็ไม่มี สิทธิบรรลุลุทธิธรรมแม้ถึงขั้นแห่งความเป็นโสดาบันบุคคลเลย เพราะ องค์กรการบรรลุลุทธิธรรมไม่ประกอบพร้อมเป็นคุณสมบัติ ของจิต คือขาดสัมมาทิฏฐิและสัมมาสติเป็นสำคัญ

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๖

๑) แน่ใจว่าหกเดือนที่ผ่านมาไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องไปเพื่อ ความเปล่าประโยชน์ไร้แก่นสารเหมือนอย่างในอดีตตั้งแต่เกิดจนถึง ปีกลาย

๒) มองย้อนกลับไปเห็นช่วงปีก่อนๆ ที่สำคัญว่าปฏิบัติแค่สมาธิ กับสติก็บรรลุลุทธิธรรมได้ ยังหมกมุ่นในกามเท่าเดิม ยังเห็นแก่ตัวเท่าเดิม ยังอยากได้อยากดีอยากมีอยากเป็นเหมือนเดิม กับทั้งหาอุบายลัดๆ ให้เกิดมรรคเกิดผล ล้วนแล้วแต่เป็นความเล็งโลภอย่างปราศจาก เหตุผลสมควรเยี่ยงปฤตชนผู้ไม่รู้จักทั้งสิ้น

๓) มีความอุ่มใจ บังเกิดความเชื่อมั่นในความพรักพร้อมบน เส้นทางเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพานสายนี้

ករណីកាល

ចា ទ ខ ឃ ឃុ ឥ ស

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31





เดือนที่ ๓

บรรลุลกรรม

เป็นปกติของทุกต้นเดือนที่ฉันจะทบทวนและประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติภาวนา ฉันกลับไปอ่านทวนตั้งแต่เดือนแรกจนเดือนสุดท้ายอย่างละเอียด อยากเปรียบเทียบดูว่าตนเองผิดแผกแตกต่างเป็นก้าวหน้าหรือก้าวหลังประการใดบ้าง เนื่องจากจิตบอกตัวเองว่าใกล้ความจริงเข้ามาทุกที

เพราะอะไรถึงรู้สึกว่าได้ใกล้ความจริง? แน่นอนไม่ใช่ด้วยอาการหลงทีกหักให้ครีมีใจเล่น ไม่ใช่เพราะมีพุทธนิมิตมาปรากฏและชมว่าปฏิบัติได้ก้าวหน้าดี แต่เพราะฉันสำรวจตนเองอยู่ตลอดเวลาตามหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าวางไว้คือ

๑) ในแง่ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิต สอบจากอริยสัจ ๔ คือเห็นความจริงว่ากายใจเป็นทุกข์ เห็นความจริงว่าที่ทุกข์เพราะมีเหตุคือความทะยานอยากใหญ่่น้อย เห็นความจริงว่าความระงับจากตัณหาทะยานอยากคือความสงบจากทุกข์ และเห็นตามจริงว่าวิธีระงับความอยากคือมรรคมีองค์ ๘ ถ้าแค่ข้อแรกไม่ผ่าน ยังเห็นชีวิตเป็นสุข

ยังเห็นชีวิตเป็นความน่าพิศมัย ไม่ต้องหาทางตัดวงจรอุปาทวี ก็เป็นอันว่ายังอ่านอริยสังข์ข้อแรกไม่ออก

๒) ในแง่คุณสมบัติของจิต สอบจากมรรคมืองค์ ๘ คือมีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ มีวาจาชอบ มีการกระทำชอบ มีการเลี้ยงชีพชอบ มีความพยายามชอบ มีสติชอบ และมีความตั้งมั่นชอบ

๓) ในแง่การเจริญสติเห็นภาวะเฉพาะหน้า สอบจากโพชฌงค์ ๗ คือมีสติรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในกายใจ มีการพิจารณาเห็นสิ่งนั้นไม่เที่ยง และไม่ใช้ตัวตน มีวิริยะ มีปีติ มีปีสัทธา มีความตั้งมั่นของจิต และมีความวางเฉยในจิตที่ตั้งมั่นนั้น

ถ้าแยกเป็นอย่างๆ จากคุณคล้ายวุ่นวายพันเผื่อ แต่ถ้าดูที่ผลสุดท้ายคือสภาพจิตในปัจจุบัน เอาจากจิตขณะเดียวที่ว่างเปล่าจากความยึดมั่นถือมั่น ปลอดโปร่งจากความทะยานอยาก สะอาดปราศจากอกุศลธรรมครอบงำแม้ทางความคิดอย่างต่อเนื่อง ก็เทียบเคียงได้ครบทั้ง ๓ เกณฑ์ข้างต้นแล้ว เพราะลักษณะหรืออาการอันละเอียดอ่อนปลีกย่อยทั้งหลายย่อมปรากฏอยู่พร้อมในตัวเอง

ว่ากันเฉพาะแง่ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิต เพียงเมื่อเข้าถึงอริยสังข์ข้อแรก คือเห็นกายใจนี้เป็นทุกข์ ก็ไม่มีข้อแม้ใดๆ หลงเหลืออยู่อีก ต้องตั้งหน้าตั้งตาฝ่าฟันเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ข้ออย่างเดียว

แต่ฉันต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะ 'รู้ความจริง' ชัดๆ ว่ากายใจนี้เป็นทุกข์ ต้องผ่าด่านความมืดบอด ความหลงผิด ตลอดจนจนกระทั่งความหวง ความห่วง ความอ้อยอิ่งอาวรณ์ทั้งหลายจนอ่อนแรงไปหลายยก อริยสังข์ ๔ จึงปรากฏต่อจิตแจ่มแจ้งขึ้นเรื่อยๆ

หลังจากผ่านวันผ่านคืนโดยไม่ปล่อยให้ตกลงไปอย่างเปล่าประโยชน์ ต้นเดือนที่ ๗ นี้ฉันเกิดความสลดใจอย่างประหลาด รู้สึกสบายอย่างพรรณนาไม่ถูก การเข้าใจหรือสัญแบบถึงจิตอันประกอบพร้อมอยู่ด้วยกระแสสบายนั้น ทำให้ตระหนกอยู่อย่างหนึ่ง คือ การเห็นกายใจเป็นทุกขนั้น ไม่ได้แปลว่าต้องมีทุกขเวทนา ไม่ได้แปลว่าต้องมีความอึดอัดระอากับการดำรงชีวิต ตรงข้ามกลับปลอดโปร่งเป็นสุขอย่าบอกใคร เหมือนคนตัดสินใจเด็ดขาดแล้วว่า จะปลดภาระจากบ่าทิ้งลงพื้น แม้ยังแบกหนักอยู่เดี๋ยวนี้ ก็รู้ว่าอย่างไรก็ต้องเบาตัวจนได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

และในทางกลับกัน หากเข้าใจถึงความจริงอย่างถ่องแท้ว่า ‘ทุกข’ คืออุปาทานชั้น ๕ หรือกายใจอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานนี้ทั้งแท่ง ก็จะตระหนักว่าแม้กำลังแสวงสุขอันประณีตทางใจ สุขนั้นก็เพียงเวทนาชนิดหนึ่ง เวทนาไม่เที่ยง ไม่มีใครรักษาสภาพของเวทนาให้คงทน จึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะเป็นทุกขเหมือนกัน

ถ้าวันนี้เอาคนหล่อระดับประเทศ คนรวยระดับข้ามชาติ หรือคนเก่งระดับโลกมาตั้งตรงหน้า แล้วถามล่อใจว่าให้หล่อ รวย เก่ง แบบนี้จะเอาไหม? ฉันต้องดูดี ๆ ก่อนว่าให้มีจิตแบบเขาน่าเอาด้วยหรือเปล่า จิตเขาเริ่มประพฤติเพื่อพ้นจากความทรมนทรมาย หรือยัง ถ้ายัง ต่อให้มีดีขนาดไหนก็แค่ข้าทาสความไม่รู้ อีกรายหนึ่ง ฉันขอปฏิเสธความมีความเป็นเช่นนั้นอย่างเด็ดขาด

เมื่อเดินมาตามทางสู่นิพพานไกลขึ้น ทางแห่งทุกขก็สั้นลงเรื่อยๆ พิจารณาจากความรู้สึกนึกคิดในแต่ละขณะได้อย่างชัดเจน พอเห็นคนอื่นที่ยังไม่ทำทางไปนิพพานเสียที ตระหนักว่าพวกเขา ยังสะสมเหตุปัจจัยแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เกิดก็เกิดอย่างไม่รู้

อีโนอีเหน่ ตายก็ตายอย่างไม่รู้อีโนอีเหน่ ต้องลำบากลำบากใช้ชีวิตลองผิดลองถูกกันอย่างน่าเบื่อหน่าย ก็รู้สึกเอือมระอาจุกอกแทบพูดไม่ออก

แต่ไปบอกใครเขาให้มาตามทางนี้ง่าย ๆ ได้เมื่อไหร่ เขาหาว่าบ้าเท่านั้น มีอย่างหรือจะให้ทิ้งวิถีชีวิตอันแวดล้อมด้วยเครื่องเคราแห่งกามคุณอันเป็นยอดปรารถนา มานั่งเดินภาวนา มาใส่ใจลมหายใจกับอิริยาบถ แทนการคิดคำนวณหารายได้หรือคนรักเพิ่มให้มากมาย สรุปลแล้วธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตน เลือกลงด้วยตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเอง รับผิดชอบต่อตัวเองตามลำพัง ไม่มีใครทำแทนใครได้ ต่อให้รักผูกพัน นึกสงสาร ปรารถนาให้ได้ดีตามเราเพียงใดก็เออะ

และเมื่อจิตของฉันสุขุมขึ้น มองเห็นอะไรรอบยิ่งขึ้น เวลาที่ฉันยังอ่านออกด้วยว่า **แม้ความไม่อยากเป็นปุถุชน ไม่อยากท่องเที่ยวเวียนว้ายตายเกิด ก็จัดเป็นความอยากชนิดหนึ่งเหมือนกัน คืออยากไม่มี อยากไม่เป็น** ฉันเริ่มเห็นความจริงข้อนี้ก็ตอนที่ความอยากลดระดับลงมากแล้ว เหลือเพียงแผ่วให้รู้เพียงน้อยเท่านั้น เพราะเมื่อใดเกิดความอยากพ้นภาวะปุถุชน ก็เกิดความทราบซัดว่ามีอาการอึดอัด มีอาการเร่งรัดเวลา และมีอาการไม่สนใจ **พอเห็นอาการเหล่านี้แล้วทราบซัดว่ามันหลุดจากความไม่มีอะไร แล้วหายไปในความไม่มีอะไร** ใจก็เห็นว่าความอยากเป็นแค่ของปลอมชั่วคราว ความว่างไม่มีตัวตน ผู้อยากต่างหากเป็นของจริง เมื่อหมดอยากและเห็นตามจริง ย่อมรู้ว่าจิตขณะนี้ยังเป็นปุถุชน กับจิตในกายภาคหน้าที่ก้าวล่วงสู่ความเป็นอริยชนแล้ว ต่างก็เป็นจิตเหมือนกัน ไม่มีใครได้มรรคผลเหมือนกัน แต่ตัดหนากับอุปาทานไม่แรงเหมือนเก่า หรือตัดหนากับ

อุปาทานดับสูญเท่านั้น แต่ถ้ายังอยากพ้นภาวะปุถุชน ก็แปลว่า ยังอนุญาตให้ความอยากครอบงำจิต เป็นเหตุแห่งอุปาทาน เป็น ต้นตอแห่งทุกข์ ไม่สอดคล้องกับการบรรลุนิพพานอย่างแท้จริงเลย

สรุปคือต้นเดือนนี้ ฉันมีความกระตือรือร้นเต็มเปี่ยมที่จะรู้ ที่จะดู ที่จะพิจารณาภายในใจโดยความไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน แต่ ไม่เลี้ยวความอยากใดๆไว้เลย แม้กระทั่งความปรารถนามรรคผล อันเป็นแรงส่งให้ก้าวมาถึงขั้นนี้ก็ตาม

วันที่ ๑-๖: การยอมรับความจริงแบบไม่แทรกแซง

ย้อนกลับไปอ่านบันทึกในช่วงเดือนแรกๆ เห็นตัวเองใช้สติตาม รู้ลมหายใจเข้าออกทั้งวันทั้งคืน ไม่ว่าจะเข้าหรือออก ไม่ว่าจะยาว หรือสั้น กระทั่งเกิดสภาพ ‘จิตผู้รู้ลมทั้งปวง’ ซึ่ง ณ จุดนั้นเมื่อถูก อารมณ์ภายนอกกระทบจนเกิดระคะหนักหรือเกิดโทสะแรง จิตจะ ล้มคว่ำคะมำหงายขึ้นมา ฉันก็อาศัยลมหายใจเป็นราวเกาะให้สติ ลุกขึ้นยืนหยัดใหม่ เรียกว่าเป็นการเอาสติรู้ลมหายใจอันอบรม ฝึกซ้อมไว้ดีแล้วเป็นตัวแทรกแซง ไม่ปล่อยให้จิตหลงเตลิดออก ข้างนอกเกินกู่

จนกระทั่งบัดนี้ฉันก็ยังพบว่าลมหายใจเป็นหลัก เป็น ราวเกาะให้กับสติได้ดีเสมอ ข้อแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างช่วง แรกกับช่วงนี้คือฉันหายใจได้ลึกเป็นปกติมากขึ้น เมื่อลมหายใจ ส่วนใหญ่ยาว สติก็มีอายุยืน อีกประการหนึ่ง คือช่วงเวลาที่เกิดสติ รู้เพียงว่านี่ลมหายใจออก นี่ลมหายใจเข้าเฉยๆนั้นน้อย แต่จิตอันสงบเงิบใสเบาจะเกิดความเคยชินรู้เห็นว่าลมหายใจเข้าจนสุด

แล้วต้องคืนออกมาเป็นธรรมดา ฉันตระหนักว่าความเคยชินย่อมเกิดจากความสั่งสม การสั่งสมนิสัยในการเห็นลมหายใจโดยความไม่เที่ยงเป็น ‘กรรมไม่ดำไม่ขาว’ ที่ให้อานิสงส์ไพศาลประมาณไม่ถูกจริงๆ ลมหายใจที่ละเอียดแล้วย่อมปรุงแต่งกายให้แข็งแรง สติที่ตั้งมั่นรู้ลมได้หลายนาที่โดยปราศจากช่วงสะดุดย่อมปรุงแต่งจิตให้สงบระงับ อิมเต็มอยู่กับภาวะอันเป็นปัจจุบัน ซึ่งก็แปลว่าถ้าภาวะทางกายใจอย่างใดปรากฏเด่น ภาวะนั้นย่อมถูกรู้เท่าทันโดยความเป็นของไม่เที่ยงทันที ตามความเคยชินที่ได้เห็นอนิจจังของลมหายใจอยู่เสมอๆ

นี่ทำให้ฉันได้ข้อสรุปว่าการใช้ลมหายใจเป็นที่พึ่ง รวมทั้งใช้แทรกแซงอารมณ์ลบต่างๆนั้น จัดว่าสำคัญและจำเป็นต่อจิตที่ยังดิ้นพล่านเป็นปลาช่อนถูกทุบหัว แต่เมื่อเฝ้าเห็นยวของความอยากเบาบางลง ปฏิริยาทางจิตไม่ตอบสนองของอารมณ์กระทบรุนแรงเกินความสามารถรู้เท่าทัน เวลานั้นควรรู้ทุกภาวะที่เกิดขึ้นตามจริงโดยไม่แทรกแซงใดๆ

นี่คือข้อแตกต่างที่สำคัญซึ่งเมื่อเห็นแล้วทำให้ฉันเกิดความอึ้งใจ ครึ่งปีก่อนฉันเคยเป็นคนธรรมดาที่ ‘ไม่เคยรู้’ เลยกว่าลมหายใจเข้าออกมีอยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ช่วงแรกที่เริ่มปลงใจเจริญสติปฏิฐานจริงจึงรู้ได้วันหนึ่งๆรวมแล้วสองสามนาที่ แต่เมื่อเพียรพยายามไม่ลุดละ ภาวในอาทิตยเดี่ยวกระโดดขึ้นมาเป็นวันหนึ่งๆรวมแล้วเกินชั่วโมง ถัดจากนั้นแม้มีช่วงล้มลุกคลุกคลานบ้างก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ กระทั่งถึงเดี๋ยวนี้กล้าพูดว่าแต่ละนาที่รู้หลายครั้ง แม้จะทำกิจธุระทางโลก ต้องคิด ต้องเขียน ต้อง

เจรจา สติก็มักย้อนกลับมารู้ลมหายใจเสมอๆ ถ้าหากคิดเร่งรัด จะทำอย่างนี้ให้ได้ภายในวันสองวัน ย่อมเป็นความโลภเกินตัวที่สูญเสียเปล่า แต่หากทำเรื่อยๆ ด้วยความใจเย็น ไม่ลังเล ไม่จับจด ไม่เหลาะแหละ ขอแค่ได้ชื่อว่าระลึกรู้เสมอๆ ด้วยความเพียร ไม่เล็งโลภอยากได้อะไร ไม่ทุกขใจกับความเป็นไปต่างๆ ตามแนวที่พระพุทธองค์ประทานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทำเรื่อยๆ ผ่านวันผ่านเดือน พอสำรวจอีกทีก็จะพบว่าสติสมบูรณ์ขึ้นแล้ว

เมื่อจิตมีปกตินิ่งรู้อยู่กับลมหายใจและอิริยาบถโดยมาก เห็นความว่างกว้างใหญ่ในภายในปรากฏเสมอๆ มีเพียงผัสสะอันละเอียดอ่อนเช่นความคิดผุดขึ้นกระทบใจ ก็เห็นคล้ายสายหมอกบางเบาลอยมาคลอเคลียผิวน้ำเรียบนิ่งครู่หนึ่งแล้วม้วนสลายหายหนีไป เหลือแต่ความเงียบเชียบดุษฎีแผ่นกระจกลใส สว่างว่างเป็นเอกภาพ ปราศจากความอยากได้อะไรมากกว่านั้น พอเหลือแต่ภาวะดีๆ จิตก็เลยมีอาการยอมรับตามจริงได้ง่ายขึ้น รวมทั้งไหวทันอกุศลธรรมทั้งหลายที่จรมาเยือนจิตโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ แต่เห็นความต่างระหว่างภาวะดีเดิมกับ ‘คลื่นแทรก’ ที่แหลมหน้าแปลกปลอมเข้ามาเท่านั้น

ทบทวนแล้วเปรียบเทียบอาการในอดีตกับอาการในปัจจุบัน อีกประการหนึ่ง คือช่วงแรกๆ เมื่อเกิดภาวะดีขึ้น ก็ต้องกำหนดหมายเหมือนแปะป้ายให้มันไว้ก่อน เช่นดูลมหายใจบางที่คิดไปด้วยว่าออก เข้า หรือนับหนึ่ง สอง สามตามไปเรื่อย หรือเมื่อกำลังสุขก็บอกตัวเองว่าสุข เมื่อกำลังทุกข์ก็บอกตัวเองว่าทุกข์ จิตจะมีราคา โทสะ โมหะตามแนวทางในสติปัฏฐาน ๔ ชั้นไหนๆ ก็กำหนดนึกตามไปด้วย การเรียกภาวะต่างๆ เป็นชื่อนั้นชื่อนี้ ก็เพื่อยกระดับความรู้ให้แก่จิต ถ้าไม่แปะป้ายไว้ในเบื้องต้น จิตก็จะขาดตัวเชื่อมสติ แต่พอเห็นจนคุ้นแล้ว มีสติคมแล้ว ก็เหลือ

แต่ความรู้ว่าเห็นภาวะอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมตา ไม่มีส่วนความคิดมาช่วยพากย์ต่ออีก

ยกตัวอย่างเช่นในเช้าวันหนึ่ง ขณะขับรถออกจากบ้านได้ไม่กี่สิบลเมตร มียายแก่คนหนึ่งเดินพรวดพราดข้ามถนนตัดหน้ารถฉัน ในระยะกระชั้นชิด ฉันตกอกตกใจตกใจดเบรอย่างแรง ปกติสมัยก่อนถ้าตกใจขนาดนี้จะมีใจดำในใจแบบไม่เลือกหน้าอินทร์หน้าพรหม หรือถ้าถนัดหน่อยก็อาจลดกระจกลงยื่นหน้าไปให้ศีลให้พรสักคำสองคำ เป็นการระบายความอัดอั้น จากนั้นจึงค่อยกลับมาสงบสติ กำหนดรู้ว่าภาวะนี้ไครณะ มีความร้อนกลางอกนะ มีความทึบแน่นในหัวนะ แต่เดี๋ยวนี้ฉันแค่รู้สึกถึงอาการไหววูบอย่างแรงของจิต เห็นความร้อนอันส่งมาจากก้นหลุมโทษะสายหนึ่งแผ่ๆ แล้วเลือนสลายลงอย่างรวดเร็วบนฐานสติที่มั่นคง แปรเป็นความสงบเย็น สติเบนมาเห็นภาวะนิ่งเย็นของจิตแทน สภาพเหล่านี้ถูกรู้โดยไม่มีเสียงพากย์ ไม่ต้องมีเจตนาแผ่เมตตาให้ยายแก่ ไม่แม้แต่จะกำหนดว่านี่ขณะแห่งความเกิด นี่ขณะแห่งความแปรไป นี่ขณะแห่งความกลับคืนเป็นสงบเย็นเต็มดวง ทุกอย่างถูกรู้เอง เหมือนสายหมอกไม่มีชื่อ สายน้ำไม่มีนามสกุล ร้อนก็ถูกรู้ว่าร้อน เย็นก็ถูกรู้ว่าเย็น เห็นภาวะเด่นปรากฏแล้วหายลับ ก็เป็นอันว่าจบกัน ไม่มีอะไรมากหรือน้อยกว่านั้น

ความรู้ที่อยู่ที่จิตย่อมเป็นอภัยทานในตนเอง ฉันไม่ถือโทษ โกรธโลกอีกต่อไป ถ้าโทษก็โทษสติที่ทำงานไม่ทัน แต่ไม่มีคำดำให้ใคร ไม่มีแม้คำติเตียนให้ตัวเอง สภาพสติรู้ตั้งมั่น เบิกบาน เห็นทุกอย่างเป็นอัตโนมัติโดยปราศจากความคิดบิดเบือนหรือหาอะไรมาแทรกแซงนั่นเอง จึงเหมือนวันทั้งวันลงสนามปฏิบัติอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่มีการบังคับควบคุม มีแต่การยอมรับตามจริงว่าเกิดภาวะดีร้ายใดๆขึ้นมา

เมื่อต้องทำงานที่จำเป็นต้องใช้ความคิดเครียดหลายชั่วโมงติดกัน พอพักก็กลับมามีตราบาปเกาะรู้ลมหายใจเข้าออก รู้อิริยาบถนั่งไปพยายามยอมรับว่าอิริยาบถนั่งมีความเกร็งแขน เกร็งเนื้อตัว ในหัวยังอบลม่านด้วยความคิด พอยอมรับก็เกิดสติรู้ภาวะเกร็งนั้นๆ พอสติรู้เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นไปผนวกกับฐานสติเดิมซึ่งอบรมไว้มากแล้ว ความผ่อนคลายก็ตามมา สติว่องไวจนไม่หลงไปกับสุขอันเกิดจากความผ่อนคลายนั้นด้วย เพียงแค่เปรียบเทียบภาวะต่างระหว่างเครียดกับคลาย เห็นทั้งเครียดและคลายนั้นเป็นคนละอย่าง และต่างก็ไม่ใช่ตัวฉันด้วยกันทั้งคู่ เป็นเพียงสภาวะส่วนหนึ่งของกายที่มีให้อาศัยระลึกรู้ที่ไม่เที่ยงเท่านั้น

บางวันความรู้สึกที่จิตเด่นกว่ากายหลายชั่วโมง พอเกิดความชื่นชมคุณภาพจิตของตัวเอง แทนที่จะหลงฟูหรือเกิดมานะว่าฉันคือนักภาวนาผู้เก่งกาจ ก็พิจารณาอย่างรู้ตามจริงว่าภาวะดีๆนี้หาได้มีอยู่ก่อน หาได้ตั้งอยู่ถาวรตลอดไป และคุณภาพก็เป็นสิ่งที่ไม่ได้ลอยมาอย่างบังเอิญ แต่ได้มาจากวินัย ฉันตื่นเช้าดีสี่สัปดาห์เพื่อนั่งสมาธิ และเดินจงกรม ก่อนนอนแม้เปลี่ยจัดก็ต้องทำนิตทำหน้อยไม่ขาด ในที่สุดจิตจึงยอมศิโรราบให้กับความเพียร ความเพียรเป็นของที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำกันในปัจจุบันล้วนๆ ไม่อาศัยความเชื่อ ไม่ฟังเสียงสื่อเสียงเล่าอ้าง ไม่หวังน้ำบ่อหน้าใดๆทั้งสิ้น **จะได้ไม่ละความพยายามทำดีให้ยิ่งขึ้นไปเพียงเพราะสำคัญว่าตัวเองดีแล้ว คุณภาพจิตเป็นเลิศแล้ว**

นำบันทึกรวบรวมอีกประการหนึ่ง สติอันเป็นอัตโนมัติเห็นสภาพจิตต่างๆทั้งวันทั้งคืนนั้น ทำให้รู้สึกเหมือนได้ตัวต่ออจิกซอร์ของ ‘อนัตตภาพ’ มากมากขึ้นเรื่อยๆจนใกล้ครบ **ตระหนักกว่าแม้อกุศลจิตหรือทุกข์เวทนา ก็เป็นสิ่งจำเป็นต้องเห็น ไม่อย่างนั้นจะขาด**

ตัวเปรียบเทียบว่าจิตนี้เดี๋ยวก็มีต เดี่ยวก็สว่าง เป็นอนัตตา มีเหตุให้เกิดสภาพเช่นนั้น แล้วต้องถึงเวลาแปรปรวนเป็นอื่น เกิดแล้วเปลี่ยน เกิดแล้วเปลี่ยน เกิดแล้วเปลี่ยน หาความจริงยังยืนให้เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนถาวรไม่ได้สักดวง

เมื่อเห็นความเกิดดับของภาวะทั้งหลายอย่างแจ่มชัดเองโดยปราศจากความตริกนิกมากเข้า บางครั้งจิตก็ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ให้ความรู้สึกว่างเปล่ากว้างใหญ่ครอบคลุมทั่วขอบเขตกายใจ ไม่เหมือนเป็นชายหรือหญิง ไม่เหมือนเป็นมนุษย์ ไม่เหมือนเป็นบุคคล แต่เป็นแค่สภาพรู้ว่ากายอยู่ในอิริยาบถใด หรือสภาพรู้ว่าเกิดอาการชนิดใดขึ้นกับจิตที่ปราศจากชื่อ ปราศจากความมั่นหมายว่าตนเป็นหรือไม่เป็นใคร พุดให้ง่ายคือ ‘ตัวฉัน’ ไม่มี มีแต่กายกับจิตปรากฏเป็นขณะๆ ความว่างยิ่งแจ่มชัดเท่าไรก็ยิ่งเหมือนกว้างและว่างหายมากขึ้นเท่านั้น

กระทั่งดีสี่ของวันหนึ่งขณะนั่งสมาธิตามปกติ เมื่อสติดำเนินเป็นอัตโนมัติเห็นลมหายใจเกิดดับ จิตคลายจากความยึดมั่น เข้าถึงความว่างจากอุปาทาน กระทั่งกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับความว่างชนิดนั้นเนิ่นนาน พอถอนออกมาก็บอกตัวเองว่านั่นเป็นรสล้ำลึกน่าพิศวง จึงทำเหตุเข้าสู่ความเป็นเช่นนั้นใหม่ คือพิจารณาลมหายใจเข้าออกอันละเอียดสุขุมโดยความไม่ยึดมั่น เพื่อให้ถึงความว่างจากอุปาทานคงที่ และกลืนเป็นหนึ่งเดียว ตั้งมั่นอยู่กับความว่างนั้นอีก

ยิ่งทำก็ยิ่งชำนาญ แม้ระหว่างวันพอนึกขึ้นมา ทำเหตุที่ถูกทาง เข้าสู่สภาพว่าง ความว่างก็มาเยือนอีกและอีก กระทั่งสองสามวันต่อมาฉันเริ่มฉุกใจเมื่อเห็นสติเริ่มไม่ค่อยทำงานกับภาวะที่เป็นปัจจุบัน คอยเฝ้ารอแต่ว่าเมื่อใดจะถึงจังหวะเหมาะ หลีกเร้นจากภาระหน้าที่ มีกำลังจิตพร้อมจะ ‘สร้างเหตุแห่งความว่าง’

ไปๆมาๆฉันก็โหวทันทว่ากำลัง ‘ติดใจภาวะว่างเทียมๆ’ เข้าให้แล้ว ความว่างแบบนี้เริ่มเกิดขึ้นจากการเห็นความเกิดดับก็จริง แต่มีความจงใจกระทำจิตให้คล้ายเข้าสู่กระแสความว่างอันมันหมายไว้แล้ว และแช่ติดอยู่กับภาวะเช่นนั้นโดยไม่มีสติรู้ว่าเป็นเพียงอีกภาวะหนึ่งของจิตที่ต้องแปรปรวนไป

ฉันระบายยิ้มอ่อนๆ กับดักมีมากเหลือเกิน บางทีมาในแบบของแถมระหว่างทางที่ถูกต้อนนั่นเอง ฉันไม่ได้ทำอะไรผิดเลย แต่ไปติดใจในภาวะอันเป็นผลที่ถูก โดยขาดสติรู้ว่านั้นเป็นเพียงภาวะจิตอย่างหนึ่ง ไม่ควรยินดี ไม่ควรฝากจิตฝากใจไว้กับภาวะนั้น อันเป็นเหตุให้เกิดความอ้อยอิ่งอาวรณ เป็นต้นหาอันละเอียด เป็นต้นตอให้ตออุปาทานชั้น ๕ ยืดยาวไปอีก

ยังดีที่แม่เหล็กการขึ้นใจ และสำรวจสังเกตตามแนวอริยสัจ ๔ อยู่เสมอ ฉันท่องไว้ว่าความอ้อยอิ่งอาวรณแม้สภาวะอันประณีตสุขุมก็คือต้นหา เป็นอริยสัจข้อ ๒ ที่ต้องละ ไม่ใช่ส่งเสริม

ฉันยังกำหนดเข้าสู่ความว่างอันให้รสวิเวกสิกขิงนั้นเป็นครั้งเป็นคราว แต่เข้าอย่างรู้ว่าเป็นภาวะจิตหนึ่ง มิให้อาศัยระลึกว่าไม่เที่ยง มิให้อาศัยเปรียบเทียบกับภาวะจิตที่ไม่ว่าง คือรู้ว่าว่างหายเป็นอย่างไร กลับจากความว่างหายคืนสู่ความมีความเป็น มีความหนาที่บจับต้องได้ของกาย หลายครั้งเข้าก็เกิดความรู้ชัดว่าสภาพจิตทั้งว่างกับไม่ว่างนั้นมีลักษณะต่างกันแค่ไหน อย่างไร เท่านั้น ก็ไม่มีอาการติดใจหรือ ‘จมไปกับความว่างหาย’ อีกแล้ว

หลักการที่จะไม่หลงกวนเวียนอยู่แค่นี้เอง เปรียบเทียบให้เห็นความต่างตามจริง ยอมรับทุกสภาพเท่าที่มันปรากฏ สำคัญคือเมื่อเกิดภาวะใหม่โดยเฉพาะที่ตีๆแล้วจะเกิดความติดใจโดยไม่รู้ตัว

เท่านั้น ถ้าแม่เน้นหลักการและคอยสำรวจตรวจสอบก็คงไม่มีปัญหาอะไร ก้าวหน้าแค่ไหนก็ไม่ต้องกลัวหลงติดกับดักไหนๆเลย

วันอาทิตย์เมื่อมีโอกาสอยู่กับบ้านปิดห้องภาวนาทั้งวัน หลังจากเดินจงกรมได้เกือบชั่วโมง ก็รู้สึกว่ามีมหากำลังใจ มหาสติ มหาปัญญายิ่งใหญ่ แต่ละก้าวแต่ละกระดิกแบ่งแยกกันเป็นขณะๆ ชัดกริบ เพราะสติรู้คงที่ต่อเนื่องแทบไม่มีวังค์แทรกคั่น ความเคลื่อนไหวของกายจึงเหมือนช้าลง และถูกรู้ออกมาจากสุญญากาศ อันปราศจากอึดตาของจิตผู้รู้

ฉันเกิดความสงสัยขึ้นมาว่าภาวະรู้เห็นกายใจอย่างเต็มที่ที่เกิดขึ้นแล้ว สมควรจะทำอะไรต่อ ก็ได้คำตอบจากโพชฌงค์ ๗ หนึ่งที่ ว่า ความวางเฉยต่อสภาพรู้ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ เพราะถ้ามีความวางเฉยอย่างบริบูรณ์ ย่อมรู้เฉยๆเรื่อยไปโดยปราศจากข้อสงสัยว่า จะต้องทำอะไรต่อ

การวางเฉยในขั้นนี้ที่อาศัย ‘การยอมรับสภาพสงสัย’ เหมือนบันไดขั้นแรกๆนั่นเอง เพียงแต่คราวนี้พิเศษกว่าขั้นแรกๆตรงที่ ผลทางอาการแห่งจิตนั้นต่างกันลิบลับ เพราะสภาพสงสัยผุดขึ้นน้อยเท่าน้อยยิ่งกว่าความบางของใยแมงมุมที่ลอยแผ่วลงตกกระทบผิวหนังใสแจ๋ว ความรำคาญอันเกิดจากการเห็นเส้นใยนั้นก็แผ่ว แลนแผ่วจนเรียกว่ามีเหมือนไม่มี แต่เมื่อสามารถยอมรับสภาพเล็กน้อยยิ่งที่เกิเกิดขึ้นนั้นได้ เห็นสภาพเล็กน้อยยิ่งที่ถูกรู้นั้นสลายลงตามธรรมดา ผลคือความบริบูรณ์แห่งอุเบกขา วางเฉยโดยปราศจากความไหวติง แม้แต่เงาแห่งความคิดทาบลงมายังพื้นจิตก็รู้โดยไม่หลงสำคัญ ไม่หลงเต็มใจยินดีให้เงาดังกล่าวอาศัยอยู่ เพื่อความเจริญขึ้นของอุปาทานว่าเป็น ‘ตัวฉัน’

ความวางเฉยยอมรับตามจริงชานานเท่านั้น หากใช้เกิดขึ้นกับฉาน หากใช้เกิดขึ้นเฉพาะกับจิตดี ๆ แต่เกิดขึ้นกับจิตธรรมดาๆทั่วไปที่มี สติประกอบอยู่ รู้ว่าจิตก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง อย่างที่ขีดหิน ทะเล แสงแดด และระลอกลมทั้งหลายก็เป็นธรรมชาติต่างๆตาม ประเภทของตน ไม่มีความหวังให้จิตปฏิบัติเป็นอะไรที่นอกเหนือไป จากธรรมชาติที่มันกำลังเป็น เหมือนนั่งมองทะเลโดยไม่เคยปรารถนา ให้แปรเป็นธาตุอื่นธาตุใดที่มันไม่ใช่ธาตุน้ำในวินาทีนั้น

ภาวะของจิตที่ 'ไม่มองไปข้างหลัง ไม่หวังไปข้างหน้า' นั้น สุขพอแล้ว ถึงแม้มรรคผลไม่มีจริง แต่ความสุขระดับนี้ก็ทำให้ฉันไม่ ผิดหวังแล้ว เห็นว่าคุ้มแล้วกับการลงทุนลงแรงในช่วงครึ่งปีที่ผ่านมา

วันที่ ๓๗: เห็นนิพพาน

เป็นวันจันทร์ที่ฉันตื่นขึ้นทำความเพียรตามปกติ ตาเปิดมองโลก ด้วยความตื่นเต็ม ใจเปิดมองสภาพทั้งหลายด้วยความตื่นรู้

หลับตาทำสมาธิ ตั้งต้นด้วยความปลอดโปร่งสบาย แต่กำหนด อิริยาบถนั่ง รู้สึกครบทั้งหัว ตัว แขน ขาคงที่ รู้ว่ามีลมออก มีลมเข้า อย่างเป็นสุขทั่ว ก็เห็นลักษณะเด่นของจิตกับกายโดยความเป็นต่าง หากจากกัน ทำให้มีความรู้ชัดว่าอิริยาบถไม่ใช่ตัวตน จิตรวมเด่น เป็นแค่ภาวะผู้ดูความไม่ใช่ตัวตนของอิริยาบถ บังเกิดความฉ่ำชื่นใน รสวิเวกอันชานเย็นไปทุกขุมขน

ขณะที่จิตคลายจากสภาพผืนแน่นเป็นปีกแผ่น โยธา ลงจากลักษณะแผดสว่างมาเป็นสว่างนวล ใจหนึ่งก็สั่งว่าให้ลุกขึ้น เดินจงกรม อีกใจก็อยากนั่งแช่อีกสักพัก เพราะสติยังรู้อยู่กับภาวะ

ของจิต เห็นว่านี่มันจริงๆก็ทราบชัดดีว่าสว่างน้อยลง ขอบรัศมีแคบลง ด้วยใจยอมรับอนิจจังโดยดีไม่มีเงื่อนไข รู้ยิ่ง วางเฉยยิ่ง ปราศจากความคิดปรุงแต่งเสริมเติมยิ่ง

เสียงจักจั่นเรไรตามสุขุมทุมพุ่มไม้ในละแวกใกล้ตั้งระงมกระทบโสต ฉันเห็นอาการไหวตัวของจิต คือมีอาการแปรจากลักษณะรู้ที่จิตเอง ไปรับรู้สำเสียงนำอิทธิพลของสิ่งมีชีวิตตัวน้อย ชายาคสึนเสียงดูจมนต์กล่อมโลกนั้นก่อให้เกิดความสงบที่จิต และมีความพึงใจในรสแห่งความสงบนั้น แต่ก็เห็นอีกด้วยว่าความสงบดังกล่าวเป็นของปรุงแต่งขึ้นตามหลังเสียงกระทบหู โดยเดิมไม่มีความสงบอยู่ก่อน และอีกเดี๋ยวจะต้องแปรไปเป็นธรรมดา แม้สุขจริงก็ไม่น่าอาลัย เพราะไม่มีอะไรเลยที่เป็นตัวตนให้ร้องขอตามปรารถนาได้แม้กระทั่งตัวจิตผู้รู้เสียงเอง

จิตตรองอยู่แต่ว่าเมื่ออุปาทานหายไป จะเหลืออะไรนอกจากความว่างจากตัวตน... ฉับพลันนั่นเองฐานที่ยืนของอัตตาก็หมุนควงสู่ความทลายลงดูจากความพิเนาศของพื้นโลก กลายเป็นความว่างหายอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ถัดมาจึงบังเกิดแสงสว่างพลุ่งโพล่งจากความว่างพิสุทธ์ ดูจเดียวกับสายฟ้าที่สว่างขึ้นรอบทิศ ยังความมืดมนอนธการให้หายไป แลเห็นแต่ความจริงคือมหาสมุทรแห่งความว่าง ไร้รูป ไร้นาม ไร้นิमितแต่น้อยเท่านั้น...

และจิตที่แผ่กว้างเบิกบานออกเป็นอนันต์ก็แค่เพียงธรรมชาติหนึ่งที่ต้องถดถอยกลับสู่ภาวะรับรู้ด้วยหูตาตามปกติ ริมฝีปากของฉันสยายยิ้มจนสุดตามวิสัยแห่งจิตอันโลมนัลในธรรมมาภิสมัย พุทโธเอ๋ย! นึกว่านิพพานซ่อนอยู่ที่ไหน ขณะแห่งการรู้แจ่มแจ้งตามจริง แสงทะเลุก่าแพงบดบังแห่งอุปาทานชั้น ๕ เสียได้ นิพพาน

ก็ปรากฏแก่จิตตรงนั่นเอง เปิดเผยตัวเองและถูกรู้ได้จากทุกแห่ง ในจักรวาล สมดังพระพุทธวจนะที่ว่านิพพานเข้าถึงได้จากทุกทิศ เป็นธรรมชาติไร้ที่อยู่ เป็นสิ่งไร้ความเคลื่อนไหว เป็นมหาธาตุอันไร้การปะปนกับนานาธาตุ เป็นความว่างที่ไม่มีขนาด ไม่มีนิमित และไม่มีที่ตั้ง ผู้รู้นิพพานจึงกลับมาเล่าขานตรงกันว่านิพพานเป็นเหมือนมหาสมุทร แต่บอกไม่ได้ว่ากว้าง ยาว ลึกเพียงใด

และความที่ไม่ต้องมีขนาด ไม่ต้องมีความสัมพันธ์กับธาตุหยาบใดๆแม้กระทั่งวิญญาณธาตุ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสไว้ในปหาราทสูตรตรงความว่า แม่น้ำทุกสายในโลกยกย้อมไหลไปรวมยังมหาสมุทร น้ำที่เข้าสู่สายฝนจากอากาศก็ตกลงสู่มหาสมุทรอีก แต่มหาสมุทรก็ได้ปรากฏว่าจะพร้อมหรือเต็มเพราะกลุ่มน้ำเหล่านั้นเลย ฉันทิก็ฉันทัน ถึงแม้ภิกษุเป็นอันมากจะดับขันธเข้าสู่นิพพาน นิพพานธาตุก็ได้ปรากฏว่าพร้อมหรือเต็มด้วยบรรดาภิกษุเหล่านั้น

ความเป็นเช่นนั้นของนิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้เจริญสติปัญญาจนสมควรจะได้เห็น ดังเช่นที่พระอรรถกถาจารย์บรรยายไว้ในอรรถกถาวิสุทธิสูตรถึงประสบการณ์การเข้าถึงมรรคผลระดับต่างๆไว้อย่างน่าเลื่อมใส มีใจความโดยสรุปสำหรับขณะแห่งการเกิด ‘มรรคจิต’ ว่า...

ในยามราตรีคือเวลาที่มืดสนิท ที่ได้ชื่อว่ามืดสนิทเพราะห้ามไม่ให้การเห็นทางตาเกิดขึ้น เมื่อใดที่พระโสดาปัตติมรรคอุบัติขึ้นนั้น ก็จะมีเหมือนการแลบของสายฟ้านั่นเอง การเห็นนิพพานในขณะแห่งพระโสดาปัตติมรรค เหมือนการเห็นทัศนียภาพรอบด้านของคนมีตาดีขณะฟ้าแลบ

นี่เป็นการบรรยายประสบการณ์ขณะบรรลุธรรมซึ่งฉันคิดว่าดีที่สุด มีค่าแหวดล้อมครบถ้วนที่สุด โน้มนำให้ผู้บรรลุธรรมระลึกขณะแห่งมรรคจิตได้ชัดที่สุดเท่าที่ฉันพบมา เพราะเป็นเช่นที่ท่านจาระไนไว้จริงๆ โลกถูกปกคลุมด้วยความมืดมนอนธการ แสงอาทิตย์ยังนับว่ามีอยู่ เพราะเพียงกระทำตาให้เห็นรูปอย่างผิวเผินหรือแม้แสงอันเป็นมหาโอกาสในสมาธิจิตก็ยังสลัวเลือนอยู่ เพราะมีอำนาจหมอกความลุ่มหลงในจิตตนเองเป็นเครื่องบดบังความจริงชั้นสูงสุด แต่แสงแห่งพระโสดาปัตติมรรคนั้นประคองฟ้าแลบที่กระทำความมืดให้พินาศลงชั่วคราว ความว่างที่มีอยู่แล้ว เปิดเผยอยู่แล้ว เป็นความจริงอยู่แล้ว ย่อมปรากฏแสดงตนเองอย่างแจ่มชัด ไม่เหลือความสงสัยเคลือบแคลงอีกเลย ว่า ‘ความจริงอันเป็นที่สุด’ มีลักษณะอย่างไร

ธรรมภาณสมัยเป็นสิ่งน่าพิศวง ดุจมหาเพลิงที่ลุกพรึบขึ้น ทำลายความลึกลับสงสัยในพระรัตนตรัยให้หมดสิ้นไป ทางแห่งความหลงใหลสติไปในบาปเวรร้ายแรงต่างๆ ถูกปิดตายด้วยความรวดเร็วเหมือนสายฟ้าแลบปลาบเดี๋ยวนั้นเอง คนธรรมดาอย่างมากเข้าถึงความคิดอันชาญฉลาด แล้วอาจหักเหวิถีชีวิตด้วยความคิด แต่คนที่เจริญสติปัญญาจนเข้าถึงมรรคจิตได้นั้น ย่อมทำเส้นทางในสังสารวัฏให้หดสั้นลง และเห็นจุดหมายปลายทางอันเป็นที่จบที่สิ้นของวัฏวนทุกข้ออย่างแจ่มชัด สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกะท่านอนาถปิณฑิกคฤหบดีในปัญจเวรภยสูตร ใจความโดยสรุปคือ...

ดูกรคฤหบดี เมื่อใดภยเวร ๕ ประการของอริยสาวกสงบแล้ว เมื่อนั้นอริยสาวกย่อมประกอบไปด้วยธรรมเป็นองค์แห่งโสดาปัตติ ๔ อย่าง รวมทั้งข้อปฏิบัติอันประเสริฐ อริยสาวกเห็นดี

แล้ว แหวงตลอดด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นควรพยากรณ์ตนเองได้
ว่าเราเป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีเปรต
วิสัยสิ้นแล้ว มีอบาย ทุกคติ วินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นโสดาบันมีอัน
ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในภายหน้า

ผู้ก่อภัยเวรย่อมประสพกับภัยเวร อาจจะเป็นชาตินี้หรือ
ในชาติหน้า ภัยเวร ๕ ประการได้แก่การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์
การประทุษุติผิดในกาม การพูดเท็จ และการตีเมาน้ำเมาจนตั้งอยู่
ในความประมาท ภัยเวรเหล่านี้มันจะได้นานแล้วก่อนเห็นนิพพาน
และเมื่อเห็นนิพพานแล้วก็สำรวจเห็นชัดว่าจิตตัดเด็ดขาดในภัยเวร
เหล่านั้นแน่ๆ เพราะใจไม่ถึง ใจไม่ยินดี และใจไม่เอา ความเป็น
โสดาบันคือผู้มีใจถึง ใจยินดี และใจเอาเพียงความไร้ภัยเวรเท่านั้น
พูดง่าย ๆ คือโสดาบันเป็นผู้สะอาด มั่นคงในศีล ๕ โดยไม่ต้อง
รักษา เพราะไม่เอาภัยเวรออกมาจากจิต หาใช้ผู้ต้องข่มใจ
เอาชนะความอยากละเมิดศีล ๕ เยี่ยงปุลุชนไม่

ธรรมอันเป็นองค์แห่งโสดาปัตติ ๔ อย่างได้แก่

๑) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่าเป็น
พระอรหันต์ เพราะเมื่อตนบรรลุธรรมได้ด้วยวิธีการของพระองค์
ท่าน แล้วพระองค์ท่านจะเป็นผู้ไม่รู้จักทางนี้ ไม่เห็นทางนี้ ไม่สำเร็จ
ธรรมเห็นนิพพานตามทางนี้ได้อย่างไร

๒) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม ไม่เชื่อตามๆกัน
อย่างไรเหตุผลว่ามรรคผลเป็นของล้ำสมัยไปได้ เพราะธรรมทั้งปวง
เป็นสิ่งที่ไม่จำกัดกาล ปฏิบัติตนให้พร้อมมูลได้เมื่อไหร่ก็เห็นได้เมื่อนั้น

๓) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ คือเห็นว่า
อริยบุคคลมีจริง และเต็มทีก็เป็นคนธรรมดานี้แหละ แต่เมื่อปฏิบัติ

ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าย่อมกลายเป็นบุคคลผู้ประเสริฐ ผู้ควรแก่การรับไหว้ ผู้ควรแก่การรับทาน เป็นนาบุญอันประเสริฐที่ไม่มีอื่นยิ่งกว่า

๔) มีศีลที่พระอริยเจ้าปรารถนา ไม่อาจถูกรอบงำด้วยตัณหา และทิวี่ให้ผิดศีลผิดธรรม ศีลนี้ย่อมเกื้อกูลให้เกิดสมาธิจิตได้ง่าย

ส่วนข้อปฏิบัติอันประเสริฐคือการที่อริยสาวกเห็นดีแล้ว แหงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา กระทำไว้ในใจโดยแนบคายว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ โดยยับยั้งคือทุกข์เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ เมื่อรู้ชอบแล้วย่อมกระทำทุกข์ให้เบาบางลง จนกระทั่งถึงที่สุดทุกข์ได้

ฉันเห็นแจ้งตามจริงด้วยจิตอันเป็นปัจจุบันตามนั้นทุกประการ ด้วยความสงบแห่งภยเวร ๕ ประการ ด้วยธรรมอันเป็นองค์แห่งโสดาปัตติ ๔ อย่าง และด้วยข้อปฏิบัติอันประเสริฐเช่นการดำเนินจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ฉันมีจิตอันปลอดโปร่ง สว่างโพลน เป็นผู้รู้จักนิพพาน ย่อมมั่นใจในตนเองว่าเป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีเปรตวิสัยสิ้นแล้ว มีอบาย ทุกคติ วินิบาตสิ้นแล้ว เป็นโสดาบันผู้จะไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ธรรมชั้นสูงสุดในกายภาคหน้า

การจะมีภพชาติสิ้นสุดลงเมื่อใด อาจไม่เป็นที่ปรากฏชัด ผู้เป็นโสดาบันไม่อาจพยากรณ์ตัวเอง แต่พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้หลายแห่งว่าเกิดเป็นมนุษย์อีกอย่างมากที่สุดไม่เกิน ๗ ชาติก็จะต้องสำเร็จอรหัตตผล นั่นหมายความว่าถ้าใช้ชีวิตประสาฆราวาสทั่วไปไม่

ออกบวชเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งในปัจจุบัน ก็ต้องเดินทางกันต่อ เพียงแต่ไม่ 'ไกลมาก' เหมือนนปฺฤชณ อย่างเช่นในเสขสูตร พระพุทธองค์ตรัสบอกเขตจำกัดไว้ว่าใครทำสังโยชน์ ๓ ให้ขาดสิ้น จะท่องเที่ยวไปในความเป็นเทวดาและมนุษย์อย่างมาก ๗ ครั้ง แล้วจะทำให้สุดแห่งทุกข์ได้ ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีไม่เท่ากันในอริยบุคคลแต่ละท่าน

เพื่อความชัดเจนว่ามีกิเลสใดขาดสูญไป มักใช้หลักเทียบเคียงกับ 'สังโยชน์' สังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกใจ บางท่านเปรียบไว้กับ โซ่ร้อยรัด ๑๐ เส้น ดังนี้

- ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่ารूप เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นตัวของตน
- ๒) วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดาและพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้
- ๓) สีสัพพตปราคาส ความเข้าใจผิดว่าความบริสุทธิ์อาจเกิดขึ้นได้ด้วยศีลพรตนอกศาสนาที่ปราศจากมรรคมีองค์ ๘
- ๔) กามราคะ ความติดใจในกามคุณ
- ๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ
- ๖) รูปราคะ ความติดใจในฌานอาศัยรูป
- ๗) อรูปราคะ ความติดใจในฌานอาศัยอรูป
- ๘) มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่
- ๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
- ๑๐) อวิชชา ความไม่รู้ในสังขจะอันแท้จริง

สังโยชน์ ๓ ข้อแรกถูกล้างผลาญไปพร้อมกันในคราวเดียว ด้วยมหาเพ็งลึงคือพระโลคาปัตติมรรค แต่พระโลคาปัตติมรรค

ไม่อาจล้างผลาญสังโยชน์ข้อต่อๆมาได้ โสดาบันบุคคลจึงเป็นผู้ที่ยังต้องศึกษา ยังต้องทำกิจคือเจริญสติปัฏฐานต่อไปเพื่อให้เกิดไฟล้างครั้งต่อๆมาจนกว่าอวิชชาจะสิ้น

สิ่งที่ผู้ศึกษาธรรมมักสงสัยและสับสนกันมากที่สุดคือถ้าเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตน แล้วเหตุใดจึงยังมีราคะ โทสะ โมหะอยู่ ความเป็นอนัตตาของพระโสดาบันกับพระอรหันต์แตกต่างกันอย่างไร

ตรงนี้ถ้าดูภิกษุนามว่าเขมกะกล่าวไว้ในเขมกสูตร ว่าด้วยความไม่มีตนในขั้นที่ ๕ ก็อาจเข้าใจกระจ่างและหายสงสัย ท่านกล่าวกะเหล่าภิกษุร่วมสมัยว่าอย่างนี้...

กระผมไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่ในรูป ทั้งไม่กล่าวว่าตัวเรามีนอกเหนือจากรูป ไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่นอกเหนือจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ผมเข้าใจว่าตัวเรามีในอุปาทานชั้นที่ ๕ (ทั้งที่กระผมก็ไม่ได้พิจารณาเห็นว่าอุปาทานชั้นที่ ๕ นี้เป็นเรา)

แล้วท่านเขมกะก็กล่าวเปรียบกับกลี้น จะเป็นกลี้นดอกบัวก็ดี กลี้นดอกบัวหลวงก็ดี กลี้นดอกบัวขาวก็ดี กลี้นดอกบัวเหล่านั้นไม่ควรกล่าวว่ากลี้นเป็นของใบ กลี้นเป็นของสี หรือว่ากลี้นเป็นของเกสร โดยที่ถูกต้องกล่าวว่ากลี้นเป็นของดอก ซึ่งฉันใดก็ฉันนั้น ท่านไม่กล่าวว่าตัวเรามีในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมทั้งไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่ในสิ่งอื่นนอกเหนือจากชั้นที่ ๕ ประการเหล่านี้ แต่ที่รู้สึกว่ ‘เรามี’ เป็นเพียงอุปาทานอันเกิดจากการประชุมชั้นที่นั่น รู้ทั้งรู้ว่าตัวเราเป็นเพียงอุปาทาน แต่ก็ยังถอนมานะไม่ได้ ยังมีความยินดีเต็มใจในการเกิดอุปาทานรวมทั้งยังไม่อาจทำลาย ‘ความไม่รู้’ หรืออวิชชาอันเป็นที่ลุดของกิเลสลงได้

สรุปคืออุปาทานในชั้น ๕ ของอริยเจ้าชั้นต้นๆนั้นยังมีอยู่ เพียงแต่ถ้าว่าตามความเห็นแล้ว หรือหากให้พูดแล้ว ท่านจะไม่กล่าวเลยว่าในชั้น ๕ มีตัวตน หรือนอกชั้น ๕ แม้กระทั่งนิพพานเป็นตัวตน อริยเจ้าผู้รู้จักนิพพานย่อมไม่มีความเห็นผิด เพียงแต่ยังถอนรากแห่งราคะและโทสะไม่ได้ ยังถอนมานะว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ไม่ได้ เพราะยังเอาชนะความอยากไม่ได้ อวิชชาจึงบังจิตได้อยู่ ซึ่งสิ่งที่ต้องทำต่อไปก็คืออตุกษณ์ ๕ เกิดดับไปเรื่อยๆจนกว่าจะถอนกิเลสได้หมดนั่นเอง

แต่ถึงแม้พระโสดาบันยังถอดถอนกิเลสไม่ได้ พวกท่านก็รู้ว่าสิ่งใดดีที่สุด รสใดเลิศสุด เพราะมหาสุญญตาเป็นสัจจะที่ปรากฏให้รู้ได้ไม่จำกัดกาล จะสองพันปีก่อน จะเป็นปีนี้ หรือจะเป็นกี่ล้านปีข้างหน้า ก็ยังคงปรากฏความเป็นรสอันเหนือรสอยู่เช่นนั้น รสแห่งความว่างในนิพพานวิเศษกว่ารสหวานชื่นอื่นใดอย่างเทียบกันไม่ได้ เพราะรสแห่งความกำหนดในวัฏฏกาม และแม้รสแห่งความหวานชื่นในนิพพาน ต่างเป็นสิ่งที่ต้องรักษาไว้ หวงแหนไว้ เหนียวรั้งไว้ ซึ่งที่สุดก็ไม่อาจเป็นไปได้ตั้งใจ สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา แต่รสแห่งความว่างจะคงอยู่ชั่วนิรันดร์ ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องหวงแหน ไม่ต้องเหนียวรั้งแต่อย่างใด เพราะนิพพานไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีความเคลื่อนไหวน้อยเท่านี้ เพราะธรรมชาติแห่งความเป็นนิพพานไม่มีกาลเวลา จึงปราศจากการตั้งต้นเกิดขึ้นเมื่อใด ไม่มีการแปรปรวน และไม่มีอะไรไปทำให้ดับลง

นิพพานไม่มีการมาการไป หมายถึงไม่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

มีแต่ธรรมชาติแบบนิพพานเท่านั้น ที่ปราศจากกาล เป็นคนละระนาบกับสังสารวัฏที่เป็นของปรุงแต่ง

พระโสดาบันรู้ว่านิพพานไม่หายไปไหน เพราะถ้าเมื่อใดท่านมีกำลังหนักแน่นเป็นหนึ่ง ย่อมมีสิทธิ์ดำเนินจิตดังเช่นที่พระสารีบุตรกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์คือ...

- ๑) ยินดีในความว่างเฉยในกายใจ
- ๒) เห็นแจ้งในความว่างเฉยนั้น
- ๓) พิจารณาแล้วเข้าผลสมาบัติ

ผลสมาบัติหมายถึงอริยสมาธิ คือการยับยั้งอยู่ในจิตที่เป็นผลอันเกิดขึ้นหลังพระโสดาปัตติมรรค ขณะแห่งจิตนั้นมีสติบริสุทธิ์เห็นแจ้งว่าธรรมชาติทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ผัสสะที่กระทบจิตในขณะที่แห่งการเข้าอริยสมาธิคือความว่าง ความไม่มีนิमित และความไม่มีที่ตั้ง อันเป็นลักษณะของนิพพาน หรือพูดง่าย ๆ ว่าเป็นการเข้าสมาธิที่มีนิพพานเป็นเครื่องหน่วงจิตนั่นเอง

หลังปรากฏการณ์บรรลุมรรค ฉันลองนั่งกำหนดรู้ลมหายใจอย่างที่เคยกำหนด เห็นอริยาบถนั่งคงที่อย่างที่เคยเห็น รู้ชัดในสุขเวทนาอันเกิดพร้อมอยู่ในสายลมหายใจและอริยาบถนั่งอันคงเส้นคงวานั้น แล้วเกิดความว่างเฉย ไม่ติดใจ ไม่รู้สึกว่าเป็นตัวตน ไม่มีมโนภาพของบุคคล ตัวตน ชายหญิงใดๆหลงเหลืออยู่ สติเกิดขึ้นเต็มที่เห็นชัดในอาการว่างเฉยนั้นว่า ปราศจากเยื่อใยอาลัยทั้งปวง จิตอยู่ในอาการตรองว่าไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่น แล้วก็บังเกิดอาการรวมดวงใหญ่เป็นฉนวน เห็นว่ากายใจหายไป ความว่างปราศจากนิमितและที่ตั้งปรากฏแทน แม้ไม่มี ‘แสงประหารกิเลส’ ผุดโพล่งขึ้นเหมือนขณะโสดาปัตติมรรคอุบัติ จิตก็ปฏิรูปไปอยู่ในสภาพ ‘ยกขึ้นบก’ เหมือนๆกัน

ที่เห็นนิพพานโดยความเป็นบก ก็เพราะเห็นโดยความเป็นที่ยุติ เป็นที่ปราศจากความเคลื่อนไหว แล้วภายหลังฉันก็มาอ่านพบว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้โดยความเป็นเช่นนั้นด้วย คือท่านตรัสในอรรถกถาสุตตนิทเทศโดยเปรียบเทียบว่าความกำหนดเหมือนห้วงน้ำใหญ่ เปือกตมคืออกามเป็นสภาพล่องได้โดยยาก ส่วนอมตนิพพานเรียกว่าบก ไม่เปือกตม เปือกตม เพราะเป็นสภาพที่สงบจากสังขารทั้งปวง (จึงไม่อาจมีรูปนามอันเจือด้วยกามใดๆมาแผ้วพานหรือตั้งอยู่ที่นี้ได้)

ฉันเห็นนิพพานโดยความเป็นจริงแท้หนึ่งเดียว นอกเหนือจากนั้นเป็นเพียงมายาลวงใจ แล้วก็มาพบว่าพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยความเป็นเช่นนั้นด้วย คือท่านตรัสในธาตุวิภังคสูตรว่าผู้หลุดพ้นย่อมตั้งอยู่ในความจริง สิ่งที่เขาประโยชน์ได้แก่ความปรุ้งแต่งอันแปรปรวนเป็นธรรมดา นั้นแท้จ สิ่งที่ไม่เลอะเลือนเป็นธรรมดาได้แก่นิพพานนั้นจริง

เข้าผลสมาบัติหลายรอบจนรู้แล้วว่าที่สุดก็ไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น ไม่มีรางวัลใหญ่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏเปิดเผยอยู่แล้ว ที่ผ่านมาแค่เขลาไปและมองไม่เห็นเอง แม้บังเกิดปิติยิ่งใหญ่ในธรรมภาณีสมัย ฉันก็ไม่รู้สึกแตกต่างมากนักระหว่างก่อนได้กับหลังได้มรรคผล เห็นว่านี่เป็นสิ่งที่ฉันสมควรจะได้เพราะทำเหตุไว้พอดีกับผลอยู่แล้ว

มองย้อนกลับไป ฉันก็เห็นว่าผู้ภาวนาควรพอใจตั้งแต่สามารถเห็นได้ว่าขั้น ๕ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เพราะเริ่มสิ้นความอยากมีภัยแล้ว ปลอดภัยจากนรกแล้ว ผู้มีองค์ทั้ง ๘ ของมรรคพร้อมแล้วย่อมไปสู่สุดดีเป็นธรรมดา ไม่ว่าใจจะอยากไปหรือไม่อยากไปก็ตาม

ฉันเป็นผู้หนึ่งที่ไม่รู้อนาคตของตนเอง จึงไม่เคยนับถอยหลัง

ว่าวันที่เท่าไร เดือนอะไรจะสำเร็จมรรคผล แต่เมื่อประกอบเหตุไว้พอดีกับผล ผลย่อมเกิดเองโดยไม่ต้องเรียกร้องปรารภณา ดังเช่นในนาวาสุตระพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า รอยนิ้วมือหรือรอยนิ้วหัวแม่มือย่อมปรากฏที่ตามมิตของนายช่างไม้ แต่นายช่างไม้เหล่านั้นหาไม่รู้ไม่ว่าวันนี้ตามมิตของเขาสึกไปประมาณเท่าใด เมื่อวานสึกไปประมาณเท่าใด วันก่อนๆ สึกไปประมาณเท่าใด นายช่างไม้มีความรู้แต่ว่าตามมิตสึกไปแล้ว ฉันทใดก็ฉันทนั้น เมื่อภิกษุเจริญภาวนาอยู่ก็หาไม่รู้ไม่ว่าวันนี้อัสวะทั้งหลายของเราสึกไปแล้วประมาณเท่าใด เมื่อนานสึกไปแล้วประมาณเท่าใด หรือวันก่อนๆ สึกไปแล้วประมาณเท่าใดก็จริง แต่ถึงอย่างนั้นเมื่ออัสวะสึกไปแล้ว เขาก็มีความรู้แต่ว่าสึกไปแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าใครมีบารมีอย่างกลาง เจริญสติปัญญา ๗ เดือนจะบรรลุอรหัตตผล แต่นั้นเจริญสติปัญญา ๗ เดือนเพียงบรรลุโสดาปัตติผล แสดงว่าบารมีต้องอย่างอ่อนเป็นแน่แท้ การดูบารมีอ่อนบารมีแก่จึงไม่ใช่วัดกันจากที่สั่งสมมาแล้วในอดีตชาติ แต่ต้องดูความเพียรอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันด้วย เพศฆราวาสเป็นทางแคบ เป็นที่มาของฝุ่นละออง ไม่ได้มีหน้าที่ทำมรรคผลนิพพานให้แจ่มเหมือนเพศบรรพชิต แต่สิ่งสำคัญคือฆราวาสก็เจริญสติปัญญาได้ถ้าสมัครใจ และสามารถบรรลุธรรมที่ถูกต้องได้ในเวลาไม่นานเกินรอ ขอเพียงมีเหตุปัจจัยที่สมน้ำสมเนื้อกันกับมรรคผลเท่านั้น อย่าต้องพูดถึงพระภิกษุสงฆ์ซึ่งมีเวลาเต็มทีเพื่อการนี้ จะยิ่งมีบรรลุธรรมเร็วขึ้นเพราะปราศจากอุปสรรคข้อติดขัดดังเช่นที่ฆราวาสต้องประสบหรือ?

นี่เป็นแต่วันจันทร์ธรรมดาอีกวันหนึ่ง ตื่นขึ้นไม่ได้นึกว่าจะมีอะไรเป็นพิเศษ และเมื่อ ‘มีอะไรเป็นพิเศษ’ ก็ไม่ได้ทำให้ชีวิต

ต่างไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ ฉันยังอาบน้ำแต่งตัวไปทำงานตามปกติ คิดเหมือนปกติ พูดคุยกับผู้คนเหมือนปกติ กลับบ้านนั่งสมาธิเดินจงกรมเหมือนปกติ รู้สึกสุขทุกข์เหมือนปกติ **ที่รู้สึกเป็นปกติเพราะมีปกติเห็นกายใจโดยความเป็นของเกิดดับอย่างนี้มานานแล้ว ไม่ใช่เพิ่งมาพบอนิจจังของกายใจหลังเห็นนิพพานแต่อย่างใด**

วันที่ ๘-๑๒: สมณะและวิปัสสนา

ทุกเช้าฉันยังตื่นตีสี่ตามเคยด้วยความเคยชิน แปลกไปบ้างคือมักลุกขึ้นมาเดินดูดาวเล่น หรือนั่งอ่านพระไตรปิฎก ไม่ได้นั่งสมาธิเดินจงกรมโดยเฉพาะ ด้วยความรู้สึกว่าแม้อาการเดินเล่นในบัดนี้ก็กลายเป็นเวลาของการภาวนาได้

วันหนึ่งฉันเกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าพระพุทธรูปองค์ยังทรงพระชนม์ ฉันคงจะไปกราบเพื่อขอใช้เศียรเกล้าแทนแผ่นรองบาทสักครั้งในชีวิต และจะได้ทูลถามเป็นการส่วนตัวว่าเมื่อถึงโสดาปัตติผลแล้ว สำหรับฉันควรทำเช่นใดต่อไปเป็นพิเศษ เพื่อถึงยอดแห่งความสวัสดีโดยไม่เนิ่นช้า

กลับเข้าห้องนอนเปิดคอมพิวเตอร์ เกิดความอยากรู้ขึ้นมาว่าพราวาสในสมัยพุทธกาลมีที่บรรจุธรรมกันมากน้อยเพียงใด โดยจำได้เลาะๆว่าเคยอ่านผ่านตา เห็นมีอุบาสกอุบาสิกาที่ยังบริโศคกามแต่สามารถปฏิบัติภาวนาได้ถึงระดับอนาคามีมากมาย ฉันอยากอ่านสูตรนั้นอีก จึงค้นหาด้วยคำสำคัญคือ ‘อุบาสก’ และ ‘บริโศคกาม’ ก็พบกับมหาวัจจนโคตตสูตร ซึ่งเป็นสูตรเกี่ยวกับนักบวชนอกพุทธศาสนาคนหนึ่งที่มีโอกาสเข้าเฝ้าและกราบทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรม ซึ่งหลังจากที่พระศาสดาแสดงธรรมที่เป็นอนุสสและธรรมที่เป็นกุศลตามลำดับ ท่านวัจจนะ

ก็เกิดความสงสัยและทูลถามว่าภิกษุกับภิกษุณีผู้เป็นสาวกแห่งพระองค์มีมากหรือไม่ที่สำเร็จคุณวิเศษต่างๆ พระองค์ตรัสตอบว่ามีมากไม่น้อยเลย

ท่านวัจจะก็สงสัยและทูลถามต่อว่านอกจากภิกษุและภิกษุณีแล้ว แม้อุบาสกกับอุบาสิกาผู้ไม่ถือบวช มีมากไหมที่บรรลุธรรมในระดับที่ไม่ต้องกลับมาเกิดในโลกนี้อีก พระพุทธองค์ก็ตรัสตอบว่ามีอยู่มากอีกเช่นเคย แล้วบัดนี้ท่านวัจจะก็ทูลถามถึงผู้สำเร็จในระดับโสดาบัน ใจความคือ

“ก็อุบาสกหรืออุบาสิกาแม่คนหนึ่งผู้เป็นสาวกของพระโคตมฝ่ายคฤหัสถ์นุ่งผ้าขาว บริโภคกาม ทำตามโอวาทคำสอนของพระองค์แล้ว ข้ามความสงสัยได้แล้ว ปราศจากความเคลือบแคลงแล้ว ถึงความเป็นผู้แก่วกกล้าแล้ว ไม่เชื่อศาสดาอื่นแล้ว มีอยู่หรือไม่พระเจ้าข้า?”

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า

ดูกรวัจจะ พวกอุบาสกและอุบาสิกาผู้เป็นสาวกของเรา ฝ่ายคฤหัสถ์นุ่งผ้าขาว บริโภคกาม ทำตามโอวาทคำสอนของเรา ข้ามความสงสัยได้แล้ว ปราศจากความเคลือบแคลงแล้ว ถึงความเป็นผู้แก่วกกล้าแล้ว ไม่เชื่อศาสดาอื่นแล้ว มีอยู่ไม่ใช่เพียงร้อยเดียว ไม่ใช่สองร้อย ไม่ใช่สามร้อย ไม่ใช่สี่ร้อย ไม่ใช่ห้าร้อย ที่แท้มีอยู่มากทีเดียว!

ฉันอ่านถึงตรงนี้แล้วยกมือไหว้อนุโมทนาทวมศิระะ ชาบซึ่งในพระมหากุรุณาแห่งองค์ศาสดาเป็นล้นพ้น คนรุ่นเรารู้จักขรราวาสตังๆผู้บรรลุธรรมไม่กี่คน เช่นอุบาสกอย่างพระเจ้าสุทโธทนะ สมเด็จพระพุทธบิดาผู้บรรลุโสดาปัตติผล หรืออุบาสิกาอย่างเช่นนางวิสาขา

มหาอุบาสิกา ซึ่งก็บรรลุนิเสคาปัตติผลเช่นกัน ความจริงในบันทึกและนอกบันทึกพระไตรปิฎกยังมีฆราวาสบรรลุนิเสคาปัตติผลอีกมาก อย่างเช่น สันตติมหาอำมาตย์ก็บรรลุนิเสคาปัตติผลโดยยังไม่ได้บวช

ท่านวิจจะฟังแล้วเกิดความเลื่อมใส มีกำลังใจแก่กล้า เพราะตระหนักว่าธรรมะของพระพุทธองค์ทำสำเร็จกันได้ทุกคน แม้แต่ฆราวาสบริโศคกามยังมีที่บรรลุนิเสคาปัตติผลกันมาก อย่างกระนั้นเลย ท่านเองสมควรบวช เนื่องจากคิดว่าท่านเองก็ต้องทำได้เช่นกัน และสมควรทำได้อย่างบริบูรณ์ด้วยเนื่องจากเป็นพระ

สำหรับท่านวิจจะนั้น เดิมทีเป็นนักบวชนอกพระศาสนา ซึ่งตามพระธรรมวินัยต้องอยู่ปริวาสก่อนอุปสมบท คือประพฤติชั่ววัตรต่างๆเป็นพิเศษให้ภิกษุดูใจจนกว่าจะยอมรับ ซึ่งท่านวิจจะก็ทูลพระพุทธองค์ว่าคนอื่นเขาอยู่ปริวาสกัน ๔ เดือน ข้าพระองค์ขออยู่ให้ครบ ๔ ปีทีเดียว ซึ่งเมื่อครบตามปณิธานของท่านวิจจะ ท่านก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุรูปหนึ่งในพุทธศาสนาสมใจ เมื่อบวชเพียงครึ่งเดือนก็ได้พระนิเสคาปัตติผล สิริรวมเวลาได้ ๔ ปีกับ ๒ สัปดาห์ ท่านก็ล้างคราบความเป็นอัญญเดียรถีย์ สำเร็จมรรคผลเป็นอริยบุคคลองค์หนึ่ง จากนั้นท่านก็เข้าไปกราบทูลขอคำแนะนำขึ้นไปจากพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็ตรัสตอบว่า

ดูกรวิจจะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรมทั้งสองคือสมณะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ดูกรวิจจะ ธรรมทั้งสองคือสมณะและวิปัสสนานี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดในธาตุหลายประการ

สรุปคือจะเป็นผู้เริ่มต้นภาวนาหรือผู้ภาวนากระทั่งถึงมรรคผลแล้ว ก็ยังต้องเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไป ใช่ว่าจะละเลย

ส่วนใดส่วนหนึ่งด้วยความประมาทว่าไม่สำคัญ ไม่จำเป็น ตกลงฉัน
ได้คำตอบสองข้อจากพระสูตรเดียว คือทั้งได้รู้ว่าอุบาสกอุบาสิก
ที่บรรลุนิพพานมีอยู่มาก และได้ทราบว่ามีเมื่อถึงโศกปฏิบัติผลแล้วควร
เจริญสมณะและวิปัสสนาให้ยิ่งๆขึ้นไปอีก

ฉันกะปริบตาสองสามที ตั้งแต่เจริญสติปัฏฐานสร้างวาสนา
ให้ตนเองจนได้ร่วมชบวนเห็นนิพพานกับเหล่าสาวกนับไม่ถ้วน
ฉันไม่เคยนึกเลยว่าตรงไหนคือสมณะ ตรงไหนคือวิปัสสนา มีแต่
ทำตาม ‘คำสั่งของบรมครู’ ในมหาสติปัฏฐานสูตรโดยลำดับ แล้ว
ก็ได้ผลมาตามลำดับ

เคยทราบมาเหมือนกันว่ายุคเรามีการถกเถียงกันมากกว่า ตรง
ไหนคือสมณะ ตรงไหนคือวิปัสสนา ซึ่งดูที่เถียงๆกันแล้วฉันรู้สึกท้อแท้
มากกว่าจะได้ความเข้าใจที่ชัดเจน เลยไม่ให้ความสนใจนัก

แต่พอเห็นว่าพระพุทธองค์ก็ทรงแยกแยะสมณะและวิปัสสนา
ออกจากกัน กับทั้งแนะนำให้ทำควบคู่กันยิ่งๆขึ้นไปแม้สำเร็จโศกปฏิบัติผล
แล้ว ฉันจึงตาตื่นและสนใจความต่างระหว่างการปฏิบัติทั้งสองส่วน
นั้นจริงๆจังๆ

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุจำแนก
แยกแยะว่า ตรงไหนคือสมณะ ตรงไหนคือวิปัสสนา แต่พระองค์ก็ทรง
แยกหน้าที่ของสมณะและวิปัสสนาไว้ในปฐมปณณาสกคือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา
ธรรม ๒ อย่างเป็นใจน คือ สมณะหนึ่ง วิปัสสนาหนึ่ง ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมแสวงประโยชน์อะไร ย่อม
อบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมแสวงประโยชน์อะไร ย่อมละระคา
ได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมแสวงประโยชน์อะไร ย่อมอบรม

ปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละ
อริชชาได้

ในจิตตูปาทกัณฑ์ของพระอภิธรรมปิฎก นิยามของ ‘ลักษณะ
จิต’ อันเป็นสมณะและวิปัสสนามีอยู่ก่อนข้างชัดเจนคือ

สมณะมีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรง
อยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความ
ไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์
สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าสมณะมีในสมัยนั้น

วิปัสสนามีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความ
วิจย ความเล็งสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความ
เข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด
ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ
ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่อง
นำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏิภาณ ปัญญินทรีย์
ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท
ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป
ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาปฏิภาณ
ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าวิปัสสนามีในสมัยนั้น

สรุปว่าอาการที่จิตสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลัง คือลักษณะ
ของจิตที่เป็นสมณะ ส่วนอาการที่จิตมีปัญญารู้ชัด ไม่หลงผิด
ทำลายกิเลสได้ คือลักษณะของจิตที่เป็นวิปัสสนา พอแยกอย่างนี้
ก็มีประโยชน์เหมือนกัน จะได้ทราบวาระระหว่างสมณะและวิปัสสนา
นั้น ส่วนใดยังอ่อน ส่วนใดที่เข้มแข็งแล้ว

และหากพิจารณาอย่างลึกซึ้งเข้ามาถึงจิตอย่างถ่องแท้ จะเห็นว่า **แม่ศีล ๕** ก็เป็นส่วนหนึ่งของสมณะ เพราะพระพุทธเจ้า ตรัสเสมอว่าความบริสุทธิ์ของศีลทำให้มีความสงบ จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิง่าย เนื่องจากไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจนั่นเอง หากเข้าใจ ว่างานทางสมณะเริ่มขึ้นที่การเพ่งดูลมหายใจหรือบริกรรมอะไรไป เรื่อยโดยปราศจากการรบกวนรับของศีล ผลมักไม่เป็นความสำเร็จทาง สมณะ อย่างว่าแต่หวังก้าวขึ้นสู่วิปัสสนา

สำหรับส่วนประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน พอถึงจุดนี้พอ จะตัดสินใจเป็นส่วนตัวได้ว่าอะไรเป็นสมณะ อะไรเป็นวิปัสสนา เริ่ม ตันขึ้นมานั้น เพื่อให้มีความรู้ชัดทางสมณะหมายถึงการกำหนดรู้ เท้าที่จะสามารถรู้ และรู้ให้ต่อเนื่องในอารมณ์เดียวด้วยความตั้งใจ ถ้าพุ่งขานบ้างก็ช่าง ไม่ใช่ไปคุมแจจนเครียด สำคัญคือไม่ลืมหวน กลับมาพยายามระลึกอารมณ์เดิมหลังจากที่พลัดหลงไปบ้างก็ แล้วกัน ส่วนวิปัสสนาเริ่มขึ้นเมื่อจิตสงบจากสภาพพุ่งแล้ว เริ่ม พิจารณาสภาวะที่กำลังปรากฏเด่นเฉพาะหน้าได้แล้วว่ามีลักษณะอย่างไร และลักษณะนั้นคงที่หรือแปรปรวนเป็นธรรมดา

ทบทวนย้อนไปในอดีตเมื่อแรกที่เริ่มสนใจภาวนา พยายาม ระลึกรู้ให้เป็นวิปัสสนาในระหว่างวันอย่างที่เราครูบาอาจารย์หลายๆ ท่านมักแนะนำ ฉันจะมีสติแบบเข้าข้างตัวเอง คือนึกว่ามีสติตลอด เวลา ปฏิบัติตลอดเวลา เห็นอะไรก็รู้ กระทบอะไรก็รู้ โดยไม่มี สภาพเปรียบเทียบว่าเมื่อไหร่จิตตกจิตขึ้น มีสติคมหรือสติที่อ ชั่วเวลานั้นจุดบอดก็คือการขาดสมณะนั่นเอง หากปราศจากการ ทำสมาธิตามรูปแบบเสียบ้าง ก็ยากที่จะมีจิตสงบๆเป็นการตั้งหลัก เทียบวัดคุณภาพ

พอมาเจริญสติปัฏฐานจริงจัง ปักหลักตั้งใจรู้ลมหายใจเข้าออกทั้งวันทั้งคืนโดยไม่สนใจว่ากำลังหลับตาหรือลืมตา ความหมายของสมณะก็กระจางชัดขึ้น **การทำจิตให้มีเครื่องผูก มีเวลาโดยมากนึ่งรู้ ไม่เร่ร่อนแส่สายตามอำเภอใจนั้นแหละ สมณะที่พร้อมให้ต่อยอดขึ้นเป็นวิปัสสนา** และลมหายใจก็คือเครื่องมือช่วยเจริญสติใกล้ตัวที่สุด ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำกัดเวลา พระพุทธเจ้าจึงสรรเสริญการอบรมสติรู้ลมหายใจบ่อยครั้งที่สุดในบรรดาข้อปฏิบัติอบรมสติทั้งหมดทุกชนิด ถ้าไม่มีหลัก ไม่มีราวเกาะอย่างลมหายใจให้เริ่มต้นก้าวแรก จิตจะออกอ่าวไปเรื่อย ๆ เพราะไม่รู้จะดูอะไรดี วันๆมีแต่อารมณ์เปะปะมั่วซั่วไปหมด

ลมหายใจเดียวกันอาจเป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะรู้ ถ้าแค่รู้ว่าออกหรือเข้าก็เป็นสมณะ แต่ถ้าเห็นว่าออก เห็นว่าเข้า เห็นว่ายาว เห็นว่าสั้น มีความไม่สม่ำเสมอ สติตั้งมั่น รู้อยู่เห็นอยู่ในลมหายใจทั้งปวงว่าแปรปรวนเป็นธรรมดา นั่นคือ **วิปัสสนาแล้ว** จิตที่แยกเป็นผู้รู้ผู้ดูนั้นแหละ อากาการติดตามไม่ลดละกระทั่งเกิดความหมายรู้ว่าไม่เที่ยงนั้นแหละ จุดเริ่มของความสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ไม่ต้องไปให้ความสำคัญว่าลมเข้าเรียกว่าเกิด ลมออกเรียกว่าดับ หรือลมเข้ากับลมออกรวมกันเรียกว่าเกิด ลมหยุดเรียกว่าดับ **ตรงไหนที่จิตยอมรับได้ว่ามีความต่างสภาวะกัน ตรงนั้นแหละคือจุดที่จิตเริ่มเห็นความดับของสภาพใดสภาพหนึ่ง และแปรเป็นความเกิดของอีกสภาพหนึ่งแล้ว**

วันที่ ๑๓: รางวัลที่ ๑

วันอาทิตย์นี้ฉันทำตามความตั้งใจ คือขึ้นเครื่องบินไปภาคเหนือด้วยเจตนาจะไปกราบพระภิกษุผู้สอนคำเดียวถึงกับทำให้ฉันนับถือท่านเป็นครูบาอาจารย์ทันที ไม่มีอะไรมากไปกว่าการรับคำสั่งสอนเพิ่มเติม เพื่อความไม่มีมานะ เพื่อความไม่หลงในการยกระดับจิตวิญญาณผ่านสภาวะปุถุชน

ระหว่างนั่งอยู่บนเครื่องบิน ฉันอ่านหนังสือพิมพ์ยอดชายดี ตีตลาดระดับชาวบ้านทั่วไปฉบับหนึ่ง เห็นข่าวคนถูกล้อตเตอร์รางวัลที่ ๑ ซึ่งลงข่าวใหญ่หน้าหนึ่งอยู่เป็นพักๆ อาจเพื่อเพิ่มความหวังให้กับนักเสี่ยงโชคทั่วประเทศที่มักมีความสลดชื่นกับฝันลมๆแล้งๆทุกครึ่งเดือน ส่วนใหญ่คนที่ถูกจะปิดบังกันมิดมั้นเพื่อป้องกันการถูกตีหัวโดยไม่รู้ตัว มีเพียงบางส่วนเล็ดลอดเป็นข่าวออกมาได้ จะด้วยความจมูกไวของคนหนังสือพิมพ์หรือเหตุผลใดก็ตามที

อะไรบางอย่างทำให้ฉันอ่านข่าวนั้น ผู้สื่อข่าวรายงานว่าหลังจากสำนักงานกองสลากกินแบ่งรัฐบาล ได้ประกาศรางวัลที่ ๑ ของงวดประจำวันที่ ๑ กรกฎาคม ปรากฏว่าชาวจังหวัดพิษณุโลกฮือฮากันใหญ่ เนื่องจากทราบว่าหมวดหมายเลขรางวัลประจำงวดถูกส่งให้ยื่นมาขายในพื้นที่ของจังหวัดจำนวนมาก แต่ไม่มีใครทราบว่าผู้โชคดีสุดขีดที่ซื้อไปเป็นใครบ้าง กระทั่งเพิ่งเป็นที่เปิดเผยว่าช่างประปาในเขตจังหวัดนั่นเอง เป็นหนึ่งในผู้ซื้อไปถึง ๒ คู่ รำรวยเป็นเงินแปดหลักทันที

พออ่านข่าวแล้วใจหนึ่งก็รู้สึกยินดีกับช่างประปา เพราะทราบว่าการเป็นช่างประปานั้นเหนื่อยยาก เมื่อเป็นแล้วหลายคนมักทำไป

ทั้งชีวิต แม้ภายหลังมีเงินพอจะมีร้านของตนเอง ส่งลูกหลานเรียนหนังสือได้ แต่ก็ไม่มีใครเต็มใจอยากมาช่วย หากได้เงินสดมาแล้วใช้เป็น ก็ยอมหลุดจากวงโคจรชีวิตอันยากลำบากทันที

จิตของฉันมีความคมในลักษณะหนึ่ง ที่บันดาลให้ปิดตาลง แล้วถามจิตเหมือนยิงกระสุนคำถามเข้าไปที่กลางจอขาวอันราบเรียบ ว่าพวกถูกลีลาตเตอร์รางวัลที่ ๑ ทำบุญอะไรมา และนำเสนอสงสัยว่า ถ้าเคยทำบุญขนาดได้ลาภลอยยิ่งใหญ่เห็นปานนี้ เหตุใดจึงมาเกิดในพื้นที่นครรอบคร้วค่อนข้างอึดคัดกันได้

ในความสว่างว่างอันปราศจากความคาดหมายใดๆ คล้ายแผ่นน้ำสงบถูกก้อนหินกระทบแล้วปรากฏความกระเพื่อมขึ้น เพียงแต่ในที่นี้ไม่ใช่การกระเพื่อมขึ้นเป็นวงลูกคลื่น ทว่ากระเพื่อมขึ้นเป็นนิมิตคล้ายเงาเลื่อนรางที่ทาบผิวน้ำ ฉันเห็นเค้าของชาวบ้านป่านั่งพนมมือกับพื้น และเค้าเงาของพระพุทธรูปยืนให้พรอยู่ แต่เหมือนมีตัวบอกออกมาจากทั้งนิมิตนั้น เป็นความเข้าใจถึงใจที่ยากจะอธิบายเป็นภาษา ฉันรู้แต่ว่าช่างประปาเคยเป็นคนบ้านป่าที่เดินมาพบพระพุทธรูปโดยบังเอิญ และเกิดความเลื่อมใสในความสงบ สวรรวมสง่างามยิ่ง จึงถวายข้าวปลาที่เขาติดตัวมาใส่บาตรท่านจนสิ้น ไม่เหลือไว้สำหรับตัวเองเลย ไม่กลัวเลยว่าจะหิวโหยอย่างไร

ความจริงข้าวปลานั้นมีปริมาณเพียงน้อย แต่ใจที่ไม่กลัวหิว ไม่กลัวอด กับทั้งเลื่อมใสในจริยาอันสงบสรวมและราศีมองเห็นของพระพุทธรูปยิ่ง จึงบังเกิดปีติล้นพ้นอยู่เป็นนานนับวันชนิดร่างกายแทบไม่หิวโหยเลย เรียกว่าเป็นใจที่ยิ่งใหญ่เกินธรรมดา อีกทั้งเพ็ญพระพุทธรูปนั้นเป็นผู้มีจิตอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน จึง

เกิดเป็นกรรมขาวติดตัวมาให้ผลหลายชาติแล้ว โดยยังไม่มีท่าทีว่าจะหมดลงง่ายๆ เสียด้วย เวลากรรมจะให้ผลมักเป็นไปในทางลาภลอย บางครั้งได้มาเฉยๆ บางครั้งจากการเสี่ยงดวง กรรมขาวของเขามักชนะกรรมขาวประเภทเดียวกันของคนอื่นๆ ในช่วงเวลาที่ต้องแข่งวาสนากัน โดยช่วงเวลาเหมาะสมที่สุดในชาติหนึ่งของเขาจะเป็นต้นชีวิต เนื่องจากมีจิตหนักแน่นคิดทำงานทันทีที่เห็นพระอรุณงค์โดยบังเอิญ

อย่างไรก็ตาม อดีตคนบ้านป่านั้นโดยปกติมีจิตตระหนี่ ไม่ได้มีใจคิดให้ทานเป็นนิตย จะทำบุญต่อเมื่อมีความเลื่อมใสใหญ่ๆ และมักจะเป็นไปในทำนองบังเอิญพบ เขาติดนิสัยทำบุญโดยไม่ตั้งใจไว้ก่อน จึงบังเอิญเจอบุคคลหรือเหตุให้ทำโดยบังเอิญบ่อยๆ แต่กรรมที่ตระหนี่เป็นประจำ เป็นอาภินนกรรมนั้น ให้ผลหนักแน่นกว่า คือส่งให้ไปเกิดในตระกูลที่ไม่ร่ำรวย ต่อเมื่อเติบโตขึ้นแล้วจึงได้ลาภลอยก่อนโตอยู่เสมอๆ

ฉันลืมตาขึ้น สิ่งที่ปรากฏในนิมิตจะเป็นเพียงมายาทงจิตประการใดก็ตามที อย่างน้อยก็ทำให้ฉันปลงโลก คำว่า ‘บังเอิญ’ ไม่มี มีแต่คำว่าเพราะทำเหตุอย่างนี้ จึงเกิดผลอย่างนั้น เพราะทำเหตุอย่างนั้น จึงเกิดผลอย่างนี้ ทำในสิ่งที่เป็นบุญคือกรรมขาว ทำในสิ่งที่เป็นบาปคือกรรมดำ ทำในสิ่งที่จะลอยทั้งบุญและบาปให้หมดคือกรรมไม่ดำไม่ขาว ได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันมีพระพุทธเจ้าตรัสบอกทางไว้โดยชอบ

ฉันน้อมจิตนึกถึงอดีตคนบ้านป่าซึ่งเป็นช่างประปาในชาติปัจจุบัน สัมผัสถึงกระแสความฟุ้งซ่านแน่นทึบ เมื่อเห็นซึ่งเข้าไปใน

จิตใจอันวุ่นวายของปุถุชนผู้แสวงบุญใหญ่ด้วยความไม่รู้ แทนที่จะเกิดใจริษยาอยากได้ออยากด้อยอยากมีอยากเป็นแบบเขาบ้าง ก็กลายเป็นสลดสังเวชเสียแทน ฉันไม่พยายามดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเขาต่อไป แต่แค่เห็นสภาพจิตอันเป็นปัจจุบันก็แทบอยากครวญครางออกมาแล้วว่าทุกข์หนอ วุ่นวายจริงหนอ

เทียบจิตเขากับฉัน แล้วก็ตระหนักว่าตัวเองเพิ่งได้ของดีที่สุดในโลก คือจิตอันรู้จักความสงบเย็นเช่นนิพพาน แค่นี้ก็ถึงก็ปีติชานเย็นไปทั่วทุกตารางนิ้วในร่าง เมื่อน้อมสู่ความว่างก็หมดความอาลัยโยตีในโลกเสียได้ เหลือแต่ความสงบ ตื่นรู้ สว่างโพลงเท่าทันสังขจะความจริงทั้งฝ่ายทุกข์และฝ่ายดับทุกข์ว่าเป็นอนัตตา

ถามคนในโลกว่าถ้ามีคนเสกให้ จะเลือกอะไรระหว่างลืตเตอร็รางวัลที่ ๑ กับความสงบ ร้อยทั้งร้อยต้องบอกว่าจะเลือกรางวัลที่ ๑ เพราะชีวิตของคนในโลกรู้จักแต่ความสุขที่ได้จากสิ่งกระทบภายนอก ไม่เคยลิ้มรสความสงบอย่างแท้จริงจากจิตใจเอาเลย ดังนั้นเมื่อพูดถึงความสงบ จึงโพลไปนึกถึงความแห้งแล้งของสถานที่ไกลชุมชน หรืออย่างมากก็ความสบายใจหลังยกภูเขาลูกใดลูกหนึ่งออกจากอกเสียได้ แท้ที่จริงแล้วความสงบทางจิต ความระงับอาการทะยานอยากของใจสำเร็จนั้น ให้รสอันลึกล้ำเกินจินตนาการ น่าเคี้ยวที่ให้ลองลิ้มกันง่าย ๆ ไม่ได้ ต้องแลกด้วยแรงกาย แรงใจ รวมทั้งห้วงเวลาช่วงหนึ่งในชีวิต ที่ไม่ค่อยจะมีมนุษย์หน้าไหนอยากยอมสละให้เพียงเพื่อทดลองลิ้มรสอันยังไม่เคยรู้มัน

สำหรับฉัน ถึงตายตอนนี้ก็ไม่เสียใจแล้ว แต่คนได้รางวัลที่ ๑ คงยังทำธุระไม่เสร็จ ยังต้องเสียตายชีวิตไปอีกนาน ที่ต่างประเทศเคยมีข่าวนำสลดของชายคนหนึ่งซึ่งเพิ่งถูกรางวัลใหญ่ทำนองนี้ แต่เกิดโศกนาฏกรรม ต้องมาด่วนตายจากโลกไปเสียก่อนจะได้ใช้เงิน

แต่คิดฉันก็ไม่รู้สึกเสนาหาในลาภลอยของใครแล้ว

เมื่อเดินทางมาถึงเชียงราย ก็ได้กราบพระภิกษุซึ่งฉันนับถือ เป็นครูบาอาจารย์ ท่านมารักษาวัดใหญ่แห่งหนึ่งซึ่งครูบาอาจารย์ ของท่านฝากดูแลชั่วคราว อย่างน้อยก็มาฝึกพระรุ่นใหม่ให้สามารถ รับช่วงสืบทอดต่อไปได้

ท่านต้อนรับฉันด้วยรอยยิ้มสงบเย็น ฉันกราบท่านด้วยใจ เคารพลึกซึ้ง หลังจากมีปฏิสนธิตามธรรมเนียมอยู่ชั่วครู่ ท่านก็ ทักขึ้นมาลอยๆว่าลาภใหญ่ นั่นต่อให้เป็นลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ สิบล้านก็แค่นั้นเอง ของมันต้องหมดไป เอาติดตัวไปไม่ได้ เอาไป ซื้อสุคติภูมิไม่ได้ เอาไปประกันตัวออกมาจากนรกไม่ได้ แต่ พระโสดาปัตติผลนั้นเมื่อได้เพียงครั้งเดียวจะไม่มีวันเสื่อม ปิดประตู อบายเด็ดขาด มีแต่จะเลื่อนชั้นขึ้นสูงในหนทางของสุคติภูมิ รู้แจ้ง แสงธรรมยิ่งๆขึ้นไปจนถึงที่สุด

ฉันน้อมหลังก้มกราบท่านหลายครั้งหลายครา ยิ้มปลาบปลื้ม ขนลุกเกรียวไปทั้งร่าง บันดาลธรรมปีติราวกับเพลิงบรรลुธรรมใหม่ เกิดความคิดขึ้นมาว่า **ทันทีที่มนุษย์ผู้มีลมหายใจ มีสติปัญญา ได้เกิดศรัทธาจะอุทิศตัวเจริญสติปัญญาเต็มกำลัง ในบัดนั้น เขากำลังสร้างโชคให้ตัวเองเหนือกว่าผู้ประสบลาภลอยระดับ รางวัลที่ ๑ ทุกชนิดแล้ว**

ภพชาติเป็นสิ่งที่น่ากลัว หมู่ชนผู้ไม่ตระหนักในภัยใหญ่หลวง ย่อมหลงใหลแสวงสุขกันอย่างหน้ามืดตามัว วันหนึ่งเมื่อมัจจุราช จะยื่นหัตถ์มาคร่าชีวิตไป พวกเขาย่อมคร่ำครวญด้วยความไม่รู้ และ ดิ้นรนขอต่อชีวิตด้วยความมาดหมายจะกลับมาเสพลุซอีก กรรมชวาก็ไม่ขยันทำ กรรมไม่ดำไม่ขาวยังไม่ต้องพูดถึง

พระอาจารย์ของฉันทะนได้เตือนด้วยน้ำเสียงสงบเฉื่อยเมตตา ว่าไสตบ้านอาจเป็นนาบุญใหญ่หรือเป็นแหล่งกำเนิดบาปหนักของ คนอื่นได้เท่าๆกัน เพราะมีความสูงส่งทางจิตวิญญาณ แต่ก็ยังมีราคะ โทสะ โมหะครบ โดยเฉพาะถ้าเป็นฆราวาสก็เหมือนคน เหยียบเรือสองแคม ก้ำกึ่งกันมากระหว่างบุญชนกับพระ ฉะนั้นทาง ที่ดีควรระมัดระวังอย่าไปก่อความเจ็บใจให้ใครเขา อย่าเปลอเอา ราคะ โทสะ โมหะไปออกหน้านำปัญญา จะมีคนเดือดร้อนสาหัส เมื่อเขาคิด พุด หรือทำตอบมาด้วยอกุศลจิตหนักๆ และเราเอง ถ้าเปลอก่อบาปก็จะให้ผลรวดเร็วรุนแรงเมื่อเทียบกับบุญชนทำ ในระดับเดียวกัน

ก่อนกราบลาในวันนั้น พระอาจารย์ได้กล่าวเตือนทิ้งท้าย ด้วยการเปรยว่าผู้บรรลุธรรมขณะเป็นฆราวาสนั้นจะเหมือนกันอยู่ อย่างหนึ่ง คือมักทอดธุระ ไม่ชวนชวายเต็มทีเหมือนสมัยยังเป็น บุญชนผู้มุ่งมั่นเอามรรคเอาผล เพราะหน้าที่และวิถีชีวิตฆราวาส ไม่ใช่เพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ่มเหมือนอย่างพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งก็นับเป็นเรื่องน่าเสียดาย หลายต่อหลายคนเป็นไสตบ้านประเภท ลัดดักชัตตุปรมะ คือต้องเกิดตายอีก ๗ ครั้งกว่าจะจบสิ้นภพชาติ ก็เพราะบรรลुไสตบ้านตัดดีผลขณะเป็นฆราวาส เพลิดเพลินไปกับการเหยียบเรือสองแควอยู่เอง ต่างจากการบรรลุธรรมขณะ เป็นพระ เส้นทางจะดีจึงดูให้เจริญภาวนาเรื่อยๆขึ้นจนถึงที่สุดก่อนตาย แม้พักภาวนาบ้างก็เพื่อสงเคราะห์ญาติโยมมากกว่าจะเพื่อเพลิดเพลิน ไปในโลก

ฉันทะนก็หน้าเงียบ แต่ใจอดนึกเถียงไม่ได้ เมื่อเข้าก็ยังตื่นดีลี ตามปกติอยู่เลย ท่านมาเตือนเรื่องประมาททำไม แต่พอกราบลา พระอาจารย์ ขณะเดินออกจากวัดนั่นเอง ก็ฉุกคิดขึ้นได้ว่าหลัง

บรรลุนิยามแล้ว ฉันตื่นตีสี่ขึ้นมาเดินเล่นหรืออ่านพระไตรปิฎกเสริมความรู้ ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับพระโศดาบันด้วยความตั้งใจมากกว่าจะนั่งสมาธิเดินจงกรม อีกทั้งเมื่อสติอยู่ตัว เจริญทั้งสมาธิและปัญญาได้บ่อยๆในระหว่างวัน ก็ทำให้ ‘กิริยา’ อันเป็นนิมิตแห่งความเพียรลดลงมาก จะไปเพียรรู้เอาด้วยสติระหว่างวันเป็นหลักนั่นเองเป็นเครื่องหมายบอกว่าความกระตือรือร้นขวนขวายเริ่มลดลงแล้ว

ฉันถอนใจยาว สำนวญความรู้สึกและถามตัวเองว่ายังอยากรู้ภาวะหลุดพ้นแห่งใจชนิดไม่กลับกำเริบเหมือนวันที่ได้พบคุณพ่อน้องอืดผู้เป็นครูธรรมะคนแรกในชาติปัจจุบันอยู่อีกหรือไม่ คำตอบคือไม่อยากเท่าเดิม แต่ก็ยังไม่มีเหตุปัจจัยแวดล้อมใดๆมาพองเลย ว่าเลิกอยากแล้ว ไม่เอาแล้ว

พระไตรปิฎกแสดงปาฏิหาริย์อีกครั้ง คือนั่นฉันอ่านเจอพุทธพจน์ในอัญญสูตร ซึ่งพระมหากัสสปะนำมากล่าวเทศน์กฤษฎีถึงธรรม ๑๐ ประการอันเป็นไปเพื่อความเสื่อม ซึ่งถ้าไม่ละธรรม ๑๐ ประการนี้แล้ว ก็เป็นอันหมดสิทธิ์เจริญต่อ ธรรม ๑๐ ประการเหล่านั้นได้แก่

- ๑) หลงสำคัญผิดเข้าใจว่าตนเป็นอรหันต์ เพียงเพราะเป็นผู้สงบฟังมากจนชื่นใจ รู้รอบตอบได้หมด
- ๒) เป็นผู้มีความโลภอยากได้นั้นอยากได้นี้มาก
- ๓) เป็นผู้มีความพยาบาทกัสมุขุม
- ๔) เป็นผู้มีความหดหู่กังวล
- ๕) เป็นผู้มิจิตฟุ้งซ่านอย่างมาก
- ๖) เป็นผู้มีความสงสัยเคลือบแคลงไม่รู้จบ

๓) เป็นผู้ชอบการงาน ยินดีในการงาน ประกอบเนื่องๆซึ่ง
 ความเป็นผู้ชอบการงาน (หมายถึงการงานอันจะตั้งใจให้ส่งออกนอก
 ขอบเขตสติปัญญา)

๔) เป็นผู้ชอบในการคุย ยินดีในการคุย ประกอบเนื่องๆซึ่ง
 ความเป็นผู้ชอบพูดคุย

๕) เป็นผู้ชอบนอนหลับ ยินดีในการนอนหลับ ประกอบเนื่องๆ
 ซึ่งความเป็นผู้ชอบนอนหลับ

๖) เป็นผู้ที่มีสติหลงลืม ทอดธุระในคุณวิเศษเปื่องบนเพราะได้
 บรรลุคุณวิเศษเปื่องดำ

ข้อสุดท้ายทำให้ฉันตะลึง ตระหนักในบัดนั้นว่า ‘ความจริง’
 เกี่ยวกับมนุษย์ย่อมเหมือนกันมาทุกยุคทุกสมัยไม่มีเว้น เป็นโศดาบัน
 อาจปลอดภัยจากนรก แต่ยังไม่ปลอดภัยจากความประมาททอด
 ธุระได้ ซึ่งหมายความว่าอาจต้องอยู่เฝ้าในสังสารวัฏต่อไปอีก
 หลายชาติ แทนที่มีโอกาสแล้วจะเข้านิพพานเสีย โลกของฆราวาส
 เต็มไปด้วยเหยื่อล่อ ฉันคงต้องหมั่นถามตัวเองให้บ่อยขึ้นว่าต้องการ
 ‘สอปลั้ให้ผ่าน’ หรือจะยอมซ้ำชั้นเดิมรวมกับคลื่นลูกหลังอีกและอีก?

๗) เดือนที่ผ่านมาทำให้ฉันตระหนักอย่างหนึ่งว่าชีวิตของ
 ผู้เจริญภาวนาไม่เป็นไปตามตัวหนังสือสั้นๆในพระคัมภีร์ เช่น ‘เมื่อ
 ได้แนวปฏิบัติแล้วก็เจริญรุดหน้าในการภาวนาตามลำดับ ไม่ช้านาน
 ก็บรรลุอรหัตตผล’ ชีวิตมนุษย์จริงๆที่มีเลือดเนื้อ มีตัวตนนั้นเต็มไปด้วย
 ภัยร้ายละเอียดยิบ ทั้งเหยื่อล่อ ทั้งข้อขัดข้อง ทั้งความขึ้นลงต่างๆ
 บรรดาามีมากมาย หากจิตทำตัวเป็นลูกบอลที่วิ่งฉีกผิดองศาชนิดเดียว
 ก็อาจพลาดเป้าไม่เข้าประตูไปอย่างน่าเสียดาย ทั้งที่ประตูเปิดกว้าง
 สว่างโร้ออกขนาดนั้น

ภาวะโศกตบั้นที่แท้คือการไม่เห็นว่ามีตัวตน ไม่มีกระทั่งความเป็นโศกตบั้นในใคร แต่ตราบใดคนเรายังมีมานะ มีดีณหาอุปาทาน ตราบนั้นย่อมเพลอสติ หลงสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่อยู่ดี และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อความประมาทยืนพื้นอยู่บนความจริงอันน่าชื่นชม เช่นเป็นผู้ไม่ตกต่ำแล้ว เป็นผู้ไม่มีเวรภัยแล้ว เป็นผู้มีแต่ขึ้นกับขึ้นแล้ว ก็ถึงแต่จะทำให้ลดละความเพียรลงตามลำดับได้ วันละนิดวันละหน่อย พอรู้สึกตัวอีกทีก็ปล่อยเลยตามเลย กลายเป็นทำบ้างไม่ทำบ้างไปเสียแล้ว นั่นเองสาเหตุของความไม่สิ้นทุกขในชาติปัจจุบัน

ฉันเริ่มคิดตั้งเป้าใหม่ว่า จะทำอะไรด้วยชีวิตที่เหลือ พระพุทธองค์ตรัสตอบท่านวัจจะเมื่อครั้งเป็นปริพาชกว่าสาวกผู้เป็นอุบาสกของท่านมากมายสำเร็จธรรมถึงระดับอนาคามี เพราะฉะนั้นฉันก็คิดเงิบๆว่าความเป็นอริยบุคคลระดับนั้นแหละ ที่ฉันจะทำให้ถึงก่อนบวช!

จากเสขสูตร ฉันรู้ว่าการเป็นอริยบุคคลสองชั้นแรกคือพระโศกตบั้นกับพระสกทาคามีนั้น เพียงมีสมาธิพอประมาณก็ใช้ได้ แต่หากต้องการเป็นพระอนาคามี ก็ต้องทำสมาธิให้บริบูรณ์ถึงจะมีน้ำหนักสมภูมิ เพราะฉะนั้นต่อไปนี่คงต้องเริ่มเน้นงานสมณะให้มาก เช่นทำความยินดีพอใจในฌาน กับทั้งทำอสุภกรรมฐานจนจิตไม่ข้องแฉะกับกามอีกต่อไป

วันที่ ๑๔-๓๑: นิमितประจำตัว

ภูมิจิตของโศกตบั้นนั้นเป็นที่ทราบกันดีว่ามีความสงบงายกว่าปุถุชนทั่วไป เหตุเพราะจิตไม่เอาเวรภัยและอกุศลธรรมหยาบอันเป็น

เครื่องขวางสมาธิ ดังนั้นเมื่อโสดาบันมุ่งมั่นทำสมาธิ สมาธิจึงเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว

การมีสมาธิจิตช่วยให้เห็นอะไรตามจริง ไม่บิดเบี้ยวไปตามอคติต่างๆ โดยเฉพาะเมื่อสมาธินั้นประกอบอยู่ด้วยสัมมาทิฏฐิเป็นหัวขบวนนำ การรู้เห็นสภาวะนอกในทั้งหลายย่อมผิดแผกแตกต่างจากครั้งเมื่อยังถูกโหมเห่นาๆบดบังอยู่มาก

ฉันพบว่าคนธรรมดาจะไม่รู้ว่าชีวิตตนประกอบกรรมดีเลวอย่างไรได้บ้าง เพราะความคิดนึกพูดทำทั้งหลายจะไปตามความเคยชิน ไม่ใช่มาด้วยอาการตั้งเข็มไว้ว่าจะดีกรอบพฤติกรรมด้วยศีล ๕ และเมื่อทำอะไรไปแล้วก็ไม่มีการสำรวจว่าสภาพจิตใสสว่างขึ้นหรือมีดมัวลง จึงกล่าวได้ว่าเพราะความไม่รู้ คนจึงทำบุญบาปตามแรงทะยานของตัณหาที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆไป

คำแนะนำเช่น ‘จงทำดี’ นั้นฟังดีดีและเหมือนเข้าใจกันด้วยสามัญสำนึกทั่วไป แต่ความจริงมีรายละเอียดและข้อน่าสงสัยเป็นประเด็นจุดชนวนให้เกิดข้อถกเถียงซ้าซากได้ไม่รู้จบรู้สิ้น แต่สำหรับผู้สำรวจจิตเป็น เห็นว่า ‘ความตั้งใจอันเป็นกุศล’ กับ ‘ผลลัพธ์อันเป็นกุศลจิต’ มีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร ก็จะคลายความขัดข้องในทุกประเด็นลงได้

บางครั้งเมื่ออยู่ในสมาธิตั้งมั่นสว่างระดับที่พอจะนุ่มไปรู้อะไรๆตามปรารภณา ฉันลองกำหนดดูชีวิตของตัวเอง ชีวิตคนควรเริ่มดูจากอะไร? เอาสิ่งที่ฝึกฝนและกระทำเป็นประจำนั้นแหละจะเหมาะที่สุด

ด้วยสติที่คมชัดเป็นปกติ ฉันเห็นความใฝ่ใจในช่วงครึ่งปีที่ผ่านมา

มาเป็นไปในทางเอาตัวเองให้รอดจากทุกข์ เป็นสาวกถาวรตลอด
นิรันดรกาลของพระพุทธเจ้าผู้พิสูจน์พระองค์เองแล้วว่า ‘รู้จริง
ทุกเรื่อง’ ดังนั้นการเป็นสาวกผู้เลื่อมใสในพระองค์ย่อมได้รับอานิสงส์
เป็นการรู้ทางเดินที่ถูกที่ชอบเสมอ นี่คือคุณของการยอมตนเป็นผู้
เชื่อถือและรับปฏิบัติตามกัลยาณมิตรที่ประเสริฐ

ฉันเห็นภายในอิริยาบถนั่ง ภายนี้บอกกรรมในอดีตโดยมาก
ส่วนจิตนี้บอกกรรมในปัจจุบันอันเป็นรากแห่งอนาคตโดยรวม ขณะ
จิตเดี่ยวนั้นเองแสดงเกือบทุกสิ่งในตัวเอง **เมื่อกำลังสว่างใสเบาอยู่
ย่อมเป็นนิมิตเครื่องบ่งบอกว่ากำลังอยู่ในสுகติ และจะดำเนิน
ไปสู่สுகติหากต้องขาดใจไปเดี่ยวนั้น** เนื่องจากกรรมอันก่อให้เกิด
เกิดความสว่างใสเบาย่อมต้องเป็นกุศล และสภาพของจิตก็เป็น
กุศลตามกรรม

เมื่อกำหนดดูอยู่ในจิตอันเป็นปัจจุบันซึ่งเป็นผลจากกรรม
ที่คลี่คลายมาเป็นลำดับ จดจ่อเฉพาะ ‘ภาวะแห่งความเป็นสาวก
พระพุทธเจ้า’ ทำตามพระองค์สอน เชื่อตามพระองค์ตรัส จิตที่
รวมเป็นหนึ่งก็ฉายนิมิตของภาวะรุ่งเรืองขึ้นมา ที่แรกสัมผัสว่าเป็น
สภาพสุกสกาวทางจิต แต่จิตที่ยังยึดมั่นและเกี่ยวข้อกับภพยอม
ก่อรูปบางอย่างขึ้น และรูปที่ฉันเห็นในนิมิตก็คือชายผู้มีชีวิตอันเบา
สบาย สะอาดกายใจ อุดมด้วยเครื่องแวดล้อมอันน่านรื่นรมย์

ณ จุดนั้นทำให้เข้าใจวิธีรู้เห็นเรื่องลึกลับมากขึ้น ทุกอย่างเป็น
ไปตามเหตุปัจจัย จิตอยู่ในมิติไหน ก่อกรรมอันใดโดยมาก ก็สร้าง
ภพอันมีความเป็นเช่นนั้นไว้ การที่คนเราเกิดมามีสภาพหนึ่งๆ อยู่ใน
สิ่งแวดล้อมหนึ่ง มิใช่เรื่องบังเอิญหรือผู้มีอำนาจท่านใดส่งมา แต่มา
ด้วยการจัดสรรของกรรม มาด้วยความมีจิตยึดมั่นในภพของความ

เป็นเช่นนั้น

ฉันเริ่มมีความชำนาญมากขึ้น คือกระทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นกลาง แล้วน้อมนึกถึงอะไรเหมือนยิงกระสุนคำถามเข้ากระทบแผ่นน้ำเรียบ จิตจะกระเพื่อมเป็นนิมิตให้รู้เห็นสิ่งต่างๆ และเงา นิมิตที่เกิดกับจิตอันตั้งมั่นเป็นกลางก็มักสะท้อนภาพความจริงที่ปรารถนาจะรู้โดยปราศจากอคติ

ปกติเมื่อคนธรรมดา รู้จักใครสักกระยะหนึ่ง ก็จะเกิดมโนภาพเกี่ยวกับคนๆ นั้นขึ้นมาในใจ เมื่อนึกถึงใครจะรู้สึก ‘เป็นบวก’ หรือ ‘เป็นลบ’ ทั้งนี้ นั่นก็เป็น ‘นิมิตเบื้องต้น’ ชนิดหนึ่งที่คุ้นเคยกันดีอยู่แล้วโดยไม่ต้องฝึก หากสำรวจให้ละเอียดจะพบว่าทุกคนมีนิมิตประจำตัวกันทั้งสิ้น วิธีพูดกับคนรอบตัว การกระทำต่อคนที่เข้ามาหาให้เขาเดินกลับออกไปด้วยน้ำตาหรือเสียงหัวเราะ นั่นแหละคือรูปนิมิตกรรมอันเป็นเงาตามเจ้าของกรรมไปทุกหนทุกแห่ง

คนธรรมดาต้องรู้เห็นความเป็นไปของผู้อื่นนานๆ จึงทราบว่ามีนิมิตประจำตัวของเขาผู้นั้นเป็นอย่างไร และถ้าเขาผู้นั้นกระทำความผิดในที่ลับ ไม่เป็นที่ปรากฏต่อสายตาชาวโลก นิมิตหลายต่อหลายส่วนก็อาจแหงนขึ้นไป แต่สำหรับผู้เจริญสติปัญญาแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้จักกันเสียก่อน ไม่จำเป็นต้องรอใครก่อกรรมให้เห็นในที่แจ้งเปิดเผยต่อสายตา เพียงน้อมจิต ‘นึกถึง’ ใครคนหนึ่งด้วยจิตที่ผ่องแผ้ว เป็นกลาง เต็มดวง ก็จะมีปรากฏนิมิตของคนๆ นั้นขึ้นเอง บางทีอาจเป็นนิมิตนิฆางที่ก็เป็นนิมิตเคลือบไหว บางทีก็ได้ยินเสียงหรือกลิ่น หอมเหม็น สุดแท้แต่จังหวะที่ได้รับรู้ จิตจะคัดเลือกเอากรรมเด่น หรือที่

แต่ละคนทำเป็นประจำขึ้นมาเอง

ในภูมิจิตที่ยังเจือด้วยราคะ โทสะ โมหะ อาจถูกบดบังด้วย
 คลื่นแทรกได้ หรือกระทั่งมีอคติเพราะรักหรือชังได้ เพราะฉะนั้นฉันจะ
 เลือกลงมือเฉพาะขณะที่รู้แน่ใจว่าจิตสะอาดบริสุทธิ์จากคลื่นแทรกทั้ง
 หลาย ฉันเห็นตามจริงว่ายิ่งจิตเป็นสมาธิมากก็จะมีความเที่ยงตรงมาก
 รวมทั้งคัดกรรมเด่นมาแสดงแบบไม่มีผ้าหมอกอคติเคลือบคลุมด้วย

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าอนิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานคือ
 ฤทธิ์ทางใจประการต่าง ๆ นั้น เป็นจริงแท้ ฉันไม่เคยฝึกฝนอภิปัญญา
 สาขาไหนเลย แต่การรู้อยู่ที่กายใจบ่อย ๆ นั้นแหละ เป็นจุดเริ่มต้น
 ของการเข้าใจธรรมชาติทุกขภาวะ เพราะจักรวาลทั้งจักรวาลนี้เป็น
 เพียงภาชนะรองรับภพภูมิ ภพภูมิเกิดจากอุปาทานถือมั่น
 ของจิต ความหยาบและประณีตของภพภูมิจำแนกออกด้วย
 มโนกรรม วชิกรรม และกายกรรมของสังสารสัตว์ นี่เป็น
 เหตุผลว่าเหตุใดจึงมีกระแสบังคับต่างๆ เช่นภูมิประเทศร้อนหนาว
 การให้ผลดีร้ายของกระแสจากดวงดาว ความสั้นยาวของวัฏจักร
 แห่งความเสื่อมและความเจริญทางธรรมชาติ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ไม่
 ได้เกิดขึ้นหรือถูกจัดตำแหน่งด้วยความบังเอิญ กระแสกรรมโดย
 มวลรวมล้วนเป็นตัวกำหนด และมีวิธีจัดฉาก ตั้งตำแหน่งให้เกิด
 ความเป็นไปนานาสลับซับซ้อนเหนือจินตนาการ จิตที่ฝึกอบรม
 ให้รู้จักธรรมชาติของตัวเองดีแล้ว เป็นกระจกเรียบใสที่ฝ่าละออง
 เกาะติดยากแล้ว ไม่ปิดเบี่ยงจนสะท้อนภาพผิดเพี้ยนแล้ว ย่อมโน้ม
 ไปรู้สิ่งต่างๆที่ไม่เกินขอบเขตศักยภาพแห่งจิตตนได้ง่าย **สมดังที่**
พระพุทธองค์ตรัสในมหาวิจจาคตสูตรว่าเมื่ออริยเจ้าเจริญทั้ง
สมณะและวิปัสสนาให้ยิ่งๆขึ้นไปแล้ว จะเป็นไปเพื่อแทงตลอดใน

ธาตุหลายประการ

สำคัญคือถ้ายังไม่ทันฝึกสติปัฏฐาน ๔ แต่จะเล่นสนุกฝึกอภิญาตามรูปแบบวิธีนอกสติปัฏฐาน ๔ เสียก่อน ผลได้มักไม่คุ้มเสีย ที่เห็นชัดๆคือจิตจะถูกดูดให้ติดกับความสนุกนอกตัว จนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นถอนยาก พอจิตเป็นสมาธิแล้วจะโลดโผนโจนทะยานออกข้างนอกเสมอ ไม่มีแก็งใจดึงกลับเข้ามาข้างใน และยิ่งถ้ารู้มากเห็นมาก ก็จะทำให้เกิดอึดตามานะ จำแนกแยกแยะภพภูมิอันพิสดารด้วยความระทึก และอยากเข้าไปมีส่วนร่วมในสภาพอันยิ่งใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ เป็นการเพิ่มแรงผูกยึดในภพ โดยแท้ ไม่เป็นไปเพื่อความสลัดคืนตัณหาเลย ต่างจากที่เริ่มฝึกสติปัฏฐาน ๔ จนคุ้นทางดำเนินจิตเข้ามาในขอบเขตกายใจก่อน ทำจิตให้ถึงความปลอดภัยก่อน อย่างนี้เมื่อจะเล่นสนุกอะไรก็ไม่ต้องพะวงเลยว่าจะพลัดหลงออกนอกกลุ่มนอกทางสุดติ

สายตาของฉันที่มองคนในโลกเริ่มเปลี่ยนไป เมื่อแล้งแลไป ยังใคร ฉันจะเห็นเป็นสองชั้น ชั้นแรกคือชั้นของกายอันเป็นเครื่องแสดงอดีตกรรมว่า มีน้ำหนักในทางดีหรือทางร้าย ยิ่งสมส่วนมาก มีความผุดผ่องมาก ก็ยิ่งแสดงถึงความมีศีลสัตย์มาก **แสดงถึงความมีฐานกรรมด้านดีมากกว่าด้านร้าย จึงได้อัตภาพที่เชิดหน้าชูต่าน่าชื่นใจ คนมองแล้วรู้สึกนิยมหรือพิศวาสง่าย** และถ้าารวยแต่กำเนิด เกิดมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็แสดงถึงผู้มีทานอันเลิศ ซึ่งมักทำบุญสุนทานขึ้น ยิ่งทำยิ่งได้และเห็นผลเร็ว เพราะเป็นบุญต่อบุญ ยิ่งฐานกรรมเกี่ยวกับทานกว้างขึ้นมากเพียงใด ก็ยิ่งมีความสุขความอ่อนใจมากขึ้นเพียงนั้น ต่างจากคนที่ฐานกรรมเกี่ยวกับทานแคบอยู่ ต้องทำนานและใช้กำลังใจมาก จึงค่อยเริ่มเห็นผลต่างอย่างชัดเจน

ขั้นต่อมาคือชั้นของใจอันเป็นเครื่องแสดงปัจจุบันกรรม รัศมีจิตจะบอกเลยว่าออกไปทางมืดหรือสว่าง ฉันเห็นชัดยิ่งกว่าชัดว่า คนเราทำกรรมฝ่ายใดมากๆ ก็จะมีพลังฝ่ายนั้นก่อตัวชัดขึ้นๆ และปฏิรูปตัวเป็นแรงดึงดูดให้จิตโน้มโน้มเข้ามาหากรรมนั้นๆ สังเกตว่าอยากทำอะไรเพิ่มขึ้นอีกหลายๆ นั้นแหละฟ้องว่าความคิดของเรา ตกอยู่ที่อิทธิพลของพลังฝ่ายมืดหรือฝ่ายสว่าง

คนเราก่อกรรมหลายๆ อย่างจนจำกันไม่หวาดไม่ไหวว่าหนึ่งชาติทำอะไรไว้บ้าง **ส่วนใหญ่ไม่ก่อกรรมแบบจะได้ไปรับรางวัลในภพภาคหน้า แต่จะก่อกรรมแบบที่เป็นหนี้ต้องชดใช้ภายหลัง** และระบบกรรมก็ไม่มีการแจ้งยอดชำระพร้อมแสดงรายการ ต่างจากหนี้บัตรเครดิต ถึงรูดยะอะแค่นั้นก็มีรายการแจ้งกันลืม ลองคิดดูว่าตอนรูดยบัตรเครดิตเพลินแล้วต้องมาร้องจ้างในภายหลังเมื่อเห็นยอดนั้นเป็นกันอย่างไร ก็จะเป็นยิ่งกว่านั้นตอนจิตสุดท้ายย้อนภาพมาฉายให้ทบทวนว่าหนึ่งชาติทำอะไรไปบ้าง

เมื่อทำกรรมหนักไปทางด้านใดอย่างต่อเนื่องแล้วจิตเต็มดวงเป็นฝ่ายดำหรือฝ่ายขาว ก็ก่อเหตุการณ์หรือดึงดูดบุคคลแบบนั้นเข้ามาสู่ชีวิต การเริ่มต้นคิด พูด หรือทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับบุคคลชั้นเลิศเช่นสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นมหาบุรุษ ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเอง ผู้ชี้ทางสว่าง ผู้เป็นต้นทางออกจากวังวนทุกข์ ผู้ไม่มีใครในสามโลกเสมอเหมือนนั้น จะก่อให้เกิดแรงดึงดูดเข้าหากรรมขาวหรือกรรมดำได้เข้มข้นกว่ากรรมชนิดอื่น การคิด พูด ทำกับพระพุทธเจ้าจะเบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมได้เร็วที่สุด เหมือนพระองค์ท่านเป็นกระจกขยายพลังกรรม ส่งแสงขาวเข้าไปกระทบก็สะท้อนแสงขาวกลับออกมา ส่งกระแสมืดเข้าไปกระทบก็สะท้อนกระแสมืดกลับออกมา ด้วยขนาดที่ใหญ่ขึ้นอย่างน่าตกใจ จิตที่เต็มดวงในทางคิดดี

และเลื่อมใสพระพุทธเจ้าจะทำให้มีแต่เรื่องดีเกิดขึ้นไม่สิ้นสุด แต่จิตที่เต็มดวงในทางคิดร้ายและหมิ่นพระคุณพระผู้มีพระภาคเจ้าจะทำให้มีแต่เรื่องร้ายมากมายเกินค่านวณ เพราะบุคคลเมื่อเลื่อมใสผู้ใด ย่อมยอมรับและซึมซับแนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้นั้นมามากเสมอ

พระพุทธเจ้าให้บวชเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง แต่ปัจจุบันมีคนบางพวกจะบวชเพื่อทำชื่อเสียงเงินทองให้โจ่งครึม คนยุคเราถูกพระปลอมหลอกกันเสียจนสมองชา ไม่มีใจเหลือพอสำหรับพระจริงอีกต่อไป อย่างว่าแต่อธิบายบุคคลซึ่งขาดแคลนจนเหมือนเป็นเพียงตำนานเล่าขานนานนมที่ไม่มีอยู่จริง เช่นนี้แล้วยุคเราย่อมขาดผู้สืบทอด ผู้เป็นภาพแทน ผู้ชักจูงให้คนในโลกหันกลับมาเลื่อมใสพระพุทธองค์ ตรงข้าม อาจกระเด็นไปในทางคิดไม่ดีกับพระพุทธองค์ ผู้สถาปนาศาสนาพุทธขึ้นง่าย ๆ

มีการสำรวจว่าปัจจุบันคนทำกิจกรรมใดกันมากในวันหยุด ชายหญิงโดยรวมเพียงไม่ถึง ๕ คนใน ๑๐๐ คนตอบว่าใช้เวลาไปในการทำบุญใส่บาตร เข้าวัดฟังธรรม นอกนั้นจะใช้เวลาในชีวิตให้หมดไปกับการท่องเที่ยวและพักผ่อนอยู่กับบ้าน **กรรมของคนส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน รับใช้ราคาแพงทั้งชีวิต ไม่ใช่เพื่อความพัฒนาสู่ความเจริญแต่อย่างใดเลย คนส่วนใหญ่เกิดแล้วตายไปเฉยๆ แม้รู้ว่าโลกนี้ ประเทศนี้มีพุทธศาสนา แต่ก็หาไม่รู้ว่ามีทางพ้นทุกข์ปรากฏแล้ว ทางรอดถูกขี้แล้ว** เนื่องจากไม่มีคนพูดถึง ไม่มีคนขยายความ ไม่มีคนนำมาทำให้เป็นเรื่องง่าย

ทุกคนมีนิमितประจำตัว คุณเองก็มีเหมือนกัน! สำรวจดูเถิดว่านิमितนั้นเป็นไปเพื่อเวรภัยหรือเป็นไปเพื่อความปลอดภัยต่อตนเองและผู้อื่น ทางดำเนินอันถูกต้องไม่ได้ถูกฉายสว่างขึ้นโดยง่าย เมื่อ

เห็นแล้วก็ควรรีบรุดไปไม่รอช้า แข่งกับกาลเวลาที่จะเอาเงามืดมาปกคลุมหนทางไปอีกนานนับกับนับกัลป์ กว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ และชี้ทางเช่นนี้อีก

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๗

๑) บรรลุธรรม เป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว ไม่ว่าจะต้องเกิดอีก ๗ชาติหรือสิ้นภพสิ้นชาติในปัจจุบันก็ไม่ต้องกลัวความตกต่ำอีกต่อไป

๒) เริ่มรู้เรื่องกรรมและเห็นโทษเห็นภัยตามจริงของการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้อิโหนอิเหน่ เชื่อสนิทที่พระพุทธองค์ตรัสว่าหากบุคคลหวังจะท่องเที่ยวไปในภพภูมิต่างๆของสังสารวัฏเรื่อยๆ ก็อย่าหวังเลยว่าจะพ้นนรกได้ เพราะจิตมีธรรมชาติไหลลงต่ำ ไม่มีใครเลยที่ขึ้นกับขึ้นอย่างเดียว วันหนึ่งต้องพลาดให้กับความไม่รู้ หลงก่อเหตุแห่งความเดือดร้อนให้กับตนเองจวบสิ้นกาลนานเข้าจนได้

บทส่งท้าย

ปายนี้รับชนะมาติดต่อกันที่ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร
เมื่อเสร็จจากธุระจึงเข้าวัดสุทัศน์ซึ่งตั้งอยู่ใกล้ๆกันนั้น

เข้าวิหารใหญ่ก่อนเป็นอันดับแรก เมื่อสายตาเห็นพระประธาน
โอฬาริกอันเป็นสัญลักษณ์แทนความชนะภัยแล้ว ถึงซึ่งศานติแล้ว
เสวยวิมุตติสุขแล้ว ก็เกิดความเยือกเย็นลึกซึ้ง มหาวิหารกว้างใหญ่ดู
สงบครีมีดูจรมโพธิ์ที่ให้ผู้เร่ร่อนกลางทางวิบากทั้งหลายอาศัยหลบ
เงาเสมอหน้ากัน

รบชนะคุกเข้าเทพบุตร กราบเบญจางคประดิษฐ์ด้วยความ
นอบน้อมลงทั้งเศียรเกล้า ใจคิดว่ากำลังกราบพระศาสดา มิได้
มองว่าตนเพียงกราบพระอิฐพระปูนองค์หนึ่ง กราบเสร็จก็นั่ง
พับเพียบทอดตาแลพระปฏิมานิ่ง ดูเห็นองค์พระมีจิตวิญญาน
ประทานความเมตตาเล็งเนตรมายังอุบาสกสาวกอีกคนหนึ่งของ
พระองค์ด้วยพระทัยอาทร

นานครู่หนึ่ง สัมผัสของเขาบอกตัวเองว่ามีกระแสจ๋องมองมาจากเยื้องขวาด้านหลัง พอเหลียวหน้ามองไปก็สะดุ้งเล็กน้อยเมื่อพบว่า เป็นหญิงสาวผู้เคยมีอิทธิพลกับชีวิตเขายิ่ง อย่างน้อยก็ทำให้ไม่อยากเกิดมาด้วยความไม่รู้และต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักอย่างชาตินี้อีก

ใจนุชยกมือไหว้เขาตามปกติ รบชนะรับไหว้แล้วเป็นฝ่ายลุกไปหา หล่อนกำลังนั่งหลบมุมตามลำพัง สีหน้าเศร้าหมอง ผิวพรรณดูซีดเซียวไม่เปล่งปลั่งสดใสอย่างที่เคยคุ้นตา

รบชนะมานั่งขัดสมาธิตรงหน้าและยิ้มให้เงียบๆ พักหนึ่งใจนุชสบตาตอเพียงครู่ก็ผินหน้าไปมององค์พระปฎิมา ติดงอนอยู่เล็กน้อย ต่างฝ่ายต่างสำเหนียกได้ว่ากำลังตกอยู่ภายใต้การดูแลของกรรม กรรมเป็นผู้จัดสรรว่าจะให้พบหรือพรากกันเมื่อใด วัฏจักรของการดูเข้าหาและผลักออกปรากฏอยู่ทุกหนทุกแห่งไม่เว้นแม้กระทั่งเรื่องราวระหว่างญาติมิตรและบุคคลที่เคยรักใคร่ชอบพอ

กระแสในคนเราเหมือนขี้ผึ้งแม่เหล็กมหัศจรรย์ อยู่ไกลแค่ไหนก็ดึงดูดให้โคจรมาเจอกันจนได้ ถ้าถึงเวลา ถึงคราวมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมจะต้องเกี่ยวถูหรือทำหั่นกัน ทุกคนตกอยู่ใต้กฎแรงดึงดูดของกระแสกรรมสัมพันธ์ เพียงแต่คนทั่วไปไม่มีจิตสัมผัสที่ละเอียดพอจะทราบได้ ต่อเมื่อฝึกสติจนมีกำลังพอสมควรแล้วจึงสามารถสำเหนียกรู้สึกและไม่เห็นเป็นเรื่องแปลกอีกต่อไป

“สบายดีหรือทวง?”

เขาทักเบาๆ แต่น้ำเสียงแจ่มใสมีกังวานอบอุ่นจนสามารถลดทอนแรงกดดันของอีกฝ่ายได้อย่างรวดเร็ว ใจนุชเบนสายตากลับมาสบกับเขา

“บังเอิญตินะคะ มาเจอพี่นะที่นี้ได้”

รบชนะคิดในใจว่าไม่มีเรื่องบังเอิญหรือ โดยเฉพาะถ้าเป็นเหตุการณ์อันจะส่งผลกระทบต่ออย่างสำคัญกับชีวิตคน การพบเจอ การประสพเหตุ หรือการมาประชุมกันของเรื่องราวทั้งหลาย ล้วนแต่คลี่คลายมาตามเส้นทางกรรมทั้งสิ้น

“พีดีใจที่เห็นกวางเข้าวัด”

“กวางเป็นคนบาป เข้าวัดเพื่อจะล้างมลทินออกจากใจได้บ้าง”

หล่อนตอบด้วยลุ่มเสียงแผงความน้อยใจเต็มเปี่ยม ชายหนุ่มยิ้มให้กำลังใจ

“ใครบอก กวางนะทำบุญมากกว่าบาปเยอะ ต้องเรียกว่าคนใจบุญ ไม่ใช่คนบาปที่ไหนหรือ”

หญิงสาวอึ้งเจียบไปครู่ กะพริบตาที่หนึ่งก่อนเอ่ยพลางหันไปมองพระประธานทอง

“ช่วงที่ผ่านมากวางคิดไม่ดีตลอดจนรู้สึกลุ่มใจ เริ่มเชื่อแล้วล่ะค่ะว่าพฤติกรรมมีจริง และสงสัยว่าตัวเองคงไม่แค่นั้นหรอก”

รบชนะเลิกคิ้วฉงน

“มีเรื่องอะไรหรือ?”

“กวางคิดมาก ฟุ้งซ่าน จิตใจมีดไปหมด แล้วก็ถูกคนใส่ร้าย บ่อยจนเริ่มรู้สึกว่ามีไข้เรื่องบังเอิญ พอหลับก็ฝันไม่ดี คิดถึงแต่คำพูดของตัวเองที่บอกว่าพระพุทธเจ้าสอนให้พี่น้องเห็นแก่ตัว”

สีหน้าชายหนุ่มเริ่มจริงจังขึ้นเพราะนึกได้ตามที่หล่อนกล่าว ในพยสนสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสโทษของการติเตียนอริยเจ้าไว้ คือความฉิบหาย ๑๐ ประการ แต่ ๔ ข้อสุดท้ายร้ายๆคือเป็นโรค อย่างหนึ่งถึงความเป็นบ้ามีจิตฟุ้งซ่านหนึ่ง เป็นผู้ตายด้วยอาการ หลงหนึ่ง และที่น่ากลัวกว่าอะไรคือเมื่อตายยอมเข้าถึงอบาย ทูคติ วินิบาต นรก เรียกว่าทำกรรมเดียวให้ผลหลายประการครบสูตร

และที่ใจนุชติเตียนอย่างไม่เป็นธรรมไว้นั้นก็ไม่ใช่แค่อริยะ ธรรมดา แต่เป็นถึงมหาอริยะ เป็นจอมอรหันต์ เป็นสมเด็จพระ- สัมมาสัมพุทธเจ้า! นี่ถ้าเป็นพวกบาปหนาก็จะไม่รู้สึกสะทกสะเทือน อะไรเลย โอกาสสำนึกจึงยาก และไม่เชื่อที่กำลังประสบเคราะห์ ทั้งภายนอกภายในจะมีเหตุจากการปรามาสพระพุทธเจ้า แต่ยังมี ฟันจิตฟันใจของหล่อนนั้นเป็นกุศล ผู้มีฟันจิตเป็นกุศลนั้น ขณะทำ บาปหนักจะรู้สึกแคว้งงอโคลงเคลง หลังทำบาปแล้วจะไม่สบายใจ ครุ่นคิดกังวลปักติดค้างคาอยู่กับบาปนั้นๆไม่เลิก เสวยผลกรรม อันเป็นปัจจุบัน ซึ่งก็คืออย่างหนึ่งคือเปิดโอกาสให้คิดแก้ตัวก่อนสาย

อายุมนุษย์ปัจจุบันยาวพอจะกลับตัวกลับใจ มีเวลาพอจะ เปลี่ยนเส้นทาง ระบายแม่ปากเล็กน้อย คิดจะช่วยเหลืออดีต คนรักเต็มกำลัง เพราะว่าไปตนก็มีส่วนให้หล่อนเคราะห์ร้ายอยู่มาก

“ทุกคนเห็นแก่ตัวกันอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าสอนให้เลิกเห็นแก่ตัว

ต่างหาก ถ้ากวางมองตามจริงอย่างนี้ได้ ก็เรียกว่าช่วยละลายกรรม ให้เจือจางลงกว่าครึ่งแล้ว”

ใจนุชก้มหน้าสลด

“พอกวางสำนึกผิด กวางก็พยายามหาหนังสือธรรมะมาอ่าน เหมือนกันแหละค่ะ อ่านตั้งแต่ประวัติความเป็นมาก่อนเจ้าชายสิทธัตถะ ออกผนวช แล้วได้กลับมาโปรดพระประยูรญาติรวมทั้งพระชชาก็ รู้สึกแล้วว่าพระองค์ท่านมีพระทัยเมตตาตามมหาศาล”

รบนชะพยับหน้า พุดแบบไม่ให้อีกฝ่ายเสียขวัญและมองเป็นเรื่องเล็กที่แก้ไขง่าย

“ดีแล้ว แก่ด้วยความเข้าใจ ล้างด้วยความเห็นชอบ เห็นถูก เห็นตามจริง คือการเริ่มต้นใหม่ที่แข็งแรง มองกันตามจริงนะ โลกทุกวันนี้เต็มไปด้วยสิ่งลามก กระตุ้นให้คิดแต่เรื่องร้ายมากกว่าเรื่องดี ก็เป็นธรรมดาที่ใจเราจะหลงๆตกไปตามกระแสโลกบ้าง แต่ถ้าพินิจดีเป็นกุศลอย่างกวางก็ไม่ใช่ไร้มากหรอก กลับลำทันทมถะหมั่นคิดดีเหมือนเติมน้ำละลายเกลือก้อนเล็ก เดี่ยวเดี๋ยวก็หมดความเค็มไปเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แบบนี้”

“กวางพยายามคิดดี แต่ก็ไม่เลิกคิดชั่วร้ายเสียทีนี่คะ มันผูกขึ้นในหัวเป็นระยะๆ ทรมานเหลือเกิน”

หญิงสาวเหลือบตาอันฉาบแววกำวลมหา ชายหนุ่มยิ้มมอบอุ้นตอบ

“พี่ถามหน่อย ที่กวางคิดไม่ได้นั้น ตั้งใจคิดหรือเปล่า?”

“เปล่าค่ะ มันผูกขึ้นมาเอง และยังกังวลก็เหมือนยิ่งคิดบ่อยขึ้นทุกที”

“นั่นถามอีกคำ ใจจริงกว้างอยากกราบหรือคิดกับพระดีๆ มากกว่าใช่ไหม?”

“ค่ะ”

“นี่แหละจิตของเรา ส่วนที่ควบคุมไม่ได้คือการแสดงตัวของอนัตตา มันไม่ใช่ตัวเรา ส่วนที่ควบคุมได้คืออุปาทานว่าเป็นเรา เราทำได้แค่กับส่วนที่เป็นเรา อย่างตอนนี้กว้างลองทำตามทีที่บอกนะ เอ้า! ยกมือไหว้พระ ไหว้สวยๆเลยนะ”

ใจนุชปฏิบัติตาม ก้มหน้าพนมมือจดหน้าผากด้วยกิริยานอบน้อมยิ่ง

“คราวนี้ตั้งจิตอธิษฐานว่านี่คือใจจริงของหนู เห็นเข้ามาให้ตรงตามจริงว่าใจของเราเป็นอย่างไร มีความสบายใช่ไหม?”

หล่อนลดมือลง และหันมาตอบเขายิ้มๆ

“ค่ะ”

“นั่นแหละ ดีแล้ว ต่อไปนี้พอคิดไม่ดีขึ้นมาอีกก็ถือเป็นโอกาสเรียนรู้ความจริงว่าจิตไม่ใช่เรา ความคิดไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เจ้าของที่จะไปบัญชามันได้ตั้งใจ แต่เรามี ‘ใจจริง’ เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ดีพอแล้ว สบายใจได้แล้ว อนัตตาอยากส่งความคิดอะไรมารบกวนก็ช่างมัน ดูก็พบว่าที่ลมหายใจนี้ความคิดร้ายๆยังอยู่ในหัวเรา ลมหายใจต่อไปยังอยู่อีกหรือเปล่า ถ้าไม่อยู่ก็แปลว่ามันรู้ตัวเองไว้ทรมาณใจเราไม่ได้นานเหมือนกัน มีความไม่เที่ยง มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน”

ใจนุชตรงตามแล้วเริ่มเห็นได้ว่าตนจะสบายใจขึ้นได้อย่างไร

“ตะ กวางจะทำตามนั้น” แล้วเธอก็มีสีหน้าสดชื่นขึ้น “กวาง เจอหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง เขาบอกว่าถ้าไม่สบายใจอะไรให้ทำงาน มากๆ ช่วยเหลือคนอื่นมากๆ แต่อย่าหวังผล แล้วจะมีความสุขมากขึ้น ตามหลักเบื้องต้นของพุทธศาสนา กวางลองแล้ว แต่ไม่เป็นสุขขึ้นเลย พี่นะช่วยบอกหน่อยซิคะว่ากวางเข้าใจอะไรผิดพลาดไปหรือเปล่า?”

เมื่อกำหนดวาระจิตคนได้ก็ง่ายต่อการยิงเข้าเป้า ตรงกับเงื่อนไข ปัญหา รบชนะเห็นจิตใจที่แห้งแล้งขณะทำบุญของใจนุช เพราะ เหตุที่เธอห้ามตัวเองไม่ให้คิดหวังจนเกินไป

“ถ้าทำบุญด้วยความโลภ ก็เป็นสุดโต่งความผิดพลาดใน การทำงานด้านหนึ่ง คือทำแบบนักลงทุน ไม่ได้ทำแบบผู้แสวงบุญ แต่ถ้าไปคิดผิดแบบใหม่คือทำบุญต้องไม่ได้อะไรเลย ห้ามหวังอะไรเลย อย่างนั้นก็เป้นสุดโต่งความผิดพลาดในการทำงานอีกด้านหนึ่ง คือ มีแต่กรรมทางกาย กรรมทางใจหดหายเกือบหมด การให้ทานต้อง ให้ด้วยความเต็มใจ พรารถนาจะให้อยู่ก่อน และขณะให้ทานต้อง ปลื้มใจในบุญ หลังให้ทานต้องคิดถึงความน่าชื่นใจในการสละความ ตระหนี่ ถ้าให้ดีก็คืออธิษฐานว่าขอบุญนี้จงเป็นตัวช่วย เป็นพื้นฐาน ในการสละกิเลสยิ่งขึ้นไป”

ใจนุชยิ้มด้วยสีหน้าบ่งบอกว่าเข้าใจกระจ่าง รบชนะพลอย ปลอบปลื้มที่ช่วยให้หล่อนพ้นจากนรกทางใจเสียได้ในเวลาอันสั้น ถ้าวิถีคิดต่างไป ชีวิตทั้งชีวิตของเราก็จะต่างไป แนวคิดเกี่ยวกับชีวิต ตั้งแต่เกิดมาของคนทุกผิดหมด นึกว่าทำเพื่อตัวเองแล้วจะยิ่งเป็นสุข แต่แท้ที่จริงเป็นที่มาของความตระหนี่ ความแล้งน้ำใจ อันเป็นฝ่าย

ทุกข์ทั้งสิ้น แต่เมื่อตั้งต้นคิดถูก นับแต่การรู้จักให้ รู้จักสละเป็น ความทุกข์ที่หวังไว้ กอดไว้กับอกก็จะเริ่มถอยห่างออกไปทีละน้อย

หญิงสาวหยอดเงินใส่ตู้ทำบุญภายในวิหารจนครบทุกตู้ หย่อนธนบัตรแต่ละครั้งก็อธิษฐานตามคำแนะนำของรบชนะ จนกระทั่งถึงตู้สุดท้ายก็ใจว่างเบา เกิดปีติเป็นล้นพ้น เมื่อก้าวออกจากวิหารก็เอ่ยปากขอแนวทางปฏิบัติธรรมจากชายหนุ่มอีกครั้ง และครั้งนี้ด้วยความตั้งใจ ด้วยความเต็มใจของหล่อนเอง รบชนะ จึงถือโอกาสมอบสมุดบันทึกหลายเล่มให้กับหล่อน บอกให้หล่อนอ่านอย่างละเอียดและลองทำตามนั้นดู เขาจะคอยเป็นที่เลี้ยงให้

เขียนต่อเขียนคือความสว่างไสวอบอุนยิ่งขึ้น กุศลต่อกุศล คือมหากุศลที่ยิ่งให้โลกร่มเย็นเป็นสุข ใจนุชใช้เวลาเป็นสามเท่าของรบชนะ คือเกือบสองปี กำลังใจจึงแก่กล้าพอจะสละทิฏฐิว่าชั้นธ ๕ เป็นตัวตน แต่นั่นก็คุ้มเหลือจะคุ้ม ต่อให้ต้องใช้เวลา ๗ ปีก็คุ้ม ในเมื่อเดินตามทางตรงแล้วสุดท้ายต้องได้ผลวันยังค่ำ!



เดือนที่ ๑ เดือนแห่งการวัดใจ เอาจริงแก่ไหน สร้าง
ราวเกาะให้รู้เนื้อรู้ตัวได้ ถือว่าใจถึงจริง



เดือนที่ ๒ เดือนแห่งการรู้ตัวว่า หลงทุกข์หลงสุข ก็
เหมือนฝันไป รู้สุขรู้ทุกข์ ค่อยเริ่มต้นได้



*เดือนที่ ๓ เดือนแห่งการรู้ใจ ใจจริงใจแท้ไม่มี มีแต่
ใจปลอมเดี๋ยวเดียว เดี่ยวก็มีใจใหม่เข้ามา*



*เดือนที่ ๔ เดือนแห่งการเริ่มรู้สึกตัว หลังจากมัว
สำคัญผิดเกี่ยวกับกายใจมานาน*



*เดือนที่ ๕ เดือนแห่งการระงับตัว ไม่ผลอตัวให้กับ
ความลุ่มหลง*



เดือนที่ ๖ เดือนแห่งการสำรวจตัว มีความพร้อมจะ
เห็นจริง ทั้งความเห็นผิดแก่ไหน



เดือนที่ ๗ เดือนแห่งการรู้จักความไร้ตัว บันไดขั้น
แรกไปสู่ความไร้ทุกข์ขั้นสูงสุด!



พระประธานทั่วหล้า หลากปาง หลายสมัย แต่ละองค์สร้าง
ความสว่างไสวทางใจให้ผู้คนเรือนพัน เรือนหมื่น เรือนแสน
เรือนล้าน แต่ทุกๆองค์ ต่างก็มีขึ้นเพื่อแทนพระมหาบุรุษ คือ
พระนุทรเจ้าพระองค์นั้น เฌียงพระองค์เดียว!



