



ឧបទ្វីបស្ថិតិប្រទេសកម្ពុជា

ក្រុមហ៊ុន អិល អិល អិល



ឧបាសម័យប័ណ្ណប្រដាប់

Handwritten signature

ผู้เขียน	:	ดั่งตฤณ
อำนาจการผลิต	:	พญ. ณัฐชญา ไมตรีเวช
บรรณาธิการ	:	เกสรดา เต็มสินวาณิช อลิสสา ฉัตรานนท์ ศิวาพร ถมยา กวิณ ฉัตรานนท์ วรณา จิรานพคุณ
ปก	:	น้ำมนต์-นโม
รูปเล่ม	:	ครั้นย์ ไมตรีเวช
ผู้ผลิต	:	สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ ๗/๕ หมู่ ๑ อาคารสยามพิวเจอร์ ชั้น ๒ ห้อง ๑ บี ถนนรามคำแหง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ แฟกซ์ (๐๒) ๗๒๕-๖๕๔๑
ผู้จัดพิมพ์	:	บริษัท ยูไนเต็ท โปรดักชั่น เพรส จำกัด ๒๕๕ หมู่ ๑๓ ซอยเพชรเกษม ๕๓ ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน สมุทรสาคร ๗๕๑๓๐ โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๕๑๔-๕

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ท่านสามารถดาวน์โหลดไฟล์ PDF

ทั้งแบบความละเอียดต่ำเพื่ออ่านส่วนตัว

และแบบความละเอียดสูงเพื่อจัดพิมพ์เอง ได้ที่

<http://dungtrin.com/sati>



หากต้องการให้ทางสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์จัดพิมพ์
จำนวนมาก กรุณาติดต่อ...

คุณตุลิตา (081) 545-1949

คำนำสำนักพิมพ์

คุณดั่งตฤณได้เขียน ‘มหาสติปัฏฐานสูตร’ ฉบับดั้งเดิมในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ เนื้อหาหลักเป็นการขยายความเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน นับตั้งแต่หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา ไปจนถึงหมวดจิตตานุปัสสนา ขาดแต่หมวดธรรมานุปัสสนาไป โดยได้วางแผนจะเขียนต่อเป็นเล่ม ๒ ให้มีหมวดธรรมานุปัสสนาเพียงหมวดเดียว

อย่างไรก็ตาม หลังจากเตรียมเนื้อหาทั้งหมด คุณดั่งตฤณพบว่ารายละเอียดมีมากเกินไป ไม่สมกับความตั้งใจแต่แรกที่จะให้เป็นคู่มือเจริญสติ จึงเปลี่ยนแนวทางเป็นเขียนใหม่ทั้งหมดแบบกระชับสั้น และได้ออก ‘มหาสติปัฏฐานสูตร’ ที่มีเนื้อความครบทุกหมวดแต่พอสังเขป

ทว่าหลังจากเวลาผ่านไปครบ ๑๐ ปี ก็ยังคงมีการถามถึง ‘ฉบับดั้งเดิม’ ที่ละเอียดลอออยู่ไม่ขาดสาย เนื่องจากนักเจริญสติผู้เอาจริงเอาจังพบว่าฉบับดั้งเดิมนั้น ได้มีการรวบรวมพุทธพจน์เกี่ยวกับการปฏิบัติอันล้ำค่าไว้มาก แก่ข้อมกัซต่าง ๆ ได้ขาด ตลอดจนเป็นแรงบันดาลใจได้อย่างดี โดยไม่ต้องแกลงใจว่าใครเป็นคนคิด คิดผิดหรือคิดถูก ในเมื่อเป็นพระวัจนะแห่งองค์บรมศาสดาเอง

ถึงวันนี้ คุณดั่งตฤณเชื่อแล้วว่ามิผู้ต้องการเนื้อความแบบฉบับดั้งเดิมอยู่จริง ๆ จึงลงมือเรียบเรียงใหม่อีกครั้ง โดยคงความละเอียดอันเป็นที่ต้องการของนักเจริญสติไว้ แต่จัดสรรลำดับเนื้อหาเสียใหม่ให้ครบถ้วนและอ่านง่ายขึ้น แล้วจึงให้สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์นำมาจัดพิมพ์เพื่อเป็นฉบับธรรมทานเท่านั้น ดังที่ได้ปรากฏอยู่ในมือของท่านแล้วในบัดนี้

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

สารบัญ

อาร์มภกตาจากดั่งตฤณ	๕
อุทเทสวารกถา: บทตั้งของวิธีเจริญสติ	๑๒
กายนุปัสสนา – หมวดกาย	๒๐
อานาปานบรรพ: รู้ลมหายใจ	๒๓
อิริยาปถบรรพ: รู้อิริยาปถ	๔๖
สัมปชัญญะบรรพ: รู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ	๗๕
ปฏิกุศลนสิกการบรรพ: เห็นกายโดยความเป็นของสกปรก	๙๔
ธาตุนนสิกการบรรพ: เห็นกายโดยความเป็นธาตุ	๑๕๐
หนวสีวธิกการบรรพ: เห็นกายโดยความเป็นของสูญ	๑๗๑
เวทนานุปัสสนา – หมวดความรู้สึก	๑๙๖
เวทนาบรรพ: รู้สุขทุกข์	๑๙๘
จิตตานุปัสสนา – หมวดจิต	๒๓๖
จิตตบรรพ: รู้สภาพจิต	๒๓๘
ธัมมานุปัสสนา – หมวดสภาวะธรรม	๒๙๒
นীরณบรรพ: กำจัดตัวการที่ทำให้ขาดสติ	๒๙๕
ชั้นธบรรพ: ทำทันความเกิดดับของชั้น ๕	๔๐๘
อายตนะบรรพ: ทำทันความไม่ใช่ตัวตนของผัสสะ	๔๔๑
โพชฌังคบรรพ: สำรวจความพร้อมบรรลุมรรคผล	๔๕๗
สังัจจบรรพ: รู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ	๔๗๔
อานิสังกถา: ผลแห่งการเจริญสติ	๔๙๔
พุทธพจน์ในพระธรรมบท	๕๑๐

อาร์มภกตาจากดั่งตฤณ

ในทางโลก ชีวิตที่มีเป้าหมาย ไม่ใช่เพื่อให้ได้ตัวเป้าหมายอย่างเดียว แต่เพื่อให้ได้ตัวตนที่ไปถึงเป้าหมายด้วย ใครจะส่งงามสูงส่ง หรือยิ่งใหญ่เพียงใด ก็ขึ้นกับว่าได้ไปยืนคู่อยู่กับองค์ที่ปักไว้บนยอดเขาสูงระดับไหน

แต่ในทางธรรม ชีวิตที่ไปได้ถึงเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา ไม่ใช่เพื่อให้ได้มาซึ่งตัวตนใหม่ระดับใด ตรงข้าม เป็นการทิ้งความรู้สึกว่ามีตัวตน เพื่อเข้าถึงภาวะ ‘ไร้ตัวผู้ทุกข์’ ซึ่งข้ามพ้นความส่งงาม ความสูงส่ง และความยิ่งใหญ่ทั้งปวงไป

การเข้าถึงเป้าหมายเป็นยอดสุดของพุทธศาสนา คือการตื่นขึ้นรู้ตามจริง ไม่ว่าจะล้มตาหรือหลับตา มุมมองของเราจะแปลกเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เหมือนพลิกกลับด้าน หรือเหมือนพื้นที่ยืนอยู่ทะลุหาย ได้ที่ยืนใหม่ เป็นอะไรที่เหนือความคาดหมาย

อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนามีได้เริ่มสอนจากวิธีมองที่แปลกประหลาดชวนพิศวง ตรงข้าม ทุกอย่างเริ่มต้นจากจุดที่เห็นง่าย เข้าใจได้ตรงกัน เช่น ให้ถามตัวเองว่า ‘เราอยากเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?’ แน่แน่นอน ทุกคนต้องตอบว่า ‘อยากเป็นสุข’

จากนั้น พุทธศาสนาจะชี้ความจริงผ่านคำถามสำคัญในลำดับต่อมา นั่นคือ ‘อยากสุขชั่วคราวหรืออยากสุขถาวร?’ แน่แน่นอน ทุกคนต้องตอบว่า ‘อยากสุขถาวร!’

จุดตัดอันน่าพิศวงอยู่ที่ตรงนี้ การเข้าถึงบรมสุขหรือสุขถาวรนั้น ก่อนอื่นต้องเข้าใจถึงสัจจะที่ว่ากายใจทั้งแท่งนี้แหละที่เป็นทุกข์สงบจากกายใจได้ก็เหมือนดับไฟได้ ความสุขอันเยือกเย็นรออยู่ตรงที่ความทุกข์อันร้อนแรงหายไปประดุจเปลวเทียนดับนั่นเอง ไม่ต้องเรียกขอลเลย

แต่ถ้ายัง ‘รับไม่ได้’ ว่ากายใจนี้เป็นทุกข์ คำว่ากายใจเป็นทุกข์ ยัง ‘เป็นเท็จ’ สำหรับเรา ก็มีวิธีเป็นสุขชั่วคราว คืออย่าไปสร้างเหตุแห่งความลำบากกายลำบากใจ ให้สร้างแต่เหตุแห่งความสบายกายสบายใจเข้าไป

เหตุแห่งความลำบากกายลำบากใจคือบาปอกุศล โดยย่อคือทำตัวเป็นคนตระหนี่ เป็นผู้ทศิล กล้าฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดกาม โทก และกินเหล้า หากเป็นผู้ทศิลเต็มขั้นสักกระยะหนึ่ง ย่อมทราบเต็มอก รู้แน่อยู่แก่ใจว่ากายก็อยู่ลำบาก ใจก็อยู่ลำบาก **ที่สำคัญคือคนบาปไม่มีทางเห็นตามจริงได้เลยว่ากายใจเป็นทุกข์ มีแต่อยากปล้นมาเพิ่มด้วยซ้ำ**

ส่วนเหตุแห่งความสบายกายสบายใจคือบุญกุศล โดยย่อคือทำตัวเป็นคนมีน้ำใจ มีความรักในศีล เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดกาม โทก และกินเหล้า หากสามารถรักษาศีลได้สะอาดหมดจดสักกระยะหนึ่ง ย่อมทราบว่าความไร้มลทินทำให้กายสบายใจสบายเพียงใด **ที่สำคัญคือคนสะอาดย่อมเป็นผู้มีสิทธิ์พัฒนาขึ้นเห็นตามจริงว่ากายใจเป็นทุกข์ ควรละทิ้งเสีย เพื่อเข้าถึงบรมสุขอันเหนือกว่าการแบกกายใจไว้เป็นภาระ**

การเป็นผู้มีศีลหมดจดดีแล้ว จะทำให้เราพบความจริงขั้นต้นประการหนึ่ง คือแม้ศาสนาพุทธจะเชื่อยาก แต่ก็พิสูจน์ง่าย ไม่จำเป็นต้องตายเสียก่อนจึงค่อยรู้ว่าที่พระศาสดาตรัสเป็นเรื่องจริงหรือของหลอก หายใจเดียวกันก็พิสูจน์ได้เดี๋ยวนี้ ว่าไม่เที่ยง บังคับให้เข้าหรือออกอย่างเดียวไม่ได้ บังคับให้สั้นยาวตลอดไม่ได้ มีแต่ความเป็นธาตุลม ไม่มีบุคคล เมื่อได้รู้ชัดเช่นนี้ มโนภาพของผู้หายใจย่อมดับลง และนั่นเองความจริงเกี่ยวกับลมหายใจจึงปรากฏชัด **ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนน่ายึดถือเอาเลย**

ร่างกายก็เหมือนลมหายใจ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ก็เหมือนลมหายใจ สภาพจิตต่างๆก็เหมือนลมหายใจ ความจำได้หมายรู้และความนึกคิดดีร้ายต่างๆก็เหมือนลมหายใจ ดูเดี๋ยวนี้ก็

เห็นเดี๋ยวนี้ว่าเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรหลงยึดมั่นถือมั่นไปทั้งสิ้น **การเป็นผู้ไม่เฝ้าตามรู้ ไม่เฝ้าตามดูอยู่ โดยความจริงเช่นนี้ นับว่าพลาดโอกาสใช้ความเป็นมนุษย์ในการทำลายทุกข์ให้สิ้น**

ผู้เข้าถึงความจริงในพุทธศาสนา ได้ชื่อว่าเป็นอริยบุคคล เป็นผู้บรรลุมรรคผล เห็นความจริงอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้ถาวรอันควรปรารถนาสูงสุด คือนิพพาน กับทั้งรู้จริงๆว่าตัวยังมีกายใจอยู่ ต่อให้ดีเลิศน่าอิจฉापานใด ก็นับว่าเป็นทุกข์อยู่ดี เนื่องจากมีอันต้องปรวนแปรไป ทนอยู่กับสภาพเดิมอันน่าชื่นใจไม่ได้ ไม่อาจสั่งให้เป็นไปดังใจนึก มีแต่ต้องใช้กำลังใจฝืนสร้างเหตุดีๆไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อจะได้อะไรไม่ต้องทนรับผลเป็นความลำบากกายลำบากใจเพียงชั่วคราว

ถึงยุคปัจจุบันยังมีความพยายามเข้าให้ถึงมรรคผลนิพพานกันอยู่ ทั้งฝ่ายพระและฝ่ายฆราวาส แต่ ‘วิธีเข้าให้ถึง’ กลายเป็นเรื่องน่าสงสัย เพราะดูเหมือนมีมากมายหลายวิธีตามแต่สำนักจะบัญญัติไว้ นำมาซึ่งสารพัดข้อกังขา เช่น รูปแบบตายตัวของใครที่ใช้แน่? ที่รู้อยู่ถูกแล้วหรือยัง? ปรากฏการณ์ทางกายและทางจิตที่เกิดขึ้นถือเป็นญาณขั้นไหน?

ความจริงคือ ถ้าจับจุดถูกว่าเราเอากันที่การ ‘มีสติชอบ’ คือรู้กายใจได้ตามจริง กับ ‘มีสมาธิชอบ’ คือตั้งมั่นอยู่กับการรู้นั้นได้เป็นปกติ ก็คงทำความเข้าใจกันง่ายขึ้น กล่าวคือ **เมื่อเล็งเข้ามาที่จิตที่ตัวรู้ แล้วพบว่ามีสภาพรู้ที่ถูกต้อง เห็นกายใจเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนได้เป็นปกติ ก็ให้นับว่ามาถูกทางแน่ แม้จะขึ้นต้นด้วยวิธีที่แตกต่างกันอย่างไรก็ตาม**

หนังสือ ‘มหาสติปัฏฐานสูตร’ เล่มนี้แสดงวิธีบรรลุมรรคผลตามที่พระพุทธเจ้าสอน โดยนำสติปัฏฐาน ๔ มาชอยเป็นบทเป็นตอน แต่ละบทอาศัยพระพุทธพจน์เป็นหลักตั้ง ตามด้วยการแสดงนิยามศัพท์ต่างๆ จากนั้นจึงพูดถึงจุดประสงค์ของการฝึกในแต่ละบท แล้วจึงค่อยว่ากันถึงแนวทางในการฝึกกันด้วยภาษาร่วมสมัย

เพียงศึกษาด้วยการอ่านอย่างเดียว ทุกท่านคงรู้สึกได้ว่า การ
ขึ้นบันไดทีละขั้นจะพาไปสู่ชั้นบนได้ ฉะนั้น การฝึกสติตาม
ลำดับสติปัฏฐาน ๔ ก็ประกันว่าจะไปถึงสติรู้ถึงที่สุดได้ ฉะนั้น

การมีพระพุทธพจน์เป็นหลักตั้งนั้น นอกจากจะทำให้เชื่อมั่น
 ได้ว่าวิธีฝึกและประสบการณ์ทั้งหมดยืนพื้นอยู่บนคำสอนของผู้ก่อตั้ง
 พุทธศาสนา ยังจะได้แรงบันดาลใจว่าพระองค์ท่านสอนมนุษย์ ไม่ว่า
 จะร่วมสมัยกับท่าน หรือจะเป็นยุคหลังจากท่านสิ้นพระชนม์ โดยวิธี
 การก็เป็นเรื่องสนุก ทำได้จริง และ ‘ต้องทำ’ ให้ได้ก่อนตาย เพื่อจะ
 ไม่ไปมองย้อนกลับมาด้วยความเสียดายชีวิตในชาติที่พบวิธีดับทุกข์
 ของพระพุทธเจ้ากัน

ประมาณความสว่างที่เกิดจากบุญในการเรียบเรียงมหา
 สติปัฏฐานสูตรออกสู่สาธารณชนมีเพียงใด ผู้เขียนขอให้ได้แก่บิดา
 มารดา ญาติมิตร ครูบาอาจารย์ ผู้ให้ความช่วยเหลือจัดทำหนังสือ
 ตลอดจนเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งหลายในสากลจักรวาลโดยถ้วนหน้า
 เสมอกัน กับทั้งขอให้ผู้เพียรเจริญสติตามแนวทางที่ถูกต้องของ
 พระพุทธเจ้า จงเข้าถึงธรรม และมีชีวิตนี้เป็นทุกข์ครั้งสุดท้าย ได้
 หายตัวไปอย่างสง่างาม เสมือนเปลวเทียนดับที่ไม่ทิ้งร่องรอยไว้ให้
 ใครจับความร้อนได้อีก

สุภาวดี

สิงหาคม ๕๕



บูชาพุทธคุณ

ถ้าจะเทียบก็เปรียบแสงมาส่องเกล้า
โล่รวาวเอาฟ้ามาเปิดเผย
ติดคุกแคบแอบมุ่นด้วยคันทันเคย
ก็สุดเฉยเฉลยคำเมื่อธรรมมา

เหมือนน้ำใบไร้ตามาก่อนเก่า
วันวันเศร้าเฝ้าออกแรงแสวงหา
กองขบะค้ำยสิ้นด้วยชินชา
แม้โรยล้าหน้าหม่นก็ทนไป

พระเอาตามาประทานแก่คนบอด
รักษารอดตลอดสายจนหายไข้
พระปรานีที่สูตินี้มีเกินใคร
จะจดจำพระองค์ไว้ไม่ลืมเตือน

พนมบั้นอัญชลินีพอหรือ
สองมือไหว้ช่างง่ายตายอะไรเหมือน
พระคุณใหญ่ต่อให้คืนเป็นดาวเดือน
เสมอเดือนหนีสิ้นด้วยดินदान

ถ้าร้อนใจใคร่บูชาตฤาคต
พระสั่งสอนให้สลัดโนสัจขาร
ด้วยจิตเราเฝ้ารู้ตุนานนาน
กระทั่งผลบุญอุปาทานจนลาญเรียง

แล้วเอาใจใสแพรวเป็นแก้วแก้ว
มาเป่าส่งคำบูชาให้เต็มเสียง
พระสอนมาข้ามนี้มพอเพียง
จะดำเสียงถวายองค์พระทรงธรรม

อุทเทสวารกถา

พุทธพจน์

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของ
ชาวกูรู ชื่อว่ากัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกเหล่า
ภิกษุสาวกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่า
สัตว์บริสุทธิได้ ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ
ได้ ดับทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุรียมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระ
นิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สี่ประการนั้นมีอะไรบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระ
ศาสนานี้...

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ เป็นประการ
หนึ่ง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี้
เป็นอีกประการหนึ่ง

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการ
หนึ่ง

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เสมอ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี้
เป็นอีกประการหนึ่ง

จบอุทเทสวารกถา

นิยาม

ภิกษุ คือ ผู้รู้ตัวว่ามีกิเลส แล้วเพียรปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อ
ละกิเลสเสีย (จูฬอัสนสปุรสูตร)

บรรลุลุรียมรรค คือ การตรัสรู้แจ้ง ล้างผลาญกิเลสเป็นขั้นๆ
ตั้งแต่ทำลายความสำคัญผิดว่ามีตัวตน ไปจนกระทั่งดับอุปาทานว่า
มีตัวตนได้เด็ดขาด

เห็นกายในกาย คือ เห็นส่วนหนึ่งของอาการทางกาย
เช่น ลมหายใจถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกาย การเห็นลมหายใจก็ถือ
เป็นการเห็นกายในกาย เป็นต้น

อภิชฌา คือ ความเล็งโลภอยากได้นั้นอยากได้นี้

อุทเทสวารกถา คือ บทตั้ง ยังไม่ลงลึกถึงหลักวิธีให้นำไป
ปฏิบัติ สิ่งที่จะต้องทำคือการจดจำไว้ด้วยความเข้าใจว่า ‘การเจริญ
สติปัฏฐาน’ เขาทำกันที่ไหน เพื่ออะไร

อย่างไรก็ตาม ยังมีในแง่อื่นที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้

ว่าสติปัฏฐาน ๔ มิใช่สิ่งที่ใครๆก็ทำได้ ไม่ว่าจะมึนงงหรือสติปัฏฐานหรือสกรปรกเพียงใด โดยที่แท้แล้ว จิตของผู้เหมาะจะฝึกเจริญสติปัฏฐานนั้น ต้องเป็นจิตที่สะอาด พร้อมจะเห็นความจริงอย่างตรงไปตรงมา ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในภิกขุสูตร พระสูตรต้นตอปิฎก เล่ม ๑๑ ที่ภิกษุรูปหนึ่งตั้งใจจะปลีควิวก็เข้ากราบขอรับแนวปฏิบัติหรืออุบายภาวนาจากพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ยังไม่บอกอุบายทันที ทว่าตรัสสั่งให้สำรวจตนเองในเรื่องของศีลก่อน มีความดังนี้

ดูกรภิกษุ เธอจงยังเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์ก่อน เบื้องต้นของกุศลธรรมคืออะไร คือศีลที่บริสุทธิ์ดี (ศีลวิสุทธิ) และความเห็นตรง (ทิวินวิสุทธิ) เมื่อใดศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี ความเห็นของเธอจักตรง เมื่อนั้นเธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล แล้วพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยส่วน ๓ (คือเจริญอย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ)

ศีลจะทำให้เราไม่มีอะไรคาใจ ถ้าขาดศีลเสียแล้ว ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะให้จิตสงบ ปราศจากความหวั่นไหว ปราศจากความฟุ้งซ่าน มีแต่จะคิดหรือมองอะไรบิดเบี้ยวผิดจากความจริงเพื่อเข้าข้างตัวเอง เห็นความผิดเป็นของดี เห็นกงจักรเป็นดอกบัว

หลังจากมีศีลสะอาดพอ กับทั้งทำความเข้าใจว่าควรระลึกถึงกายนี้ สุขทุกข์นี้ สภาพจิตนี้ และสภาวะธรรมนี้ ก็ได้ชื่อว่ามีแนวทางที่ถูกต้อง อยู่ในทิศแห่งการเข้าให้ถึงพระนิพพานด้วยกายใจนี้

ว่ากันถึงมุมมองเกี่ยวกับการฝึกจิต ก็ต้องกล่าวว่า สติปัฏฐานคือการฝึกจิตชนิดหนึ่ง แต่เพื่อเป็นการปิดกันไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด คิดว่าสติปัฏฐานเป็นเพียงการนั่งหลับตาทำสมาธิ อีกทั้งไม่ใช่เพียงญาณขั้นสูงที่เรียกกันว่า ‘วิปัสสนา’ ทำเดียว เราก็ควร

ทำความเข้าใจกันตั้งแต่ตรงที่ว่า ‘สมถะ’ คืออะไร และ ‘วิปัสสนา’ ต่างกันกับสมถะแค่ไหน

นิยามของสมถะและวิปัสสนา

ในจิตตูปปาตกัณฑ์ พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๑ นิยามของ ‘ลักษณะจิต’ อันเป็นสัญลักษณ์ของสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้

สมถะมีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบสมาธิทริย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าสมถะมีในสมัยนั้น

วิปัสสนามีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทริย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง สัมมาทิวินิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าวิปัสสนามีในสมัยนั้น

สรุปว่า อากาการที่จิตสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลัง คือลักษณะของจิตที่เป็นสมถะ ส่วนอากาการที่จิตมีปัญญาชัด ไม่หลงผิด ทำลายกิเลสได้ คือลักษณะของจิตที่เป็นวิปัสสนา

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุจำแนกแยกแยะ ว่าตรงไหนคือสมถะ ตรงไหนคือวิปัสสนา แต่พระองค์ก็ทรงแยกหน้าที่ของสมถะและวิปัสสนาไว้ ในปฐมปัณณาสก์ พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒ คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็นไฉน คือ สมถะหนึ่ง วิปัสสนาหนึ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้

แม้แต่ผู้ที่บรรลุธรรมขั้นต้นแล้ว แต่ยังไม่จบกิจ ยังไม่ถึงแก่นสารชั้นลึกสุดของพระพุทธศาสนา ก็ยังจำเป็นต้องเจริญทั้งส่วนของสมถะและวิปัสสนา ดังจะเห็นได้ ในมหาวิจจนโคตตสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๕ ที่ภิกษุชื่อ ‘วิจจนะ’ บวชได้เพียงครึ่งเดือนก็ถึงมรรคผลขั้นต้น เป็นพระโสดาบันบุคคล ท่านก็เข้าไปกราบทูลขอคำแนะนำขั้นตอนไปจากพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็ตรัสว่า

ดูกรวิจจนะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรมทั้งสอง คือสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ดูกรวิจจนะ ธรรมทั้งสองคือสมถะ

และวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดในธาตุหลายประการ

สรุปคือ จะเป็นผู้เริ่มต้นภาวนา หรือผู้ภาวนากระทั่งถึงมรรคผลแล้ว ก็ยังต้องเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไป ใช้จะละเลยส่วนใดส่วนหนึ่งด้วยความประมาทว่าไม่สำคัญ ไม่จำเป็น

ตามข้อเท็จจริงในการปฏิบัติประการหนึ่ง ก็คือ ถ้าจิตยังถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหยาบๆ โอกาสที่จะเห็นความจริงคือไตรลักษณ์ของรูปนาม เพื่อความปล่อยวาง เพื่อความรู้แจ้งว่ากายใจไม่ใช่ตัวตนนั้น เรียกได้ว่าไม่มีเลย ขอให้เห็นว่าถ้ากำลังโลภอยากกินของอร่อยตรงหน้าอย่างแรงจัดขนาดน้ำลายไหลสอ หรือกำลังฟุ้งซ่านเป็นทุกข์กับปัญหาหนักอกจนมีนัตถ์ จิตจะอยู่ในความพร้อมพิจารณาโลภะในจิตเป็นอนิจจังหรือไม่ หรือพร้อมพิจารณาทุกขเวทนาเป็นของที่เกิดแต่เหตุหรือไม่

เพราะฉะนั้น ถ้าใจยังไม่สงบจากเครื่องรบกวนหนักๆ ก็ต้องทำให้สงบลงบ้าง ด้วยการตัดใจออกมาจากของหยาบ พอมีสติบ้างแล้วก็ผูกใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วัตถุอันเป็นเครื่องผูกใจนั้นเองเรียกว่า ‘อารมณ์’ หรือ ‘อารมณ์สมาธิ’ มีอยู่แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่เราต้องสังเกตสังกาแยกแยะเอาตามนิยามของสมถะและวิปัสสนา

ยกตัวอย่างเช่น ในอานาปานบรรพ พระพุทธองค์ให้รู้ลมหายใจหลายต่อหลายแง่ ถ้าแง่ที่รู้ว่านี่ลมเข้า นี่ลมออก อันนั้นคือผูกใจไว้กับอารมณ์เฉยๆ ยังไม่ได้พิจารณาอะไร ก็เข้าข่ายเป็นสมถะส่วนถ้าให้ปฏิบัติอะไร อย่างเช่น พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง ดังนี้เรียกว่าใช้ลมหายใจที่ถูกรู้นั่นเอง เป็น ‘อารมณ์วิปัสสนา’ คือเห็นธรรมตาเกิดดับเพื่อปล่อยวางลมหายใจว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา

ดังนั้น ตัวของสภาวะอันเป็นวัตถุแห่งการถูกรู้ มิใช่ตัวบอก

ว่าเป็นสมณะหรือวิปัสสนา เช่น ลมหายใจเหมือนกัน ยังถูกรู้ได้ ทั้งโดยความเป็นสมณะและวิปัสสนา ตัวบอกที่แท้จริงว่าตรงไหน เป็นสมณะ ตรงไหนเป็นวิปัสสนา ก็คือ ‘วิธีรู้’ หรืออาการดำเนินจิต นั้นเอง **รู้เฉย ๆ เพื่อสงบจากกิเลสหยาบถือว่าเป็นสมณะ รู้เพื่อ เห็นแจ้งว่าไม่ใช่ตัวตนถือว่าเป็นวิปัสสนา**

ทุกหมวดของมหาสติปัฏฐานสูตร จะลงเอยด้วยการ ‘รู้โดยความไม่ยึดมั่นถือมั่น’ เสมอ เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า มหาสติปัฏฐานสูตรทั้งหมด ก็คือการทำวิปัสสนาให้แจ้ง ผ่านการไต่ ลำดับมาจากสมณะ

เมื่อเข้าใจตรงกันดังนี้ ก็ขจัดปัญหาที่มักเกิดขึ้น คือความเห็น เป็นฝึกเป็นฝ้าย ฝ้ายหนึ่งอยากทำสมาธิก่อน ให้เหตุผลว่ากำจัด นيرانันเป็นอุปสรรคขวากหนามในทางวิปัสสนาเสียได้ แต่แท้จริง มีนัยแอบแฝงคือชอบรสชาติความสงบ พอทำสมาธิแล้วก็เอาแต่จม จ่อมอยู่กับริสนันทั้งวัน หรือได้สมาธิแล้วเอาไปเล่นสนุกอื่นๆ ไม่น้อมมาพิจารณารูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์

ส่วนอีกฝ้ายหนึ่งไม่ยอมให้ทำสมาธิ ให้เหตุผลว่าทำสมาธิเป็นเรื่องนอกพุทธศาสนา พาให้หลงทาง แต่แท้จริงอาจมีนัยแอบแฝงคือ ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในงานสมาธิ อีกทั้งชอบใจที่จะศึกษาค้นคว้าให้แตกฉานทั่วถึงความรู้ในพระไตรปิฎก เห็นความจริงจาก กระดาษมากกว่าจะเห็นความจริงจากกายและใจของตนเอง

ต่อเมื่อตั้งทวิปฏิหรือความเห็นไว้ถูกต้องดีแล้ว การแบ่งแยก ระหว่างสมณะกับวิปัสสนาจะไม่มี เมื่อทำสมณะจะเห็นรากของความเป็นวิปัสสนา เพราะจิตตั้งมั่นสามารถเห็นสภาวะธรรมตามจริง และเมื่อทำวิปัสสนาจะเห็นความก้าวหน้าที่เอาไปเติมให้ส่วนสมณะ เพราะจิตมีความปล่อยวาง กิเลสเบาบาง ไม่ฟุ้งซ่านขัดสลายไปข้าง นอกตัวเช่นเคย

เพราะฉะนั้น หากเห็นใครนั่งหลับตานิ่ง เจริญสุขในฌาน

กลางถ้ำกลางเขา ก็อย่าเพิ่งตัดสินว่าเขาทำผิด ต้องดูว่าในใจเขามี ‘แผนที่ภาวณา’ ไว้อย่างไร ออกจากสุขในฌานแล้วจิตเขามีสติตั้งอยู่ที่ฐานไหน พอเพียงจะไปถึงความเข้าใจอริยสังขหรือไม

ในอีกภาพลักษณ์หนึ่ง ถ้าเห็นใครเอาแต่ลิ้มตา กิน นอน ดื่ม ทำ พูด คิด อยู่ในชีวิตประจำวันตามปกติทุกอย่าง ไม่เคยหลับตา ทำสมาธิเลย ก็อย่าเพิ่งด่วนเหึกประมาทว่าท่านผู้นี้คงไม่มีส่วนแห่ง การภาวนากับใคร แท้จริงโลกภายในของเขาอาจกำลังสว่างโพล่ง ขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับวันเวลาแห่งการเจริญสติถูกต้องทาง สติปัฏฐาน ๔ ก็ได้

และท้ายที่สุด คือ ถ้าใครอ้างว่าเรียนรู้พระธรรมคัมภีร์มา มากทำทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนามานานปี แต่ก็เลสไม่ลดลงเลย ยังประกอบ พร้อมด้วยมโนทุจริต วจีทุจริต และกายทุจริต ครบวงจร อย่างนี้ก็ สะท้อนให้เห็นเช่นกันว่างานสมณะและวิปัสสนาของเขาบกพร่อง ไม่ได้ทำจริง หรือทำจริงแต่ยังไม่ตรงทางเสียแล้ว

จุดมุ่งหมาย

อุทเทสวารกถานี้ นำมาเป็นหลักตั้งก็เพียงเพื่อชี้ให้มองเห็น ภาพรวมว่า สติปัฏฐาน ๔ คือการศึกษาและปฏิบัติอยู่ในขอบเขต ของกายใจนี้เท่านั้น ไม่ใช่สร้างกายใจอื่น หรือหวังว่าจะมีกายใจอื่น ให้ยึดถือกันอีก

นอกจากนั้น การตีกรอบไว้อย่างชัดเจนว่า ‘กายใจ’ สามารถ จำแนกดูจากสภาพหยาบลงไปถึงสภาพละเอียด ไม่ให้หลงเข้าใจผิด คิดว่าสติปัฏฐานมีแค่การดูอะไรอย่างหนึ่ง เพราะความจริงมี ๔ ด้าน ถ้าดูด้านเดียวก็จะได้ด้านเดียว ต่อเมื่อดูครบทั้ง ๔ ด้านจึงเป็นอิสระ จากพันธนาการครบทุกด้าน

मानवशास्त्र



อาณาปาณบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไรภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง
ผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือก
กลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจ
เข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้า
สั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง
หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง
หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา
และทิฏฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่

จบอานาปานบรรพ

นิยาม

บรรพ อ่านว่า บับ-พะ แปลว่า 'ตอน' หรือ 'ชั้นบันได' โดย
นัยของการเรียงลำดับหมวดหมู่และขั้นตอนของสติปัฏฐาน ๔ ก็
เหมือนบอกโดยนัยว่ามี การไต่ระดับไปตามลำดับขั้น โดยนับเริ่ม
จากอานาปานบรรพเป็นขั้นแรกนั่นเอง

อานาปาน แปลว่า ลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ จึง
หมายถึงสติกำหนดลมหายใจเข้าออก และอานาปานบรรพก็คือส่วน
หนึ่งของอานาปานสติ ซึ่งมาอยู่หัวแถว นำหน้าบรรพอื่นๆของกายา
นุปัสนา เพื่อเป็นก้าวแรกของการฝึกสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องการ
ฝึกตามลำดับขั้นไปโดยปริยาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อรู้ลมหายใจให้เป็น รู้ว่าจะดูความไม่เที่ยงอย่างง่าย ๆ กัน ที่ไหน รู้ว่าสภาพทางใจที่เกิดขึ้นหลังจากการสังเกตลมเป็นอย่างไร ได้บ้าง ทำให้มีหลักชัดเจนว่าจะเริ่มต้นเจริญสติปัฏฐานอย่างไร โดยอาศัยสติธรรมดา ๆ ที่สามารถระลึกได้ว่ากำลังหายใจออกอยู่หรือหายใจเข้าอยู่นี้เองเป็นตัวตั้ง

การฝึกอานาปานสตินั้น นอกจากจะช่วยให้ออกตัวได้อย่างถูกต้องชัดเจนแล้ว ยังเป็นราวเกาะไปในระหว่างแห่งการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ ช่วยไม่ให้สนใจไปหากิเลสสะเปะสะปะ มีเกณฑ์วัดที่แน่ชัดคือ ถ้าสติของเราแผ่สายเรื่อยเปื่อย ก็จะเหมือนลึลมหายใจไปนาน แต่ถ้ายังรู้สึกถึงการหายใจเข้าออกอยู่ อย่างน้อยก็บอกตนเองได้ว่าสติของเรายังไม่ไปไหนแน่ หรือแม้เมื่อฟุ้งซ่านซัดสายไปบ้าง ก็กลับเข้าทางใหม่ได้เร็ว โดยระลึกแบบนับหนึ่งใหม่ ว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้านั่นเอง

เมื่อตามรู้ลมหายใจจนจิตเป็นสมาธิบ้างแล้ว ก็ย่อมเป็นผู้มีความสามารถ ‘รู้ตามจริง’ หรือ ‘ยอมรับตามที่มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย’ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในส่วนหนึ่งของอุปนิสสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๘ ว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้ตามความเป็นจริง, รู้ตามที่มันเป็น) ว่ามีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ควรกล่าวว่าสมาธิ

ความสามารถในการยอมรับตามจริงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

จิตของคนทั่วไปโดยปกติจะขาดความสามารถในการยอมรับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างยิ่งยวด โดยเฉพาะถ้าหากไม่เป็นไปตามความปรารถนา หรือค้านกับความเชื่อที่ฝังใจมาเนิ่นนาน ต่อเมื่อกระทำจิตให้สะอาดด้วยศีล และตั้งมั่นด้วยสมาธิด้วยการรู้ลมหายใจตามจริง ความสามารถในการยอมรับความจริงอื่น ๆ ที่เหลือย่อมง่ายขึ้น

เมื่อคำนึงถึงการเจริญสติปัฏฐานโดยรวม ก็ต้องมองว่าหากฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้อง ย่อมเท่ากับได้เสาหลักสำคัญในการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในผลสูตร อานาปานสังยุต พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๑ โดยใจความสรุป คือ

หากจะฝึกสติปัฏฐานขั้นใด ๆ ก็พึงเอาใจใส่อานาปานสติสมาธิให้ดี

ความหมายคือ เมื่อจิตตั้งมั่นจากการฝึกอานาปานสติแล้ว ก็จะนำไปต่อยอดสติปัฏฐานขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นทั้งหมดได้โดยสะดวก และที่สวดแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงรับรองไว้ในพระสูตรเดียวกันด้วยการฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่อง จักเป็นเหตุให้เข้าถึงซึ่งมรรคผลขั้นสูงสุดได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว พึงหวังได้ผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นอยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี

ด้วยความที่อานาปานสติมีอานิสงส์มากที่สุดเช่นนี้ จึงไม่น่าแปลกใจว่าเหตุใดจึงถูกยกขึ้นเป็นบทตั้งในการเริ่มฝึกเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติเพียงส่วนนี้ของมหาสติปัฏฐานสูตรได้สำเร็จ จะ

มีความรู้สึกออกมาจากภายในเด่นชัดกว่าปกติ สามารถเห็นโลกเป็นสองมิติ มิติหนึ่งเป็นความเคลื่อนไหวภายนอกอันเป็นเปลือกไร้สาระ อีกมิติหนึ่งเป็นความเคลื่อนไหวภายในของจิต ซึ่งเป็นเหตุให้สามารถฝึกสติรู้นามธรรม อันเป็นการฝึกขั้นสูงของสติปัฏฐาน ๔ โดยง่าย ขออย่าได้เข้าใจว่าฝึกอานาปานสติไปเพื่อจะรู้ลมหายใจและกายอันเป็นฝ่ายรูปธรรมหยาบๆเท่านั้น

แนวทางฝึก

ประสบการณ์ภายนอก อันได้แก่ ภาพ เสียง และสัมผัสทั้งหลาย ที่เข้ามากระทบนั้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือ ‘ตัวเรา’ ถูกกระทบ และความรู้สึกในตัวเรานั้นก็ก่อความคิดตีคิดร้ายกำลังใจที่จะคิดตีคิดร้ายนั้น ให้ความรู้สึกรู้ว่าเรามีตัวตนใหญ่หรือเล็กเหนือกว่าหรือเป็นรอง อยู่ฝ่ายเทพหรือฝ่ายมาร และด้วยความรู้สึกดังกล่าวนั้นเอง จะก่อให้เกิดมโนภาพเกี่ยวกับตัวตนของบุคคลขึ้นมาอย่างหนึ่ง กลายเป็นเครื่องเกาะเกี่ยวให้ยึดมั่นว่านั่นคือตัวตนของเรา เป็นตัวเราแน่ๆ

อานาปานสติ จะเปลี่ยนมโนภาพตัวตนที่คงที่นั้น ให้กลายเป็นลมหายใจที่ไม่เที่ยง ซึ่งการที่จะปรับมโนทัศน์ภายในได้นั้น ก็ต้องอาศัยการออกห่าง หรือละทิ้งประสบการณ์ภายนอกที่กระตุ้นความรู้สึกรู้ในตัวตนแรงๆไปก่อน ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าท่านสอนภิกษุในสมัยพุทธกาล ให้ละเรื่อนออกไปสู่โคนไม้

ภิกษุในพระศาสนาฯ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี...

สมัยนี้ก็ยังมีป่า มีโคนไม้ใหญ่ให้อาศัยสงบกายสงบจิต

บำเพ็ญเพียรภาวนา ทุกคนคงมีประสบการณ์ตรงกันว่าถ้าเข้าป่าหรือเข้าไปในสถานที่ที่มีต้นไม้เยอะๆ จะช่วยให้จิตใจเยือกเย็นลง คลายความรุ่มร้อนกังวลฟุ้งซ่านในชีวิตประจำวันลงได้มาก นี่จึงนับว่าเป็นการใช้สถานที่เข้าช่วยเตรียมจิตเบื้องต้นได้อย่างดี คงไม่มีข้อกังขา

ส่วน ‘เรือนว่าง’ นั้น น่าจะหมายถึงว่า ถ้าหาป่าหาไม้เป็นร่มบังให้เบาใจไม่เจอ ก็ควรเข้าสู่สถานที่สงบจากผู้คน ยังมีข้าวของน้อยๆได้จะยิ่งดี ทดลองเข้าไปในห้องว่างปราศจากสิ่งของ ลงนั่งสงบใจสักพัก แล้วมาลองนั่งในห้องนอนของตัวเอง จะพบว่าลักษณะการทำงานของจิตใจแตกต่างกันมาก โดยเฉพาะสำหรับมือใหม่ ทั้งนี้ก็เพราะห้องนอนที่เต็มไปด้วยสมบัติฟัสถานส่วนตัวนั้น แม้หลับตาลง ใจก็ยังเห็น และชินที่จะนึกคิดแบบที่เคยนึกคิด เป็นต้นว่า อยากฟังเพลง อยากอ่านหนังสือ อยากกิน อยากนอน ของมันรู้ทางไปหมดว่าอุปกรณ์สนองความอยากแต่ละชนิดจัดวางไว้ตรงไหน เมื่อปราศจากของเหล่านี้ ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่ใจจะไม่ปรุงแต่งอยากเอาโน้นอยากเอานี่ในแบบเดิมๆ

ถัดจากเรื่องการเตรียมพร้อมเกี่ยวกับสถานที่ ก็มาดูเรื่องของความเตรียมพร้อมทางกาย เริ่มต้นขึ้นมา พระพุทธองค์ให้หนึ่ง และเป็นการนั่งแบบค่อนข้างพิเศษ ที่เรียกว่า ‘นั่งคู้บัลลังก์’ ซึ่งหมายถึงการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ทั้งนี้ก็เพื่อใช้ทำนั่งอันจิตไว้ดีแล้วนั้น เป็นฐานที่ตั้งของสติไปเองโดยธรรมชาติ

จุดสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดในการ ‘นั่งคู้บัลลังก์’ คือ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เป็นที่ตั้งที่สะดวกกับการเห็นลมหายใจได้ชัด ทั้งสั้นและยาว ขอให้สังเกตว่าลมหายใจยาวนั้น จะเป็นที่รับรู้ได้สะดวกต่อเมื่อหลังตรง พุงตุงายๆว่าจุดสำคัญที่สุดอยู่ที่คอตั้งหลังตรง ส่วนมือจะวางไว้อย่างไร อันนี้พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงจำกัดไว้ ถ้ามือวางเข้าแล้วสบาย ไหล่เปิด หายใจสะดวก ก็ถือว่าใช่ และก่อนจะปิดเปลือกตาลง ให้ทอดสายตาสบายๆไปข้างหน้า ระวังอย่าเพ่งจ้อง

เซมิ่ง ให้ทำกิริยาเหมือนทอดมองดูขอบฟ้าทะเลด้วยความสบายใจ แล้วปิดเปลือกตาลงด้วยไฟกัสเดิม

หลายคนมักสงสัย ว่าจำเป็นต้องนั่งคุ้ยบัลลังก์เสมอไปหรือไม่ ความจริงแล้วอานาปานบรรพและพระสูตรเกี่ยวกับอานาปานสติทั้งหลายจะเน้นเรื่องการรู้ลมหายใจมากกว่าทำนั่ง เหมือนกับที่เราไม่จำเป็นต้องไปสู่อากาศ โคนไม้ หรือเรือว่างเสมอไป แต่อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติว่าพระพุทธองค์ตรัสแนะเกี่ยวกับอาการทางกายไว้เช่นนั้น หากใครสามารถนั่งขัดสมาธิโดยสะดวก ไม่เมื่อยชบหรือเป็นปัญหาจนเกินไป ก็ควรลองไว้เพื่อจะรู้จักฐานที่มันหรือช่วยภูมิอันเหมาะสำหรับการตามรู้กองลมทั้งปวง แต่หากขัดข้องจริงๆ โดยเฉพาะผู้มีวัยสูงแล้ว ก็อาจนั่งเก้าอี้ธรรมดา จะเป็นเก้าอี้มีแขนหรือไม่มีแขนก็ตามสะดวก

นอกจากนั้น ควรตั้งข้อสังเกตไว้ด้วยว่า การที่คนเราจะรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้ตามจริง จะต้องมีความผ่อนคลายทางร่างกายพอสมควร อุบายวิธีต่างๆที่จะรู้ตัวว่าเกร็งอยู่หรือไม่ คือให้สำรวจมาตามลำดับ นับจากฝ่าเท้า ฝ่ามือ มาจนถึงใบหน้า

หากฝ่าเท้าอึดก็ให้รู้ เมื่อรู้แล้วจะผ่อนคลาย และเกิดความรู้สึกว่างขึ้นที่เบื้องล่าง หากฝ่ามือกำเกร็งก็ให้รู้ เมื่อรู้แล้วจะผ่อนคลาย และเกิดความรู้สึกว่างขึ้นที่เบื้องกลาง หากใบหน้าขมวดหรือตึงก็ให้รู้ เมื่อรู้แล้วจะผ่อนคลาย และเกิดความรู้สึกว่างขึ้นที่เบื้องบน

หลังจากว่างทั้งล่าง กลาง และบนแล้ว จะเหมือนกล่อมเนื้อทั้งหมดคลายออก ร่างกายอยู่ในสภาพพร้อมจะรู้สึกว่าการกำลังมีลมเข้าหรือลมออกแล้ว ความว่างที่ได้มาจะเป็นความว่างแบบเป็นฐานของความรู้สึกถึงตัวนั้น ไม่ใช่ว่างแบบพร้อมจะล่องลอยออกไปนอกตัว หากต้องการกลับมาสู่ความรู้สึกถึงตัวนั้นอันเป็นฐานของสมาธิรู้ลมได้อย่างรวดเร็ว ก็ขอให้จำอุบายดังกล่าวนี้ไว้ให้ขึ้นใจเถิด

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เกือบร้อยทั้งร้อยจะผ่านจุดสังเกตนี้ไปอย่างง่ายดายตายที่สุด น้อยรายจะตั้งข้อสังเกตว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงให้กำหนดรู้ลมขาออกก่อนขาเข้า

เมื่อกำหนดสติรู้ลมขาออกก่อน จะเป็นตัวอย่างขั้นต้นว่าหายใจออกให้รู้ได้สบายๆต้องแบบนี้ หรือด้วยความยาวขนาดนี้ สองระบายลมออกคล้ายถอนใจโล่งอก อย่าคิดว่าเป็นการเริ่มทำสมาธิเพราะจะทำให้เกร็ง แต่ลองคิดว่าเราหมดเรื่องหนักอกก็ถอนใจโล่งอกเสียทีหนึ่ง

สังเกตว่าเราจะไม่สนใจลมเข้ามากนัก แต่จะไปรับรู้ลมออกมากกว่าเดิม และสิ่งที่เป็นผลตามลำดับต่อมาคือเมื่อหายใจเข้า เราจะทราบว่าจะควรจะยาวประมาณไหนให้สมดุลพอดีกัน ตรงนี้สำหรับผู้เคยมีปัญหาจอลมหายใจแล้วหนักหัวเพราะเคร่งกับลมหายใจเข้าเกินไป น่าจะพบว่ามีความคลายตัวลงอย่างง่าย ๆ ทุกครั้งที่ทำสมาธิไม่ว่าจะไปติดอยู่ขั้นไหน ฟุ้งซ่านอย่างไร เพียงย้อนกลับมากำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าธรรมดาๆนี้ จิตก็จะหวนกลับมาอยู่ในขอบเขตอันสุขสบายดังเดิม

อีกประการหนึ่ง ขอให้สังเกตว่า ชั้นแรกนี้พระพุทธองค์ให้กำหนดสติรู้เฉยๆ ว่านี่ลมหายใจออก นี่ลมหายใจเข้า ไม่ได้ต้องการสิ่งอื่นใดสำคัญไปกว่าสติธรรมดาๆที่รู้ตามจริง กายขอระบายนลมออกก็ให้กายทำงานไปตามปกติ จิตมีหน้าที่เพียงรู้ กายเรียกร่องขอลมเข้าก็ให้กายทำงานไปตามสภาพ จิตมีหน้าที่เพียงรู้เช่นกัน หากใครนึกไม่ออกว่ามีสติรู้แบบง่าย ๆ เป็นอย่างไร ก็ขอให้ลองพลิกฝ่ามือไปมา จิตมีอาการรู้้อย่างไร ก็ให้รู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าง่าย ๆ เหมือนอย่างนั้น

ปกติจิตของคนทั่วไปจะล่องไปลอยมา คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ตามกิเลสของแต่ละคน ไม่ได้จ่ออยู่กับกาย ทั้งที่อาศัยกายตลอด ๒๔ ชั่วโมง อุบายง่ายที่สุดที่จะดึงมาจ่อกับกายคือ ถ้ามองตัวเอง เช่น กำลัง

หายใจออกหรือหายใจเข้า คำตอบที่มีให้ตัวเองนั้นแหละ จะดึงจิตมาอยู่ในขอบเขตของกายโดยอัตโนมัติ เรียกว่าเพิ่งเริ่มขั้นแรก ถ้าทำได้ต่อเนื่องสักพักเดียวก็เกิดประสบการณ์ ‘ลดทุกข์’ ลงได้ทันที

เมื่อแจ่มแจ้งแล้วว่า จะ ‘รู้’ อย่างไรในขั้นนี้ ก็ขอย้ำให้จำอาการสบายๆไว้ตลอดไป เพราะหลายคนเมื่อเข้าสู่ขั้นอื่นมักจดจ้องจนกลายเป็นเกร็ง หรือกดเข้ามาภายใน ซึ่งเป็นเรื่องผิดพลาดแต่ต้นมือ ควรสังวรไว้ไม่ให้เกิดขึ้นเลย ถ้าทำแล้วยิ่งอึดอัด หรือยิ่งรู้สึกฝืดฝืน ก็อาจคิดอย่างนี้ว่า ปกติเราหายใจไม่ได้อึดอัด แต่พอเริ่มฝึกแล้วอึดอัด นั่นแปลว่าการหายใจของเราไม่เป็นธรรมชาติ เราไม่ตามรู้เฉยๆแล้ว ต้องแก้ไขใหม่โดยหายใจเป็นปกติอย่างที่เคยไม่อึดอัดสิ่งที่เพิ่มเข้ามา มีเพียงความรู้ตามจริงสบายๆเท่านั้น

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

ขอให้สังเกตว่า เมื่อมีสติรู้ลมหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจเข้าอย่างง่าย ๆ นั้น ลมจะยาวกว่าปกติ ตรงนี้เป็นจุดที่เรากล่าวได้ว่า จิตสามัญทั่วไปมีความผูกพันแนบสนิทกับลมหายใจอย่างยิ่ง เมื่อปรับจิตให้มาจ่ออยู่กับสิ่งที่มันผูกพันอยู่ตรง ๆ ผลก็คือสิ่งนั้นแสดงตัว ‘เด่นชัด’ ขึ้นมากกว่าปกติ

เริ่มขั้นแรก พระพุทธองค์แค่ให้มึสติรู้เข้าออกเฉยๆ แต่ขั้นนี้ให้ ‘รู้ชัด’ ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ถ้ารู้ชัดอย่างเป็นไปตามธรรมชาติจะไม่อึดอัด แต่ถ้าเข้าใจว่าจะรู้ชัดนั้นคือเพิ่งเล็งเป็นพิเศษ บิบนานาท้องหรือช่วงอกเป็นพิเศษ อันนั้นจะเกิดความคับแน่น เกร็งขึ้นมา ไม่เป็นผลดีแต่อย่างใด รู้ชัดในที่นี้ต้องหายใจทั่วท้อง ผ่อนคลายเบาหายไปทั่ว สังเกตให้ชื่นใจว่าจิตเพ่งหนักเกินเมื่อไหร่ ภายหลังเกร็งขึ้นเมื่อนั้น ไม่มีทางรู้อะไรได้ชัดเลย ต่อเมื่อจิตสบายและกายเบา เมื่อนั้นความรู้ชัดจึงเกิดขึ้นอย่างนุ่มนวลเป็นไปเอง สิ่ง

ผลให้ลมยาวอย่างเป็นธรรมชาติ ตามกายที่ทำงานเต็มสภาพไปด้วย

เมื่อปฏิบัติจนดูลมเป็นถึงระดับหนึ่ง บางคนอาจเห็นสายลมหายใจยืดยาวเป็นนิมิตชัดคล้ายลำน้ำตกใหญ่ จึงมักจำเอานิมิตนั้นมาใช้ในการปฏิบัติครั้งต่อไป ซึ่งถ้าหากสมาธิจิตอยู่ในความพร้อมก็ดีไป นิมิตแบบเดิมปรากฏทันที แต่หากเพิ่งเห็นนิมิตสายลมหายใจชัดเป็นครั้งแรกๆ ก็ไม่ควรคำนึงถึงนิมิต แต่ควรระลึกถึงความจริงเกี่ยวกับลมหายใจไปตามลำดับขั้น เช่น รู้ว่าออก รู้ว่าเข้า แล้วดูว่าที่ออกและเข้านั้นยาวหรือสั้น ออย่าเร่งร้อน อย่าลัดทาง แล้วจิตจะค่อยๆปรับอาการรู้มาเข้าทางลมอย่างถูกต้อง ไม่ลึบสน ไม่กระสับกระส่ายแต่อย่างใด

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ตามธรรมดาของคนยังไม่เคยฝึกตามรู้ลมมานานๆนั้น เมื่อมีสติลากลมเข้ามากกว่าเคยระยะหนึ่ง อาจสักรึบระลอกลมหายใจยาวปอดจะคล้ายลูกโป่งที่อัดลมเข้าไปเกือบเต็ม เหลือพื้นที่ให้อัดเพิ่มน้อยแล้ว หรือบางทีก็เกิดความล้าทางกาย เพราะฉะนั้นลมทั้งขาออกและขาเข้าจะตื่นลงด้วย

ปกติผู้เริ่มฝึกมักใจร้อน หรือตามรู้ลมอย่างไม่เป็นธรรมชาติ กล่าวคือ จะลากลมยาวให้ได้ทุกครั้ง หรือปล่อยให้ความอยากสงบนำหน้าสติรู้เห็นธรรมดาของลมหายใจตามจริง เมื่อถึงเวลาควรปล่อยลมออกเพียงสั้นก็ไปริดลมให้ยาวเกิน โดยเฉพาะเมื่อถึงเวลาควรลากลมเข้าเพียงสั้นก็กลับพยายามดึงดูดเสียดแรง อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเอาลมตามความอยากของใจ ไม่ใช่ตามความเรียกร้องของกาย

เป็นเรื่องน่าสังเกตด้วยว่า หากสติของเราตีพองจะรู้ชัดแจ่มใส ไม่ว่าจะลมสั้นหรือลมยาว จะเหมือนจิตมีความเป็นอิสระจากอิทธิพล

ของลมหายใจมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวคือ แทนที่จะมีสติสั้นหรือยาวตามลม ก็จะแปรมาเป็นผู้รู้ตามจริงว่าลมสั้นกับยาวนั้น สลับจากกัน หมุนเวียนเปลี่ยนมา ยาวได้พักหนึ่งร่างกายก็ติงลมได้สั้นลง สั้นได้พักหนึ่งร่างกายก็ขอลมให้มากขึ้น ลมหายใจมีได้หลายขนาด แต่สติรู้เป็นกลางมีอยู่อันเดียวหนึ่งเดียวเท่านั้น

อีกประการที่ควรทำความเข้าใจไว้ คือลมหายใจของแต่ละคน มีความสั้นยาวแตกต่างกัน ถ้าสงสัยว่าอย่างนี้เรียกยาวหรือสั้น ก็ให้ใช้ความรู้สึกของตัวเองเป็นหลักเปรียบเทียบ ยาวหมายถึงว่ายาวกว่าปกติจนเห็นได้ สั้นหมายถึงน้อยกว่าที่รู้สึกว่ายาวนั่นเอง

ย่อมนำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมนำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

นี่คือจุดที่สำคัญมาก ถือเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ตัดสินได้เลยว่าเราจะจับจุดการเจริญสติได้ถูกทางหรือไม่ ขอให้ทำความเข้าใจไว้จากประสบการณ์ตรง ณ บัดนี้เลยว่า **เมื่อจิตเห็นสิ่งใดแสดง ความไม่เที่ยง จิตจะถอยออกมาเป็นผู้ดูสิ่งนั้นเสมอ**

อาการที่จิตถอยออกมาเป็นผู้ดู คือ มีความสงบ พร้อมรู้พร้อมดูไปเฉย ๆ โดยไม่รู้สึกรู้สึกรู้เข้าไปมีส่วนร่วมใด ๆ กับสิ่งที่เห็นด้วยใจ ดังเช่นในการฝึกที่ผ่านมา เราสังเกตกองลมทั้งปวง ซึ่งมีทั้งขาออก มีทั้งขาเข้า มีทั้งยาว มีทั้งสั้น กระทั่งสังเกตออกว่าไม่มีสักลมเดียวที่เป็นของเดิม นั่นแหละคือการเห็นลมหายใจไม่เที่ยง เมื่อเห็นลมหายใจไม่เที่ยง ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาเองว่าเราเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้กองลมทั้งปวงอยู่ หาได้เป็นเจ้าของลมหายใจสักสายเดียว

นับจากเกิดความเข้าใจในการดูลมไม่เที่ยง การเจริญสติของเราจะอยู่บนแนวทางที่ถูกต้องทันที ไม่ว่าจะยกระดับไปสังเกตรู้สิ่งใด

ก็จะมีอาการรู้ไม่ต่างจากที่รู้กองลมทั้งปวงนี้ และจะเลิกสนใจว่าเราดูลมหายใจมาจนได้สมาธิขึ้นไหนแล้ว แต่จะสนใจว่ามีสิ่งใดปรากฏให้จิตเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงอีกบ้าง

หรือถ้าหากจะคิดพัฒนาสมาธิให้เกิดความก้าวหน้า อย่างน้อยก็ขอให้มาตั้งต้นที่จุดนี้ คือ สังเกตว่าเรามีความเป็นผู้รู้กองลมอันไม่เที่ยงได้นานเพียงใด กว่าจะมีจิตชัดสาย กระจายไปทางอื่น หรือไม่รู้ลมแล้ว

และเมื่อถึงจุดที่รู้ตัวว่าฟุ้งซ่านแล้ว ก็จะได้หาทางกลับถูก ไม่หลงเตลิดแบบหาทางกลับไม่เจอ นั่นคือ ดึงสติกลับมาจับหนึ่งใหม่ รู้ว่าหายใจออก รู้ว่าหายใจเข้า รู้ว่ายาว รู้ว่าสั้น โดยไม่รีบร้อนจนกว่าจิตจะเข้าที่ กลับมาเป็นผู้รู้กองลมเฉย ๆ ได้อีก

ย่อมนำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมนำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

คำว่า ‘กายสังขาร’ ในที่นี้คือสภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย เช่น ความปรุงแต่งอันเป็นส่วนเกินอื่น ๆ ของลมหายใจ ประเภทอยากชยับไม่ชยับมือ อยากเปลี่ยนท่าหนังให้สะดวกขึ้น หรือคิดโยกไหวหวั่นไหวจากความยึดอัด ฯลฯ เมื่อเจริญสติจนลมหายใจเริ่มเข้าที่ สิ่งหนึ่งที่จะเกิดเป็นธรรมดาคือความรู้สึกสงบใจ อันส่งผลต่อเนื่องมาเป็นความสงบกาย ความอยากชยับอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งไม่เกี่ยวกับทางเดินลมหายใจย่อมมีแนวโน้มจะระงับลง พระพุทธเจ้าให้ ‘สำเหนียก’ คือสังเกตรู้ความนิ่งของกาย เพื่อกำกับให้อยู่ในความเป็นเช่นนั้นด้วย คือไม่ใช่หนึ่งแล้วปล่อยให้กระจายไปเฉย ๆ

อาจพิจารณาได้อีกแง่หนึ่ง คือ ‘กายสังขาร’ โดยนัยของความจงใจติงลมเข้าออก หากเจริญสติรู้ลมหายใจถึงระดับหนึ่งแล้ว เหมือนกายจะเข้าล็อกเป็นเครื่องสูบลมเข้าออกตามธรรมชาติ เรียกว่ามีความเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องอาศัยการตั้งใจ ก็ได้ลมในระดับพอดี

ที่จะตามรู้อยู่แล้ว ความรู้สึกภายในจะเหมือนมีเวลาเหลือเฟือเพื่ออุทิศให้กับการรู้ลมอย่างเดียว ไม่ต้องผสมเจตนาบังคับกายเหมือนช่วงต้นแต่อย่างใด

อีกประการหนึ่ง การระงับความกระตุกกระตักอันเป็นส่วนเกินทั้งหลาย จะทำให้เกิดความสงบทั่วพร้อม และมีศูนย์กลางอยู่กับลมหายใจออกกับเข้าเพียงลำพัง ไม่จดจ้องคับแคบอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง เพราะรู้พร้อมตั้งมั่นอยู่กับกายทั้งหมดเป็นฐาน เมื่อทำถูกส่วนดีแล้วระยะหนึ่ง ผลคือจะรวมจิตให้อยู่กับที่ และมีลักษณะเบิกบานแผ่อกไม่หลงเหลือความเพ่งเกร็งหรือฝืดฝืนตรงไหน

ถึงขั้นนี้ บางคนอาจรู้สึกเหมือนกายเป็นหุ่นปั้น หรือเหมือนจิตเข้ามาอาศัยโพรงภายในหุ่นกระบอก หากหายใจจนไม่พุ่งชานแล้ว ขอให้ลองสังเกตว่า ถ้าเราเริ่มหายใจเข้าด้วยการขยายหน้าท้องออกเล็กน้อย จะได้ลมหายใจดีขึ้น ภาวะทางกายสบายขึ้น แต่หากทดลองแล้วฝืนเกร็ง ก็ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงหน้าท้องขยาย ให้หายใจไปตามปกติต่อไป อย่างที่กล่าวแล้วว่า อานาปานบรรพนั้น เราไม่ได้ฝึกหายใจ แต่ฝึกรู้กองลมทั้งปวงเป็นหลัก

ถึงตรงนี้ หากทดลองทำแล้วรู้สึกติดขัด เลื่อนระดับจากขั้นหนึ่งไปยังขั้นถัดไปไม่ได้ ก็ขอให้ทำตัวเป็นผู้ตรวจสอบตนเอง เช่น ถามในใจง่าย ๆ ว่า เรามีสติรู้ลมออกไหม? เรามีสติรู้ลมเข้าไหม? หากว่ามีอยู่ ก็ลองสังเกตลมในระดับต่อมา ว่าเรารู้ขนาดของลมหายใจใหม่ว่ายาวหรือสั้น? หากสามารถรู้ได้ตามจริง ก็ถามตัวเองต่อไปว่าเรากำหนดรู้ล่วงหน้าได้ไหมว่าลมออกและเข้าที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้ยาวหรือสั้น? หากสามารถรู้ได้ตามจริงก็ถามตัวเองต่อไปว่า เราทำความนิ่ง กำจัดความเคลื่อนไหวส่วนเกินที่จำเป็นต่อการหายใจออกและเข้าได้หรือไม่?

นอกจากถามตัวเองเกี่ยวกับส่วนที่ถูกแล้ว ก็อาจถามตัวเองเป็นระยะเกี่ยวกับส่วนที่ผิดไปด้วย เช่นว่า ที่กำลังทำ ๆ อยู่มีความเกร็งไหม? มีความพุ่งชานขัดสายออกไปแล้วไม่ยอมดึงกลับไหม?

มีความคาดหวังความสงบจนหลงลืมลมหายใจเฉพาะหน้าไหม? เป็นต้น

ทบทวนไปมาจะทราบได้ว่าอุบายของพระพุทธองค์ในอันที่จะให้เราตั้งสูงส่งความสงบและมีความรู้ในภายในแบบสนิทกับลมหายใจนั้น น่าทึ่งยิ่งนัก เพราะแม้ผู้ไม่เคยมีประสบการณ์สมาธิมาก่อน ก็อาจลิ้มรสความสงบสุขได้ในเวลาอันรวดเร็ว เพียงกำหนดทิศทาง ‘รู้ลม’ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามกล่าวมา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

คงจำได้ว่า เมื่อเริ่มแรกสุด พระพุทธองค์ให้กำหนด ‘สติ’ รู้อย่างธรรมดาๆ แต่เมื่อถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่านมา คือกำหนดความระงับส่วนเกินทางกายได้ ก็อาจพัฒนาต่อเป็นสติที่ใหญ่ขึ้นมาอีกระดับ

เพื่อความเข้าใจสติที่ใหญ่ขึ้นดังกล่าว พระพุทธองค์ให้เปรียบเทียบการคุมสติกับการชักเชือกกลึงของช่าง ‘ผู้ขยัน’ การกลึงในสมัยพุทธกาลใช้เชือกในการชักแกนที่จับวัตถุที่ต้องการจะกลึงให้หมุนแล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกลึงวัตถุที่หมุนนั้น หากนึกใ้่ง่ายและคล้ายกันก็คงเหมือนเราเอาสองมือจับปลายเชือกแต่ละด้านที่แขวนบนราวแล้วผลัดข้างลากลงด้วยมือขวามาฝั่งขวาบ้าง ลากลงด้วยมือซ้ายมาฝั่งซ้ายบ้าง

เมื่อทำงานกลึงแบบคนขยัน ใจต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติรู้ลมสม่ำเสมอ ไม่วอกแวกไปไหน พระพุทธองค์ให้เรากำหนดไว้ในใจว่าจะตามลมหายใจเข้าออกเสมอเหมือนกับงานกลึงดังกล่าวนี้

ความแน่วแน่นย่อมเกิดขึ้นโดยไม่มีภารกิจว่าลมจะเข้าเป็น

สายยาวหรือสั้น ไม่เกี่ยงว่ากำลังสบายหรือไม่สบายกาย สนใจแต่ การดูโลกภายในที่สายลมหายใจปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาว บ้าง ชักสั้นบ้าง

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

หากใครเคยฝึกรู้ลมหายใจด้วยอุบายต่างๆมาก่อน จะพบว่า ขั้นตอนกำหนดรู้ของพระพุทธเจ้านั้นลัดตรงเข้าสู่อาการสงบรู้ได้เร็ว ที่สุดแล้ว ไปถึงจุดหนึ่งจะเห็นเหมือนแควมีลมหายใจผ่านเข้าผ่านออก ผ่านเข้าผ่านออก ฯลฯ ให้จิตนิ่งรู้เฝ้าดูอย่างเป็นสุข เมื่อถึงขั้นนั้น แล้วลึ้ม ‘ทางเข้า’ ถ้าได้ทบทวนตามลำดับของพระพุทธเจ้าก็จะเห็นว่าเข้าได้ใหม่โดยสะดวก แต่ถ้าพยายามตรึกนึกเอาเอง พยายาม สร้างภาวะเสียนแบบเอาเอง ก็จะทำร่าว่าเป็นเรื่องยากพอสมควร

หลักของพระพุทธเจ้าจะไม่ให้สังเกตจุดกระทบ ไม่ให้ประกบ

ติดกับจุดใดจุดหนึ่งทางกาย เอาเพียงรู้ว่ายาวหรือสั้นเป็นพอ ซึ่งก็จะ ได้ผลตรงกันเป็นสากล แตกต่างจากที่รู้กระทบ ซึ่งอาจคลาดเคลื่อน จากกัน และได้กระทบไม่สม่ำเสมอแม้ในคนเดียวกัน

ขอให้สังเกตว่า ทุกขั้นตอนที่กล่าวมาจนถึงบัดนี้ล้วนต้อง อาศัยความตั้งใจของ ‘ตัวเรา’ ทั้งสิ้น จึงจัดเป็นงานสมณะ ยังไม่ อยู่ในระดับวิปัสสนา เมื่อถึงขั้นกำหนดระดับอาการส่วนเกินของ กาย จิตจะสงบและรู้สึกตื่นในภายในเหมือนช่างกลึงผู้ชำนาญตั้งที่ พระพุทธรูปองค์ตรัสเทียบ การสังเกตลมในขั้นต่อไปก็เป็นแนวเดิม ทุกประการ เพียงแต่ลักษณะของสติจะมีกำลังมากขึ้น มีความสบาย ยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นธรรมชาติยิ่ง ๆ ขึ้น

มีผู้แนะให้ฝึกหายใจแบบจงใจละเอียดเป็นลำดับกระทั่งเข้าสู่ ความสงบระงับลมหายใจ หลายคนทำแล้วจะเกิดความอึดอัดมาก บางคนถึงขั้นหายใจไม่ออกและมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจในเวลา ต่อมา ขอให้ทราบว่าการละเอียดของลมหายใจจะเป็นปฏิภาค โดยตรงกับความละเอียดของจิต เมื่อจิตหยาบลมหายใจก็หยาบ เมื่อ จิตละเอียดลมหายใจก็ละเอียด ไม่มีใครไปสั่งได้ด้วยเจตนาว่าขอให้ ลมหายใจจงละเอียดหรือระงับไปเพื่อให้เกิดฌานขั้นนั้นขั้นนี้ หน้าที่ ของเราควรมีเพียงรู้ตามจริงเป็นลำดับตามแนวทางของพระพุทธ องค์เท่านั้น

การดับไปของลมหายใจนั้นมีอยู่ กล่าวคือ ร่างกายจะ เข้าสู่ภาวะยุติลมเมื่อถึงสมาธิขั้นสูง แต่ตรงนั้นไม่ใช่ขั้นตอนของการ ฝึกหัดในอานาปานบรรพหรืออานาปานสติ ขอให้พิจารณาจากมหา ราหุโลวาทสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๕ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน ทำยสูตรหลังจากผ่านขั้นต่างๆมาแล้ว ความว่า...

ดูกรราหุล อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดูกรราหุล เมื่อ อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่าง

นี่ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกซึ่งมีในที่สุดท้าย ก็ดับไป โดยรู้ มิใช่ไม่รู้

ตรงนี้ยอมชี้ชัดว่าพระพุทธองค์มิได้ให้ ‘ฝึก’ หยุดหายใจ แต่เมื่อเข้าส่วนดีแล้ว ลมหายใจจะยุติเองอย่างเป็นที่รู้ของผู้มีสติบริบูรณ์

การฝึกรู้ลมนั้นแม้ง่ายและเป็นธรรมชาติ แต่หากรู้สึกเหนื่อยล้าก็ขอให้หยุดพัก เมื่อรู้สึกพอใจก็กลับมาทำอีก อุปกรรมในงานสมณะนี้ติดตัวเราอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง จะนั่ง ยืน เดิน หรือกระทั่งนอน ก็สามารถทำอานาปานสติได้ทุกเมื่อ หากทำตามแล้วกลับมาอ่านซ้ำเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ตั้งพรณนามาจะนี่ ภิกษุยอม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

หลังจากทำสมณะมาจนกระทั่งเกิดความเห็น ‘ตัวสภาวะ’ ของลมเข้าออกจนจิตเล็กคิด เลิกขัดส่าย มีความตั้งมั่นพอควร ซึ่งสามารถสำรวจตัวเองได้จากความสามารถรู้ลมเข้าออกตามนัยต่างๆ อย่างเป็นธรรมชาติแล้ว ก็มาถึงขั้นของการ ‘พิจารณา’ สิ่งที่อยู่ สิ่งที่เราเห็นชัดนั้น โดยความเป็นสภาวะธรรม

คำว่า ‘กายในกาย’ ในบรรพนี้ของกายนุปัสสนาก็คือลมหายใจนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสชัดไว้ในอานาปานสติสูตร ตอนหนึ่งมีความว่า เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย คือท่านให้ถือตามมุมมองผู้ปฏิบัติว่าลมหายใจเป็นกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่นั้นเอง

ส่วนคำว่า ‘ภายใน’ มุ่งเอาส่วนที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น หรือที่ตั้งของความหลงผิดว่านี่คือเรา เช่น นี่คือนลมหายใจของเรา

ขอให้สังเกตว่า เมื่อมาถึงขั้นพิจารณา ‘กายในกาย’ แล้ว

พระพุทธเจ้าจะตัดคำว่า ‘เรา’ ออกไป คือภาวะรู้ลมหายใจดีนั้น ประสบการณ์ภายในจะเหลือแต่อะไรอย่างหนึ่งสักแต่รับรู้ลมอยู่ พระพุทธองค์ใช้คำว่า ‘ภิกษุ’ เพื่อสมมุติแทนฝ่ายฟังเท่านั้น ไม่ได้ทำให้เกิดฝึกฝายของอัตตาผู้กำหนดลมแต่ประการใด

คำว่า ‘พิจารณา’ ในที่นี้จึงเป็นเพียง ‘อาการของจิต’ ที่เห็นส่วนหนึ่งของกาย มิใช่ ‘ลมหายใจของเรา’ อีกต่อไป ตั้งหลักกันที่สภาวะของลมที่เข้ามาอยู่ภายในอก พุดให้ง่ายคือ รู้ว่าลมมาเป็นส่วนหนึ่งครู่หนึ่ง

โดยประสบการณ์ตรง ทุกคนควรเห็นว่าเมื่อสามารถรู้ลมโดยความเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งภายในกาย ก็จะเริ่มเห็นกายออกมากจากภายในไปด้วย และเมื่อเริ่มพิจารณาลมโดยสักแต่เป็นของอื่นเข้ามาอาศัยกายชั่วคราว ก็จะพลอยเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับกายว่าเป็นถึงอะไรถึงหนึ่งให้ลมเข้ามาพักเท่านั้น มิใช่ความเป็นกายของเราหรือของใครเหมือนอย่างที่ตั้งถูกหลอกอยู่ตลอดเวลาตามปกติ

จากนั้น เมื่อถึงคราวระบายลมหายใจออกตามกลไกธรรมชาติ หากรู้ลมขาออกได้แจ่มชัด ความรู้สึกจากสติจะเห็นเหมือนเป็นสายสภาวะธรรมสายหนึ่ง ที่เคยมาจากภายนอก แล้วกลับคืนสู่ภายนอก หากจิตนิ่งรู้อยู่ ก็จะเห็นตามจริงว่าที่ลม ‘เคยเป็นส่วนหนึ่งของกาย’ นั้น บัดนี้กลายเป็นของ ‘ภายนอก’ อย่างไร

ได้ข้อสรุปอันเป็นปัญญาของจิต มิใช่ปัญญาของความคิด ว่าลมหายใจมาจากความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร ก็คืนกลับสู่ความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างนั้น

ตรงนี้จะเห็นความสำคัญของจิตที่ตั้งมั่นแล้วสักชนิดหนึ่ง ถ้าทำสมณะมายังไม่พร้อม จิตยังไม่ทรงตัวเป็นปกติ ก็จะมีลมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรมภายในและภายนอกไม่ชัด เมื่อไม่ชัด ยังคิดอยู่ ฟุ้งซ่านอยู่ ก็จะเกิดความลังเลสงสัย เช่นว่า เราจักภสภาวะธรรมที่ถูกต้องหรือยัง หรือไปเร่งว่าเมื่อไหร่เราจะเห็นสภาวะธรรมโดยความ

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

คำว่า ‘ภายนอก’ แปลมาจากศัพท์บาลีคือ ‘พหิทฺธา’ ซึ่งมีความหมายอื่นได้ว่า ‘ข้างนอก’ หรือ ‘ด้านนอก’ ฉะนั้น จำเป็นต้องบ่งว่าขั้นนี้เราต้องพิจารณาลมหายใจของ ‘คนอื่น’ มิใช่ในกายของผู้ปฏิบัติภาวนาเอง

การรู้ลมหายใจของตนเองมาก ๆ นอกจากจะเห็นเป็นนิมิตสายลมหายใจออกและเข้าเป็นลำชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว ยังทำให้เกิด ‘จิตสัมผัส’ เป็นผลพวงพลอยได้ตามมาด้วย ปกติคนเราหายใจเข้าออกก็สามารถสังเกตได้ด้วยตาเนื้ออยู่แล้ว เช่น อาการไหวพะเยิบของช่วงกระบ้งลม หรืออาการพองแล้วแฟบของหน้าท้อง แต่เมื่อมาบวกกับจิตสัมผัสเข้าด้วย ก็จะทำให้เราสามารถ ‘ตั้งมุ่มมอง’ คนอื่นโดยความไม่ใช่ตัวตน แต่สักว่าเป็นถึงสูลมเข้าและระบายลมออก และเป็นการเห็นตามจริง มิใช่เพียงรับรู้แบบจดจำว่าคนเราต้องหายใจ มิใช่เพียงจินตนาการหรือคาดเดาว่าเขากำลังหายใจออกหรือเข้า แต่ ‘รู้’ เข้าไปชัด ๆ ที่เดียวว่าของเราอย่างไร ของเขาก็อย่างนั้น

ประโยชน์ของการพิจารณาลมหายใจผู้อื่นเป็นเพียงสภาวะธรรมนั้น ก็เพื่อให้เห็นครบวงจร เห็นรอบตลอดสายว่าทั้ง ‘ภายใน’ และ ‘ภายนอก’ นั้นไม่ต่างกันเลย มิฉะนั้น จะกลายเป็นผลพิจารณาเฉพาะลมหายใจภายในว่าไม่ใช่ตัวตน แต่พอมองคนอื่นแล้วก็กลับรู้สึกว่าเป็น ‘ลมหายใจของเขา’ ความปรากฏทั้งหมดของเขา เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา พุดง่าย ๆ กำจัดความสงสัยว่ามีเราไม่ใช่ตัวตนอยู่คนเดียว แต่คนอื่นเป็นตัวเป็นตนหมด ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนย่อมครอบงำได้อีก

การพิจารณาลมหายใจของผู้อื่นสักแต่เป็นสภาวะธรรมนั้น นับว่าจุดชนวนมองโลกทั้งหมดโดยสักแต่เป็น ‘ธรรม’ หลักการหนึ่งของ

สติปัญญา ๔ คือให้ละวางความยึดมั่นทั้งปวง โดยเริ่มจากที่ตั้งของตัวเราก่อน แล้วค่อยขยายผลความรู้แจ้งออกไปครอบคลุมภายนอกถ้วนทั่ว

อย่างไรก็ตาม หากผล็ผลลามด่วนไปเฝ้าสังเกตภายนอกก่อน ผลเสียคือจิตจะส่งออกนอกไปเลย และไม่ยากกลับเข้ามาดูเข้ามาดูความเป็นภายใน เมื่อพยายามดูภายในจะเหมือนมีกำแพงขวางกั้น และรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ฉะนั้น จึงควรย้ำจนขึ้นใจกับตนเองว่าต้องดูข้างในให้ชำชองก่อนดูข้างนอก

และหมายเหตุไว้สำหรับใครที่เกรงว่าการมองอิริยาบถนอกตัวเป็นการส่งจิตออกนอก อันนี้ต้องทำความเข้าใจเรื่อง ‘ส่งจิตออกนอก’ ดี ๆ ว่าเป็นความคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกขอบเขตของการพิจารณาภายใน เวทนา จิต และธรรม เช่น เรื่องวัดค่าสูงต่ำให้เกิดอึดตามานะ เป็นต้น การส่งจิตออกนอกนั้น แม้คิดเข้ามาในขอบเขตของกายใจตนเอง แต่ไปคิดแบบกิเลส ๆ เช่น วันหนึ่งเราสวยหรือหล่อกว่าเมื่อวานก็ต้องนับว่าใช้การส่งจิตออกนอกเช่นกัน ในทางตรงข้าม แม้จิตจับวัตถุนอกตัว แต่สัมผัสรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เตลิดหลงยึดอย่างนี้ก็ต้องจำแนกไว้เป็นการดำเนินจิตในสติปัญญาอย่างหนึ่ง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

บางจังหวะจิตมีคุณภาพดี สติมีความคมชัดกว้างขวางรอบด้าน ก็อาจเห็นทั้งลมหายใจของเราเองและคนอื่นพร้อมกัน สารระไม่ได้อยู่ที่เราเห็นเพียงเดียวหรือเห็นรอบครอบคลุม แต่อยู่ที่เราสามารถเห็นลมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวตนทั่วทั้งหมดได้หรือเปล่า บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความเกิดขึ้นเด่นชัดเท่านั้น

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

วิธีกำหนดจะแตกต่างกันออกไปนิดเดียว คือตระหนักถึงความเกิดขึ้นของลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื้อ ก็จะทำราบของ ‘ความเกิดขึ้น’ อย่างชัดเจน บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความดับลงเท่านั้นที่มีความเด่นชัด

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

เหมือนกันกับข้อก่อน ต่างแต่ตระหนักถึงความดับลงของลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื้อ ก็จะทำราบของ ‘ความดับลง’ อย่างแจ่มชัด และเห็นเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ ของที่เกิดขึ้นจะต้องระงับลงเป็นธรรมดา

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อฝึกรู้ลมหายใจตามลำดับทั้งหมดกระทั่งถึงขั้นสุดท้ายในข้อก่อน จิตย่อมมีคุณลักษณะหนึ่งปรากฏขึ้นมา คือปัญญาเห็นความเกิดดับต่อเนื้ออย่างเด่นชัด คือเห็นในลักษณะประจักษ์ว่ากลไกธรรมชาติกายมนุษย์ประการหนึ่งคือเรียกร่องลมหายใจเข้ามา แล้วต้องการระบายออกไป สลับกันเกิดดับต่อเนื้อเป็นชุดๆ แต่ละชุดเป็นคนละลม เป็นคนละตัวกันแล้ว

ชีวิตย่อมปรากฏเป็นอีกอย่างหนึ่ง โลกทัศน์ภายในย่อมแตกต่างไปอีกแบบหนึ่ง แทนที่จะรู้สึกว่าเป็นเรา เราเป็นกาย ก็เห็นกายไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในกาย ดังพระพุทธองค์

ตรัสทั้งทำยไว้เสมอว่า

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา และทิวฎีเข้าถึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เมื่อสามารถเห็นลมหายใจโดยความเป็นภาวะไม่เที่ยงได้ ก็ต้องเห็นได้ว่ากายทั้งหมดตลอดจนสิ่งนอกกายทั้งหลาย มีไว้เพียงอาศัยระลึก รู้ อาศัยฝึกดู ให้กระจ่างแจ้งว่า ไม่มีอะไรน่าเอา ไม่มีสิ่งใดน่ายึดมั่นถือมั่น ฝึกดูจนกว่าจิตจะตั้งมั่นเป็นปกติ ในอาการเพิกถอนอุปาทาน ทำลายความหลงผิดเสียได้ ชีวิตจะแตกต่างไปออกมาจากภายใน จากเดิมที่อยู่เพื่อยึด เป็นอยู่เพือวาง จากอยู่เพือเอา เป็นอยู่เพือทิ้ง จากอยู่เพือพึ่งชานทีกัก เป็นสงบอย่างรู้แจ้ง

อิริยาบถบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุ...

เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน

เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน

เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง

เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยา
ท่าทางอย่างนั้น ๆ

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมน...

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา

และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
ภายในกายอยู่เสมอ

จบอิริยาบถบรรพ

นิยาม

เดิน คือ การเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าสลับขา การจะฝึก รู้ชัด
ว่าเดินอยู่ ต้องมีจุดสังเกตอันเกิดจากของจริง เช่น มีสติรู้ว่าฝ่าเท้า
กระทบพื้นอยู่ จึงทราบว่าการเดินขึ้น ไม่ใช่จินตนาการว่าเดิน
หรือสร้างท่าเดินที่ผิดปกติใดๆขึ้นมา

ยืน คือ การหยุดนิ่งโดยใช้เท้าเป็นฐาน และใช้ขาเป็นหลัก
ตั้งตัว การจะฝึก รู้ชัดว่ายืนอยู่ อาจต้องอาศัยศีรษะตั้งตรง ตัวตั้งตรง
สองขาตั้งตรง ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้นเพื่อให้รู้สึกชัดตลอดเวลาที่ยัง
ทรงกายยืนอยู่

นั่ง คือ การหยุดนิ่งโดยใช้ก้นเป็นฐาน การจะฝึก รู้ชัดว่านั่งอยู่
อาจต้องอาศัยยกตั่งหลังตรง เพียงสังเกตอยู่เรื่อยๆว่าหลังตรงหรือ
หลังงอ และส่วนหัวกำลังตั้งอยู่หรือเอียงเอนไปทางใด ก็นับว่าเริ่ม
เกิดสติรู้อิริยาบถนั่งตามที่กำลังปรากฏอยู่จริงๆแล้ว

นอน คือ การหยุดนิ่งโดยใช้แผ่นหลังเป็นฐาน การจะฝึก รู้ชัด
ว่านอนอยู่ อาจต้องอาศัยท่าหงายหน้าเหยียดตัวตรง แผ่นหลังวาง
ราบกับที่นอน เพื่อให้รู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขาอันกำลัง
สัมผัสที่นอนอยู่

อยู่ในท่าทางใด ๆ คือ การหยุดหรือเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง
เมื่อฝึก รู้อิริยาบถพื้นฐาน อันได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน ได้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อขยายขอบเขตจากการรับรู้กายส่วนย่อย อันได้แก่ ลมหายใจ ยกกระดับขึ้นมาเป็นกายส่วนหลัก อันได้แก่ อิริยาบถ ซึ่งครอบคลุมกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า การรู้ทั้งกายโดยไม่เพ่งเฉพาะเจาะจงส่วนใดส่วนหนึ่งนี้ จะมีผลให้จิตเปิดกว้าง ไม่คับแคบ ไม่เล็งอยู่ที่จุดไหนของกายแบบที่อ้อๆ เป็นเหตุเอื้อให้เข้าสู่สมาธิได้

เมื่อสามารถรู้อิริยาบถหลัก ก็จะต่อ ยอดเป็นการรู้อิริยาบถปลีกย่อย ตลอดจนเป็นโครงร่าง เป็นหลักตั้งให้เห็นสภาพกายในขั้นต่อไปได้อีก

อิริยาบถบรรพเป็นเสมือนเครื่องต่อ ยอดให้รู้ว่า หลังจากเจริญอานาปานสติมาดีแล้ว ควรรับรู้เห็นสิ่งใดเป็นลำดับถัดมา เราจะทราบจากประสบการณ์ตรงว่า เมื่อรู้ลมหายใจชัด ก็ห่างจากความรับรู้อิริยาบถชัดเพียงแค่อากาการกำหนดระลึกรัตนิตเดียว พุดง่าย ๆ คือ ถ้าฝึกอานาปานบรรพมาอย่างถูกต้อง และได้ผลบ้างแล้ว ก็แทบจะเข้าสู่อิริยาบถบรรพเองโดยไม่ต้องจงใจใดๆ เพียงแค่สังเกตประสบการณ์ทางการรับรู้ที่ภายใน และมีท่าที่ที่ถูกต้องเพื่อต่อ ยอดก็พอ

แนวทางฝึก

เพื่อให้เห็นภาพตัวอย่างการปฏิบัติในครั้งพุทธกาลที่ พระพุทธองค์สรรเสริญ ก็จะได้ยกนั้นทูลตรมาอ้างอิง สุตระที่กล่าวถึง ภิกษุนามว่า ‘นันทะ’ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าประกอบความ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ยามกลางวัน นั้นทภิกษุ ย่อมชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการ จงกรม ด้วยการนั่ง ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้ สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ใน มัชฌิมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่ทสैया โดยข้างเบื้องขวา ซ่อน เท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันจะ ลุกขึ้นไว้ไนใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้ สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง

คงพอเห็นภาพรวมว่า โดยทั่วไปการปฏิบัติธรรมของภิกษุ สมัยพุทธกาลที่เห็นด้วยตาเปล่าจากบุคคลภายนอก ก็วนเวียนอยู่ใน อิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน นี้เอง ทำวันและคืนให้ล่วง ไปด้วยการเจริญสติอยู่ในขอบเขตของอิริยาบถ ๔ โดยที่แตกต่างจาก อิริยาบถของชาวบ้านอยู่บ้าง เช่น เดินนั้นจะหมายเอาเดินจงกรม มิใช่สักแต่เดินย้ายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ส่วนอิริยาบถยืนนั้นจะไม่ ค่อยได้เห็นกล่าวถึงไว้ในสูตรไหนว่าแตกต่างจากอาการยืนสามัญ ธรรมดา แต่ก็เห็นอนุโลมว่าอยู่รวมกับการเดินจงกรมได้ในจังหวะ หยุดกลับตัว ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไปข้างหน้า

สำหรับการนั่งนั้น ก็ตั้งเช่นที่แจกแจงเปรียบเทียบกับ อานาปานบรรพไว้เป็นพิเศษ ว่าควรกำหนดลมหายใจเพื่อทำสติให้รู้ ทำนั่งได้แจ่มชัดและเนิ่นนานเป็นธรรมชาติ ชนิดต้องนั่งวางเมื่อใดก็ กำหนดกันเมื่อนั้นจนกว่าจะต้องเปลี่ยนไปทำกิจอื่น ส่วนการนอนจะ หมายเอาการสำเร็จสี่ทสैया หรือนอนอย่างราชสีห์ คือ นอนตะแคง ขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจถึงการลุกขึ้น ไว้ มิใช่นอนแผ่ตามอัธยาศัย จะตื่นต่อเมื่อนำใจพอดังเช่นชาวบ้าน

ทั่วไป (ไม่จำเป็นต้องเอามือยันศีรษะเหมือนอย่างที่ในไทยเราบางแห่งนิยมถือเป็นธรรมเนียมกัน)

สรุปคือ ณ จุดนี้ ควรทำความเข้าใจว่า ‘อิริยาบถ ๔’ ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น เขาทำกันเพื่อมีสติแบบเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่พระพุทธองค์สรรเสริญพระนันทะว่าประกอบความเพียรอันเป็นเหตุให้ตื่นอยู่เสมอ แล้วก็หน้าคิดว่าอิริยาบถ ๔ เป็นสมบัติติดตัวเราตลอด ๒๔ ชั่วโมงไปทุกหนทุกแห่ง เพราะฉะนั้น จะได้ชื่อว่าปฏิบัติหรือไม่ ก็ดูกันที่มีสติพร้อม และมีเจตจำนงกำหนดรู้แค่ไหนมากกว่าอย่างอื่น

เสถียรวิขาเกินจงกรม

นิยามและจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรม

เช่นที่กล่าวไว้ว่า อิริยาบถเดินในความหมายของการภาวนาจะมุ่งเอาการเดินทางที่เรียก ‘จงกรม’ ซึ่งคือ ‘เดินไปมาโดยมีสติกำกับ’ แท้จริงแล้ว ‘จงกรม’ มีใช้ศัพท์เฉพาะที่ใช้กันในขอบเขตพุทธศาสนา ในพระไตรปิฎก เช่น ใน ‘ทีปังกรพุทธวงศ์’ ซึ่งเป็นสมัยที่เห็นนานมาก่อนกับก่อนกาลป์ ก็แสดงให้เห็นว่าพวกพราหมณ์ซึ่งภาวนาหวังอภิภูณาก็มีการเดินจงกรมกันมาแต่่นั้นแล้ว

ขอให้เข้าใจว่าพระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุหรือแจกแจงเป็นพิเศษว่าให้อาการเดินอย่างไร เพียงแต่ตรัสว่าเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน ดังนี้ เมื่อประกอบกับที่ท่านให้ตามรูสมหายใจก่อนอิริยาบถ ก็พอเห็นได้ว่าท่านให้เอาสติจากอานาปานบรรพมาต่อยอดเป็น ‘รู้ชัดว่า

เดิน’ นั่นเอง

นักเจริญสติที่นั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรมเพื่อสั่งสมสติ ย่อมประจักษ์ว่า การนั่งสมาธิหลับตาเป็นการฝึกสติขณะหนึ่ง ส่วนการลืมตาเดินจงกรมเป็นการฝึกสติขณะเคลื่อนไหว สำคัญทั้งคู่ ส่งเสริมกันและกันโดยตรง ช่วยให้สามารถรู้อะไรๆเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันทั้งปวงโดยง่าย สมกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจังกมสูตรว่า

คุณกริษทุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม มีอยู่ ๕ ประการ คือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกลหนึ่ง เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียรหนึ่ง เป็นผู้มีความอดทนอดหย่อนหนึ่ง อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เลี้ยว ลิม แล้วยอมย้อยไปโดยดีหนึ่ง สมาธิที่ได้เพราะการจงกรมยอมตั้งอยู่ได้นานหนึ่ง

อานิสงส์เหล่านี้ ยังใช้เป็นเครื่องวัดได้ด้วยว่าเราเดินจงกรมมาดีแค่ไหน กล่าวคือ หากรู้สีกว่าเดินแล้วได้ดีครบสรรพคุณของจงกรม ก็ให้ถือว่าเดินมาถูกทางแล้ว

ความได้เปรียบของผู้เริ่มจงกรมด้วยสติพร้อม คือ มีความไวสัมผัสมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะมือและเท้า กระทบเข้าที่ไหนก็รู้ชัดเข้าไปตรงนั้นโดยไม่จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ อีกทั้งความปรากฏนับแต่หัวถึงเท้าก็แจ่มชัดดีว่าอยู่ในอาการอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คือคุณประโยชน์ของการทรงจิตตั้งมั่นอยู่ในภายใน ไม่พุงกระจ่ายชัดสายกระโดดไปจับสิ่งโน่นสิ่งนี้เรื่อยเปื่อย

หากลองเดินในขณะที่สติชัด ก็จะพบว่าส่วนที่ถูกรู้มากที่สุดในการเดินจงกรมได้แก่ฝ่าเท้ากระทบพื้นนั่นเอง เนื่องจากฝ่าเท้าเป็นส่วนเดียวที่สัมผัสกระทบในอิริยาบถนี้ และด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เราจะรู้สึกได้ถึงการเตะเท้าออกไปพอดี วางลงมารองรับน้ำหนักตัวเต็มฝ่าเท้าพอดี ไม่ขาด ไม่เกิน ไม่เกร็ง ไม่เป๋

เดินไปสักพักหนึ่ง หากใจจ่อไว้สบายๆกับฝ่าเท้ากระทบอย่างเดียว ก็จะเกิดสัมผัสอันชัดราวกับเอาฝ่ามือมาเดิน ศูนย์กลางความรับรู้ไม่แกว่งไปไหนอื่น นอกจากขอบเขตของฝ่าเท้ากระทบ จะรู้ตัวและหัวหูชัดทั่วแค่นั้นก็มีฝ่าเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางอยู่เสมอ

สรุปได้ว่า ถ้าหากมีสติและสมาธิอันทรงคุณภาพจากอานาปานบรรพมากก่อน การฝึกเดินจงกรมก็อยู่ที่ความรู้อันกำลังเดิน โดยมีเท้ากระทบเป็นบาทฐานหรือเป็นศูนย์กลางรวมสติชัดไว้อย่างมั่นคงในช่วงเริ่มฝึก

การใช้จงกรมเป็นฐานแรกในการเพียรนำสติ

หากมองจากมุมของผู้มีสติดีจากการฝึกส่วนของอานาปานสติดังกล่าวข้างต้น ทราบแล้วว่ผลคือการรู้ชัดว่ากำลังเดินโดยมีเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางความรับรู้ ก็อาจเริ่มภาวนาแบบยอนศร โดยเฉพาะสำหรับผู้ฝึกอานาปานสติแล้วไม่สงบสักที หรือผู้เคยฝึกอานาปานสติผ่านมาแล้วแต่กำลังอยู่ในช่วงเสื่อมถอย ก็อาจลองใช้จงกรมเป็นบันไดขั้นแรกหรือช่วยฟื้นฟูสติให้กลับมาอย่างรวดเร็ว แล้วค่อยไปทำ

อานาปานสติดูใหม่ แล้วจะยิ่งเข้าใจจากประสบการณ์ตรงว่าอานาปานบรรพกับอิริยาบถบรรพมีความใกล้เคียงกันแบบนั้น ทำอย่างหนึ่งได้ ก็มีความโน้มเอียงที่จะทำอีกอย่างหนึ่งได้ทันทีเช่นกัน

ปัญหาของผู้เริ่มจงกรมโดยไม่ผ่านอานาปานบรรพมาก่อน คือจะยังฟุ้งซ่าน ต้องเพ่งเล็งความกระทบที่ฝ่าเท้าทำให้เกิดความหนักอกหรือเกร็งไปทั้งตัว ปราศจากความรู้อย่างเป็นธรรมชาติ อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ในเวลาอันสั้น

แต่หากตั้งมุ่มมองไว้ดี คือทำที่เหมือนจะเดินเล่นในส่วนมากกว่าเดินอย่างเคร่งครัดเอาสงบทันทีทันใด ยังผลให้ใจปลอดโปร่งและนึกชอบที่จะเดิน ก็จะพบว่าความเกร็งไม่เกิดขึ้น ไม่มีความกดดันขึ้นในอก จากนั้น ให้เริ่มรู้เท้ากระทบเท่าที่จะรู้ได้ ไม่ใช่กะแค้นไว้ว่าจะต้องรู้ทุกแปะไม่หลุด แคคิดไว้ว่าเรากำลังอาศัยเท้ากระทบเป็นตัวบอกว่กำลังมีสติ トラบเท่าที่มีเท้าอยู่ในใจ トラบนั้นยังมีสติ เมื่อใดเท้าหายไปจากใจ เมื่อนั้นขาดสติ ซึ่งเมื่อขาดสติก็ไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าดึงมันกลับมา โดยระลึกถึงกระทบที่เท้าอีก พอเวลาผ่านไป ช่วงเว้นวรรคที่เท้าหายไปจากใจจะสั้นลง ใจผูกอยู่กับเท้ากระทบนานขึ้นเรื่อยๆ

หลังจากสักแต่รู้กระทบระหว่างเท้ากับพื้น ถึงจุดหนึ่ง จะเกิดความตั้งมั่นของจิต และรู้พร้อมทั่วทั้งกายไปเอง ทั้งนี้ เพราะเท้าเป็นศูนย์กลางรับน้ำหนักทั้งหมด และเกิดสัมผัสกระทบให้รับรู้ตามจริง จุดอื่นของร่างกายที่มีกระแสประสาทแล่นเชื่อมกันจึงพลอยถูกรับรู้เป็นแค่เป็นเงา ในฐานะเป็นกอนกายอันหนึ่งอันเดียวกัน

ที่สำคัญคือ ต้องทำความเข้าใจว่าเราไม่ต้องการเร่งร้อนเอาความรู้พร้อมทั้งภายในเวลาอันสั้น ถ้าหากจงใจเข้าไปที่ส่วนต่างๆที่ละเอียด จะกลายเป็นการส่งจิตกระโดดไปกระโดดมาหาเป้าจับแน่นนอนไม่ถูก และเมื่อไรเป้าที่แน่นนอน จิตก็ไม่รวมลงหนึ่งรู้ เมื่อไม่หนึ่งรู้ก็ไม่สงบระงับทั้งกายใจ สติทั่วพร้อมก็ไม่มีพื้นยื่นให้ตั้งอยู่ ความรู้พร้อมต้องมาเองจากจิตที่ทรงอยู่ในศูนย์กลางกระทบอย่างมีคุณภาพ

เพราะฉะนั้น ถ้าหากคิดว่ากำลังเห็นกายทั่วพร้อม เห็นหัวหู ใหญ่ ลำตัว ฯลฯ ก็ให้ถามตนเองว่าแล้วทำอะไร ยังอยู่หรือเปล่า? หากแม่นยำตรงจุดนี้ก็จะพบว่าสติไม่คลาด จิตใจไม่กระเจิงไปไหน เพราะจะถูกตรึงไว้ในขอบเขตของผัสสะที่ฝ่าเท้าตลอด

เมื่อสติไม่คลาดจากขอบเขตของเท้ากระทบ ก็จะพบว่าจิตไม่อยู่ในอาการฟุ้งซ่าน เช่นเดียวกับผลของการตามรูสมหายใจอย่างถูกต้องในอานาปานบรรพ และจะเปรียบเทียบได้ว่าสมาธิจิตขณะหลับตานิ่งกับสมาธิจิตขณะลืมตาเคลื่อนไหวนั้นแตกต่างกันอย่างไร ส่งเสริมกันอย่างไรดีเพียงไหน เมื่อชำนาญรู้ทั้งนั่งตามรูสมและเดินตามรูเท้ากระทบ ก็จะพบว่าเราฝึกสติเหมือนกัน ต่างแต่รูปแบบภายนอกคือฝึกสติขณะนั่งกับฝึกสติขณะเคลื่อนไหวเท่านั้น

สำหรับข้อนี้ของการเดินจงกรมจะเหมาะกับผู้ที่เห็นว่าตนเองไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรม ไม่มีสติจากการฝึกอานาปานบรรพอดหนุน เพราะเราไม่ต้องการสิ่งอื่นใดนอกเหนือจากการรู้เท้ากระทบพื้น ซึ่งเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในแต่ละวันของทุกคน ไม่

จำเป็นต้องกำหนดขอบเขตเพื่อจงกรมโดยเฉพาะ แล้วก็ไม่ต้องอาศัยสติที่ได้จากสมาธิระดับใหญ่ ขอแค่สติรู้ธรรมดา ๆ กับเจตนามั่นคงที่จะรู้เท้ากระทบเสมอ ๆ เท่านั้นเอง

อัตราความเร็ว

แต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดที่จะขยับตัวอย่างรวดเร็ว บางคนถนัดที่จะย่างช้าเนิบนาบ อันนี้ขอให้ดูความรู้เท้าชัดเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ หัวใจสำคัญคือ การเดินต้องไม่สัมผัสสะเท้ากระทบ

การขยับเท้าเร็วนี้มีประโยชน์อยู่ คือถ้าจิตตั้งไว้อ้อมรู้ดีแล้ว ก็ให้สัมผัสที่เท้ากระทบถี่ๆเป็นตัวเรียกความรู้ เรียกสติเราไปจ่ออยู่เองอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะเข้ารู้ผัสสะกระทบเป็นจุดๆ เป็นครั้งๆ คล้ายเอาปากกาไปแต้มจุดบนกระดาษทีหนึ่ง รูแบบเดียวกันหลายครั้งก็เหมือนแต้มจุดบนกระดาษหลายที หากเรียงจุดต่างๆไว้ใกล้ชิดกันเท่าไร ก็จะยิ่งเห็นเป็นเส้นตรงได้มากขึ้นเพียงนั้น

ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในคนเดินจงกรมเร็วเกินไปก็คือ สติไว้มันทันเท้ากระทบ เดินไปแล้วมีแต่อาการก้าวเร็ว แต่ไม่มีสติรู้เท้าอยู่เลย จิตเตลิดออกนอกกลายเป็นความฟุ้งซ่านไปหมด ยังผลให้การตั้งสติเป็นไปแบบบังคับใจให้รู้เท้า หรือรู้อาการเดิน ซึ่งก็กลายเป็นสภาพรู้แบบแข็งทื่อหรือกระทั่งกระต้าง ขาดความนิ่มนวล ทำแล้วไม่เกิดปิติ ทำแล้วไม่เกิดความรู้ทั่วพร้อมเข้ามาใน

ในทางกลับกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นในคนเดินจงกรมช้าเกินไปคือ ทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่อง ก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่น เป็นการสังสมความโลภที่จะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ขอให้สังเกตว่า ยิ่งเราตั้งใจเพ่งจะรู้อาการเคลื่อนไหวช้าๆ ให้ได้มากเพียงใด ก็ยิ่งพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่องใส ไม่เบิกบาน ไม่หมั่นวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น

หากจิตสังสมนิสัยการภาวนาชนิดนี้จากการเดินจงกรมช้า เมื่อหันไปกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนใด ก็จะเป็นการเพ่งเข้าไปอย่างไม่รู้สึกตัวเสมอ ยิ่งถ้าใครขยันมาก ผลที่เกิดขึ้นเป็นปกติเกือบทุกรายคือ ‘ความเครียดสังสม’ ซึ่งเกิดจากการเอาสติธรรมดาไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไป ยิ่งทำมากก็ยิ่งเครียดมาก และเริ่มมีอาการทางประสาทแบบอ่อนๆ เช่น เส้นกระดูกเป็นระยะ

ทางออกที่ดีในเรื่องนี้คือ หัดเดินแบบปรับอัตราเร็วในการชวยเท้าตามจังหวะของสติ ไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ว่ากำลังสติยังอ่อน ก็ควรย่างเท้าด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติขณะนั้น คือกระทบเท้าจะเรียกความรู้สึกมาจ่อที่เท้าเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควร ก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่อง เน้นเบาตามอัตราเร็วที่เราใช้เดินเล่นชมสวน

ขอให้สังเกตว่า ตอนเราเดินเล่นนอกทางจงกรม เราเดินจังหวะใดแล้วเกิดความรู้อบายๆ ก็ให้จำจังหวะนั้นไว้ใช้

องค์ประกอบปลีกย่อยในการรักษาความพร้อมรู้

มาดูส่วนอื่นของกายที่เกี่ยวข้องกับจงกรม เช่น แขน มือ ศีรษะ และสายตา แม้ว่าอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่ก็มีส่วนโดยตรงต่อสติรู้จงกรม

อย่างเช่นแขนและมือนั้น หากทอดลองแกว่งตามปกติ หรือปล่อยตกข้างตัวไว้เฉยๆ จะพบว่าปรุ้งจิตไม่ให้ปักแน่นอยู่กับการรู้อิริยาบถ โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นที่สติยังอ่อน จิตยังทะยานอยากไปในเรื่องชวนฟังชวนต่างๆ เราจึงควรเก็บมือไว้ให้หนึ่งและไมแกว่ง เนื่องจากมือที่แกว่งหรือกระทบมักดึงความสนใจเราไปจากอาการเดิน ผู้ปฏิบัตินิยมเอามือไพล่หลัง หรือไม้ก็เอามาซ้อนกันไว้ที่เหนือท้องน้อย แล้วแต่ความถนัดอย่างไรก็เก็บระยางของกายไม่ให้กวัดแกว่งเกะกะรบกวนสติได้เหมือนกัน

สำหรับการกำหนดสายตา ก็เป็นอีกจุดหนึ่งที่สามารถเลือกได้ตามอัธยาศัย บางคนถนัดกมหนากำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่ง ซึ่งถ้าหากรักษาสติไว้ได้ดีก็เห็นว่าเหมาะสม แต่ส่วนใหญ่เมื่อกมหน้าแล้วจิตจะลงต่ำตามสายตา เป็นอาการครุ่นคิดอยู่ในที่ สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง คอที่โน้มน้อยๆ อาจปวดหรือเกร็ง เป็นอุปสรรคกับการทรงจิตตั้งมั่นรู้อย่างผ่องใสได้เหมือนกัน

ถ้าหากเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็ง ไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่ากมหน้า แต่ก็มีผลข้างเคียง เช่น สายตาจะปะเข้ากับสิ่งล่อให้เบน ความสนใจไปหาได้มากกว่ากม ตรงนี้หากทรงสติมา ดีจากส่วนของอานาปานบรรพ ปัญหา ก็จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด เพราะจิตจะมีกำลังมากพอสำหรับการโฟกัส เฉพาะสิ่งที่ต้องการได้นานขึ้น ถูกดึงความสนใจไปจับ สิ่งอื่นยากขึ้น

ทางที่ดีคือ สำรวจรู้ให้ทั่วว่า ทั้งหัว ทั้งคอ ทั้งหลัง ทั้งขา ไม่มีส่วนใดเลยที่เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเริ่มเกร็งขึ้นมา ก็รู้ที่ตรงนั้น และอาศัยความรู้ อย่าง นิมนวลนั้นเองเป็นตัวคลายความเครียด จะพบเองว่า วาลักษณะการเดินไวอย่างไจริงถูกส่วนที่สุด

เท้าซึ่งมีส่วนสำคัญสูงสุดก็เช่นกัน เราควรรู้เท้ากระทบ เป็นหลัก ขณะเดียวกันก็ต้องสังเกตด้วยว่าเท้ามีความ เกร็งหรือเปล่า ถ้าหากว่าเดินทั้งเท้าเกร็ง จะพบว่าใจ เราพลอยรู้สึกแข็ง ๆ ตามไปด้วย ตรงข้ามหากเท้าอ่อน หยุ่น ยิ่งเดินก็จะยิ่งมีความรู้สึกภายในที่นิ่มนวล กับ ทั้งเห็นว่าฝ่าเท้าเป็นเครื่องสัมผัสที่ชัดเจนเป็นธรรมชาติยิ่ง ๆ ขึ้น

นอกจากนั้น การเดินเท้าเปล่าหรือการใส่รองเท้าเพื่อ จงกรมบนทางดิน ก็เป็นเรื่องปลีกย่อยเล็กน้อยแต่มี ผลใหญ่กับหลายคนเช่นกัน ขอให้สังเกตดูเป็นหลักว่า อย่างไรเรามีสติรู้สึกถึงสัมผัสกระทบได้ดี ก็ให้ถือเอา ตรงนั้นเป็นเกณฑ์เกณฑ์เหมาะเฉพาะตน บางคนเท้า บาง เดินเท้าเปล่าแล้วระคายง่าย ถูกหินเล็ก ๆ ขาด นิดหน่อยก็สติไม่อยู่กับตัว พะวงแต่จะหลบหิน เช่นนี้

ก็ควรใส่รองเท้า แต่บางคนรู้สึกดีที่ได้เหยียบดิน รับ สัมผัสชัด ๆ โดยปราศจากปัญหาระคายเคืองใด ๆ เช่นนี้ ก็ควรเดินเท้าเปล่า ข้อสังเกตทำนองนี้จะช่วยให้เข้าใจ ชัดเจนขึ้นด้วยว่าเราเดินกันเพื่อเอาสติ เอาความรู้ชัด ไม่ใช่เพื่อเอาการกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัวใด ๆ

การหมุนตัวกลับ

ขณะกลับหลังหันเป็นจุดที่เกิดปัญหาได้มากที่สุดจุด หนึ่งในการเดินจงกรม เพราะผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญกับการนี้สัก ละเลยกันง่าย ๆ เพียงด้วย ความรู้สึกว่ามีอะไรน่าสนใจนัก หรือไม่เห็นมีอะไร ให้ดูเหมือนอย่างตอนเกิดผัสสะเท้ากระทบแปะ ๆ ระหว่างเดิน

ข้อเท็จจริงก็คือ เมื่อเราไม่สนใจ ไม่ใส่ใจเท้า ปล่อยให้ จิตใจล่องลอยไปแม้เพียงเล็กน้อยขณะกลับตัวนั้น การ เดินจงกรมทั้งหมดอาจล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เนื่องจาก จิตสับโอกาสได้ช่องเหม่อลอยตามความเคยชินเดิม ครั้งแรกยังไม่เท่าไร แต่นานไปบ่อยเข้าก็กลายเป็น ความเคยชินที่จะปล่อยจิตปล่อยใจ แม้กระทั่งผู้มีสติ ดีแล้วก็ไม่เว้น

ฉะนั้น แทนที่เราจะเห็นจังหวะกลับตัวเป็นเรื่องเล็ก น้อย ก็ตั้งมุ่มมองไว้เสียใหม่ ว่าเป็นจุดสำคัญชนิดคอ ขาดขาดตาย ละเลยไม่ได้ ปล่อยให้ใจหลงมกง่ายตาม กิเลสบอกไม่ได้

และเพื่อให้เป็นเช่นนั้น ก็อาจตั้งจิตคำนึงว่าเราจะรู้กาย โดยความเป็นอริยาบถยืน กล่าวคือ ควรหยุดและ ‘รู้’

อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ เบื้องแรกอาจกำหนดจุดเฉพาะฝ่าเท้าเป็นสำคัญ ต่อเมื่อสติพร้อมมากขึ้น จิตก็จะรู้ทั่วจากหัวจรดเท้าไปเองโดยไม่จำเป็นต้องฝืนกำหนด เพราะการรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือการรู้จุดรวมหน้าหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนั้นเอง

สำหรับการรู้เท่านั้น ควรทำไว้ในใจว่า เราจะรู้เท่าที่หยุดเสมอกัน ด้วยความชัดเจนไม่แตกต่างกับการรู้เท่าขณะเดิน เรื่องการหยุดเท่าไว้เสมอกันก็นับเป็นเรื่องไม่ควรมองข้าม ถ้าหากเหลื่อมกัน ข้างหนึ่งตรง อีกข้างหนึ่งเป๋ จะมีผลกับสติเป็นอันมาก กล่าวคือ แทนที่จะรู้เท่าในลักษณะสมดุล อันปรุ้งจิตให้สมดุลตาม ก็กลายเป็นรู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ปราศจากดุล

ขณะกลับตัว ถ้ากลับทีละครั้งรอบหน้าจะเรียกความรู้เท่าชัดกว่ากำหนดหมุนที่เดียวกลับหลังหันหมดตัว การหมุนทีละครั้งรอบจะทำได้จึงหวะวางเหยียบอย่างเหมาะสม และไม่ทำให้รู้สึกหัวหมุน กล่าวคือเมื่อหยุดที่ปลายทางรู้สึกถึงเท้าที่วางราบเสมอกัน เมื่อจะกลับหลังหันก็แบ่งเป็นสองครั้ง แต่ครั้งรู้สึกถึงฝ่าเท้าขวาที่ยกเหยียบหน้าฝ่าเท้าซ้าย ไม่ต่างจากที่รู้สึกขณะก้าวเดินธรรมดา

เมื่อกล่าวถึงการกลับตัว ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับความยาวของทางจงกรม หลายคนมีปัญหาหลักคือขาดสถานที่ บางทีก็อ้างได้เต็มปากว่าไม่สามารถเดินจงกรมเนื่องจากพื้นที่จำกัด ห้องนอนหรือระเบียงบ้านยาวเพียงไม่กี่ก้าว อันนี้ความจริงแล้วเราสามารถขณะข้อจำกัดได้ด้วยการปรับอัตราเร็วให้ช้าลง และลดระยะ

ห่างระหว่างก้าวให้น้อยลง เนื่องจากสิ่งสำคัญที่เราต้องการจากการเดินจงกรมคือสติรู้เท่ากระทบเพื่อเป็นตัวอย่งนำไปสู่สติรู้อิริยาบถเดิน การเน้นเรื่องความยาวของทางให้ได้เดินหลาย ๆ ก้าวมากกว่าเดิมจึงควรพิจารณาเป็นเรื่องรอง

สรุปหลักการเดินจงกรม

ควรทำให้ขึ้นใจว่าหลักการง่าย ๆ ของการเดินจงกรม นั้น ก็คือฝึกแล้วทำให้รู้ตัวชัดว่ากำลังเดินได้ดังพุทธประสงค์ ขอให้หลักเพื่อจำง่ายแบบลัด ๆ เพียงสองข้อดังนี้

ข้อแรก เดินให้เป็นธรรมชาติ เพราะเราต้องการความรู้ตัวจากการเดินจงกรมออกมาใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากออกจากทางเดินจงกรมแล้วลืมความรู้สึกตัวหมดอย่างนั้นถือว่าใช้ไม่ได้ แต่ถ้าออกจากทางเดินจงกรมแล้วเหมือนจะรู้เท่ากระทบเองในเวลาเดินปกติ อย่างนั้นถือว่า การเดินจงกรมของเราประสบความสำเร็จ และควรทำให้มากเข้าไว้

ข้อสอง ทางลัดที่จะทำให้รู้ทั่วพร้อมในความเป็นอิริยาบถเดินอย่างง่าย ๆ คือรู้เท่ากระทบ เมื่อรู้กระทบก็จะรู้ว่าควรจ่อใจไว้ตรงไหน

เคล็ดลับงานจนอย่างมีสติ

การนอนเป็นอิริยาบถที่แปลกไปกว่าอิริยาบถอื่น กับ

ทั้งมีผลกระทบต่อสติสัมปชัญญะแตกต่างจากอิริยาบถอื่นด้วย กล่าวคือ เมื่ออยู่ในอาการนอน สติมักจะหายไปอย่างรวดเร็ว และเกิดความเหม่อลอยฟุ้งซ่านได้ง่ายกว่าท่าทางอื่นๆ

เพราะฉะนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญพอควร ที่น่าจะมีสติเป็นพื้น เป็นของอุดหนุนไว้ล่วงหน้า จะมาจากการฝึกตามรูลมหายใจหรือการตามรู้อิริยาบถเดิน ยืน และนั่ง ก็ตามที่

และแน่นอนว่า ถ้าหลับหลงลงไปเสียแล้ว ก็คงไม่มีทางกำหนดสติรู้อิริยาบถนอนได้ ฉะนั้น ถ้าว่าตามเนื้อหาของการฝึก ก็คือให้รู้ตัวขณะเอนพัก หรือไม่ก็ขณะทอดกายนอนในจังหวะก่อนหน้าก้าวลงสู่ความหลับไหล

หากไม่แน่ใจว่าจะกำหนดรูกายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอย่างไร ให้สำรวจทีละจุดสำคัญของร่างกาย ว่ามีตรงไหนเกร็งอยู่บ้าง ไหล่จากฝ่าเท้า ขึ้นมาที่มือ และจบที่ใบหน้า หากรู้สึกว่าตรงไหนเกร็ง ตรงนั้นจะผ่อนคลายเอง หรือถ้าไม่ผ่อนคลาย ก็หายใจยาวๆ แล้วกำหนดให้จุดนั้นผ่อนคลายตามลมหายใจออกเสีย

โปรดสังเกตว่า เมื่อรู้สึกถึงความผ่อนคลายทั้งฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหน้า ไม่มีความเกร็งเหลืออยู่อีกแล้ว อิริยาบถนอนจะปรากฏต่อใจไปเอง นี่ก็แสดงให้เห็นว่าสติจะเกิดได้ ต้องไม่ใช่ขณะที่กำลังเกร็งอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวอยู่

อีกประการที่น่าคำนึง คือ คำแนะนำในการก้าวลงสู่ความหลับแบบราชสีห์หรือสีหไสยาของพระพุทธเจ้า

นั้น ท่านให้มีสติสัมปชัญญะนำ ซึ่งก็มีความเป็นไปได้ตามที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนท่านอนนั้นควรตะแคงขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า และที่ไม่ควรลืม ก็คือการตั้งใจไว้ล่วงหน้าว่าจะ ‘ลุกขึ้น’ ไม่ใช่ ‘นอนต่อ’

อุปาย่างๆที่จะทำได้ผลดังนั้น คือ ก่อนนอนควรนั่งกำหนดรูลมหายใจจนเกิดความสงบสบาย และมีสติเต็มรอบที่สุดเท่าที่กำลังกายกำลังใจจะอำนวย จากนั้นก่อนหลับให้ตั้งใจว่าพอรู้สึกตัวตื่น จะลุกขึ้นนั่งดูลมหายใจตามขั้นตอนที่เคยฝึกมาทันที แม้จะเป็นการตื่นระหว่างคืนเพื่อเข้าห้องน้ำ ก็อาจภาวนาเสียนิดหน่อยเป็นการทรงสติไว้ไม่ให้ขาดสายไปไหน และหากใครกำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติภาวนาเต็มที่ ก็อาจกำหนดว่าตื่นเมื่อไหร่จะเดินจงกรมจนกว่าจะง่วงอีก

หากเคยมีประสบการณ์เหมือนหลับ แต่ครึ่งหนึ่งรู้สึกตัว รู้สึกว่าได้พักผ่อนเต็มที่ทั้งกายและใจ อันนั้นก็เรียกว่าเป็นการหลับอย่างมีสติได้ ซึ่งมักเป็นผลมาจากการก้าวลงสู่ความหลับแบบสีหไสยานั่นเอง

การนำสติไปใช้ในอิริยาบถประจำวัน

ผลของการรู้กายในแง่การปรากฏแห่งอิริยาบถนั้น นอกจากเป็นไปเพื่อความตื่นรู้ มีสติสัมปชัญญะของจิตแล้ว ความรู้สึกเกี่ยวกับกายยังพลอยเปลี่ยนไปด้วย กล่าวคือ เต็มที่เมื่อเราไม่สนใจส่งจิตดูอิริยาบถนั้น ส่วนใหญ่มีกายก็เหมือนไม่มี เพราะจิตคลุกเคล้าหรือจับแน่นอยู่เฉพาะกลุ่มความคิดฟุ้งซ่านในหัว หรือไม่ก็ผัสสะที่เข้ายวนบ้าง ผัสสะที่ระคายบ้าง นานๆจะรู้สึกถึงกายก็เฉพาะตอนที่อยากเปลี่ยนอิริยาบถ และพอเกิดสติอ่อนๆเกี่ยวกับกายวูบหนึ่ง สติ

นั่นก็เลือนหายไปอย่างรวดเร็วเมื่อจบการเปลี่ยนอิริยาบถตามความเรียกร้องจากกาย

ต่อเมื่อมีการฝึกสติตามฐัมจนกายหนึ่ง จิตหนึ่ง ไม่กว้างขวาง ง่ายอย่างเคย ประกอบกับการเฝ้ารู้กายโดยความเป็นอิริยาบถบ้าง ตอนแรกอาจรู้สึกเหมือนไม้ทราบจะดูหุ่นกระบอกหนึ่ง ๆ อย่างนี้ไปทำไม แต่แล้วในที่สุดก็จะเริ่มเกิดประสบการณ์ที่แจ่มชัด คือเห็นว่าชีวิตคนไม่มีอะไร นอกจากรูปกายที่เป็นท่าหนึ่ง แล้วต้องเปลี่ยนไปเป็นอีกท่าหนึ่ง

แน่นอนว่าชีวิตเรามีหลายแง่มุมมองอื่นให้รับรู้ นอกเหนือจากความเป็นอิริยาบถที่อ้อ ๆ ทว่าความจริงก็คือเรามองในมุมไหนก็จะเห็นแต่มุมนั้น สาระคือ เมื่อเห็นมุมนั้น จะเกิดผลประโยชน์ทางจิตประการใดขึ้นมา ณ จุดนี้ก็ต้องทบทวนไว้ไม่ลืมว่า เป้าประสงค์สูงสุดของเราอยู่ที่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงด้วยการปล่อยวางความยึดมั่น กับทั้งไม่ลืมว่าเราอยู่จุดใดในแผนที่คือมหาสติปัญญาสูตร เรารู้กายโดยความเป็นอิริยาบถเพื่อพัฒนาต่อเป็นความรู้ที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป มิใช่จมจ่อมอยู่เฉยๆ ในอิริยาบถประการเดียวถาวร การเห็นแต่ละอิริยาบถก็เหมือนเห็นกายโดยรวมแบบคราวนับแต่หัวถึงเท้า อันจะเป็นแม่บทพื้นฐานในการดูเข้าไปในรายละเอียดเมื่อก้าวขึ้นสู่บรรพอื่นของหมวดกายานุสัสสนา

ตามสามัญสำนึกแล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่าเรามีกายอยู่แห่งหนึ่ง ก้อนหนึ่ง คงที่อยู่เช่นนั้น อย่างมากที่สุดก็รับรู้ว่ากายนี้เคยเล็ก ค่อย ๆ เติบโตใหญ่ และวันหนึ่งจะโรยรา ยุคนั้นสมัยนี้ทราบละเอียด กระทั่งว่ามีเซลล์ปริมาณมหาศาลเกิดตายอยู่ในกายนี้ไม่หยุดหย่อน ทว่าสำนึกปกติก็ยังคงบอกตนเองว่ากายนี้คงที่ กายนี้เป็นเรา เป็นของเรา สวนทางกับความเป็นจริงไม่หยุดหย่อนเช่นกัน

ต่อเมื่อ ‘เห็นชัด’ ผ่านอิริยาบถ ว่าแต่ละวินาทีนั้น กายนี้คล้ายหุ่นปั้นที่บางครั้งนาน บางคราวขยับเปลี่ยนอยู่ตลอด ก็ให้เห็นแปลกไปกว่าเดิมน่าแจ่มแจ้งแล้ว กายไม่เคยเป็นอะไรที่คงเสถียรคง

แม้เปลือกหรือผิวนอกที่สุดของกายเช่นความเป็นอิริยาบถ ก็ต้องปรับต้องแปลงภายใต้เงื่อนไขบีบคั้นเป็นจังหวะ ๆ

หากฝึกอิริยาบถบรรพได้ถึงขั้นที่เหมือนกายเดินจงกรมเอง มีจิตของเราเป็นผู้รู้ ผู้เห็นท่ากระทบและกายเคลื่อนแยกเป็นอีกภาคหนึ่ง หรือนั่งอยู่เหมือนหุ่นปั้นที่ถูกดูมาจากอีกมิติหนึ่งอันปราศจากการครอบครองเป็นเจ้าของ ก็นับว่าได้พื้นฐานที่ดีต่อการรู้ ‘เช่นนั้น’ ในชีวิตประจำวัน แม้จะยังสื่อสารกับผู้อื่นเป็นปกติ ทว่าจิตในภายในจะเห็นเป็นคราว ๆ ว่าทำกิจทั้งหลายโดยสักแต่เป็นกิริยา จบกิริยาหนึ่งแล้วก็จบกัน ไม่มีมลทินใดติดใจ ไม่มีเรื่องราวไหนปรุงแต่งจิต ต่อว่านี่เรา นี่ของเรา นั่นคำพูดเรา นั่นคำพูดเขา เพราะ ‘ฐานของสติ’ มิใช่เรื่องราวภายนอก ทว่าเป็นอิริยาบถภายในเท่านั้น

เมื่ออยู่นอกทางจงกรมหรือนอกที่นั่งสมาธินั้น บางคราวเราอยู่ภายใต้เงื่อนไขหรือความบีบคั้นให้เกิดอิริยาบถเป็นไปต่าง ๆ ได้หลากหลาย เช่น การนั่ง บางที่ต้องอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน นั่งเอามือเท้าคางบ้าง นั่งก้มหน้าขยับถ่ายอุจจาระบ้าง การยืน บางทีก็ยืนเอามือเท้าเอว บางทียืนเอาศอกเท้าสันโตะ นี่จึงเป็นที่มาที่พระพุทธรูปองค์จริงให้กำหนดรู้คือ

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ

ใน ‘ความเห็นชัด’ ชนิดไม่เกียจจนไปทุกอาการนั้น ที่สุดแล้วผู้ภาวนาผู้มีสติสมบูรณ์จะพบว่า บางคราวเรารู้ชัดเพียงกายเป็นก้อนที่บีบในท่าหนึ่ง แต่บางครั้งอาจส่องรู้แจ่มแจ้งราวกับกายเป็นถ้ำ เป็นคูหา หรือเป็นโพรง เป็นโครงร่างให้จิตอาศัย ตัวของกายเองเสมือนหุ่นว่างเปล่าที่ถูกรู้ถูกดูมาจากเบื้องหลัง คล้ายมีช่องว่างระหว่างจิตกับกายอยู่ในที่ เหมือนใกล้จะเห็นรายละเอียดในถ้ำอยู่รำไร

อันที่จริงธรรมชาติกายกับจิตไม่ได้แยกจากกันอย่างกระตาดขคนละแผ่น แล้วยังไม่ได้ประกบกันอย่างกระตาดสองแผ่นที่ปะติดสนิทด้วยกาว เพราะฉะนั้น เราปฏิบัติภาวนาแล้วเห็นกายเป็นอันเดียวกับจิตก็ดี หรือเห็นกายแยกเป็นต่างหากจากจิตก็ดี ย่อมเป็นเพียง ‘ความเห็น’ ที่เกิดจากสติสัมปชัญญะที่แตกต่างกันเท่านั้น

สิ่งที่ควรคำนึงถึงจึงไม่ใช่การพยายามล้วงลึก หรือตีกรอบว่า จะต้องเห็นกายแยกเป็นต่างหากจากจิต หรือเห็นจิตเป็นอันเดียวกับกาย เพราะถ้ามีพวงว่องว่องอย่างไรจึงเรียกว่าเป็นผลการปฏิบัติที่เยี่ยมยอด อย่างไรก็ตามเรียกว่าเป็นประสบการณ์ชั้นเลิศเสียแล้ว ปัญญาอันเกิดจากการจ่อรู้ จ่อพิจารณาอย่างเป็นธรรมชาติตามจริงย่อมไม่เกิด เพราะจิตมีอยู่ในอาการปรุงแต่งเสียหมด

หน้าที่เรามีแค่ให้เหตุปัจจัย คือกำหนดรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละขณะอำนวยผลออกมาอย่างไรก็รับรู้ไว้อย่างนั้น ไม่ต้องปรุงแต่งอย่างไรต่อ เท่านี้ก็ได้อธิบายปฏิบัติอิริยาบถบรรพอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว ทั่วไปทุกอาการที่กายตั้งอยู่แล้ว มีความสุขขึ้นกว่าเดิมได้มากแล้ว จะเหมือนรู้เล่น ๆ ไม่ได้บังคับบัญชาควบคุมให้ต้องภาวนาเคร่งครัดอะไร แต่ผลที่เกิดจากความสังสมอย่างต่อเนื่องผ่านวันผ่านเดือน จะเป็นความรู้จริง ๆ เกี่ยวกับเปลือกของกาย ลดความยึดมั่นถือมั่นว่านี่กายของเรา อิริยาบถของเราเอง รู้ซึ่งอยู่ในภายในโดยไม่ต้องฟังใครบอกผล

และสิ่งหนึ่งที่จะพบเป็นปกติสำหรับผู้ผ่านการฝึกสติตามรู้ลมเป็นนิมิต คือทราบวาลมหายใจนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของอิริยาบถในแง่ของการทำความรู้ตัวนั้น เราจะไม่หมายให้จิตจ่อสนิทกับลมหายใจแบบทำสมาธิ แต่จะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงความรู้อิริยาบถ หรืออาจจะใช้ลมหายใจเป็นตัวเรียกสติให้กลับมาจากวังวนของความฟุ้งซ่านออกข้างนอก กับทั้งจะให้ผลลัพธ์แบบสมทบทุน คือเมื่อถึงเวลาต้องการพักสงบด้วยการรู้ลมหายใจอย่างเดียว ก็จะตั้งมั่นง่ายเพราะมีกำลังอยู่ตัวแล้วล่วงหน้า

และสำหรับฆราวาสที่ยังออกกำลังกายได้ทุกรูปแบบ ก็อาจพบว่าการวิ่งประเภทจ็อกกิ้งหรือวิ่งบนสายพานที่เป็นอุปกรณ์เฉพาะนั้น หากกำหนดรู้เท้ากระทบอย่างเดียว ก็จะให้ผลดีเสริมการออกกำลังกายเข้าไปอีก บางคนก็พบว่าการวิ่งเพื่อรู้เท้ากระทบนั้น ให้ผลดีในเบื้องต้นมากกว่าการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเสียอีก นี่อาจเป็นเรื่องของจิตหรือความพร้อมทางกายทางใจที่แตกต่างกัน อันชี้ให้เห็นว่า ‘การปฏิบัติธรรม’ นั้นไม่ขึ้นอยู่กับรูปแบบตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยที่เอื้อให้เกิดสติรู้เป็นหลัก

ดูอิริยาบถโดยความเป็นวิปัสสนา

เมื่อได้พื้นฐานของการรู้อิริยาบถ ๔ แขนงหาพอสมควรแล้ว ผลที่ควรได้คือความสามารถของจิตที่จะสำเนียงกำหนด ‘อิริยาบถทั้งปวง’ โดยความเป็นสิ่งถูกรู้ กล่าวคือ อิริยาบถปรากฏชัดเจนว่าเป็นวัตถุ เป็นรูปธรรม มิใช่อันเดียวกับผู้รู้ ผู้เป็นนามธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสปิดท้ายอิริยาบถบรรพเหมือนกับอานาปานบรรพ และจะเหมือนกับทุกบรรพของหมวดกายานุปัสสนา ท่านจะใช้คำว่า ‘กายในกาย’ ตลอด ซึ่งหมายถึงดูสภาวะธรรมที่ปรากฏในแต่ละบรรพนั่นเองเป็น ‘ส่วนหนึ่งของกาย’ อย่างเช่น ถ้าเรากำลังฝึกอยู่ในชั้นอานาปานบรรพ กายในกายก็คือลมหายใจ แต่ถ้าฝึกอยู่ในชั้นอิริยาบถบรรพ กายในกายก็ต้องเป็นอิริยาบถนั่นเอง

มีปัญหาเล็กน้อยเกี่ยวกับความเห็น หรือการตีความ ซึ่งผู้ศึกษาทั้งปริยัติ และผู้ลงมือปฏิบัติอาจเห็นต่างกันบ้าง อันนี้ต้องทบทวนกันว่าพุทธประสงค์ในการให้ฝึกสติปัญญา ๔ นั้น ก็เพื่อรู้กายและใจโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อรู้แล้วจิตก็จะได้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น กระทั่งบรรลุมรรคผลในที่สุด ฉะนั้น ใครจะมีความเห็นในการปฏิบัติเช่นไร ก็ควรคำนึงว่าเมื่อ

ลงมือปฏิบัติแล้วเกิดผลตามพุทธประสงค์หรือเปล่า ยากง่าย หรือ เป็นไปได้จริงสำหรับตนเองเพียงใด

ถ้าพึงการอ่านอย่างเดี่ยวอาจก่อให้เกิดความสงสัย ลังเล ไม่อาจปักใจเลือกปฏิบัติในชั้นของวิปัสสนาด้วยความมั่นใจ แต่ขอให้สังเกตว่า ถ้าปฏิบัติได้ผลตามลำดับขั้น นับแต่ปรุงคุณภาพจิตและรู้ตัวอย่างวิปัสสนาในอานาปานบรรพ ตลอดจนกระทั่ง ‘รู้ชัด’ ในอิริยาบถ ๔ แจ่มแจ้งแล้ว สิ่งที่จะศึกษาต่อไปนี้ก็คือภาพ ‘ภายใน’ และ ‘ภายนอก’ ของสภาวะธรรมอันประจักษ์อยู่กับประสบการณ์เฉพาะตนเอง

มาดูตามลำดับขั้นที่พระพุทธองค์ให้พิจารณาหลังจากทำสมาธิในอิริยาปถบรรพดีแล้ว

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

ความข้อนี้ในอิริยาปถบรรพ อาจถอดให้อ่านง่ายขึ้นนิดหนึ่งคือพระพุทธองค์ให้พิจารณาเห็นอิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า ‘เป็นเรา’ หรือเป็น ‘ที่อาศัยของเรา’ ชั้นนี้ต้อง ‘รู้’ ให้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เป็นเปลือกของกายที่มีไว้กำหนดรู้เท่านั้น

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

เช่นที่เคยอธิบายไว้แล้วในอานาปานบรรพ พระพุทธเจ้าสอนให้ดูเข้ามาที่กายของตัวเองก่อน ถอดถอนเอาความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นใน ‘ตัวเรา’ ก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว จึงให้ดูภายในคนอื่นโดยความเป็นอย่างนี้ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นใน ‘ตัวเขา’ เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าลบล้างอุปาทานอย่างสมบูรณ์แบบ

ในชั้นของการรู้อิริยาบถนั้น จิตจะเก็บตกความรู้ในแง่ความเป็นอาการต่างๆ ของกายมากมายหลายหลากไปเรื่อย อย่างเช่นเดินจงกรมนั้น มีทั้งได้รู้ผัสสะกระทบระหว่างฝ่าเท้ากับพื้น มีทั้งได้รู้จังหวะช้าเร็วในการก้าวย่าง มีทั้งได้รู้ความตรงของหลังและคอ ฯลฯ ทั้งหมดจัดเป็นการเก็บข้อมูลสั่งสมไปเรื่อยโดยไม่จำเป็นต้องจงใจตระหนักหรือจดจำ

นานเข้าพอจิตถูกย้อมให้ติดความเห็นแต่อิริยาบถ คราวนี้พอมองทางไหน เมื่อตาประจวบกับ ‘รูปมนุษย์’ เข้าแล้ว หากไม่ปล่อยให้เกิดความมั่นหมายว่านั่นรูปร่างหน้าตาเพื่อนเรา นั่นรูปร่างหน้าตาพ่อแม่พี่น้องเรา นั่นรูปร่างหน้าตาคนรักเรา ฯลฯ แต่ส่องดูอิริยาบถของเขาให้เหมือนส่องดูอิริยาบถของเราเอง เช่น เห็นเดินก็รู้ชัดว่าลักษณะเดินของเขาเป็นอย่างไร จังหวะคงเส้นคงวาหรือช้าบ้างเร็วบ้าง คอหรือหลังตั้งตรงหรือไม่ ฯลฯ ก็จะมีเกิดมุมมองอีกแบบเป็นมุมมองอันเกิดจากสัมผัสภายใน เห็นแต่อิริยาบถ ไม่หมายมั่นว่าเป็นใคร ชื่ออะไร คู่ไหนเคยหรือแปลกหน้า

จิตที่สัมผัสอาการเดินคือการตามรู้ก้าวย่าง จิตที่สัมผัสอาการยืนคือการตามรู้ความเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง จิตที่สัมผัสอาการนั่งคือการตามรู้ความเหยียดตั้งครึ่งตัว จิตที่สัมผัสอาการนอนคือการตามรู้ความวางราบทั้งตัว รายละเอียดปลีกย่อยที่แฝงอยู่ในแต่ละอิริยาบถไม่จัดว่าสำคัญนัก และความช้านานในการเห็น ‘ความเป็นเช่นนั้น’ ก็ควรแปรผันตามคุณภาพของสติในแต่ละขณะ ไม่ควรให้ช้าหรือนานตามความเพ่งเล็งเกินตัว

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

เมื่อเห็นแต่อิริยาบถทั้งในเราและในเขาเหมือนกัน ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน จิตก็หลุดจากอาการปรุงแต่งแบ่งเราแบ่งเขา แม้จะเป็นระดับเบื้องต้น ก็ให้ผลเป็นความเบาโล่งของอัตตตามานะอย่าง

เห็นได้ชัด เพียงขั้นนี้ก็เริ่มเห็นแต่สภาวะธรรมล้วนๆ ได้แล้ว คือไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีชาย ไม่มีหญิง ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่อิริยาบถหนึ่งๆ ให้รู้ แล้วอิริยาบถนั้นก็แปรเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง

การเห็นอิริยาบถภายในและภายนอกนั้น อาจเกิดขึ้นสลับกันหรือพร้อมกันทีเดียว ขึ้นอยู่กับจังหวะที่จิตพร้อมเกิดสัมผัสผัสสะ อย่าจงใจรู้ให้ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ตลอดเวลา

บางคนอาจพบอุปายภาวนาโดยยืมจังหวะเท้าที่ก้าวเดินของคนอื่นมาใช้ระหว่างหยุดพักกิจกรรม คือแทนที่จะต้องเดินเอง ก็เอาจังหวะเดินของคนอื่นมาทำให้เกิดจังหวะในใจ ‘แปะๆ’ ตามที่เคยรับรู้ในตน อันนี้ก็เกิดสมาธิได้เหมือนกัน และเป็นสมาธิชนิดที่จะพิจารณากายผู้อื่นโดยความไม่ใช่บุคคล เห็นกายผู้อื่นสักแต่เป็น ‘อิริยาบถหนึ่ง’ ในแต่ละขณะ

หรือเมื่อเห็นใครหนึ่งหลังตรงสบายอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อ ‘สัมผัส’ ความตรงที่ถูกยกขึ้นด้วยกระดูกสันหลังหนึ่งๆ แผงสติของเขา ก็อาจเกิดความมีสติอย่างเดียวกันขึ้นในตนตามไปด้วย

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

ในที่นี้คือเท่าทันขณะอิริยาบถหนึ่งๆ ‘เกิดขึ้น’ เช่น เมื่อเริ่มลุกจากเตียงตอนเช้าก็เห็นอิริยาบถหนึ่งเกิดขึ้น ตามหลักการแล้วก็ควรนั่งจนแน่ใจว่าเห็นอิริยาบถหนึ่งชัด ซึ่งแปรไปตามคุณภาพจิตในแต่ละขณะ หากฝึกดีแล้วก็มักเห็นพร้อมกันทีเดียวกับที่อิริยาบถหนึ่งเกิดขึ้นเต็มท่า แต่หากมีความล่าช้าในการรู้ ก็อาจต้องนั่งจนกว่าสติจะตามมาทันกาย

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

สมมุติว่ายังตั้งหลักกันอยู่ที่ขณะลุกจากเตียงตอนเช้า เข้าแรกรู้แค่การเกิดขึ้นของอิริยาบถหนึ่ง อีกเข้าหนึ่งรู้เสียก่อนว่าสัมผัสที่แรกยังอยู่ในอิริยาบถนอน ธรรมตามนุษย์เริ่มอิริยาบถแรกของวันด้วยท่านอน ฉะนั้น ทันทีที่เปลี่ยนกิริยา เช่น ดึงตัวขึ้นจากความเอนราบ ก็ต้องรู้เท่าทันว่าอิริยาบถนอนนั้น เสื่อมลงแล้ว

ขอให้สังเกตว่า หากไม่นอนหนึ่งๆ จนจิตรู้ถึงภายในอาการนอนแล้ว จะยากต่อการรู้ว่าตรงไหนคือรอยต่อ ตรงไหนคือความเสื่อมไปแห่งอิริยาบถนอน แรกเริ่มฝึกหัดจึงมีความจำเป็นต้องรู้จักนั่งอยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งจนเห็นชัดเสียก่อน ดังเช่นที่เคยสมมุติว่ากายเป็นหุ่นปั้น เราจะกล่าวว่าเปลี่ยนจากท่าหนึ่ง หรือภาวะความเป็นอย่างหนึ่ง ก็เพราะเห็นความเป็นเช่นนั้นค้างคาอยู่พอรู้เค้าถนัดแล้ว

หากจิตมีความสงบ มีความผ่อนคลาย มีความนิ่มนวลโปร่งเบา จะด้วยสมมติพอกจากอานาปานบรรพหรือส่วนของอิริยาบถบรรพเองก็ตาม ถึงระดับหนึ่งจะเห็นกายชัดเป็นช่วงยาวโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความนิ่งของกายเป็นเครื่องช่วย เพราะจิตเองจะมีความว่องไวรู้เท่าทันแต่ละชั๊บ แต่ละกระดูกของกายไปหมด อย่างว่าแต่เพียงอาการเสื่อมไปของอิริยาบถหนึ่งๆ

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

สมมุติเอาการตื่นนอนเป็นหลักพิจารณาเช่นเคย เมื่อสติไวพอจะเห็นโดยความย่อย่อทั้งความเกิดขึ้นของอิริยาบถหนึ่ง และความเสื่อมลงของอิริยาบถนอน เรียกว่ามีความแผ่อยู่ในกันและกันและกันในจุดเชื่อมต่อระหว่างท่านอนกับท่านั่ง แรกๆ อาจเห็นความเป็นเช่นนั้น ในอาการ ‘ไหวตัวยกแผ่นหลังขึ้นหนึ่ง’ ต่อมาอาจเกิดกระแสรู้หึ่งลง

ไปว่าความเป็นอย่างนี้ดับไปแล้วสืบต่อด้วยความเป็นอย่างนี้

หากอ่านหรือเขียนบอกอย่างเดียวดูเหมือนน่าจะเข้าใจง่าย ๆ ด้วยประสบการณ์ที่ทุกคนคุ้นชิน แต่เมื่อสติคมคายว่องไวพอจะรับรู้ตามจริง ก็เห็นแปลกไปอีกอย่าง คือเราไม่เคยรู้เลยว่ามีอะไรเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแม้ในกายที่รู้สึกเหมือนเป็นก้อนคงที่ก่อนหน้านี้

ชั้นของอิริยาบถซึ่งต้องลืมหืมตาตื่นอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น จิตจะเริ่มไม่ทำตัวเป็นพื้นยื่นของตัณหาและทิวฏฐิขึ้นมาจริงๆ เพราะในชั้นของอานาปานบรรพนั้นยังต้องหลับตา และไม่รู้เห็นรอบเป็นปกติเหมือนอย่างขณะลืมหืมตาตื่นในชั้นของอิริยาปถบรรพ

โดยเดิมทุกคนจะมีความเห็นตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก เมื่อมองด้วย ‘สัมผัสใหม่’ ว่าเราไม่ใช่อะไรไหนนอกเหนือจากอิริยาบถ ๔ และคนทั้งหลายก็ไม่ใช่อะไรอื่นจากอิริยาบถ ๔ เช่นกัน โลกก็ปรากฏเป็นของว่างจากตัวตน มีกายทั้งภายในและภายนอกก็เพียงไว้อาศัยระลึก จิตไม่ทำตัวเป็นพื้นยื่นของตัณหาและทิวฏฐิใดๆ ไม่เป็นชนวนให้ยึดมั่นถือมั่นว่าใครเป็นใครเลย จิตไม่ว่าใครหน้าตาดีหรือน่าเกลียด ชวนชมหรือชวนเมินเลย

สัมปชัญญะบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อม
ทำความรู้สึกตัว...

ในการก้าว ในการถอย

ในการแล ในการเหลียว

ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ในการฉัน การดื่ม

ในการเคี้ยว การลิ้ม

ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ย่อมทำความรู้สึกตัว

ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น

ในการพูด การนิ่ง

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา
และทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบสัมปชัญญบรรพ

นิยาม

ความหมายของ ‘สัมปชัญญะ’ คือ ความรู้ตัวอยู่เสมอ หรือ
ความไม่เผลอตว์ แต่ธรรมชาติของจิตต้องมีหลัก มีฐานให้รู้ หรือให้
เกาะอยู่ จึงจะเกิดสัมปชัญญะ มิใช่ว่ามีสูตรสำเร็จในการทำให้จิตอยู่
ในภาวะไม่เผลอ แล้วไม่ต้องรู้อะไรก็ได้

ความหมายของสัมปชัญญะในทางธรรมนั้นมีความแตกต่าง
ออกไปบ้าง โดยเฉพาะในแง่ของความรู้ชัดและรู้ต่อเนื่อง ดังจะยกคำ
จำแนกอธิบายตามพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๑ และเล่ม ๒ ซึ่งเกี่ยวกับการ
แจกแจงบรรพนี้โดยตรงมาแสดง

**สัมปชัญญะเป็นไฉน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความ
เลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความ
เข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่**

ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคันคิด ความ
ใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลาย
กิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญา
เหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน
ศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสง
สว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวง
แก้ว ความไม่หลง สัมมาทิฏฐิอันใด นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะมีใน
สมัยนั้น

ข้อสังเกตคือ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัส
ว่าการรู้อิริยาบถย่อยจัดเป็นสัมปชัญญะ ซึ่งมองในมุมของผู้เริ่ม
ปฏิบัติภาวนาแล้ว อาจเห็นทั้งในแง่ของการใช้อิริยาบถย่อยเป็นตัว
สร้างสัมปชัญญะ และทั้งในแง่ของการ ‘รู้ทัน’ อิริยาบถย่อยตาม
จริงเป็นเกณฑ์ประเมินว่ามีสัมปชัญญะตามธรรมชาติแล้วหรือยัง
สำหรับบทนี้จะเน้นในแง่ของการสร้างสัมปชัญญะด้วยวิธีฝึกทั้งตาม
ลำดับขั้นและวิธีกำหนดรู้ตามจริง

ไม่ว่าจะมองตามภาษาชาวบ้านหรือภาษาพระ อย่างน้อย
ที่สุดคุณสมบัติของสัมปชัญญะคือต้องมีความ ‘ชัดเจน’ และ ‘ต่อ
เนื่อง’ ซึ่งไม่ใช่ความต่อเนื่องชนิดตลอด ๒๔ ชั่วโมงไม่ขาดสาย แต่
เป็นความต่อเนื่องสักครู่หนึ่งพอให้รู้ชัดในความเป็นเช่นนั้น ขาดไป
หน่อยแล้วกลับมาต่ออีก

ตัว ‘คุณสมบัติ’ ของการรู้ตัวเป็นเรื่องน่าพูดถึงอย่างที่สุด
แม้ว่าจะรู้ตัวได้ต่อเนื่องจริงสักสิบนาทีไม่พลาดเลย แต่ถ้าต้องฝัน
จิตฝันใจ หรือเกิดอาการเพ่งเกร็งเกินกำลัง อันนั้นก็ไม่นับเป็น
สัมปชัญญะชนิดที่จะก่อให้เกิดปัญญาหรือความสว่างใดๆ ตรงข้าม
อาจเกิดผลให้จิตยิ่งมืดมัว คลุมหนักไปด้วยโมหะยิ่งกว่าเดิม

สรุปว่า โดยนิยามของสัมปชัญญะในสัมปชัญญบรรพนี้ เราตั้งเข็มทิศไว้คือรู้อิริยาบถปลีกย่อยต่างๆ ให้ชัดเจนต่อเนื่อง ยิ่งชัดเจนต้องยิ่งเบา ยิ่งนุ่มนวล ยิ่งสว่าง ไม่ใช่ชัดเจนแล้วหนักอึ้งหรือมืดทึบไป

อีกประการหนึ่ง ผู้ภาวนาบางรายจะเข้าใจว่าคุณภาพของจิตชนิดเยี่ยมยอดในควมมีสัมปชัญญะนั้น จะต้องไร้ร่องรอยความคิดเจือปน ความจริงแล้วหลักไมล์แรกที่เราควรไปให้ถึงหาใช่ ‘ความไม่คิด’ แต่ควรไปให้ถึงความ ‘ขยับเมื่อไหวรู้เมื่อนั้น’ คือขยับอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วรู้ทันอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่จงใจขยับช้าหรือเร็วกว่าปกติ สิ่งเดียวที่เร็วกว่าปกติคืออาการไหวรู้ของจิตอันสัมพันธ์ตรงกับความเคลื่อนไหวของตัวแห่งองค์กายพดลตลอดกาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นร่างกายตามที่กำลังปรากฏอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าทำได้ก็เท่ากับลบมโนภาพตัวตน บุคคล ชายหญิง หล่อ สวย ขี้เหร่ โดดเด่นเป็นสง่า หรือต่ำต้อยน้อยหน้า ออกไปจากใจได้ และพร้อมจะส่องสำรวจเข้าไปดูความเป็นกายอย่างละเอียดในขั้นต่อไปด้วย

นอกจากนั้น การมีสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์จะเป็นฐานสำคัญของสมาธิจิต กล่าวได้ว่า ผู้มีสัมปชัญญะในความเคลื่อนไหวของกายเท่ากับมีที่ตั้งของสมาธิไม่ขาดสาย

เมื่อได้ทั้งความรู้จักกายทุกกระดิก บวกกับสมาธิขั้นสูง ก็ย่อมเห็นทะลุทะลวงเข้าไปในกายเพื่อเห็นความจริงยิ่งๆ ขึ้นไป

แนวทางฝึก

ขั้นของการฝึกแม่บท

ดังกล่าวแล้วว่า เราต้องการคุณภาพจิต ชนิดที่ไหวรู้ไหวทันความเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้น หลักรู้ในสัมปชัญญะบรรพจึงเป็นได้สองหน้าที่ หน้าที่หนึ่งคือฝึกให้รู้ หน้าที่สองคือวัดว่ารู้แค่ไหน ถ้ารู้เองได้หมดตามที่ระบุก็ถือว่าผ่าน แต่ถ้ารู้ไม่หมด หรือยังไม่อาจไหวรู้ได้ทันเลย ก็ควรเริ่มจากขั้นพื้นฐาน คือ ฝึกรู้ตามลำดับอย่างมีกรอบมีเกณฑ์ตามสมควร

ในการก้าว ในการถอย

ขั้นนี้จะเป็นที่ผ่านตาละเล่ง่ายอีกขั้นหนึ่ง น้อยคนจะลองฝึกให้เห็นว่าถ้าปูพื้นอย่างดีด้วยการฝึกก้าวและถอยอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา จะเกิดผลดีขึ้นได้เพียงใด

การก้าวและการถอยนี้ยืนพื้นอยู่บนอิริยาบถเดิน ซึ่งอีกนัยหนึ่งตามการฝึกจิตให้ตื่นนั้น จะหมายเอาการเดินทางมออยู่ในลู่ทางจำกัดเฉพาะ มิใช่ทางเดินสาธารณะทั่วไป

กำหนดระยะก้าวไปข้างหน้า ๕ ก้าว แล้วให้ลองถอยเท้าย้อนกลับมา ๕ ก้าวเท่ากัน ความกังวลกลัวถอยมาชณะอะไรจะไม่เกิดเนื่องจาก ๕ ก้าวไปข้างหน้านั้นเหมือนกรวยทาง เปิดทางโล่งไว้แล้ว

น่าจะได้ข้อสังเกตตรงกันว่า การก้าวไปข้างหน้านั้น เรายังอาจติดที่จะส่งจิตไปตามสายตาอยู่ ความรู้ตัว รู้อิริยาบถ หรือรู้ชณะแห่งการส่งเท้าไปข้างหน้าจึงถูกกระแสดาแย่งไปได้ ทว่าเมื่อต้องก้าวกลับมาข้างหลังนั้น จิตจะไม่ส่งตามสายตาไปข้างหน้าอย่างเคย

แต่จิตจะมาจับสนิทอยู่กับอิริยาบถเดินและกิริยาถอยเท้าเต็มที่ โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ

ผลคือ ความรู้ตัวชัดจะเกิดขึ้นเพียงเดินหน้าและถอยหลังไม่ก็รอบ อาจจะสัก ๒-๓ นาที ก็จะได้ตัวอย่าง หรือแม่บทแม่แบบให้รู้ทั้งกิริยาก้าวและกิริยาถอยในชีวิตประจำวันไปเอง

ในการแล ในการเหลียว

การแลคือกิริยาที่เราทอดตาออกไปมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นการส่งตาตรงหรือกลอกตาไปทางซ้ายขวาหรือขึ้นลง ส่วนการเหลียวนั้นจะมีการหมุนคอเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

ในขั้นของการฝึกหัดไว้เป็นตัวอย่างนั้น อาจต่อเนื่องกับขั้นก่อนนั่นเอง คือพอก้าวและถอยกระทั่งสติเข้าที่แล้ว ก็หยุดอยู่ในอิริยาบถยืนเพื่อใช้เป็นหลักรู้ รู้เข้ามาเฉยๆ ในอาการยืนธรรมดา นั่นเอง กวาดตาไปทางซ้ายแล้วย้ายมาทางขวา แล้วกลับมาแลตรง รู้ชัดถึงอาการที่ลูกหยันตากลอกโดยไม่สัมผัสกายหลักที่อยู่ในอิริยาบถนั่งหรือยืนนั้น

และขณะแห่งการแล ต้องอยู่ในความหมายของการแลจริง ๆ นั่นคือต้องเห็นว่าตาไปกระทบเข้ากับวัตถุใด มีสีสีนอย่างไร ระยะห่างเพียงไหน หากตาจับที่ใดแล้วไม่ทราบว่ามีอะไร จะเป็นจังหวะโอกาสให้ความคิดฟุ้งซ่านเข้าแทรกได้ อีกอย่างคือการแลนั้นมิใช่เพ่งหรือจงใจเห็นมากเกินเหตุ ทุกอย่างต้องยืนพื้นอยู่บนความเป็นธรรมชาติ เคยแลอย่างไรก็แลสบายๆ แบบนั้น

เมื่อแน่ใจว่าสามารถรู้อาการกลอกตาและทอดตรงโดยไม่สัมผัสอิริยาบถหลักได้แล้ว ให้ลองหมุนคอไปทางซ้ายแล้วย้ายมาทางขวาอย่างต่อเนื่อง ขอให้รักษาสายตาไว้เป็นแนวตรง และเริ่มจับภาพพร้อมกับการหยุดหมุนคอ โดยไม่หลงลืมอิริยาบถหลักที่กำลังตั้งอยู่

เมื่อกลอกตาและหมุนคอเข้าไปซ้ำมากกระทั่งเกิดความนิ่งเงียบ รู้ชัดในภายในบ้างแล้ว อาจเริ่มพบความจริงบางประการที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เช่น คอมมนุษย์เหมือนเครื่องจักรกลที่มีข้อจำกัด หมุนไปได้เท่านั้นเท่านั้นแล้วติด หมุนต่อไม่ได้ ความรับรู้เกี่ยวกับข้อจำกัดที่เราไม่ใช่ผู้กำหนด ไม่ใช่ผู้ออกแบบสร้างนั้น จัดเป็นมูลฐานของการหยั่งรู้สภาวะธรรมในแง่อนัตตาได้ประการหนึ่ง

เมื่อซักซ้อมจนชิน ต่อไปในชีวิตประจำวันจะได้ตัวอย่างนี้ไว้เป็นหลักรู้ตัวขณะแลและเหลียว สิ่งที่จะเห็นเป็นความเปลี่ยนแปลงคืออัตตาตัวตนของผู้หันซ้ายหันขวาจะลดลง และถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกสักแต่เป็นอาการเคลื่อนไหวของวัตถุชิ้นหนึ่งที่เราไม่ได้ออกแบบสร้าง อีกประการ หนัยหน้าคนเราเป็นอวัยวะที่เชื่อมความรู้สึกเกี่ยวกับความคิดและตัวตนไว้มากกว่าอวัยวะอื่นใดทั้งหมดทั้งสิ้น ฉะนั้นถ้ารู้ชัดเข้ามาที่ ‘อาการแล’ มากเท่าใด ก็จะยิ่งทอนกำลังของความรู้สึกในตัวตนลงได้มากเท่านั้น

ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

การคู้ คือ การงอเข้า เป็นตรงข้ามกับการเหยียดออก ใช้กับอวัยวะที่เป็นระยาง ได้แก่ แขนและขา จึงควรฝึกู้ให้ครบทั้งสองทาง

หากฝึกก้าวและถอย แลและเหลียว ก็อาจลองเดินต่อเป็นก้าวและถอยซ้ำอีก แต่คราวนี้รู้ละเอียดลงไปถึงอาการงอและเหยียดของขา ขอให้รู้้อย่างเป็นธรรมชาติ เพราะถ้าทำตามลำดับ จิตจะมีความราบเรียบนิ่มนวลดี พร้อมพอจะรู้เองอยู่แล้ว เราเพียงกำหนดดูลงไปอย่างจำเพาะเจาะจงเล็กน้อย ว่าแต่ละก้าวย่าง มีทั้งงอเข้าและเหยียดออกนิดๆ เสมอ

จากนั้นอาจยืนหนึ่ง พบแขนสองข้างเข้ามาพร้อมกันแล้วเหยียดออก แล้วเปลี่ยนไปทำที่ละข้าง แขนซ้ายงอและเหยียด สลับกับแขน

ชาวอและเหยียดโดยไม่มีอิริยาบถยืน ดูความรู้สึกที่แตกต่างกัน แล้วจำไว้เป็นตัวอย่างอาการรู้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นของการฝึกปฏิบัติตามจริง

นับแต่ขั้นนี้ไป อาจประยุกต์กับการฝึกเบื้องต้นแบบซ้ำๆไม่ได้ ฉะนั้น ก็คงเป็นเรื่องของสติเฉพาะกาล ขอให้สังเกตว่าความเคลื่อนไหวที่พระพุทธองค์ให้มีความรู้ตัวดังต่อไปนี้ มีรายละเอียดซับซ้อนกว่าข้อที่ผ่านมา ทว่าพื้นฐานการรู้ขยับในข้อก่อนๆก็จะมาช่วยเสริมให้การรู้ขั้นนี้เป็นไปได้ดีขึ้น

ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

พระองค์ท่านตรัสเฉพาะการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มของพระเนื่องจากสูตรนี้ทั้งหมดพระพุทธเจ้าสอนภิกษุ ดังที่ยกแสดงไว้แล้วในบทอุทเทสวารกถา ถ้าเป็นพระก็เข้ากันได้พอดี แต่ถ้าเป็นฆราวาสก็ให้เป็นที่เข้าใจว่าเป็นการสวมใส่เสื้อกางเกงนั่นเอง

การสวมใส่เครื่องนุ่งห่มนั้น อาจอาศัยความเกี่ยวข้องของอวัยวะหลายชิ้น กล่าวคือ อาจต้องมีทั้งคอ ทั้งมือ ทั้งแขน ทั้งขา ประสานงานกันหมด ถ้าขาดพื้นฐานในการรู้อวัยวะเหล่านี้เป็นทุนก็อาจทำให้สติเหวี่ยงๆคลุ้มๆไป ไม่รู้จะจับอะไรตรงไหน แต่ถ้าฝึกไว้ดีแล้ว ก็จะพบว่าเป็นเรื่องง่ายขึ้น จังหวะไหนควรจับที่คอ จังหวะไหนควรจับที่แขน จังหวะไหนควรจับที่ขา อาจมีเรื่องหลังและการเอี้ยวตัวหรือค้อมตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็ตามรู้ได้ตลอดเช่นกัน เพราะเป็นของที่เนื่องอยู่ด้วยกันนั่นเอง

ในการฉัน การดื่ม

การฉันของภิกษุก็คือการกินของฆราวาส ไม่ว่าจะเป็นอย่างแข็งหรือของเหลวก็มีความเหมือนกัน คือ ต้องถูกกลืน การจับรู้จึงควรเป็นไปที่อาการเลื่อนไหลในลำคอ โดยไม่มีอิริยาบถหนึ่ง

ในการเคี้ยว การลิ้ม

ขั้นนี้ถ้าทำเป็นจะสนุกและได้สมาธิอย่างเป็นธรรมชาติ ก่อนอื่นต้องแน่ใจว่ารู้อิริยาบถอย่างสบาย มีความเบากายเบาใจ ไม่เพ่งฝืน แล้วก็ไม่ต้องไปสนใจ

จากนั้น เมื่อส่งอาหารผ่านช่องเข้าปากและเริ่มเคี้ยว ให้รู้เฉพาะการขยับไหวขึ้นลงของปาก อย่าเพ่งไปสนใจรสชาติอาหารว่าอร่อยหรือไม่อร่อย เรามีกิเลสหรือไม่มีกิเลสในการกินครั้งนั้น ขอเพียงทั้งผ่องกายสบายใจทั่วทั้งหมด และรู้ว่าในความนิ่งทั้งกายนั้นมีส่วนของชาครรไกรเท่านั้นที่ขยับ ก็จะเกิดความเพลินขึ้นได้อย่างง่ายดาย เมื่อเพลินแล้วก็ทำให้พึงใจจะตามรู้ในลักษณะนั้นต่อจนจบมือไปเอง

เมื่อรู้อาการเคี้ยวเข้าไปเข้ามาบนอิริยาบถหนึ่งเพียงพักเดียว จะรู้สึกเหมือนเราเป็นแค่กะโหลกที่ขยับชาครรไกรบดเคี้ยวอาหารอยู่ และกะโหลกนั้นตั้งอยู่บนโครงที่ยกขึ้นด้วยกระดูกสันหลัง

ที่รู้สึกถึงความเป็นกระดูกก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้เคี้ยว อันมีฟันหลายสิบซี่เป็นตัวทำหน้าที่หลัก และฟันนั้นก็ต่อเชื่อมอยู่กับกะโหลก และกะโหลกก็ต่อเชื่อมอยู่กับกระดูกทั้งหมด เรียกว่าจับหลักที่ขั้นหนึ่งได้ ก็นำๆกันไปครอบคลุมทั่วถึงทุกชั้นที่จัดอยู่ในจำพวกเดียวกัน

แต่ละคนจะเห็นรายละเอียดไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตในขณะต่างๆ ไม่จำเป็นต้องเห็นกระดูกหรือรูเยื่อชนิดแบบฟิล์ม

เอกซเรย์ ฐิตไค้ไหนขอใ้เอาแค่นั้นก่อน เป้าหมายเพียงรู้ซั้บเคี้ยวบนพื้นยื่นของอิริยาบถนึ่งเป็นหลัก ถ้าเกินกว่านั้นถือเป็นของแถมได้ก็ดี ไม่มีก็อย่ารีบชวนชวาย

ขอใ้สังเกตุด้วยว่ามีความเกร็งหน้าท้องหรือไม่ ถ้าเกร็งก็รีบบอกตัวเองว่าอย่างนั้นไม่ใช่รู้ตามธรรมชาติแล้ว แต่หากมีความรู้ตัวอยู่กับการนึ่งและการเคี้ยวโดยไม่ฝืน ก็จะพบว่ามันน้อร่อยขึ้นกว่าเก่า เพราะความรู้ซั้บในกายย่อมนำมาซึ่งความรู้ซั้บในรสเป็นผลตามกัน

และความรู้ซั้บในรสนั้นเองคือการรู้ตัวเข้าไปในการลิ้ม อย่าเพิ่งไปฝืนพิจารณาว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร ขอเพียงรู้ตามจริงไว้ก่อนว่ารสเป็นอย่งนั้น โดยเฉพาะชรวาวาสที่ไม่ได้ยึดหลักฉันสำรวมแบบพระ ของจะอ่อยมากน้อยแค้ไหนก็ยอมรับไปตามจริงทุกประการ

ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

การรู้อาการซั้บถ่ายจะส่งผลต่อไปเมื่อถึงบรรพที่เกี่ยวกับการพิจารณากายเป็นของโสโครก ในขั้นนี้เพียงรู้ซั้บถึงแรงซั้บตัน การเริ่มต้น การสิ้นสุด เมื่อถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะให้รู้้อยู่บนอิริยาบถนึ่งหรือยืนตามสภาพ

ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น

ขั้นนี้ดูเผินๆจะคล้ายกับการรู้อิริยาบถเดิน ยืน นึ่ง และนอน ที่ผ่านมในบรรพก่อน แต่ขอใ้สังเกตุเฉพาะอิริยาบถสุดท้าย พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสเรียกว่าเป็นการรู้อาการนอน แต่ระบุจำเพาะลงไปทีเดียวว่าเป็นการหลับและการตื่น

นั่นหมายถึงว่า ถ้าการฝีกที่ผ่านๆมาทำให้เกิดสัมปชัญญะ

เป็นธรรมชาติดีแล้ว บุคคลย่อมสามารถล่วงรู้แม้ขณะที่จิตเคลื่อนเข้าสู่ความหลับ อาจเห็นรอยต่อระหว่างตื่นกับหลับ หรือหลับกับตื่นชัดเจน ประสบการณ์ของแต่ละคนจะบอกได้ว่าเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการฝีกสัมปชัญญะในความเคลื่อนไหวแห่งกายหรือไม่

และนั่นก็ย้อนมาให้พิจารณาว่าการรู้อิริยาบถเดิน ยืน นึ่ง ในความมั่งคั่งแห่งสติสัมปชัญญะนั้น ย่อมแตกต่างเป็นธรรมดากับครั้งเมื่อรู้อิริยาบถด้วยสติสามัญ การย้อนทบทวนกลับไปหาหลักแรกคืออิริยาบถใหญ่่นั้น จะทำให้เกิดการสำรวจถึถ้วนชั้น รู้แจ้งเห็นจริงครอบคลุมขึ้น

ในการพูด ในการนึ่ง

ความรู้ตัวในการพูดนั้น ไม่หมายเฉพาะเจาะจงตั้งใจรู้ลงไปในการซั้บปากเป็นคำๆ เบื้องต้นควรรู้ว่า ‘กำลังพูด’ อย่งบนอิริยาบถเดิน ยืน นึ่ง หรือนอน เพราะคนเราสามารถพูดได้ในทุกอิริยาบถ

เมื่อหยุดพูดแล้วก็จับ้อยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันตามจริง โดยรู้ว่าเป็นจังหวะที่หนึ่งจากการเจรจา อาจเป็นการรอฟังฝ่ายตรงข้าม หรืออาจเป็นการเว้นวรรคตามโอกาสที่เหมาะสมในธรรมชาติของการสนทนา ตรงนี้จะได้เห็นประโยชน์ในการพูดแบบมีจุดหมายชัดเจน มีการพักยกเสียบ้าง ไม่ใช่ปล่อยถ้อยคำออกมาแบบเรื่อยเจื้อย การเปรียบเทียบระหว่างขณะแห่งการซั้บปากพูดกับการนึ่งรู้ตัวเป็นจังหวะนี้ จะเป็นฐานอย่งดีในการกำหนดสติรู้สภาวะจิตในขั้นของจิตตานุปัสสนาต่อไป เพราะอุบายทำความเข้าใจตัวที่ที่สุดก็คือการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสองภาวะนั้นเอง

การฝีกสติให้รู้ในขั้นนี้อย่งจริงจึงจะมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะสำหรับคนเมืองที่ยังต้องทำงานวุ่นวาย ต้องเสียคุณภาพจิตใ้กับการเจรจาทั้งวัน หากหัดหยุดระหว่างเจรจาเพื่อเปรียบเทียบ

ระหว่างอาการพูดกับอาการนิ่งบ่อยๆ อย่างน้อยก็จะเกิดการตั้งสภาพรูกลับมาตั้งหลักเป็นพักๆ ไม่หลุดลอยไปกับภาระการงาน จนคุ้นชินเรียกสติมาตั้งอยู่กับฐานอันปราศจากโทษ

ลักษณะของสัมปชัญญะที่เป็นธรรมชาติ

ถ้าปฏิบัติได้ผล จะเห็นว่าสติรวมศูนย์อยู่ตรงกลางๆ ตรงที่จิตมีความวิเวก นิ่มนวล โปร่งเบา โล่งใจไร้กังวล รวมทั้งไร้มโนภาพ หน้าตาตัวตนของใคร เรื่องอะไรในโลกก็ดูไร้แก่นสาร เพราะใจเราไป ‘พอ’ อยู่กับความรู้อาการเคลื่อนไหวของกายเสียหมด นั่นหมายความว่า เรามีความพอใจจะรู้ตามจริงไปหมด กายส่วนใดต้องขยับ ต้องเยื้องย่าง ล้วนถูกเห็นเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้ตัวไปทั้งสิ้น ไม่ใช่ัวมีการฝืนใจจดจ้องทุกขยับเหมือนสมัยที่สติยังอ่อนปวกเปียก

ลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ จะพอกัสกับอะไรต่ออะไรได้อย่างเป็นธรรมชาติยิ่ง เมื่อย้อนกลับไปทำสมาธิแบบตามรู้ลมในอานาปานบรรพ ก็ย่อมได้ผลเป็นความสุกสว่างและนิ่งนานยิ่งขึ้น นั่นอาจสะท้อนว่าเราเริ่มมีสมาธิเป็นปกติอยู่ตัว อาศัยรายละเอียดความเคลื่อนไหวทั้งปวงของกายนั่นเองเป็นอารมณ์สมาธิตลอดวัน

แรกๆอาจเป็นที่น่าแปลกใจว่าจะหลับตาหรือลืมตาตื่น ขยับนิดขยับหน่อยทำไมถึงรู้ชัดไปหมด กับทั้งรู้ละเอียดเข้าไปเป็นขณะๆอย่างไม่เคยมีมาก่อน ทว่าเมื่อเคยชินแล้วก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา กับทั้งตระหนักว่าอาการรู้ละเอียดยิบมิได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะสำหรับนักภาวนาที่ยังต้องแบกภาระ เกี่ยวข้องกับโลกและผู้คนอยู่ สติดีได้ก็เหลวได้ตามวาระ

หากมีสัมปชัญญะอย่างถูกต้อง โรคเก่าๆทั้งทางกายและทาง

จิตหลายประเภทจะชะงักงันหรือดับสูญไปจากเราอย่างสิ้นเชิง เช่น เมื่อมีกลิ่นเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งเครียดเกร็งขึ้นแม้เพียงน้อย จิตก็จะไหวรู้ทันใด เมื่อรู้อย่างมีสัมปชัญญะ รู้ตำแหน่งของความเครียดว่าอยู่ ณ จุดใดของกายโดยรวม ย่อมไม่เกิดความปรุงแต่งส่งเสริมความเครียดเกร็ง แต่จะรู้และปล่อยให้คลายลงเองตามธรรมชาติ พุดง่าย ๆ ว่าไหวทันตอนเริ่มเครียดเกร็ง แล้วจิตหยุดสร้างเหตุปัจจัยแห่งความเครียดเกร็งนั้นๆเสีย โดยหันเหอาการมา ‘รู้’ อย่างเป็นสัมปชัญญะเสียแทน

แค่ไม่เกร็งได้บ่อยๆ ก็เกิดความเบากายเบาใจเป็นรางวัลแก่ตนเองแล้ว

เมื่อนั่งหรือยืนตามปกติ บางทีลมหายใจจะปรากฏเป็นอะไรไหวๆขึ้นมา แล้วยังรู้ว่าอวัยวะที่ไหวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของท้องหรืออก เห็นทั้งลม เห็นทั้งร่างกายแยกเป็นส่วนๆ และทั้งลมทั้งกายนั้นก็แยกเป็นส่วนๆกับสติสัมปชัญญะที่ตามรู้ ตามดูอยู่อีกชั้นหนึ่ง ตรงนี้จิตกับกายจะเหมือนต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำหน้าที่ หากไม่ละความเพียรเสียก่อน ก็จะเข้าสู่พัฒนาการลำดับต่อไปเรื่อยๆ

มีสัมปชัญญะโดยความเป็นวิปัสสนา

เมื่อมีสัมปชัญญะอย่างถูกต้องสักพักเดียว ก็จะเกิดความตระหนักว่า แท้จริงสภาพธรรมเช่นการเคลื่อนไหวนั้น มิเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ปกติจิตของคนทั่วไปไม่อยู่ในสภาพที่จะรู้ได้หน้าที่ของเรามีใช้สร้างเพิ่มหรือลดความเคลื่อนไหวลง แต่เป็นการปรับสภาพจิตเสียใหม่ให้พร้อมรู้ การปรับสภาพคือสมณะ ส่วนการรู้ตามจริงคือวิปัสสนา หากมุ่มมอง ความเห็น หรือที่เรียกว่า ‘ทัญญู’ มีความสมบูรณ์อยู่ก่อนหน้า มาบวกกับสติสัมปชัญญะพร้อมรู้และฟังใจจะเฝ้าดูอาการเป็นไปทางกาย ก็ย่อมเกิดความประจักษ์ใน

ลักษณะหยิ่งรู้หรือที่เรียกว่า ‘ญาณ’ เป็นผลธรรมตา

อย่างไรก็ตาม น่าตั้งข้อสังเกตไว้ล่วงหน้าว่าสติและสัมปชัญญะที่ถูกตองนั้น ย่อมนำมาซึ่งรสแห่งวิเวกที่ให้ประสบการณ์ภายในแปลกประหลาดไปกว่าเคย เพราะรสนี้เกิดแต่สภาวะละเอียดอ่อนของจิตเอง มิใช่รสอันเป็นผลลัพธ์แห่งผัสสะกระทบภายนอกอันน่าเสพหน้าลิ้มลองแบบหยาบ ๆ

บางครั้งทั้งยังลืมตา ทั้งยังเคลื่อนไหวเป็นปกติทุกอย่าง จิตอาจรวมลงสว่างใสกว้างขวางจากประมาณได้ถึงไร้ประมาณ หรือเกิดความรู้ชัดเข้ามาในรายละเอียดต่างๆของกายโดยไม่ตั้งใจ หรือเกิดปิติสุขในระดับที่เป็นทิพย์ หรือเกิดความว่างโล่งเหมือนกายและผัสสะต่างๆหายไป ฯลฯ

เมื่อเกิดประสบการณ์เหล่านี้เป็นครั้งแรก ย่อมนำมาซึ่งความเต็มต่าลึกซึ้ง จะว่าไปก็เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหลือคณานับ ไม่มีร่องรอยของผลเสียใดๆปรากฏให้เห็น ในเมื่อสีหน้าสีตาก็ผ่อนคลาย ยิ้มแย้ม และไม่ถือสาหาความใคร่ทั้งโลก จะหลับจะตื่นก็เป็นสุขไปหมด งานการก็ไม่ได้เหลวไหลตรงไหน จึงชวนให้หลงรู้สึกไปได้ว่าภาวะแสนดีอย่างนี้เอง คือผลอันเป็นสุดยอดของการภาวนา เมื่อภาวนาอย่างถูกต้องมาถึงจุดนี้ จิตก็จะ ‘ติดหล่ม’ เพราะมองไม่เห็นความจำเป็นใดๆต้องถอนออกมาจากความเป็นเช่นนี้

ถ้าดูเผินๆก็เหมือนได้ผลการปฏิบัติถูกต้องตรงพุทธประสงค์ทุกอย่าง ก็เลสก็เบาหรือเหมือนไม่มี จะอยู่หรือตายก็ไม่อึ้งขังขอบแถมเห็นได้ด้วยตาเปล่าทั้งจากตนเองและคนอื่นว่า ‘เป็นผู้ไร้ทุกข์’ กิจในพระศาสนาก็น่าจะจบ

แต่ที่ว่า ภิเลสนั้นมีทั้งในระดับจรมหาหยาบๆที่เรียก ‘อุปภิเลส’ กับทั้งในระดับฝั่งสีกนอนเนื่องในชั้นธสันดานที่เรียก ‘อนุสัย’ หากไม่ทำความเข้าใจไว้อย่างดีแต่เริ่มต้น ก็จะไปติดกับรสสุขแห่งการ

ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างง่ายตาย

เส้นแบ่งบางเฉียบระหว่างสภาวะ ‘สักแต่รู้’ ว่ามีสิ่งหนึ่งเกิดดับแล้ววางลง กับสภาวะ ‘สักแต่แช่อยู่กับสุข’ โดยไม่รับรู้สิ่งใดทั้งสิ้นนั้น เป็นเรื่องยากจะชี้เปรียบเทียบให้เห็นชัด เว้นแต่ผู้ภาวนามีประสบการณ์แล้วทั้งสองด้าน จึงอาจสามารถสังเกตแยกแยะถูก

ฉะนั้น สำหรับผู้ภาวนาที่เพิ่งเริ่มต้น เมื่อถึงจุดหนึ่งที่จิตทำท่าจะคงที่ เหมือนรู้สติ และมีสัมปชัญญะเองโดยไม่ต้องประคองรักษาก็ควรประกันความปลอดภัยให้ตนเองจากการหลงทาง หรือการถูกล่อให้เขวจาก ‘สายทางชุมทรัพย์แท้’ โดยสำรวจตนเองว่า เมื่อได้สัมปชัญญะจนเกิดความวิเวกแล้ว จิตมีปกติพึงใจเท่าทันอิริยาบถใหญ่และย่อย หรือมีปกติพึงใจเสพความเต็มต่าในสภาวะภายในมากกว่ากัน จิตยอมถอนออกจากความรู้สึกกว้างโล่งหรือไม่ ถ้าไม่ถอนก็ถือว่าอาจจมแช่อยู่กับสภาพจิตที่วิเวกเกินไป ตรงนั้นคือถูกล่อลวง หรือขวางทางไปสู่ชุมทรัพย์เข้าแล้ว

ฉะนั้น ชั้นของการรู้อิริยาบถย่อยโดยความเป็น ‘ภายในกาย’ ย่อมสลักสำคัญ ไม่ควรประมาท ไม่ควรละเลยที่จะฝึกฝนให้เกิดความแจ่มแจ้ง ก่อนพัฒนาเป็น ‘รู้’ ที่ลึกซึ้งทั้งในรูปและในนามละเอียดยิ่งขึ้นไป

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

ดูความขยับเคลื่อนไหวยับย่อยต่างๆตามที่ฝึกมา และตามทีรู้อย่างในยามสติสัมปชัญญะทรงตัวแล้ว และพิจารณาว่าสักแต่เป็นกิริยา ไม่มีเจ้าของ ไม่มีตัวตนผู้ครอบครองอิริยาบถย่อยเหล่านั้น จิตจะมั่นคงอยู่ในความเห็นถูกต้องยิ่งกว่าความเห็นในอิริยาบถบรรพ

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

เมื่อเกิดสัมผัสภายในตนชัดเจนแล้ว ก็ดูความเคลื่อนไหวปลีกย่อยประการต่างๆในผู้อื่น ด้วยความเห็นที่รู้สึกแต่เป็นกิริยาเหมือนเช่นเดียวกับที่เห็นในตน

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

ในความเห็นพร้อมว่าทั้งในกายฝั่งนี้ และทั้งในกายฝั่งโน้น ลึกแต่มีกิริยาเคลื่อนไหว อาจเกิดประสบการณ์หรือความรู้สึกภายในขึ้นได้หลายประการ ที่จุดนี้ความสงบสุขแห่งจิตอันเกิดแต่การอบรมสมถะไว้ดีแล้วเป็นกำลังหนุนที่สำคัญ หากเห็นในเวลาทีลึนเกินไป และด้วยจิตที่ไม่หมั่นนวลผ่องใสพอ ก็อาจเกิดความกลัวอาการ ‘เห็นชัด’ ละเอียดิบเหมือนชมภาพยนตร์สยองขวัญสโรว์ โม่ชั้นที่แห้งแล้ง แต่ถ้าจิตมีความมั่นคงมาตามลำดับ ก็จะเหมือนดูภาพยนตร์บันเทิงที่ฉายด้วยความเร็วปกติ เต็มไปด้วยความชุ่มชื้น แต่ขณะเดียวกันก็ไม่จุดจิตจุดใจลงสู่ความตึงตืดติดหลง ตรงข้ามจะพร้อมพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยของภายในขึ้นต่อไป ไม่ว่าจะในฝั่งเราหรือฝั่งเขา

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

ดังกล่าวแล้วในข้างต้นของบทว่า ถ้าขาดความรู้ตัวในอิริยาบถพื้นฐานเสียก่อน เราจะไม่รู้ชัดในความเกิดขึ้นของการเคลื่อนไหวปลีกย่อย ลักษณะที่เราเห็นความ ‘เกิดขึ้น’ นั้นต้องอยู่ในระดับ ‘ไหวทัน’ ณ จุดของเวลาที่เริ่มมีการขยับ

ถ้าเราขยับเพื่องอหรือเหยียดแขนข้างเดียว ใจต้องรับรู้อาการเหยียดข้างเดียวนั้น โดยความเป็นของยึดออกมาจากอิริยาบถใหญ่ที่

กำลังตั้งอยู่เป็นหลัก ลักษณะ ‘ทำย่อย’ ที่ปรากฏขึ้นใน ‘ทำใหญ่’ ที่เห็นได้เรื่อยๆ นานไปจะทำให้รู้สึกว่าการเคลื่อนไหวที่เปลี่ยนทำไปเรื่อยๆ

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อท่าทางหรือความเคลื่อนไหวหนึ่งๆลึนสุดลง หากไม่มีความรู้ในอิริยาบถใหญ่มารองรับ ก็จะขาดการเปรียบเทียบระหว่าง ‘อาการตั้งอยู่’ กับ ‘อาการดับไป’ กล่าวคือ ไม่เห็นว่ามันต่างกันอย่างไรระหว่างท่าเก่ากับท่าใหม่

การเห็นความเสื่อมในความเคลื่อนไหวปลีกย่อยนั้น แรกๆจะมากในรูปของการเปรียบเทียบ ว่าอย่างนี้ขยับไหว อย่างนี้กลับมาในรูปความเคลื่อนไหวที่ปรากฏในใจต้องแตกต่างกันพอสมควร

แต่เมื่อรับรู้จนคุ้นด้วยสัมผัสปัญญาอันเป็นธรรมชาติ การเห็นความจากไปของอิริยาบถย่อยจะอยู่ในรูปรู้ ‘ความเสื่อม’ จริงๆ คือเห็นเข้าไปในขณะของการนับถอยหลังสู่การลึนสุด รู้ว่าจะต้องลึนสุด กระทั่งเห็นว่าลึนสุดลงจริงๆ ความรู้ละเอียดนั้นแหละตัวสัมผัสปัญญาที่ได้จากการฝึกู้ทุกกระดิกในกาย

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมลงของอิริยาบถย่อยจนคุ้น ก็ย่อมเห็นเข้าไปในแต่ละขณะว่ามีอิริยาบถย่อยหนึ่งเกิดขึ้นในความเสื่อมไปของอีกอิริยาบถย่อยหนึ่งเสมอ

เมื่อรู้เห็นดังนี้แล้ว เราย่อมเห็นอีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติ

ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึก เท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทิวฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถือนั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

ขั้นนี้ภาวะการมีกายอยู่เพียงสักแต่อาศัยรู้ อาศัยระลึกนั้น จะเริ่มปรากฏชัดกว่าที่ผ่านมา เมื่อใดเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ด้วยกิเลสข้อไหนๆ เพียงระลึกเข้ามาในอิริยาบถย่อยที่ปรากฏบน อิริยาบถใหญ่ จิตก็แทบตัดกระแสความฟุ้งซ่านขาดทันที มโนภาพ อัดตาผู้เป็นเจ้าของกาย หรือผู้เป็นเจ้าของคำพูดจะเหือดหายไป พัฒนาจากชั่วครู่สั้น นานขึ้นเป็นชั่วครู่ยาว และยาวขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งเหมือนสักแต่มีความเคลื่อนไหวปรากฏอยู่ ไม่ว่าจะมีความเคลื่อนไหวชนิดช้าหรือเร็ว เรียบง่ายหรือสลับซับซ้อนก็ตาม

เมื่อฝึกถึงขั้นที่สักแต่เห็นความเคลื่อนไหวในกายทุกชนิด สักแต่เป็นภาวะหนึ่งเกิด ๆดับ ๆไม่ต่อเนื่องเป็นก้อนเดียวกันหรือตัวเดียวกัน เหมือนเห็นกายแต่ละขณะถูกแบ่งคั่นเป็นต่างหากจากกันด้วยช่วงเวลาคนละส่วน ก็จะพลอยเห็นความรู้สึกลึกซึ้งคิดมีความ เป็นเช่นนั้นด้วย ถึงขั้นนี้ก็ทราบเองว่าการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีความเชื่อมโยงอยู่ในขอบเขตของกายใจนี้เอง ตั้งมุ่มมองและตั้ง ทิศทางไว้อย่างไร เมื่อเห็นอะไรอย่างหนึ่งชัดก็จะเห็นส่วนที่เหลือชัด โดยความเป็นเช่นนั้นตามกัน

ปฏิภูลมณสิการบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุย่อมนพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก

ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย

อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)

ดี เสลด หนอง เลือด

เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถมีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไถนั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน

เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบปฏิภูลมณสิการบรรพ

นิยาม

ปฏิภูล คือ สิ่งไม่สะอาด ในที่นี้หมายถึงอวัยวะทุกชิ้นในร่างกาย ซึ่งเป็นของมีอยู่จริง แต่มองเห็นยาก เพราะเนื้อหนังอันน่าชื่นชมของมนุษย์บดบังไว้ที่ผิวนอก

ผิวนอกของมนุษย์นั้นย้วยวนชวนหลง และก่อให้เกิดความสำคัญผิด เห็นคลาดเคลื่อนไป ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิปัสสนาสุตต พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๓ ความว่า

หนึ่งในสัญญาวิปาสส ได้แก่ การเห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม

กล่าวตามพุทธพจน์ก็คือ ร่างกายทั้งก้อนนั้นแออัดยัดเยียดอยู่ด้วยของนารังเกียจ แต่เพราะเราถูกหลอกตาด้วยผิวนอกที่แห่งสะอาดชั่วคราวด้วยการชำระล้าง ก็พานพาให้จดจำไว้ว่าร่างกายทั้งก้อนนั้นน่ารัก จนกว่าจะรู้วิชาเห็นกายโดยความเป็นของโสโครกตามจริงเสียได้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อรู้สึกถึงกายโดยความเป็นของโสโครก น้ออกห่าง น้อทิ้ง ขว้าง ไม่ใช่รู้สึกไปเองตามธรรมชาติว่ากายเป็นของหอม ของน่ารัก ของสะอาด

ในอุททายีสุตต อนุตตรियวรรคที่ ๓ พระอานนทผู้ได้ชื่อว่าทรงจำพุทธพจน์ไว้มากที่สุด กล่าวต่อเบื้องพระพักตร์ของพระศาสดา มีใจความตอนหนึ่งว่า

ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังห่อหุ้มเต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้ มีอาการ ๓๒ ขาแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามราคะ ฯ

สรุปคือ การฝึกในแบบปฏิกรรมนสิกการบรรพนี้ ถ้าหาก ‘ทำให้มาก’ ก็เป็นไปเพื่อละกามราคะ และโดยนิยามของกามราคะในขอบเขตของบพนี้ จะมุ่งเอาการเสพกามหรือร่วมเพศประสามมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายเป็นหลัก จะนับด้วยผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ก็ตาม

และขอให้สังเกตจุดนี้ด้วยว่าต้อง ‘ทำให้มาก’ คือถ้าทำให้ต่อเนื่องนั้น แตกต่างกับทำทีเดียวเดียว ทำชั่วคราวชั่วคราว อันจะปรากฏผลแล้วๆวบบบ ฝึกกันเป็นคนละเรื่องกับความเพียรในระยะยาว เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้ถึงเป้าประสงค์ของปฏิกรรมนสิกการบรรพ ก็ต้องเข้าใจไว้ก่อนในเบื้องต้นว่า เป็นของที่ต้องมุ่งมั่นทำกันจริงจังจนกว่าจะได้ผล อันเป็นสิ่งตามมาเองหลังจากประกอบเหตุที่สมควรไว้พอเพียงแล้ว

ความจำเป็นในการละกาม

กล่าวถึงจุดประสงค์ของปฏิกรรมนสิกการบรรพเท่าที่กล่าวไปข้างต้นคงไม่เพียงพอ เพราะจะเจอคำถามยอดนิยมคือถ้าไม่เสพกามแล้วมันจะสนุกอะไร จะมีชีวิตต่อไปทำไม อันนี้ก็ตอบตัวเองให้ได้แต่ต้นมือ ว่าเรามีมุมมองชีวิตในพุทธศาสนาเพื่อพ้นทุกข์ ไม่ใช่ชาวพุทธที่ยังหวง หรือรักษาเหตุแห่งทุกข์เอาไว้ แม้ว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นจะมาในรูปของความน่าติดใจเพียงใดก็ตามที

เราเกิดมาพร้อมกับเครื่องมือทางกามร้อยรัดจิตตั้งแต่หัวจรดเท้า แแรงดึงดูดให้จมลงติดแช่อยู่ในวังวนทุกข์จึงไม่มีอะไรหนักหน่วงเกินกาม ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นแห่งจิตก็ธรรมดาอยู่เองที่ควรเล็งเห็นว่าต้องปลดพันธนาการนี้เสียชนิดเข้าขั้นคอขาดบาดตาย ถ้าเป้าหมายสูงสุดคืออยากออกจากทุกข์จริง อะไรขวางทางก็ต้องขจัดให้

สิ้น มิฉะนั้นก็ต้องติดอยู่ จะเดินต่อคงไม่ถึงไหน

กล่าวโดยรวบรัดก็คือ เราจำเป็นต้องละความอยากในกามลงเพื่อบำเพ็ญเพียรได้นานพอ นานพอสำหรับอะไร? ก็สำหรับการทำใจให้สงบลงได้ สงบเพื่ออะไร? เพื่อได้มีกำลังแก้ล้างถึงขั้นพิจารณาเห็นกายใจตามจริงกระทั่งสามารถปล่อยวางระดับเอามรรคเอาผลกัน หากว่าวันๆยังวนกลับไปหาความหมกมุ่นครุ่นคิดในกามอยู่ ใจก็คงมีแต่ความรู้สึกอยาก ความรู้สึกยึด ความรู้สึกหลง เช่นที่พระผู้มีพระภาคตรัสกะมาคัณทียพราหมณ์ว่า

ดูกรมาคัณทียะ การเสพกามเปรียบเหมือนนุรุขโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวอันสุข อันหนอนไซพอนกินอยู่ข้างใน นุรุขนั้นเกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ อย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง...

เป็นเช่นนั้นจริง ๆ การเสพกามนั้นเหมือนการเกาแผลที่กำเร็บขึ้น เสพแล้วก็บรรเทาอยาก ทูเลาความคันลงได้ชั่วคราว แล้วพักตัวเตรียมกำเร็บระลอกต่อไปอีก สำหรับพระพุทธรองค์ผู้ปฏิบัติตนพ้นจากความครอบงำแห่งกามแล้ว ท่านก็เปรียบพระองค์เองกับผู้เคยเป็นโรคที่รักษาตัวจนหายขาด เมื่อย้อนกลับมาเห็นผู้ยังแสดงอาการแสบคัน ต้องเอามือเกาแผลวนอยู่ ก็มีแต่ความอเนจอนาถให้เมื่อมาคัณทียพราหมณ์ทูลถามว่าเหตุใดพระองค์จึงไม่ยินดีในกาม พระองค์จึงตรัสเทียบว่าผู้หายจากโรคจะยินดีในโรคและอาการของคนเป็นโรคได้อย่างไร

โรคเรื้อนนั้นไม่อาจรักษาหายด้วยการเกา โดยผิวผื่นเหมือนยิ่งเกายิ่งมัน แต่ที่แก้กำลังสร้างเหตุเพิ่มความเจ็บแสบไม่รู้จักหยุดจักหาย ทางที่ถูกคือเลิกเกาเสีย แล้วรับยากินยาทาจากหมอ รักษาตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป จึงจะหายขาด กามก็เช่นเดียวกัน ไม่อาจ

ถอนความอยากด้วยการเสพต่อ ต้องละ ต้องเลิก ทั้งด้วยความตั้งใจ และด้วยอุบายที่เป็นคู่ปรับสมน้ำสมเนื้อกัน น้ำพระทัยของพระพุทธรองค์เมื่อจะทรงแนะให้ละกาม หรือกระทั่งห้ามพระในธรรมวินัยให้เลิกขาดจากเมถุนธรรมนั้น ก็มีใช้ปล่อยตามมีตามเกิด ทรมาณกันแบบมันจุกอกกันตามยถากรรม แต่พระองค์ให้สูตรสำเร็จที่ได้ผลแน่นอนไว้มากมาย ดังเช่นบทว่าด้วยปฏิกุศลมนสิการนี้ ผู้มีศรัทธาเชื่อฟังปฏิบัติตามพระองค์โดยดีย่อมไม่อยู่อย่างลำบากแม้ปราศจากเมถุนธรรม

ปัญหาคือ กามอันเปรียบเหมือนโรคเรื้อนทางใจนี้มีเสน่ห์ที่ยิ่งเกายิ่งมัน จมอยู่กับมันมานานจนฝังอยู่เป็นความเชื่อเสียแล้วว่าไม่ใช่โรค เป็นของดี ของสนุก เห็นแผลแล้วชอบ ยิ่งถ้าแผลสดแผลใหญ่เท่าไรโร โนสายตาก็ยิ่งดูดี น่าเกาเท่านั้น ชั้นแรกจึงจำเป็นต้องชี้แจง เปลี่ยนแปลงมุมมองเสียใหม่ ให้เห็นว่าแผลสดตามร่างกายเป็นของเลวร้าย และการเกาเป็นการเกิบโรคไว้ เลี้ยงไข้ไว้ มิใช่ของดีแต่อย่างใด เมื่อนั้นคนไข้จึงเริ่มเกิดมานะแข็งใจยุติการเกา และพริกพร้อมเพียงพอจะเริ่มต้นรักษาตัวด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

สรุปง่าย ๆ ว่า ในมุมมองของเหล่าผู้สิ้นกิเลส นั้น กามราคะจัดเป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงมรรคถึงผล ถ้าคิดว่าเรากำลังเป็นโรคทางใจหลาย ๆ ชนิด ก็ต้องมองว่ากามราคะคือโรคร้ายแรงที่จำเป็นต้องรักษาให้ทุเลาลงก่อนโรคอื่น ๆ ช่วงใดหมกมุ่นในกาม ช่วงนั้นเป็นอันว่าปิดประตูมรรคผลไว้ก่อน จนกว่าจะหาทางออกจากความติดใจเสียได้

ความจำเป็นต้องพิจารณากายเป็นของโสโครก

ข้อเท็จจริงประการหนึ่งเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ คือ มีอาการทางจิตที่พล่านไป ฟุ้งไป อันมาจากแรงขับเคลื่อนทางเพศ จะรู้หรือไม่รู้

ตัวก็ตาม ถ้ายังห่วงกายและห้วงกาม ก็ต้องฟุ้ง ต้องยึดมั่นถือมั่นอยู่หมดสิทธิ์รอดพ้น ให้นานแค่ไหนก็เวียนอยู่ในวังวนนั่นเอง

เมื่อตระหนักว่ากายอันเป็นสมบัติติดตัวมาแต่เกิดนี้เอง คือบ่อเกิดแห่งกามราคะ ความกำหนดใคร่อยากทั้งปวง จึงชอบแล้วที่จะเห็นด้วยปัญญาว่าควรใช้กายนี้แหละ เป็นอุปกรณ์ดับความอยากดังกล่าวแบบย่อนศรคืน

ความพึงใจ หรือมีความโน้มเอียงอยากเสพกามจะมาจากอะไร ถ้าไม่ใช่ความหมายมั่น หรือความ ‘รู้สึก’ จากส่วนลึกว่ากายมนุษย์นี้ดี เป็นของหอม ของสะอาด ของนุ่มนวล น่าใคร่ น่าสัมผัส หากกลับความหมายมั่นเสียใหม่ได้ คือเห็นกายเป็นของไม่ดี เป็นของเหม็น ของสกปรก ของสากระคาย ชวนชยะแหยง ไม่น่าแตะแม้ด้วยเท้าของเรา ก็เท่ากับชนะกามได้ ชนิดออกมาจากทั้งส่วนต้นและส่วนลึกทีเดียว ใครจะอยากกอดเข้าไปลง จินตนาการดูว่าใครเอาอีและฉี่ที่เหม็นร้ายกาจมากองตรงหน้าให้เห็นจะจะ แล้วหุ้มห่อด้วยหนังกลบกลิ่นอย่างดี พรางตามิดชิด ทำเป็นรูปหมอนข้าง สูดท้ายบังคับให้นอนกอดทุกคืนจะเอาไหม? ไม่เอาแน่นอน และนั่นก็คือคำตอบว่าทำไมต้องเอาความจริงเกี่ยวกับกายในแง่ความโสโครกมาพิจารณา มาเล็งรู้ให้จิตฉลาดขึ้นกว่าเก่า

กายมนุษย์อุดมไปด้วยของโสโครก ทั้งอีและฉี่จริงๆ บวกกับอะไรอื่นๆที่ทั้งเหม็น ทั้งสกปรกยิ่งกว่านั้นอีก แต่ธรรมชาติพรางไว้บดบังซ่อนเร้นไว้จากสายตาและความรับรู้ของเรา เราจึงกอดใครต่อใคร รวมทั้งชื่นชมตัวเองว่ามีกายอันสง่าโสภาคว่าสัตว์ชนิดใดได้อย่างเต็มใจ

ปฏิภูลมณสิการบรรพ คือการ ‘กลับความเน่าในออกมาแจ’ คือแทนการถูกหลอกเสียแต่แรกให้ดูหมอนข้างอันห่อหุ้มดีแล้วด้วยหนังหอม ก็ลอกเปลือกออกให้หมด ดูว่าในหมอนข้างนั้นๆนั้น นิ่มด้วยอะไร ยัดทะนายนอยู่ด้วยอะไรบ้าง นุ่น สำลี หรือน้ำเหลือง มันชั้น อุจจาระปัสสาวะ นานาพรรณ

อย่างไรก็ตาม แม้เห็นความสำคัญของปฏิภูลมณสิการบรรพที่เอาไว้ต่อกรกับหัวหน้ากิเลสตัวต้นๆอันซี้แพะซิ่นะอย่างนี้แล้ว บางทีนักภาวนาก็ยังลังเล ตัดสินใจเลือกกันอยู่ว่าจะเอาหรือไม่เอาติดกับ ‘โอสถรักษาโรคเรื้อน’ สูตรนี้ของพระพุทธเจ้า

แม้แต่ในหมู่นักภาวนาที่ประสบผลสำเร็จเอง ก็ยังมีการถกเถียงปฏิบัติในแง่ที่ว่ามีความจำเป็นแค่ไหน กับการพิจารณากายเป็นของน่ารังเกียจ หรือมีประเด็นตรงไปตรงมายิ่งกว่านั้น คือจะบรรลุมรรคผลได้ จำเป็นต้องผ่านการพิจารณากายเป็นปฏิภูลหรืออสุภะเสียก่อนหรือไม่ เหตุผลหลักๆที่มักนำมาถกหรือคิดแย้งกัน ก็เช่นที่บางฝ่ายเห็นว่าการเห็นกายเป็นของน่ารังเกียจ น่าจะอยู่ในระดับสมณะเท่านั้น ไม่น่าจะถึงวิปัสสนา หรือบางท่านก็มองว่ามีอริยบุคคลจำนวนมากที่ถึงมรรคผลโดยไม่ต้องลำบาก แค่พิจารณาธรรมด้วยสติเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอสมควร ก็ทะลุรอดปลอดภัย กลายเป็นอริยบุคคลไปได้

เพื่อความเป็นกลาง ขอให้พิจารณาอย่างนี้ คือเรามั่นใจได้ อย่างหนึ่ง ว่าไม่มีที่ไหนเลย ที่ระบุว่าปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น ควรเสพกาม ควรติดใจในกาม หรือควรยกย่องกาม มีแต่บอกว่ากามเป็นปฏิบัติต่อมรรคผล ไม่เคยมีใครที่กำลังเพลิดเพลิดอยู่ในกาม หรืออยู่ในช่วงที่ใจจ่ออยู่กับกามแล้วถึงมรรคถึงผลมาก่อน เนื่องจากกามเป็นธรรมที่มีกำลังดึงดูดจิตรุนแรงและเหนียวแน่นสูงสุด ให้ปล่อยวาง หรือหลุดจากความเห็นเป็นตัวเป็นตนขณะจิตยังหลงระเร่ในกามจึงมีใช้วิสัยเป็นไปได้ ต่อให้เป็นผู้มีศรัทธาภาพทางภาวนาหรือความโน้มเอียงทางการบรรลุธรรมเพียงใดก็ตาม

ถ้าถือตรงนี้เป็นหลัก ก็ขอให้พิจารณาว่าเรายังหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่ในเรื่องทางกามารมณ์หรือไม่ บางคนทำสมณะได้ผลเพียงเจริญอานาปานสติและเดินจงกรมจนเกิดปิติสุข เกิดจิตตวิเวก ก็สามารถระงับความปรารถนาในกามสำเร็จ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวย
ประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวย
ประโยชน์อะไร ย่อมละระคายได้

เมื่อทุเลาอาการอยากในกาม ผลก็ย้อนคืน เหมือนได้
ทุนต่อทุน คือจิตจะยิ่งพร้อมทำงานสมณะให้แกร่ง เป็นการเปิด
ช่องทางกว้างๆ ให้จิตเดินวิปัสสนาเต็มเม็ดเต็มหน่วยขึ้นไปอีก

แต่หากจำเป็นต้องตอบโดยชื่อว่าใช่ เรายังหมกมุ่นครุ่นคิด
ถวิลหาถึงแต่กามารมณ์ทุกวัน หรือไม่มีสักช่วงใดหลาย ๆ วันที่ขาด
กามได้ แม้เพียงทำสมาธิเดินจงกรมเข้าข่ม ก็สำเร็จเพียงชั่วคราว
อันนี้ชัดเจนว่ามรรคผลยังหวังยากอยู่ ถัดจากนั้นก็ขึ้นอยู่กับการ
ตัดสินใจ ว่าถึงเวลา ‘กินยา’ หรือยัง หากเอาแต่ประมาท ทึกทัก
เองว่าสมณะไม่ต้องทำก็ได้ การพิจารณาภายในเป็นปฏิถัมภ์อยู่แค่ระดับ
สมณะ ต่ำชั้นกว่าวิปัสสนา แต่ความปรารถนาในกามยังขังแน่นอยู่
เต็มหัวใจ เช่นนี้ก็ไม่ใช่ชื่อว่าเป็นผู้ภาวนาที่รู้เส้นทางถูกต้องแท้จริง พบ
อุปสรรคใด ก็แก้ด้วยการตันเตา แทนที่จะขจัดสิ่งกีดขวางหรือตุ่ม
ถ่วง ก็ปล่อยปละรุ้งหรือแบกจนหลังแอঁวไว้อย่างนั้น และคิดเข้าไป
เข้ามาว่าไม่เป็นไร

ลักษณะของจิตที่ละกามตามพุทธวิธี

หากปฏิบัติภาวนาวิปัสสนามาตามลำดับ อย่างน้อยต้องมี
ทุนรอนเช่นสมาธิจิตและสติสัมปชัญญะบ้างแล้วพอสมควร มิใช่จิต
นึกคิดสามัญที่ขาดกำลัง ขาดความแข็งแรงค้ำจุนการรู้ การพิจารณา
ภายในมิติของความนารังเกียจ

อีกประการหนึ่ง ถ้าฝึกภาวนาตามพุทธวิธี ไม่ว่าจะเป็สมณะ
หรือวิปัสสนา เราจะมีทุนอีกชนิดหนึ่งคือเรื่องการจัดมุมมอง ความ

เห็น หรือ ‘ทิวทัศน์’ ที่จะทำเพื่ออะไร เมื่อรู้จุดมุ่งหมายชัดเจนแล้วว่า
เพื่อละความยินดีในกาม ซึ่งเมื่อละได้แล้วย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง
เหมือนทางถนนหนทางให้กว้างโล่ง เดินจิตเป็นวิปัสสนาได้ง่าย
สะดวกสบายกว่ากัน

เพราะฉะนั้น ถ้าใครกล้า ๆ กลัว ๆ อยู่ เกรงจะเจอแต่ความหน้า
สะอิดสะเอียน แห้งแล้งน่าเห็ดหน่าย ทำให้สุขภาพจิตเสีย อยู่ดีไม่
ว่าดีหาเรื่องทำให้อายากอาเจียนเล่น อันนี้ก็ลองมาดูสภาพภายในที่
พระพุทธรูปเจ้าตรัสบรรยายไว้ในกายคตาสติสูตร หลังจากให้พิจารณา
กายตามนัยแห่งปฏิถัมภ์มณสิการ

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่
อย่างนี้ ย่อมละความดำริพละนที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละ
ความดำริพละนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่
แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ผลของการปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นไปตามลำดับจะให้ผล
เช่นนี้จริง ๆ หากปฏิบัติอย่างอาจหาญ รู้ความเนาหมิ่นนารังเกียจ
ของกายจนจิตถึงความทั้งอาการดำริพละนในกามได้ ที่เหลืออยู่ใน
ใจย่อมประจักษ์เองว่าเป็นความปลอดโปร่งโล่งตลอด มีแต่ความวิเวก
ในภายใน ตั้งมั่นผ่องใสเป็นธรรมเอกได้ในที่สุด

แต่หากยังปฏิบัติ สุขภาพจิตยิ่งเสื่อมโทรม หาผลดีอันใดมิได้
อันนี้ก็จำเป็นต้องสำรวจ ว่าทุนของเราจากบรพก่อน ๆ ของหมวด
ภาวนาวิปัสสนามีพอจะอุดหนุนหรือยัง หรือว่าวิธีกำหนดจิตของเรา
เป็นอย่างใดระหว่าง ‘รู้เห็นตามจริง’ กับ ‘เอาแต่คิดมาก’ สองอย่าง
นี้ต่างกันมาก หากรู้เฉย ๆ เห็นเฉย ๆ ว่าลักษณะความโลโสโครกของ
อวัยวะต่างๆ เป็นอย่างนี้ หากได้มีต้นน้ำใคร่น้ำส่องเสพตรงไหน เท่านั้น
ก็เป็นอันดับความพละนอยากในกามลง จบหน้าที่ไป ก็ไม่มีอะไร

กระทบกระเทือนสุขภาพจิต แต่หากรู้นิดหน่อยแล้วอย่าคิดจนเหมือน มีภาพภูติผีมาหลอกหลอน โดยขาดหลัก ขาดสติรู้ความเป็นกาย ปัจจุบันตามจริง อย่างนั้นถึงอาจเป็นปัญหาขึ้นได้

เพื่อให้แน่ใจว่าฝึกปฏิกรรมนสิกการบรรพแล้วจะรับแต่ผลดี ก็ควรไล่ลำดับจากคิดแบบอ่อนๆ ไปจนถึงขั้นเตรียมตั้งรับสภาพน่าสะพรึงกลัวด้วยวิธีทางสมาธิ อันประกันว่าจิตพร้อมส่องรู้ด้วยความหนักแน่นเป็นกลางอย่างดีต่อไป

แนวทางฝึก

ขอให้พิจารณาว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก และอวัยวะอันจับต้องได้ทั้งหลาย เมื่อใครฝึกตามรู้ ได้จนกระทั่งเกิด ‘จิตเห็น’ นิมิตลมหายใจสว่างชัดอยู่ในภายใน ก็ไม่แปลกเลยถ้าหากจะใช้จิตอันทรงคุณภาพ สว่างใสระดับเดียวกันนั้น เข้ารู้เข้าเห็นนิมิตความเป็นวัตถุหยาบในกาย หรือถึงแม้ยังเห็นไม่ได้ ถนัด อย่างน้อยก็ใช้อานาปานสติช่วยรู้กายโดยความเป็นปฏิกูลได้ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิไว้ในที่ปฐุตระความว่า

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่าเราพึงเป็นผู้มีความสำคัญในสิ่งที่ไม่เป็นปฏิกูลว่าเป็นปฏิกูลอยู่ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

การรู้ชัดในอิริยาบถต่างๆอย่างต่อเนือง ก็คือการรู้ความเป็น ก่อนกายนั้นเอง เมื่อรู้ความเป็นกายดี ก็ย่อมรู้ตำแหน่งแหล่งที่ของ อวัยวะภายนอก เช่น ผมอยู่ส่วนบนสุด ขนกระจายตามส่วนต่างๆ

เล็บอยู่บนปลายนิ้วมือและเท้า ฟันอยู่ในปาก หนังคือส่วนหุ้มกาย ทั้งหมดนับแต่หัวจรดเท้า เป็นต้น

ส่วนการรู้ชัดในความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆอย่างต่อเนื่อง ก็คือการรู้กายเป็นส่วนๆนั่นเอง ฝึกไปนานวันย่อมเห็นองคภาพพ ต่างๆล้วนมีสมบัติเฉพาะ เช่น สั้นยาว อ่อนแข็ง แหลมหุ่ ลักษณะ ทั้งหมดย่อมถูกประมวลอยู่ในการประมาณรู้ทางจิต และนำมา พัฒนาต่อในปฏิกรรมนสิกการบรรพได้เกือบจะทันที ขอเพียงกำหนด ถูก

สรุปคือ ถ้าทำ ๓ บรรพแรกของหมวดกายานุปัสสนามาจน ขำนาญดีพอแล้ว ก็อย่าวิตกว่า ๓ บรรพหลังจะมีความยุ่งยากซับซ้อนเกินวิสัยแต่ประการใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกรงกันว่าจะต้อง ห้ามทัพราคาด้วยการกลั่นใจ สร้างความกดดันให้เครียดจะเป็นบ้า เปล่านั้น ขอให้พิจารณาว่าเรามีสิ่งชดเชย หรือมีทุนรอนแทน ‘การอด’ อยู่อย่างดีก่อนหน้าแล้ว

ยิ่งไปกว่านั้น เราจะพบว่าการปฏิบัติขั้นพื้นฐานให้ได้ดี มี ความสุขความตั้งมั่นทางใจเสียก่อน นับว่าสำคัญเพียงใด ก็จากกรณี ของเหล่าพระที่พากันฆ่าตัวตายจากการเจริญสุภกรรมฐาน ดังปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่าด้วยการพรากกายมนุษย์ กล่าว โดยใจความสรุปคือ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ในป่ามหาวัน ไกลกรุงเวสาลี พระองค์สรรเสริญคุณแห่งการพิจารณาเห็นร่างกาย โดยความเป็นของไม่งาม จากนั้นทรงหลีกเร้นอยู่ตามลำพังพระองค์ ตลอดถึงเดือน

ภิกษุทั้งหลายเกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติสุภกรรมฐาน กันมาก แล้วเกิดความรังเกียจกายของตนกันใหญ่ ยิ่งกว่าคนทั่วไป รังเกียจร่วมที่เปื้อนเปรอะเลอะเทอะด้วยอุจจาระ ทนไม่ไหวเข้าก็ฆ่า ตัวตายบ้าง ฆ่ากันและกันบ้าง จำงวานให้ฆ่าบ้าง

เมื่อครบกำหนดเวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับจากการปลีก

วิเวก และทราบว่ากิษุพวักันตายเพราะเจริญอสุภกรรมฐานกันจน
ทนรังเกียจร่างกายไม่ไหว ท่านก็ให้ประชุมสงฆ์ทั่วทั้งกรุงเวสาลี แล้ว
ตรัสสรรเสริญคุณของอานาปานสติ มีใจความว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว ทำให้มาก
แล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติ
อยู่ที่สุข และกำจัดอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้
อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้ง
ขึ้นทำยถูร้อน ย่อมถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้หายไปไม่
ช้า

จากกรณีนี้ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธรองค์ทรงชี้ว่าก่อนจะเจริญ
อสุภกรรมฐาน ควรมีความสุขความสดชื่นจากอานาปานสติให้ดีเสีย
ก่อน เพื่อเป็นการประกันว่าพอความโสโครกของร่างกายปรากฏแก่
ใจชัดแจ้ง จะได้ไม่เกิดความเดือดร้อนเกินทน

ในทางปฏิบัติ ผู้ที่ชำนาญอานาปานสติกระทั่งเกิดความ
สุขความสดชื่นทางใจเป็นปกติ จะพบว่าจิตมีความสว่างเต็ม และ
เหมือนอยู่ในที่ที่สะอาด กว้างใหญ่ ปลอดภัยจากการรบกวนของสิ่ง
กระทบกระทั่งทั้งหลาย ดังนั้น เมื่อเจริญอสุภกรรมฐาน ก็จะเหมือน
เห็นความไม่น่ายินดีของกาย ไม่อยากเอากาย ออกมาจากใจคอที่
มันคง ไม่หวั่นไหวอยู่ห่างๆ ไม่ใช่รังเกียจกายด้วยการเอาใจเข้าไป
คลุกวงในเต็มที

การมนสิการด้วยสามัญจิต

คำว่า ‘สามัญจิต’ หมายถึงจิตที่ยังคิดๆนึกๆอยู่ ก็เอาความ
สามารถในการคิดนึกของมนุษย์นั่นเอง มาสร้างความกำหนดหมาย

เสียใหม่ให้แก่จิต

ก่อนอื่นอย่าดูเบาว่าจิตคิดนึกจะสร้างผลสะท้อนเพียงน้อย
น้ำเหาะลงหินที่สหายดั่งทำให้หินกร่อนได้ฉับไฉน ถ้าหมั่นคิดทีละ
น้อยแต่บ่อยครั้ง ก็ต้องทำให้ความอยากในกามลดลงในวันหนึ่งจน
ได้

การคิดนึกให้จิตยอมรับว่ากายเป็นอสุภะชอยย่อยได้เป็นอีก
สามประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ คิดเปรียบเทียบ คิดจินตนาการ และ
คิดถึงปัจจุบันผัสสะ ทั้ง ๓ ข้อนี้ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ อาศัยกัน
และกันก็ก่อผลให้เกิดผลสะท้อนโดยรวมร่วมกัน

คิดเปรียบเทียบ

ในพระไตรปิฎกนั้น ปรากฏหลายแห่งว่าสาวกของพระพุทธ
องค์ได้ติบได้ดีกันมากมายจากการน้อมเอาอสุภะภายนอกเข้ามา
เปรียบเทียบกับตน

เรื่องราวอันเป็นตัวอย่างที่มักมีการยกมาอ้างถึงกันมาก ได้แก่
เขมาเถรียาปทาน อันเป็นเรื่องเล่าจากปากของภิกษุณีนามว่า ‘เขมา’
ผู้ซึ่งเดิมเป็นมเหสีแห่งพระเจ้าพิมพิสาร มีรูปโฉมงาม และหลงใหล
ความมั่งคั่งแห่งรูปตน ไม่พอใจการกล่าวร้ายแก่รูปสมบัติ เช่น กาย
นี้เหมือน เต็มไปด้วยสิ่งสกปรก

ด้วยเหตุนี้ พระนางเขมาจึงไม่ยอมเฉียดใกล้พระในศาสนา
พุทธ ซึ่งรำลึกกันว่าตั้งแต่เกลียดชังกายกันนัก นักบวชในพุทธ
ศาสนาถูกสอนให้เห็นกายเป็นของโสโครกชวนรังเกียจยิ่งกว่าอะไร
หมด และพิจารณาอย่างนั้นทั้งวันทั้งคืนเสียด้วย ดังที่พระนางเอง
กราบทูลสารภาพผิดกับพระพุทธองค์ในภายหลังว่า ‘หม่อมฉันมัว
ยินดีในรูป ระแวงว่าพระองค์ไม่ทรงเกื้อกูล จึงมิได้มาเฝ้าพระองค์ผู้
แสนกรุณา’

และในที่สุดที่ได้มาราบเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคนั้น ก็ด้วยเหตุที่พระราชสวามีแห่งนางมีความเคารพในพระศาสนา ประารถนาจะให้พระนางมีโอกาสเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค จึงออกอุบายให้นักดนตรีร้องรำทำเพลงพรรณนาพระมหาวีรเวฬุวันอันเป็นที่ประทับแห่งพระพุทธองค์ ว่านารีนรมย์นัก ผู้ใดยังมีได้เห็นก็จัดว่าผู้นั้นยังไม่เห็นสวนสวรรค์

พระนางเขมาได้ฟังแล้วก็เกิดความปรารถนาได้เสด็จไปชมพระเวฬุวัน แต่ด้วยความเกรงจะต้องพบพระพุทธองค์ผู้เป็นต้นตำรับในการดำเนินร่างกายแห่งมนุษย์ พระนางเขมาก็ยังเลือกเวลาเสด็จขณะพระพุทธเจ้าเสด็จบิณฑบาตยามเช้า แต่ด้วยวาสนาเก่า บันดาลใจให้เข้าไปเยี่ยมชมพระคันธกุฎีที่ประทับแห่งพระศาสนา ซึ่งแต่แรกสำคัญว่าว่างเปล่าเนื่องจากเป็นเวลาบิณฑบาต

แต่พอเข้าไปก็พบพระพุทธองค์ประทับอยู่ ก็เห็นว่ามีได้ทรงรูปเคร่าหมองดั่งคาด ตรงข้ามกลับมีความเปล่งปลั่งอย่างพระนางเปรียบเทียบไว้ว่า ‘ดั่งดวงอาทิตย์อุทัย’ นอกจากนั้น ยังเห็นสาวน้อยรูปงามพิศดวาย สาวน้อยนางนั้นมีผิวเปล่งปลั่งดั่งทองคำ รูปหัวตัวตบสะสวยชวนหลงงวยไปสิ้นทั้งสรรพางค์ ชนิดที่พระนางเขมาตะลึงคิดว่าเกิดมาไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน

ก็จะเคยเห็นได้อย่างไร ในเมื่อหญิงงามนางนั้นเป็นรูปนรมิตขึ้นด้วยพุทธานุภาพ เพราะเดี๋ยวเดียวยังไม่ทันสร้างตะลึงในความโสภา พระนางเขมาเล่าว่าเห็นหญิงนั้น ‘ถูกชราภาพย่ำยี มีผิวพรรณแปลกไป หน้าเหี่ยว พันหัก ผมหงอก น้ำลายไหล หน้าไม่สะอาด ใบหูแข็งกระด้าง นัยน์ตาขาว ถันยานไม่งาม ตัวตกระท้วไป ร่างกายสันตลอดศีระชะ หลังขด มีไม้เท้าเป็นคู่เดิน ร่างกายชুবวมสลับไป ตัวสั้นงก ล้มลงแล้วหายใจ...’

พระนางเขมาเห็นดังนั้นจึงสลดสังเวช ชนลูกชนชั้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะเกิดปัญญาตามจริงว่าพาลชนเท่านั้น ที่ติดใจอยู่ในรูปอันโสโครก และมีแต่จะเสื่อมลงตามกาล เมื่อเห็น

พระนางเขมาสลดได้ที่แล้ว พระพุทธองค์ยังสัพพัญญูอีกว่า...

ดูกรเขมา เชิญดูร่างกายอันกระสับกระส่าย ไม่สะอาด มีสิ่งโสโครกไหลเข้าถ่ายออก ที่พวกพาลชนยินดีกันนัก เธอจงอบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยอสุภอารมณ์เกิด เธอจงมีกายคตาสติมากไปด้วยความเบื่อหน่ายเกิด รูปหญิงนี้ฉันใด รูปของเธอก็ฉันนั้น รูปของเธอฉันใด รูปหญิงนี้ก็ฉันนั้น เธอจงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอกเสียเถิด จงฝึกการพ้นจากเครื่องหมายมั่น จงละความถือตัวเสีย เธอจักเป็นผู้สงบ เพราะละความถือตัวนั้นได้

จากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงเปรียบเทียบไว้ให้เห็นภาพอย่างแจ่มชัด ชนิดที่ทุกคนสามารถน้อมมาดูใจตัวเองขณะเกิดความกำหนัดยินดีได้

เหล่าชนผู้ถูกราคะครอบงำติดกระแสร้อย เหมือนแมงมุมติดใยที่ถักทอไว้เอง เมื่อตัดราคะลงเสีย หมดความอาลัย ละกามสุขแล้ว จึงเว้นเสียได้สนิท

จากนั้น พระพุทธองค์ตรัสเทศน์อีกเล็กน้อยให้เหมาะสมกับนิสัยและวาสนา พระนางเขมาซึ่งมีจิตอ่อนควรแล้ว กอปรกับที่มีปัญญามาก ก็สำเร็จมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นต้นได้

ตัวอย่างของเขมาเถรียาปทานนี้มีคุณหลายประการ ประการแรก เราได้เห็นว่ามนุษย์ทั้งหลายมีความหลงรูป หลงกามคุณกันชนิดติดตัง ยังไม่อ่อนควรต่อมรรคผลแน่นอน แม้วาสนาดังเดิมจะมีปัญญาเพียงใดก็ตาม ต้องทำให้เห็นโทษในรูปเสียก่อน คลาย

ความถึอมั่นในรูปเสียก่อน จึงอ่อนควรพอจะพึงธรรมอันเป็นไปเพื่อ ละความยึดติด หรือถึอมั่นว่ามีตัวตนเป็นอันดับต่อไป

ประการที่สอง เราได้ทราบว่เพียงด้วยระดับความคิดเปรียบ อสุภะภายนอกที่น้อมเข้ามาเทียบกับอสุภะภายใน หากมีกำลัง มี แรงมากพอ ก็ทำให้ราคะหายสนิทเป็นปลิดทิ้งไปชั่วครู่ ซึ่งชั่วครู่ นั้น อาจเป็นนาทีทอง เพียงพิจารณาธรรมละเอียดกว่านั้นอีกนิด ก็อาจ สะกิดให้ถึงมรรคถึงผลได้เหมือนกัน

คำแนะนำให้ปฏิบัติแบบ ‘คิด’ ในขั้นนี้ คือถ้ามีโอกาสก็อาจ ไปเห็นของจริง ว่าคนแก่เป็นอย่างไร ศพมีลักษณะแบบไหน สำหรับ ศพนั้นถ้าใจไม่ถึงอาจหารูปดูก็ได้ สำคัญคือต้องน้อมเข้ามาภายใน ให้เกิดสังเวชดังพระพุทธรูปจนที่ว่า

รูปอื่นฉันใด รูปของเราก็ฉันนั้น รูปของเราฉันใด รูปอื่นก็ เป็นฉันนั้น จงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอก เสียเถิด

เริ่มต้นถ้าไม่ทราบจะน้อมเข้ามาอย่างไร ก็ขอให้ดูทีละส่วน เริ่มจากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนใดที่รู้สึกสังเวชที่สุดก็ให้ปลง ใ้ น้อมส่วนนั้นมาเทียบกับเราก่อน สติและสัมปชัญญะที่ฝึกมาแล้ว จะ ทำให้รู้เข้ามาในขอบเขตของกายได้ชัดประหนึ่งส่วนนั้น ๆ ของกายเขากับกายเราเป็นอันเดียวกัน จิตย่อมละความยึดติดยินดีในเชิงราคะ เสียได้ นับจากน้อยไปหามาก

เมื่อสงบจากราคะด้วยการคิดเทียบ น้อมเข้ามาหากายตนจน จิตสงบลงแล้ว สิ่งสำคัญสูงสุดคือ ต้องดูความสงบในภายในนั้น เห็น เป็นอาการที่ ‘ดับความพล่านจากความอยากทางกาย’ ลงเสียได้ เมื่อประคองอยู่ ฐึอยู่ทีความสงบนั้น ในที่สุดก็จะเห็นความเบาโล่ง อันมีลักษณะตั้งมั่นแน่นิ่ง อย่างน้อยที่สุดก็ดำรงอยู่ชั่วขณะ ยิ่งบ่อย

ก็ยิ่งเป็นการสั่งสมความสงบและกำลังจิตที่จะเอาชนะราคะหาย ๆ ทำทุกวัน สงบปลอดโปร่งทุกวัน เพียงเท่านี้ก็จัดเป็นการทำสมาธิ ชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิอันเกิดแต่ความละวางราคะโดยตรงเสียด้วย

คิดจินตนาการ

การคิดจินตนาการคือการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่ยัง ไม่เกิดขึ้น พุดง่าย ๆ ว่าไม่เป็นปัจจุบันผัสสะ จุดประสงค์ของการคิด จินตนาการคือกำจัดราคะที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น

ในสัมปชัญญะบรรพ เราได้ฝึกที่จะรู้ความเคลื่อนไหวทาง กายถึวนทั่วไปหมด แม้การอุจจาระปัสสาวะก็ไม่เว้น การที่เรา ‘รู้’ ว่ามีอุจจาระปัสสาวะไหลออกมาจากกายบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการ ‘ตระหนัก’ ว่ากายนี้มีอุจจาระปัสสาวะอยู่จริง ๆ ต่างจากการช้บถ่าย อุจจาระปัสสาวะด้วยความเคยชิน และไหลไปคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องอื่น ระหว่างนั้นเป็นคนละแบบ

หากนับแล้ว ผู้มีสัมปชัญญะขณะช้บถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ย่อม เป็นเสมือนผู้พลิกเอาภายในออกมาข้างนอก หรือเหมือนผู้พบรูรั่ว ของหมอนข้างที่ก่กอดอยู่ทุกเมื่อเชือวัน ว่าแท้จริงแอดไปด้วยอีกกับ ฉี่ หาใช้หนูหรือสำลีดังความหลงเข้าใจผิดแต่แรกไม่

ในความตระหนักไปเรื่อย ๆ ดังนี้ ถึงจุดหนึ่งอาจบังเกิดความ ‘ตระหนัก’ ขึ้นมา ว่าทั้งกายเราแท้จริงเป็นหีบห่อบรรจุฉี่กับฉี่ อัน นั้นจะเป็นคนละเรื่องกับการ ‘รู้ยู่แล้ว’ อย่างมนุษย์ธรรมดาทั่วไป เพราะพอรู้สึกรู้ตัว สำเหนียกถึงความเป็นกายเมื่อใด ก็ะจินตนาการ เห็นอย่างแจ่มชัดว่ากายของตนซึ่งอะไรไว้

เราสามารถนำความทรงจำอันชัดเจนเกี่ยวกับการช้บถ่าย อุจจาระปัสสาวะมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ในคราวคับขัน เช่น เมื่ออยู่ใกล้เทศตรงข้าม หรือบุคคลที่ทำให้เราเกิดความกำหนัดยินดี

ก็ให้ตั้งสติรู้ ว่าขณะนั้นเราเกิดความกำหนัดยินดีอันเนื่องมาจากกายของเขา รวมทั้งกระแสตึงดูตรงระหว่างกันอันเกิดแต่ใจที่ส่งไปยึด ส่งไปยินดีในความเป็นเขา

เมื่อมีสติรู้จักสภาพความกำหนัดยินดีอันเกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งรู้เหตุปัจจัยของการเกิดความยินดีอันนั้น ก็ให้พลิกจิตกลับมาดู มาตรฐานที่อยู่ในขอบเขตของกาย จะกำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน อยู่ก็ตามที จากนั้น กำหนดเอาด้วยความหมายรู้แบบที่เคย ‘ตระหนก’ ในความจริงที่ทราบว่ามีอุจจาระปัสสาวะในเรา หรือเอาให้ชัดกว่านั้นคือ ระลึกถึงขณะแห่งการขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

เมื่อกำหนดเช่นนี้ อย่างน้อยที่สุด เหตุแห่งความกำหนัดยินดีในการใกล้ชิดเพศตรงข้ามย่อมระงับลง คือแทนการส่งจิตออกนอก ก็กลับเข้ามาภายใน และแทนการหมายมั่นยินดี จินตนาการไปในกามารมณ์ ก็หันเหทิศทางเป็นจินตนาการไปในอสุภะอันเราเคยรู้ เช่นเห็นชาติดีแล้ว

บางคนอาจมี ‘ตำแหน่งอสุภะประจำตน’ อยู่ อย่างเช่น โพรงงมูก ช่องปาก รักแร้ หนังกว ฯลฯ อันนับเป็นหน่อเหิมแนวเหม็นผลิตของนำสะอิดสะเอียน ที่นำมาจินตนาการช่วยสถานการณ์คับขันได้ทั้งสิ้น จุดที่ทำให้รู้สึก ‘ทุเรศ’ เป็นสากลที่สุดเห็นจะไม่มีอะไรเกินทวารหนัก แต่ถ้าใจถึง ฝึกพิจารณาให้ครบทุกจุดได้บ่อยๆ ก็จะทำให้จิตเหมือนตกอยู่ในหลุมขยະสารพัดกลิ่น สารพัดรส ไม่อาจเป็นสุขได้ด้วยความรู้สึทางกายอย่างแน่นอน

เมื่อมาถึงจุดนี้ ขอให้เน้นความสำคัญกับสภาพจิตเป็นพิเศษ ต้องพิจารณาว่าจิต ‘ละความยินดีในกาม’ เสียได้ตามเป้าประสงค์ ตามการทำความเข้าใจไว้แต่แรกแล้วอย่างดี ซึ่งเมื่อเห็นอาการระลอกของจิตชัดแล้ว ต้องถอนออกมาจากความหมกมุ่นในอสุภะเสีย รักษาไว้เฉพาะความปลอดภัยโปร่งโล่งเบาทางจิต ก็จะเกิดอาการตั้งมั่น ผ่องใส และตัดขาดจากกระแสความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งกามได้สนิทติดทนนาน

คิดถึงปัจจุบันผัสสะ

บางคนสอบถามแพทย์และพยาบาลแล้วให้หนักสงสัย ว่าทำไมผ่าศพ เห็นเครื่องในศพอยู่ทุกเมื่อเชียววัน เหตุใดจึงไม่เกิดอาการปลง ไม่เกิดความหมตอาลัยยินดีในกาม อันที่จริงคนทั่วไปก็ฉ้อฉลวันละหลายหน แต่ไม่เคยตระหนกว่ามีความสกปรกอยู่ในตัวเอง ยังน่าแปลกใจกว่านั้นมาก ร้อยทั้งร้อยทำเป็นลืม ทำไม่รู้ไม่ชี้ ไม่แม้กระทั่งทำใจตระหนกว่านั้นมาจากกายของตน ตรงนี้ชี้ให้เห็นได้ว่าการกำจัดความอยากนั้น เป็นอาการทางใจ เป็นเรื่องของสติกำหนดรู้ มิใช่ว่า ‘เจอดี’ มาช้านานก็เดือนก็ปีแล้ว

ธรรมดาคนเราย่อมรู้เห็นและได้กลิ่นปัสสาวะอุจจาระของตนเองทุกเมื่อเชียวอยู่แล้ว แต่เหตุผลที่ดีคือไม่ทราบว่าจะต้องทำใจยอมรับ หรือใส่ใจพิจารณาเพื่อประโยชน์อะไร คิดมากให้เป็นทุกข์เปล่าๆ รังเกียจตัวเองเปล่าๆ

กายมนุษย์นี้ เตะตรงไหนก็เห็นว่าสกปรกได้ตรงนั้น แต่ด้วยความที่ขาดหลักพิจารณา ก็ไม่ทำให้อสุภะเป็นที่ปรากฏต่อจิต ทั้งที่จริงก็ปรากฏอยู่ทนทนนับแต่เนื้อหนังภายนอก ไม่ต้องลอกออกดูให้เห็นถึงชั้นในเสียก่อนด้วยซ้ำ

ตามหลักของปฏิภูมณสิการนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุเข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง...

โอกาสเหมาะสมที่สุดสำหรับการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน

หนัง ในแต่ละวัน เห็นจะไม่มีเวลาใดที่เกินช่วงแห่งการชำระล้าง สะสางกาย เพราะมนุษย์รู้ว่าจิ้งหะนั้นกายตนเริ่มสกปรก หากปล่อยไว้เกินนั้นจะเหนอะหนะรำคาญ หรือสกปรกมากกว่าที่เป็น

ในห้องที่ใช้ชำระล้างคราบโคลนปฏิภูล ผัสสะของผม ชน เล็บ ฟัน หนัง ย่อมเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา เมื่อเกิดผัสสะ ย่อมเกิดความ รู้ถึงส่วนแห่งความสกปรกนั้นๆ ของกาย เพียงถ้ากำหนดจิตไว้ถูก ก็ จะหมายรู้ได้ทีละน้อยแบบสะสม จนกระทั่งเกิดความเห็นจริงเต็ม บริบูรณ์ ว่าผม ชน เล็บ ฟัน หนัง สกปรก ไม่น่ารักน่าใคร่จริงๆ

แนวความคิดถึงปัจจุบันผัสสะของอวัยวะแต่ละส่วนมีดังนี้

ผม ในเพศพระที่ต้องปลงผมนั้น หนังศีรษะจะแสดงความ สกปรกผ่านกลิ่นเหม็นออกมาง่ายกว่าฆราวาส แม้จะใช้แชมพูหรือ สบู่ก็ช่วยระงับกลิ่นไว้ไม่ได้นานนัก ก่อนอื่นใดเพียงกำหนดไว้ในใจ ว่าเราต้องสระผมก็เพราะมีน้ำมัน มีความเหม็น มีความคันขึ้นที่หนัง หัว ขณะลงแชมพูยืมผม ให้ทำความรู้ที่มีสัมผัสกลุ่มผมไปเรื่อยๆ เมื่อ ชะล้างแชมพูออกด้วยน้ำ ให้พิจารณาว่าความสกปรกชั้นนอกหลุด ลอกไป ความสกปรกชั้นในยังแช่ตัวอยู่ พร้อมจะส่งน้ำมัน ส่งความ เหม็น ส่งความคันออกมาอยู่เรื่อยๆ พอมากถึงระดับหนึ่งเราก็ต้อง เห็น่อยชำระล้างอีก

ชน กิจประจำสำหรับผู้ชายคือโกนหนวด สำหรับผู้หญิงคือ โกนขนรักแร้ เมื่อโกนขอให้พิจารณาว่าชนส่วนนั้นเป็นหนามแหลม ยื่นออกมาจากผิวหนัง เป็นธรรมชาติที่งอกออกมาได้เรื่อยๆ และ เราต้องคอยกำจัด ลิดทิ้งให้ทันก่อนจะรุงรังน่าเกลียด ไม่ต่างกับ วัชพืชอันไม่พึงประสงค์ พวกที่แต่งหนวดแต่งเคราให้ดูดี ก็ไม่ต่าง กับคนสวนที่แต่งวัชพืชให้งามหลอกตาเป็นรูปเป็นร่างชั่วคราว เพียง กำหนดรู้ตามจริงว่าชนเป็นสิ่งที่จะต้องงอกออกมาใหม่เรื่อยๆ ไม่ เจริญตา จิตจะเกิดความหมายรู้ลักษณะไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนขึ้น มาเป็นขณะๆ แค่เก็บเล็กประสมน้อย ระยะเวลาจะกลายเป็นความ หมายรู้ที่คงตัวไปเอง

เล็บ ขณะตัดเล็บ ให้พิจารณาตามจริงว่าเล็บเป็นธรรมชาติ ที่งอกได้ เมื่อลิดทิ้งก็ให้ดูว่าเดิมเป็นของในกาย เมื่อตัดออกไปแล้ว ก็กลายเป็นของอื่น แยกแยกจากกัน และเล็บจะแสดงธรรมชาติ สกปรกของมันชัดก็เมื่อถูกแบ่งแยก ตัดทอนออกจากความเป็นแผ่น เดียว กล่าวคือ ขณะตัดเล็บไปเรื่อยๆ เราจะไต่กลิ่นเหม็นอ่อนๆ ของ เล็บอยู่ตลอดเวลา เมื่อตัดเล็บเสร็จคนส่วนใหญ่จะล้างมือ ก็เพราะมี ความสกปรกจากการแบ่งแยกเล็บตกค้างอยู่นั่นเอง นี่แสดงให้เห็น ว่าทั่วทั้งกายเรานั้น เดิมแปะสนิทอยู่ก็อาจดูเหมือนสะอาด ซ่อน ความเหม็นไว้ ต่อเมื่อแบ่งแยก ตัดทอนออก จึงปรากฏความสกปรก ที่เร้นอยู่ออกมา

ฟัน ขณะแปรงฟัน ให้พิจารณาตามจริงว่ากลิ่นในช่องปาก นั้น มาจากเชื้อโรค ฟันในช่องปากย่อมอูดมด้วยเชื้อโรค เพราะจมอยู่ กับน้ำลายและเชื้อโรคตลอดวันตลอดคืน เจอกับอาหารซึ่งเป็นซาก พืชบ้าง ศพสัตว์บ้าง เหมือนเครื่องสับเนื้อ วันหนึ่งอย่างน้อยหนึ่งมือ บางคนสองมือ บางคนสามมือหรือมากกว่านั้น ชี้นำจะมาจากไหน ถ้าไม่ใช่สิ่งตกค้างจากซากพืชและศพสัตว์

หนัง ขณะอาบน้ำ ทำความสะอาดหน้าตาเนื้อตัว ให้ พิจารณาว่ามือกำลังสัมผัสหนังซึ่งมีหน้าที่ห่อหุ้มอวัยวะ ตัวของหนัง เองมีคราบโคลนที่เราจำเป็นต้องชำระสะสาง เมื่อรู้สึกถึงความหยุ่น ในที่ใด ให้ตระหนักว่าตรงนั้นคือส่วนของเลือดเนื้อ ไขมัน และ ปฏิภูลอันเป็นแหล่งผลิตรคราบโคลนภายนอก อย่ามองว่าเรากำลัง ใช้สบู่ทำให้ส่วนนั้นหอมสะอาด แต่มองว่ากำลังกำจัดความสกปรก ส่วนน้อยที่เล็ดลอดออกมาจากโคตรแห่งความสกปรกอันซ่อนตัวอยู่ ทั้งแห่งด้านใน การกำหนดสติรู้ผิวหนังโดยความเป็นสิ่งห่อหุ้มขยะ บ่อยๆ จะทำให้เกิดภาพรวมขึ้นเองว่ากายนี้เหมือนถุงใส่ไอ้โดยไม่ ต้องจินตนาการหรือสมมุติ

หากทุกครั้งที่อาบน้ำล้างกายแล้วรู้สึกขัดขึ้นเรื่อยๆ ว่าความ โสโครกแห่งกายนั้น ชำระล้างเท่าไรก็ไม่หมด เพราะที่แท้กายเป็น

ความสกปรกทั้งก้อนโดยตัวเอง จิตจะเบาจากราคะลงในระยะยาว เมื่อใดรู้สึกเบาโล่ง สะอาด จิตไม่หมักหมมอยู่ด้วยความปรารถนา ในกาม ก็ให้รู้อยู่เฉพาะความเบา ความโปร่งโล่งชนิดนั้น จนกว่าจิต จะตั้งมั่น ผ่องใส ทุกครั้งที่สันทนกาย จะมีความผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ต้องการพึ่งพามาหาแห่งเนื้อหนังใด ๆ อีก

และเมื่อใดที่สบโอกาส จำเป็นต้องเหนียวเหนอะหนะเนื้อตัว หรืออย่างเช่นมีศพลสัตว์บางชนิดเข้าไปคาบลิ้นอยู่ในปากนานหน่อย ก็อย่าเพิ่งร้อนใจคิดแต่อยากทำความสะอาดชะล้างอย่างเดียว ให้ พิจารณาว่าความเหม็นของผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง หนี่ง มีอยู่ตลอดเวลา ขอเพียงเช็ดถูหรือทำความสะอาดเข้าไปนิดเดียว เมื่อจุดชนวน ขึ้นได้ จะเห็นส่วนไหนว่าเป็นปฏิภูลก่อนก็ตาม แม้มองไปที่ส่วนอื่น ก็จะติดความกำหนดหมายตามจริงเช่นนั้นไว้

การมนสิการด้วยเจโตสมาธิ

คำว่า ‘เจโตสมาธิ’ หมายถึง สมาธิทางใจ หรือสมาธิตาม ลักษณะแห่งความเพียรนั้น ๆ เช่น ในที่นี้จะหมายเอาความเพียรเพื่อ รู้รายละเอียดแห่งกายอันอ่อนเร้น ปิดบังจากสายตา พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้เป็นแนว คืออาการ ๓๒ ดังปรากฏในเนื้อธรรมอันเป็นตัว ตั้งของบทนี้

ผลของการมนสิการระดับที่ ‘เห็นของจริง’ ด้วยความสามารถ ของสมาธิจิต จะมีผลเด็ดขาดกว่าการเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ ธรรมดาตามาก

ขอให้ทราบไว้แต่ต้นว่า ถ้าหากปฏิบัติในระดับสามัญจิตมาก พอ ก็อาจยกระดับขึ้นสู่การปฏิบัติระดับเจโตสมาธิได้เองโดยไม่ จำเป็นต้องใช้ความพยายามใดๆเพิ่มเติม ทั้งนี้จากที่ชี้ให้เห็นแล้วว่า เมื่อจิตพิจารณาอสุภะจนปลอดจากราคะ มีความตั้งมั่น ผ่องใส เป็น

สมาธิดีแล้ว ย่อมเกิดความรู้เห็นที่เหมาะสมกับคุณภาพจิตได้เอง ตามธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม สมาธิอันเป็นผลมาจากการพิจารณาแบบ ‘คิด’ นั้น มักเอาแน่เอานอนไม่ค่อยได้ ในส่วนนี้ของบท เราจะมุ่งเน้นการ บรรลุซึ่งเจโตสมาธิ อันเป็นความสามารถ ‘เห็น’ ของจริงได้เป็นปกติ เรียกว่าลึ้มตาขึ้นภายในกายเพื่อสอดส่องถ้าหรือคูลาของจิตอันเคย มีตมิตได้ราวกับมีไฟฉายประจำมือ หรือมีสวิทช์ปิดเปิดให้สว่างขึ้น ดังใจ

ก่อนอื่นจะได้นำเรื่องเกี่ยวกับทัศนสมาบัติ ๔ มายกตั้งไว้ เพื่อให้มั่นใจว่าการปฏิบัติปฏิภูลมนสิการในครั้งพุทธกาลนั้น ท่านมุ่ง เอราระดับการรู้เห็นชนิดก้าวล่วงตาเนื้อสามัญกันจริงๆ เพราะกรณี ของการเห็นเครื่องในตนเองและผู้อื่นนั้น อาจเป็นที่ถกเถียงกันว่า ตามหลักสูตรของพระพุทธเจ้าแล้ว สามารถรู้ได้ด้วยจิต หรือเป็น เพียงจินตนาการ

ทัศนสมาบัติ

พระสารีบุตรเคยกล่าวไว้ต่อเบื้องพระพักตร์แห่งพุทธองค์ ดัง ปรากฏในลัมปสาทนียสูตร ส่วนที่เกี่ยวกับทัศนสมาบัติ ๔ พอสรุป ความโดยย่อว่า บางคนในโลกนี้ อาศัยความเพียรเครื่องเผาภิเลส อาศัยความเพียรที่ตั้งมั่น อาศัยความประกอบเนื่องๆ อาศัยความ ไม่ประมาท อาศัยมนสิการโดยชอบแล้ว ได้บรรลุเจโตสมาธิที่เมื่อ จิตตั้งมั่นแล้ว ฝึกปฏิภูลมนสิการบรรพ แล้วได้ผลของการมนสิการ จำแนกเป็น ๔ ระดับ คือ

ระดับแรก สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้

ระดับที่สอง สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้ กับทั้ง

เห็นกระดูก ก้าวล่วงเนื้อหนังและเลือดของมนุษย์ผู้อื่นได้

ระดับที่สาม สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้ กับทั้งเห็นกระดูก ก้าวล่วงเนื้อหนังและเลือดของมนุษย์ผู้อื่นได้ และอาจกำหนดรู้กระแสวิญญาณของมนุษย์ ทั้งที่ตั้งอยู่ในโลกนี้ และที่ตั้งอยู่ในปรโลกได้เป็นต่างหากจากกันชัดเจน (คือรู้ว่าวิญญาณยังอยู่ในร่าง หรือออกจากร่างไปอยู่ภพหน้าแล้ว)

ระดับที่สี่ สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้ กับทั้งเห็นกระดูก ก้าวล่วงเนื้อหนังและเลือดของมนุษย์ผู้อื่นได้ และอาจกำหนดรู้กระแสวิญญาณของมนุษย์ ทั้งที่ไม่ตั้งอยู่ในโลกนี้ และที่ไม่ตั้งอยู่ในปรโลกได้เป็นต่างหากจากกันชัดเจน (คือรู้ความดับไปแห่งวิญญาณพระอรหันต์เมื่อดับขันธแล้ว ไม่ตั้งอยู่ทั้งในโลกนี้และโลกไหนๆอีก)

จากความสัมพันธ์ของสัมปสาทนียสูตร คัดเพียงเฉพาะที่ปรากฏในทัศนสมบัติประการที่ ๑ และประการที่ ๒ มาอ้างถึง เราก็ทราบแน่นอนได้คือปฏิภูลมณสิการนั้น มีระดับที่เราสามารถเห็นล่วงเนื้อมนุษย์ได้ทั้งตัวเราเองและผู้อื่น อันจะชัดเสียซึ่งกามราคะอันเกิดแต่การเห็นเฉพาะเนื้อหนังและรูปร่างภายนอกได้ง่ายดายยิ่ง

อีกแห่งหนึ่ง ในธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๖ ยังมีเนื้อหาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุนามว่า ‘ปุกกุสาตี’ จะยกมาแสดงเฉพาะการกำหนดรู้ธาตุดินได้ ดังนี้

ดูรภิกษุ ก็ปฐวีธาตุเป็นใจน คือปฐวีธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี ก็ปฐวีธาตุภายในเป็นใจน ได้แก่สิ่งที่แน่นแข็ง กำหนดได้ มีเนตน อาศัยตน คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ดับ พังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย มันทมออง อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิด

อะไรๆ ที่แน่นแข็ง กำหนดได้ มีเนตน อาศัยตน นี้เรียกว่าปฐวีธาตุภายใน

จากส่วนนี้ ขอเน้นเฉพาะที่พระพุทธองค์รับรองว่า ‘กำหนดได้’ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแนวการกำหนดรู้ก้าวล่วงผิวหนังและเนื้อนอกของพระองค์ท่านนั้น มิใช่เพียงด้วยการคิดนึกหรือจินตนาการเอาแต่อย่างใด

เมื่อพระพุทธเจ้านำปฏิภูลมณสิการบรรพมาวางไว้ต่อจากสัมปชัญญะบรรพ แปลว่าโดยศักยภาพของผู้ทำสติสัมปชัญญะมาตีพร้อมแล้วเพียงในหมวดของกาย ก็ควรจะเพียงพอสำหรับการทำทัศนสมบัติให้เกิด ซึ่งก็ต้องมาดูกันอีกทีว่าเป็นไปได้อย่างไรในทางปฏิบัติจริง

ปัจจัยที่เกื้อต่อการรู้แสงและเห็นรูป

ปัจจัยที่จะกล่าวถึงนี้ ไม่ได้ประกันว่าจะทำให้เกิดแสงโสมาสพร้อมการรู้อารมณ์ แต่เรียกได้ว่าเป็นใบเบิกทางหลัก ซึ่งดำเนินจิตต่ออีกนิดหน่อยก็พอจะเข้าถึงความเห็นอันก้าวล่วงประสาทตาเนื้อสามัญญ์กันได้

พิจารณาอาการ ๓๒ ในระดับนึกคิดบ่อยๆ เมื่อคลายความคิดพล่าน รู้จักระครองความปลอดโปร่งไว้ให้เกิดความหยุดนิ่งตั้งมั่น

มีสติเห็นลมหายใจชัดจากภายใน สามารถสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจและความเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น อาการขยับขึ้นลงของหน้าท้อง ความสงบไม่ไหวติงทั่วพร้อมขณะลมหายใจหยุด ความราบรื่นไม่อึดอัดตลอดลมออกและลมเข้า

ในขั้นเริ่มต้น ขอแนะนำว่าให้นั่งสมาธิเดินจงกรมตาม

ปกติ กระทั่งเกิดความนิ่งภายใน และแน่ใจว่าสติตั้งเป็นปกติอยู่ในขอบเขตของกาย จะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั่วพร้อมครอบคลุมก็แล้วแต่

จากนั้น ให้ลงนอนราบตามปกติวิสัยที่เคยชินมา ควรเป็นการนอนหงาย หายใจสะดวก ไม่มีความเกร็ง ไม่มีความจำเป็นต้องตั้งใจมากนัก เพราะมีสติรู้ตัวติดมาจากการนั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่แล้ว เรียกว่านอนด้วยความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย โดยประคองรักษาสติเดิมไว้ไม่ให้เคลื่อนเป็นฟุ้งมากเท่านั้น ความคิดในหัวจะยังมีอยู่ หรือกระทั่งรบกวนอยู่เป็นบางครั้งก็ช่าง สังเกตจับไว้เฉพาะสติรู้องค์กายพพแห่งกายเท่าที่ปรากฏชัดเป็นพอ

ให้หายใจเข้าออกด้วยความรู้สึกสัมพันธ์กับกายอย่างง่ายที่สุด เช่น เมื่อหายใจเข้าท้องพองเหมือนลูกโป่งที่อัดแก๊ส เมื่อหายใจออกท้องยุบเหมือนลูกโป่งที่ถูกปล่อยลม สมมุติให้เหมือนอะไรก็ได้ในมโนทัศน์อันเป็นอัตโนมัติของเราเอง ขอเพียงถอยห่างออกมาจากความรู้สึกว่าเป็นกายเรา เป็นกายมนุษย์รูปร่างอย่างนั้นอย่างนี้

อย่าคิดคำบริกรรมใดๆกับการเห็นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาสให้สติทำหน้าที่รู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในกายเต็มเม็ดเต็มหน่วย จากนั้นตั้งความสังเกตและดำเนินจิตตามลำดับดังนี้

ตั้งจิตสังเกตอยู่กับส่วนเดียวที่ขยับไหว คือหน้าท้องที่เป็นคลื่นสูงขึ้นแล้วสงบลงต่ำ ดูอาการเช่นนั้นของจิตประมาณครึ่งนาที (หรือน้อยกว่า ขึ้นกับกำลังจิตแต่ละคน) จะเกิดความแตกต่างอันเป็นนามธรรมภายใน จากมืด เป็นสว่างเรื่องขึ้นเล็กๆ

กำหนดให้ความสว่างเรื่องเล็กๆนั้นเป็นอันเดียวกับการรู้อาการไหวขึ้นลงของหน้าท้อง อย่าเพิ่งไปที่ความสว่างส่วนเดียว และอย่าเพิ่งไปที่หน้าท้องอย่างเดียว แต่ให้เหมือนรู้ทั้งแสงและหน้าท้องพร้อมกัน มีความเป็นไปด้วยกัน ปราศจากความแยกแยะ

เมื่อเห็นนามธรรมคือความสว่างเติบโตกว้างขวางขึ้น อย่า

ลั้งเลงสงสัยว่าเป็นอุปาทานหรือไม่ จับความเห็นแสงชัดพร้อมรูปกายภายในนั้นไว้ อย่าส่งใจไปทางอื่น ถ้าเริ่มตื่นเต้นให้เท่าทันและทำเฉยๆไม่รู้ไม่ชี้ อย่าพยายามเค้นจิตให้เกิดความเห็นชัด ลักแต่รู้ที่อๆ เหมือนหุ่นไร้ชีวิตจิตใจที่ไม่เคยมีความคาดหวัง ไม่เคยมีความอยากรู้อยากเห็น ให้เห็นก็ดู ไม่ให้เห็นก็ไม่เอา

เมื่อจิตเริ่มรวมลงเพราะความเพียรต่อเนื่องอย่างมีอุเบกขา จะรู้สึกเหมือนลิ้มตาขึ้นในกาย ขจัดม่านหมอกมัวชั่วเป็นบางใส คล้ายเป็นปกติที่สามารถเห็นได้อย่างนั้น ยังไม่ต้องทำอะไร อย่าเพิ่งกำหนดดูอย่างใดทั้งสิ้น จิตรู้เห็นตรงไหน ปรากฏเป็นอวัยวะรูปใดก็รู้เฉยๆอยู่อย่างนั้นก่อน เห็นของจริงก็ช่าง เห็นนิมิตหลอกก็ช่าง ยิ่งคิดน้อยแบบแกล้งโง่ได้เท่าไร ก็ยิ่งค่อยๆเห็นชัดขึ้นเท่านั้น

หลังจากปักหลักรู้ส่วนใดส่วนหนึ่งได้นานพอ จะมีสภาพหนึ่งของจิต ที่รู้สึกเหมือนเป็นอิสระขึ้น ทั้งยังคงความเห็นแจ่มชัดเหมือนลิ้มตามอง จึงค่อยให้จิตเริ่มเดินทางสำรวจกายานครโดยความเป็นอาการ ๓๒ ตามที่พระพุทธองค์จำแนกไว้เป็นแนวทาง อาจเริ่มจากบนลงล่าง หรือล่างขึ้นบนก็ได้ สิ่งที่น่าสนใจ หรือปักหลักยึดไว้เป็นแกนกลางการสำรวจควรเป็นกระดูก เริ่มต้นอาจเห็นเพียงบางส่วน ให้ถือการรู้ตรงนั้นไว้จนกว่าจะเห็นขาวแจ่มชัด และสามารถขยายขอบเขตความรู้ให้เกิดมิติกว้างยาวลึกขึ้นได้เองด้วยกำลังจิตที่มีอยู่ตามจริง

ในที่นี้จะแนะนำไว้เพียงให้พอแก่การกำหนดรู้ได้ จะไม่ชี้้นำ เพราะจะเป็นการตีกรอบให้เห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ขอจงทราบเพียงว่า เมื่อเรามีจิตเป็นเครื่องเอกขเรย์พร้อม ก็ให้ไล่ดูอาการ ๓๒ โดยความเป็นปฏิภูมิล จดจำเป้าหมายปลายทางให้ดีว่าเพื่อละกามราคะต้องหมายเหตุไว้เช่นนี้ เพราะด้วยกำลังจิตระดับนั้น เป็นไปได้ที่จะกำหนดรู้อย่างเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย หรือกระทั่งเจาะลึกเข้าไปรู้แบบเห็นการทำงานอันหน้าอัศจรรย์ของอวัยวะต่างๆ

เมื่อถอนจากเจโตสมาธิอันมีหน้าที่รู้กายโดยความเป็นปฏิภูมิล

บางคนอาจเกิดความขะเขวสียงกาย มีกลิ่นเหม็นฉพเหม็นเน่าติดจมูก ขอให้แก้ด้วยการทำความรู้ที่อยู่เฉพาะความเบาอันเกิดแต่ความรู้สึกละความอยากในกาม ยินดีในกาย เมื่อจิตตั้งมั่นไม่ข้องเกี่ยวกับกาย ก็ย่อมเกิดสติชัด รู้กายก็เห็นละเอียดไปทุกซบเหมือนหุ่นเคลื่อนไหวไร้ความหมาย กับทั้งรับรู้อารมณ์กระทบต่างๆ ลึกแต่เกิดแล้วดับ นี่คือการมาถึงเป้าหมายของปฏิถมณสิการบรรพ

พุทธวิธีรักษาการเห็นรูป

ในอุปกิเลสสูตร พระอนรุทธทูลถามพระพุทธองค์มีความว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ไม่ประมาท มีความเพียร สงตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้แสงสว่างและการเห็นรูป แต่ไม่ข้าเท่าไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของพวกข้าพระองค์ยอมหายไป พวกข้าพระองค์ยังไม่แทงตลอดนิมิตนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสตอบพระอนรุทธมีความว่า

ดูกรอนรุทธ พวกเธอต้องแทงตลอดนิมิตนั้นแล แม้เราก็เคยมาแล้ว เมื่อก่อนตรัสรู้ ยังไม่รู้เองด้วยปัญญาอันยิ่ง ยังเป็นโฬิสต์ว์อยู่ ย่อมรู้แสงสว่างและการเห็นรูปเหมือนกัน แต่ไม่ข้าเท่าไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของเรายอมหายไป ได้ เราจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไรหนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แสงสว่างและการเห็นรูปของเราหายไปได้ ดูกรอนรุทธ เรา นั้นได้มีความรู้ตั้งนี้ว่า...

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความล้งเลงสย’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความล้งเลงสยเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจักทำให้ความล้งเลงสยไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความเปลอใจ’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความเปลอใจเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจักทำให้ความเปลอใจไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความวงงเหงาซึมเซา’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความวงงเหงาซึมเซาเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจักทำให้ความวงงเหงาซึมเซาไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความหวาดเสียว’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษเดินทางไกล เกิดมีคนปองร้ายเขาขึ้นที่สองข้างทาง ก็ความหวาดเสียวเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจักทำให้ความหวาดเสียวไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความตื่นเต้น’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษแสวงหาแหล่งชุมนุมทรัพย์แห่งหนึ่ง แต่กลับพบแหล่งชุมนุมทรัพย์ ๕ แห่งในคราวเดียวกัน ก็ความตื่นเต้นเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและ

การเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความตื่นเต้นไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ภาวะหยาบ’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ภาวะหยาบเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ภาวะหยาบไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก (ภาวะหยาบในที่นี้หมายถึงอารมณ์ประกอบจิตอันไม่เกื้อกูลต่อการรู้แสงและรูป เช่น วางจิตไว้ในแบบทิบๆ ไม่โปร่งใส)

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไป’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษเอามือทั้งสองจับนกกุ่มไว้แน่น นกกุ่มนั้นยอมถึงความตายในมือนั่นเอง ก็ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไปได้ เราจึงทำให้ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษจับนกกุ่มหลวมๆ นกกุ่มนั้นต้องบินไปจากมือเขาได้ ก็ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ตัณหาที่คอยกระตุ้น’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ตัณหาที่คอยกระตุ้นเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อ

สมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ตัณหาที่คอยกระตุ้นไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกัน’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกันเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกันไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก (คือไม่เอาจิตจับแสงหรือจิตจับรูป โดยความแยกเป็นต่างหาก)

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังกำชับว่าโทษของการเห็นรูป อันได้แก่ ความลึกลับสงสัย, ความพลอใจ, ความง่วงเหงาซึ่มเซา, ความหวาดเสียว, ความตื่นเต้น, ภาวะหยาบ, ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไป, ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป, ตัณหาที่คอยกระตุ้น, ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกัน, ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป เหล่านี้ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีกทั้งหมดทั้งสิ้น

ดูกรอนุรุทธ เรายังไม่รู้ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป ตลอด

กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวัน และ กลางวันบ้าง

เห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวัน และกลางวันบ้าง

เรานั้นจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็น ปัจจัยให้เราเห็นแสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป เห็นรูปอย่าง เดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวัน บ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลางวันบ้าง ดูกรอนุรุธ เรานั้น ได้มีความรู้ตั้งนี้ว่า

สมัยใดเราไม่ใส่ใจนิมิตคือรูป ใส่ใจแต่นิมิตคือแสงสว่าง สมัยนั้นเราย่อมรู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป ตลอด กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลาง วันบ้าง

ส่วนสมัยใดเราไม่ใส่ใจนิมิตคือแสงสว่าง ใส่ใจแต่นิมิตคือรูป สมัยนั้นเราย่อมเห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอด กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลาง วันบ้าง

ดูกรอนุรุธ เรานั้นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปใน ธรรมอยู่ ย่อมรู้แสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวัน และกลางวันบ้าง รู้แสงสว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูป

อย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวัน บ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลางวันบ้าง

เราจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้ เราเห็นแสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย และรู้แสง สว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูปอย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวัน และกลางวันบ้าง

ดูกรอนุรุธ เรานั้นได้มีความรู้ตั้งนี้ว่า สมัยใดเรามีสมาธิ นิด หน่อย สมัยนั้นเราก็มีจักขุนิดหน่อย ด้วยจักขุนิดหน่อย เรา นั้นจึงรู้แสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย ตลอด กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลาง วันบ้าง

ส่วนสมัยใด เรามีสมาธิหาประมาณมิได้ สมัยนั้น เราก็มีจักขุ หาประมาณมิได้ ด้วยจักขุหาประมาณมิได้ เรานั้นจึงรู้แสง สว่างหาประมาณมิได้ และเห็นรูปหาประมาณมิได้ ตลอด กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลาง วันบ้าง

ดูกรอนุรุธ เรานั้นได้เจริญสมาธิมีวิตก (ความตรึกนึก อารมณ์) มีวิจาร์ (ความตรองแนบอารมณ์) บ้าง ได้เจริญ สมาธิไม่มีวิตก มีแต่วิจาร์บ้าง ได้เจริญสมาธิไม่มีวิตก ไม่มี วิจาร์บ้าง ได้เจริญสมาธิมีปีติบ้าง ได้เจริญสมาธิไม่มีปีติบ้าง ได้เจริญสมาธิประกอบด้วยสุขบ้าง ได้เจริญสมาธิประกอบด้วย

เสถียรวิง่าจากาสกณิณ

หนึ่งในอุปสรรคของการเห็นรูปกายที่พระพุทธองค์ตรัสให้ระวังไม่ให้เกิดขึ้นคือ ‘ภาวะหยาบ’ ซึ่งอาจหมายถึงฝ่ามัวแห่งจิตใจ ภาวะหนาที่บิ่บดบังมิให้จิตรู้ได้ถึงสภาวะแห่งรูป

ฝ่ามัวดังกล่าวมีกันอยู่ทุกผู้ทุกนาม ขอให้สังเกตว่าแม่เวลาปกติที่ไม่ได้ทำสมาธิ ถ้าหากใจเป็นกุศลมากๆ จิตจะใสใจจะเบาเป็นพิเศษ ยามทำความรู้สึกตัวก็คล้ายลมหายใจและกายใสเหมือนแก้ว แต่ยามปกติถ้ายังจิตค่อนไปทางอกุศลด้วยราคะ โทสะ โมหะ เพียงใด ลมหายใจและกายก็จะยิ่งปรากฏหยาบที่บิ่ขึ้นเพียงนั้น แม้แต่จิตก็เห็นเหมือนตัวเองเป็นกลุ่มหมอกหนาที่บิ่ ตีบตันไปหมด

มีกรรมฐานอันเป็นงานสมณะหลายชนิดที่ช่วยทำให้จิตใสใจเบาเป็นพิเศษ ขจัดภาวะหยาบอันเป็นอุปสรรคต่อการรู้แสงและเห็นรูปออกไปได้ ในที่นี้จะแนะนำ ‘อากาสกณิณ’ ด้วยอุบายวิธีที่คนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติสำเร็จง่าย ได้ผลเร็ว

กณิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจให้ไปผูกอยู่ ส่วน อากาสกณิณ นั้น เป็น ‘รูปธรรม’ ชนิดหนึ่งที่ตาเห็นได้ มิใช่นามธรรมตามสามัญสำนึกของคนทั่วไป ดังแสดงในธาววิภังค์ สุตตันตภาชนีย พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๒ ใจความสำคัญคือ อากาสกณิณ เป็นรูปชนิดหนึ่ง อาศัย

ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดขึ้น ธรรมชาติอันนับว่าช่องว่างพื้นที่อันดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ถูกต้อง พุดง่ายๆว่าที่ตองนับเป็นรูปก็เพราะธาปราศจากธาตุดุหยาบ เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็จะไม่มีการอบ ไม่มีขอบเขต ไม่มีอะไรเป็นเกณฑ์ให้รู้ว่าเป็นช่องว่างเท่านั้นเท่านั้น

ขอให้เข้าใจว่า ‘อากาส’ ตามรูปศัพท์บาลีท่านหมายถึงสิ่งที่ที่ขีดเขียนหรือทำให้เป็นรอยไม่ได้ ไทยเราที่เขียนว่า ‘อากาศ’ จะมีความหมายกว้างขึ้นเล็กน้อย คือรวมเอาบรรยากาศโลก สุญญากาศ อวกาศ รวมทั้งลมที่สูดเข้าร่างกายด้วย แต่โดยสรุปแล้วที่เขียนในบทนี้จะหมายเอาอย่างเดียวคือ ‘ช่องว่าง’ เท่านั้น

โดยรวมแล้ว อากาสกณิณจึงหมายถึงการเอาจิตไปผูกอยู่กับช่องว่าง เมื่อผูกอยู่ระยะหนึ่ง จะเหมือนจิตเสมอกับอากาศ ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของการทำสมาธิทั้งหลาย ที่จ้อใจไว้กับสิ่งใดแล้ว ผูกติดแนบสนิทกับสิ่งนั้นแล้ว จิตย่อมเสมอกับสิ่งนั้น ราวกับเป็นสิ่งนั้น

เมื่อจิตเสมอกับอากาศอันเป็นธรรมชาติโปร่งว่างภาวะหยาบของจิตย่อมหายไป ภาวะใสเห็นทะลุแบบอากาศย่อมเข้ามาแทนที่ มิติในการรับรู้ของจิตจะผิดแผกแตกต่างเป็นอีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถส่องรูรายละเอียดทางกายง่ายขึ้น

ก่อนลงไปถึงวิธีฝึกปฏิบัติและประยุกต์ใช้ส่องรู้ความเป็นกาย จะขอกล่าวถึงข้อดีของอากาสกณิณไว้ในเบื้องต้น เพื่อให้เป็นแรงจูงใจและมองเห็นตลอดสายว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไร

ข้อดีของอากาสกถิน

ได้ชื่อว่าทำตามโอวาทของพระพุทธเจ้า ดังที่ในปสาทกรรมมาทีบาตี พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๒ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญอากาสกถินแม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ ภิกษุนี้นิเรกชื่อว่า อยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่นับนิพพานาตของชาวแวนแคว้นเปล่า ก็จะป่วยกล่าวไปไปถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอากาสกถินนั้นเล่า

เมื่อฝึกชำนาญแล้ว ทำให้ภาวะหยาบ ภาวะที่เป็นผ้า มัวดับบังรายละเอียดในกายหายไป เหลือแต่ความโปร่งใสแบบเดียวกับอากาศ เกื้อกูลต่องานมโนมยปฏิภาณในร่างมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งสามารถหลีกเลี่ยงอุปสรรคอื่น ๆ ที่บั่นทอนประสิทธิภาพการรู้แสง และการเห็นรูปที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะพระอนุรุทธไว้ได้ทั้งหมด เรียกว่าได้เครื่องมือสองสำรวจร่างกายชั้นเยี่ยมไว้ในมือแบบหยิบฉวยมาใช้งานกันทันที

ระหว่างฝึกอากาสกถิน แม้ยังไม่ได้ผล ก็ทำให้รู้จักสภาพจิตของตนเอง แยกแยะออกกระหว่างคิดฟุ้ง กับหนึ่งรู้ รวมทั้งวางแบบเฉยเมย วางแบบอากาศ และวางแบบปล่อยวางจากการเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตน เมื่อสามารถแยกแยะออก ก็จะไม่หลงไปติดกับปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทางจิต

เป็นเครื่องอยู่ที่มีความแข็งแรง เหมือนบ้านสร้างอย่างดีทนแดดทนฝน หากเปรียบลมหายใจเป็นราวเกาะให้เริ่มยืนได้สำหรับผู้หัดใหม่ ก็ต้องเปรียบอากาสกถินเหมือนหลุมหลบภัยก็เลสหายาบทั้งหลายสำหรับผู้มีกำลังแล้วพอสมควร

มีความเห็นอารมณ์ชัดทั่ว เพราะรูปธรรมทั้งหลายย่อมหายาบกว่าอากาศ เมื่อเราสามารถถือจิตไว้กับช่องว่างอันเป็นธาตุละเอียด จิตก็ย่อมมีคุณภาพและประสิทธิภาพเกินพอจะหวนกลับไปรู้ธาตุหยาบอื่น ๆ ได้ง่าย และนั่นก็ทำให้หลุดจากอารมณ์ยึดติดแบบโลก ๆ เห็นอารมณ์แบบโลก ๆ เป็นเพียงของหายาบ และมีกำลังใจอยากภาวนาเป็นอย่างมาก เมื่อทำอากาสกถินได้ ก็จะได้เห็นโอกาสปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้แจ่มแจ้งตลอดสาย เช่น ถ้าหากใครเดินจงกรมหลังถอนจิตจากอากาสกถินทันที จะพบข้อแตกต่างระหว่างสติธรรมดา กับความตั้งมั่นรู้ของจิตที่ทรงคุณภาพยิ่งยวด

มีอานิสงส์ เช่น ความสามารถในการบำบัดบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างง่าย ๆ เพียงทำอากาสกถินเข้าไปที่จุดเจ็บปวดหรือเจ็บป่วย ก็ทุเลาหรือหายเร็วอย่างน่าอัศจรรย์

วิธีฝึกอากาสกถินขั้นต้น

ปกติการฝึกกสิณทั่วไปจะใช้เวลาจำทางตาเป็นชนวนแล้วใช้กระแสจิตเป็นตัวประกอบรักษา โดยหวังเอาลักษณะสำคัญของวัตถุไว้มั่น ๆ เช่น ดุสิตขาวแล้วจำไว้ว่าลักษณะของความปรากฏเป็นธรรมชาติอันขาว

นั้นเป็นอย่างไร พอปิดตาลงก็จ่อใจนึกถึงขอบเขต ความขาวที่จำไว้ และพยายามตรึงความขาวในใจ ไม่ให้เคลื่อนไป (ในบททวิวิธกัปปะ มิกถาวัง โอทาดกสิณ หรือกสิณสีขาวไว้เพื่อสนับสนุนการรู้ กระจุกขาวภายในร่างกายด้วย)

สำหรับอากาสกสิณก็เช่นกัน โดยมากแนวฝึกจะเป็นการกำหนดเพ่งช่องว่างระหว่างกรอบอย่างใด อย่างหนึ่ง ซึ่งถ้าหากปราศจากกำลังสมาธิอดทน อดทนอย่างแข็งแรงแล้ว ก็ยากสำหรับคนทั่วไปที่จะจดจำได้ ดังนั้น ควรอาศัยอุบายกำหนดกรอบอย่างง่ายเป็นการ ‘ช่วยจำ’ แทนการเพ่งเอาด้วยตาอย่างเดียว ขอให้หนึ่ง ลง ตัวตรง คอตั้ง อยู่ในอาการผ่อนคลายสบายใจที่สุด แล้วลงมือปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้โดยไม่ตกหล่น เพื่อที่ว่า เมื่อจิตดำเนินไปตามลำดับแล้วจะได้ผลเร็ว

๑) ฝึกสายตาให้ตั้งตรงไม่หลุกหลิก

ข้อนี้เป็นการปูพื้นเฉพาะผู้ที่ยังขาดสมาธิ และมี นัยนตาหลุกหลิกด้วยอำนาจความฟุ้งซ่าน อันเป็น อุปสรรคสำคัญของการฝึกกสิณทุกชนิด เมื่อตาไม่นิ่ง ย่อมส่งผลให้จิตไหลเลื่อนตามตาไปด้วย ถ้าฝึกให้เกิด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตา ก็จะมีส่วนช่วยลดความ หลุกหลิกได้มาก กับทั้งจับให้จิตนิ่งในเบื้องต้นได้พอ สมควร

ให้เหยียดมือซ้ายไปข้างหน้าจนสุด ยกนิ้วชี้ขึ้นนิ้ว เดียว แล้วยกมือขวาตั้งไว้กึ่งกลางระหว่างตากับมือซ้าย ยกนิ้วชี้ของมือขวาขึ้นเหมือนกัน

จากนั้นให้มองปลายนิ้วชี้ทั้งไกลและใกล้สลับกันเร็วๆ นิ้วหนึ่งสักวินาทีหนึ่ง มองแบบแน่วใจว่าเห็นเล็บปลาย นิ้วชัด ทำสักเพียงนาทีเดียว จะรู้สึกว่าคุณสามารถ ในการเห็น ความไวของจิตที่ตอบสนองการเห็น มีความคมชัดขึ้น และความสามารถในการจับตาเฉพาะ จุดจะนิ่งขึ้น

เมื่อเห็นดีได้เช่นนั้นแล้ว ให้กำหนดจุดอื่นนอกตัวที่ ไกลออกไปเป็นจุดที่สาม จุดที่สี่ เป็นอะไรก็ได้อาจไกล ถึงขอบฟ้าก็ได้ ไล่สลับมองทีละจุดจากไกลไปหาใกล้ จากไกลสวกลับมากหาไกล ตาจะลดความหลุกหลิก ลงมาก

๒) สำรวจคลื่นความคิด

การทำกสิณเป็นเรื่องของการเอาจิตไปปักอยู่กับ อารมณ์เดียวต่อเนื่อง ซึ่งอย่างนั้นถ้าสภาพจิตไม่เอื้อ อำนาจ ยังฟุ้งไปฟุ้งมาอยู่ ก็หมดสิทธิ์ทำได้สำเร็จ

หากสังเกตดี ๆ ให้ต่อเนื่อง จะพบว่าบางทีเรา ‘ฟุ้งจัด’ บางทีเรา ‘ฟุ้งน้อย’ คล้ายกับแผ่นดินทะเล บางครั้ง ก็เห็นโยนตัวขึ้นสูง บางครั้งก็หมอบตัวลงต่ำ มันเป็น ของมันอย่างนั้นโดยธรรมชาติ จะฝึกหรือไม่ฝึกสมาธิ ก็ตามที

วิธีง่ายที่สุดสำหรับทุกคนจึงเป็นการสังเกตว่าเมื่อใด เป็นจังหวะคลื่นความคิดอ่อนตัวสงบลง หรือเพลาค ความฟุ้งเหลือ้น้อยที่สุด ก็ให้ใช้จังหวะโอกาสนั้นเป็น

อีกทางหนึ่ง มีอุบายง่ายๆที่จะทำให้ความฟุ้งจางลงแบบทันที คือให้ทอดตามองยอดฟ้าหรือขอบฟ้าไว้หนึ่ง ๗ สัปดาห์โดยไม่คาดหวัง ไม่เร่งรัดให้ตนเองเข้าสู่ความสงบ จะเห็นว่าความคิดเบาบางลงได้อย่างรวดเร็ว (อาการเร่งรัดตัวเองให้สงบนั้น แท้จริงเป็นเหตุแห่งความฟุ้งอย่างหนึ่งที่ต้องระมัดระวังด้วยซ้ำ)

๓) สร้างกรอบช่องว่างด้วยสองมือ

เมื่อสำรวจแล้วว่าคลื่นความคิดอยู่ในจังหวะที่เป็นขาลง กับทั้งผ่อนคลายสบายใจ คอตั้งหลังตรงไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ฉวยโอกาสนั้นปิดเปลือกตาลง ตาทอดตรงสบายๆ วางมือพักบนตำแหน่งสะดอก เอานิ้วชี้และนิ้วชี้ นิ้วโป้งและนิ้วโป้ง นิ้วที่เหลือประสานกัน จะได้รูปกระโจมมือสามเหลี่ยมขึ้นมา ทำความรับรู้ไว้ที่จุดสัมผัสระหว่างปลายนิ้วชี้และนิ้วโป้งที่ชนกัน กับฝ่ามือทั้งสองที่ไม่สัมผัสอะไร หากไม่สัมผัสที่ตั้งตรงสบายประกอบพร้อมไปด้วยได้ดี คือพอให้รู้วาดำแหน่งมืออยู่ที่ตรงไหนในส่วนของกายทั้งหมด

๔) สำเนียงกรูช่องว่างระหว่างกรอบมือ

หากจับรูอยู่ที่ปลายนิ้วชนกันและฝ่ามือสองข้างเช่นนี้ ครู่หนึ่งจะรู้สึกถึงโพรงว่างระหว่างมือขึ้นมาเอง ก็ให้จำไว้ว่าเราเริ่มเห็นโพรงขึ้นมาได้อย่างไร คือแค่กำหนดสติไว้ที่จุดสัมผัสระหว่างนิ้วชี้และนิ้วโป้ง กับความรู้สึกที่ฝ่ามือวางๆนั้นเอง ขอให้สำรวจด้วยว่าจะต้องไม่มี

ส่วนใดของกายกำเกร็ง หน้าที่ทั้งหมดคือถือความรู้สึกไว้กับโพรงว่างระหว่างมือเท่านั้น

หากจิตกระโดดไปกระโดดมา จับรูถึงลมหายใจเอง ก็อาจรวบช่องว่างกับลมหายใจเข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือเมื่อทราบภาวะช่องว่างระหว่างมือแล้ว ให้ตั้งใจว่าเราจะไม่ลืมช่องว่างแบบนี้ขณะหายใจออก เราจะไม่ลืมช่องว่างแบบนี้ขณะหายใจเข้า หากนับลมออกและเข้าได้ลึบซุดโดยไม่ลืมช่องว่างเลย ก็จะมีรูสึกถึงความตั้งมั่น มีอาการรูช่องว่างชัด

แต่ถ้าจิตกระโดดไปกระโดดมาระหว่างช่องว่างกับลมหายใจอยู่อีก ก็ให้ยึดเอาช่องว่างไว้เป็นหลักก่อน เนื่องจากเราจะฝึกอากาศสถิน ความรู้สึกภายในจะมีดีหรือส่วยังไม่ต้องสนใจ สนใจเพียงแค่นี้ให้จิตจ่ออยู่กับโพรงว่างได้เท่านั้น การอาศัยลมช่วยเป็นเพียงหน่วยอ้างอิงหนึ่งที่บอกว่าเรายังรูช่องว่างทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก

๕) ฝึกขยายขอบเขตช่องว่าง

เมื่อสามารถห่วงรักษาความรู้สึกในช่องว่างได้บ้างแล้ว อย่างน้อยสักจิตใจหนึ่ง หรืออาจวัดระยะด้วยลมหายใจสิบครั้ง ให้ใช้ช่องว่างระหว่างมือเป็นศูนย์กลางการกำหนดรู้ แล้วน้อมสำเนียงกว่าภายในปากเราก็มีช่องว่างแบบเดียวกันนั้นอยู่ เมื่อเห็นจริงจนเกิดความรูสึกถึงโพรงว่างในช่องปาก ก็ให้น้อมสำเนียงอีกว่าระหว่างซี่โครงในร่างเราก็เป็นโพรงอย่างนี้เช่นกัน เป็นลักษณะว่างอันเดียวกัน เสมอกัน

ทำแต่ละจุดจนแน่ใจว่ารู้สึกถึงโพรงว่าง ณ จุดนั้นๆ ได้นานพอที่จิตจะตั้งมั่นพอสมควร อย่ากระโดดไปกระโดดมา เพราะจะไม่ได้ผลอะไรเลย หากทำอย่างถูกต้อง ความว่างจะเหมือนขยายขอบเขตไปเรื่อยๆเอง โปรดจำไว้ว่าพัฒนาการขั้นสำคัญที่สุดของอากาสกสิณก็คือการรู้สึกเข้ามาเห็นช่องว่างภายในกายเป็นหลัก

๖) สลับเดินจงกรมช่วย

จิตที่เป็นสมาธิจากอากาสกสิณนั้นมีลักษณะหนึ่ง สบายสงบสุข ถ้าหากบวกรวมความติดใจด้วยแล้ว จิตจะเฉื่อยชาลง จำเป็นต้องฝึกให้มีความตื่นตัวบ้าง คือนอกจากสร้างสติขณะหนึ่งแล้ว ต้องสร้างสติขณะเคลื่อนไหวพร้อมไปด้วย จึงจะครบวงจรสร้างสมคุณภาพจิตอย่างแท้จริง ดังที่เคยกล่าวแล้วตั้งแต่บทต้นๆ

เมื่อล้าจากการกำหนดอากาสกสิณ หรือจิตใจปิดที่บจนเกินกว่าจะกำหนดอากาสต่อไปได้ ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม จะพบว่ารู้เท่ากระทบได้ชัดกว่าที่เคยมาก ซึ่งเมื่อมีสติอยู่กับเท่ากระทบไปเรื่อยๆนานเข้า ก็จจะรู้สึกถึงสติและสัมปชัญญะที่เติบโตแข็งแรงยิ่งขึ้น กระทั่งถึงจุดหนึ่งที่รู้ตัวทั่วพร้อม แต่อาจหนักๆอยู่บ้างตามธรรมดาที่ใช้งานกายนานๆ ก็ให้กลับลงมานั่งกำหนดอากาสกสิณใหม่เป็นการเติมแรงจากธรรมชาติของจิตอันสงบสุข

ส่วนของการสลับลุกขึ้นมาเดินจงกรมนี้สำคัญมาก หากใครละเลย ก็จะไม่เห็นผลภาวนาโดยรวมซ้ำ แต่หาก

ใครปฏิบัติจนเป็นนิสัย ก็จะมีผลภาวนาอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเกิดสติครบวงจรนั่นเอง

ในช่วงต้นๆของการฝึก อย่าทำอากาสกสิณหรือเดินจงกรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้นานนัก ทำเท่าที่จะมีความสุข ความพอใจ อันเป็นเครื่องสะท้อนความพอดี บางคนพยายามนั่งเพ่งอย่างไรผล ก็จะทำให้เบื่อหน่ายและอยากเลิกร่างกายในครั้งสองครั้ง แทนที่จะสำเร็จผลในวันสองวัน

วิธีฝึกอากาสกสิณขั้นกลาง

เกณฑ์วัดง่าย ๆ ว่าควรเริ่มฝึกขั้นกลางคือ ความตั้งมั่น ผ่องใสของจิต ซึ่งจะเห็นช่องว่างชัดราวกับจิตเป็นช่องว่างเสียเอง เรียกว่า ‘รู้เสมอกับว่าง’ ในเขตจำกัด หรืออาจพบว่าจิตมีความสามารถ ‘อุ่มอารมณ์หนึ่ง’ ได้นานขึ้นตามใจปรารถนา บางทีอาจหลายนาที บางทีอาจหนึ่งชั่วโมงได้ถึงครึ่งชั่วโมง เหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณบอกว่าสามารถขยับขึ้นมาฝึกในระดับกลางได้แล้ว

๑) กำหนดความว่างระดับห้อง

ให้ล้มตาขึ้นทอดมองผนังห้องด้วยสายตาตรง จำห้วงว่างระหว่างสายตากับผนังห้องไว้ ปิดตาลงแล้วนึกถึงความว่างตรงหน้าโดยไม่ต้องทำรูปมือใด ๆ อีกต่อไป หากจำได้ถนัด แปลว่าจิตมีความสามารถห้วงความว่างได้ดีขึ้นจริง ให้ลองย่อช่องว่างลงมาสู่ขนาดที่ต้องการด้วยความสบาย ไม่เครียด ไม่เกร็ง ไม่ขมวด

คือ ไม่รู้สึกถึงปฏิกิริยาใดๆทางกาย เห็นเป็นอาการ และความสามารถของจิตอย่างเดียว เหมือนตัดความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับประสาทตาได้สิ้นเชิง เมื่อย่อได้ตั้งใจ ลองขยายดูให้ขนาดเท่าห้องเหมือนเดิมโดยมีขอบเขตความว่างคมชัด หากทำไปทำกลับโดยไม่ติดขัด ก็เป็นอันผ่านขั้นสำเร็จ

๒) กำหนดแผ่จิตไปตามทิศต่างๆ

ตามหลักการฝึกอากาสกสิณของพระพุทธองค์นั้น ท่านจะให้กำหนดอารมณ์กสิณไปยังทิศต่างๆอย่างไม่มีประมาณ เช่น ในกสิณสูตรและมหาสกุลทายสูตร ความว่า

ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งอากาสกสิณทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องเฉียง ในทิศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้

การฝึกที่ผ่านมาจะให้น้ำหนักไปทางทิศเบื้องหน้า ซึ่งยังไม่ครอบคลุมการแผ่กสิณออกไปทางต่างๆให้ครบทุกทิศตามที่พระพุทธองค์ประทานแนวไว้ การกำหนดอากาศออกได้ทุกทิศจะทำให้เกิดสติรู้อย่างใหญ่อยู่ตรงกลางพอดี ไม่เก็บอัดอยู่กับที่ มีประโยชน์มหาศาล อันจะรู้ได้เฉพาะตนเองต่อไป

เริ่มต้นให้กำหนดความรู้สึกไว้ที่หัวไหล่ด้านขวา กับวัตถุใกล้ๆที่อยู่ทางทิศนั้น เช่น อาจเป็นผนังห้อง กำหนดให้เหมือนมีความสัมพันธ์ระหว่างไหล่เรา

กับวัตถุ ระวังไม่ให้สายตาเลือบแลตามอาการนี้ โดยยังไม่ต้องกำหนดรูช่องว่าง พอจิตทราบขอบเขตระหว่างไหล่กับผนัง ความหมายรูในช่องว่างอันมีอยู่แล้วเป็นทุนจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

เมื่อเห็นว่าจิตสามารถคงความรู้สึกช่องว่างด้านขวามือได้ชัดแล้ว ให้ทำอย่างเดียวกันทางทิศซ้ายมือเป็นลำดับต่อมา สังเกตว่าอาจมีน้ำหนักเทไปทางทิศเดียวกับแขนข้างที่ถนัดเขียนหนังสือ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อาจปรับให้ได้ดุลโดยการฝึกรูช่องว่างในทิศตรงข้ามกับทิศถนัดเป็นสองเท่า

เมื่อฝึกทั้งซ้ายและขวาชำนาญก็ให้ลองกำหนดแผ่ซ้ายขวาพร้อมกัน จากนั้นจึงฝึกแผ่ทางทิศเบื้องหลัง เริ่มต้นให้อาศัยความรู้สึกในแผ่นหลัง แล้วนึกถึงวัตถุสักชิ้น เช่น ผนังระยะใกล้ นึกเฉยๆโดยไม่ต้องกำหนดความเป็นช่องว่าง เมื่อแน่ใจแล้วว่านึกเป็น ก็ให้เกิดความหมายรูช่องว่างขึ้นมาเอง

จากนั้น ให้กำหนดช่องว่างทางทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องเฉียง ด้วยอุบายเดียวกัน จะพบว่าง่ายขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งที่สุดแล้วสามารถกำหนดช่องว่างครอบคลุมทุกทิศพร้อมกัน เหมือนเป็นทรงกลมที่มีสติรูของเราตั้งมั่นอยู่ตรงกลาง ปราศจากความยินดียินร้ายครอบงำ

๓) กำหนดความว่างระดับสุดขอบฟ้า

ขั้นนี้อาจทำระหว่างฝึกข้อสอง คือไม่จำเป็นต้องฝึกข้อสองให้สำเร็จบริบูรณ์เสียก่อน ให้ยืนที่ระเบียงหรือ

ระนาบสูงใดๆที่จะเห็นสุดขอบฟ้าถนัด หากหาทำเล สะดวกไม่ได้ ก็อาจเงยหน้าขึ้นกำหนดหวังว่างจากตัว เราถึงสุดยอดฟ้า หลับตาลง หากสามารถรู้ความว่าง ประมาณนั้นได้นานจนเกิดความผ่องใสออกมาจาก ภายใน แผลออกไปภายนอกตามทิศที่กำหนดความว่าง

ขอให้จับสังเกตด้วยว่า ในความเว้งว่างอย่างไม่มี ประมาณที่ปรากฏนั้น มีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางหรือไม่ หากปล่อยให้จิตไหลไปตามความเว้งว่าง หรือเลื่อนไป เลื่อนมา นัยน์ตาหลุกหลิก อย่างนั้นไม่ถือว่ากำลังฝึก รู้ช่องว่างระดับนี้อยู่ ที่ถูกจิตต้องตั้งมั่นตรงกลาง และสามารถรู้ความเว้งว่างโดยปราศจากอาการเคลื่อนได้ นานๆ จึงถือว่าสำเร็จ

บางคนอาจเหมือนถูกอวกาศมืดที่เต็มไปด้วยดวงดาว ดูดเข้าหา และเหมือนล่องลอยผ่านอวกาศนั้นไป เรื่อยๆ ขอให้ทราบว่านั่นเป็นเพียงปรากฏการณ์หนึ่งของจิตที่ล่องให้หลงจากความตั้งมั่นรู้อากาศ ให้กำหนด ว่าจิตจะสำแดงอาการใดเราไม่สนใจ แต่จะหยุดอยู่กับ สติรู้อันเป็นกลางเท่านั้น หากหยุดได้ถูก จะเหมือน แรงดึงดูดให้ลอยเคลื่อนไปข้างหนายุติลง และกลับรับรู้ ขอบเขตความว่างด้วยความผ่องใสตั้งมั่นของจิตแทน

ทั้งข้อสองและข้อสามนี้ ถ้าจิตตั้งมั่นกับที่ รู้อช่องว่างอัน บริสุทธิ์ได้คมชัด ขอให้สังเกตว่า อาจปรากฏปิติสุข เป็นลนพินประกอบอยู่ และในความปิติและสุขอันตั้ง มั่นนั้น มีสภาพรู้เป็นผู้ดูอยู่ โดยสภาพรู้ดังกล่าวหาได้ อาศัยทิศใดๆของช่องว่างเป็นที่ตั้งไม่ แต่ดำรงอยู่เป็น กลางๆ เมื่อมีอาการสำเนียงกำหนดอย่างนี้ ในที่สุด จะเหมือนแยกได้ว่าช่องว่างอันเป็นฝ่ายรูปก็ดี ปิติสุข

อันเป็นฝ่ายนามก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกดู ถูก เห็น ไม่ใช่จิต และโดยความตระหนักทราบเช่นนั้น ใน ที่สุดจิตจะเหมือนมีสภาพทรงบริสุทธิ์เป็นเอกเทศจาก ช่องว่างและปิติสุข หากสามารถรักษาไว้ได้ ตรงนั้น ถือว่าเป็นวิญญูณกถิณอันเป็นกถิณที่ก้าวล่วงอากาศ- กถิณเหนือชั้นขึ้นมาระดับหนึ่ง

วิธีฝึกอากาสกถิณขั้นสูง

การฝึกขั้นนี้ถือว่าเป็นสุดยอดของกถิณช่องว่าง คือให้ ก้าวล่วงขอบเขตของกถิณ ยกระดับขึ้นไปสู่ความเป็น อรูปฌานขั้นแรก ที่เรียกว่า ‘อากาสาณัญญาตนะ’

ก่อนอื่นขอให้สังเกตว่าขนาดของช่องว่างเปลี่ยนได้ และขอบเขตความรู้ก็เปลี่ยนตาม เมื่อฝึกย่อยขยายได้ แล้วๆเล่าๆ ก็จะตระหนักว่า ‘ตัวรู้’ ไม่ได้มีขนาดแต่ อย่างใด ยังตั้งอยู่ตรงกลางๆ ปัญญาเห็นความจริงตาม สภาพนี้จะทำให้ขยับความก้าวหน้าขึ้นสู่อากาสกถิณ ขั้นสูงได้อย่างรวดเร็ว ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็น แหนอันกะทัดรัดมีใจความว่า...

เพราะล่วงความหมายรูทางรูปเสียโดยประการ ทั้งปวง เพราะความหมายรูในการกระทบทาง ใจทั้งหลายดับไป เพราะไม่กระทำไว้ในใจจึง สภาวะอันต่างจากอากาศว่าง เธอค้ำนั่งอยู่ว่า อากาศไม่มีที่สุด ย่อมบรรลุอากาสาณัญญาตนะ อยู่

ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ประทานไว้ นี้ อาจแจกแจงอธิบายได้เป็นข้อๆ โดยขอให้ทราบว่าจะไม่ใช่ ‘ลำดับขั้นการปฏิบัติ’ อย่างที่ผ่านๆ มา เพราะทุกข้อต้องประชุมพร้อมอยู่ด้วยกันในคราวเดียว การอธิบายต่อไปนี่จึงพูดถึงแง่มุมต่างๆ ของจิตดวงเดียวอันเดียวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

๑) เลิกสนใจความว่างอันประมาธขอบเขตได้ด้วยวิตถุ และทิศทางทั้งปวง

ดังได้กล่าวไว้แต่ต้นแล้วว่า แม้ ‘อากาศธาตุ’ ก็จัดเป็น ‘รูป’ อย่างหนึ่ง トラบใดที่ยังกำหนดขอบเขตได้ด้วยวิตถุคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จะเป็นในกายก็ดี นอกกายก็ดี ก็นับว่าเป็นการ ‘จำรูป’ ทั้งสิ้น สังเกตง่าย ๆ ว่าจิตหยุดอยู่กับที่ ไม่ส่งออกไปทางทิศใดๆ ไม่สำคัญว่านี่ชายขวา หน้า หลัง บน ล่าง แต่อย่างใดทั้งสิ้น กำลังจิตที่มีจะรั้งอยู่กับนามธรรมคือ ‘ว่างแบบอากาศ’ อย่างไม่ขอบเขต ไร้ทิศทางอันใดสิ้น

๒) วางจิตให้พ้นจากความกระทบแม้ทางนามธรรม

เมื่อฝึกอากาศสณิณระดับต้นและระดับกลางมามากพอ จะเกิดการรวมศูนย์ตรงจุดเดียวกับสติรู้ เมื่อวางอารมณ์ให้อยู่ในสภาพสุญญากาศ ปราศจากสิ่งใดแผ้วพาน แม้มความคิดหรืออารมณ์สุขทุกข์ก็ทะลวงผ่านเขตสุญญากาศเข้ามาถึงจิตไม่ได้ ตลอดจนกระทั่งความจงใจที่จะให้จิตดำรงสภาพนั้นก็แผ้วเหมือนไม่มี คล้ายจิตรักษาจิตของเขาเองไว้เสมอกับสุญญากาศที่

เกิดในภายในอยู่เองนั้น

๓) กำหนด ‘รู้’ ให้เสมอ ‘ว่าง’ อย่างปราศจากประมาธ

เมื่อชัดว่ารู้ออกมาจากอก เหมือนนกลงๆ ว่าง ‘หายไป’ ในที่นั้น ก็รักษาความรู้ช่องว่างภายในแบบ ‘เปิดไม่มีจำกัด’ เอาไว้ ไม่กำหนดตำแหน่งว่าตั้งอยู่ตรงไหน คือรู้อยู่ตรงไหนก็ให้ช่องว่างตั้งอยู่ตรงนั้น เสมอกันอย่างปราศจากขอบเขต

ด้วยแง่มุมหลักทั้งสามข้อข้างต้น คือปราศจากความหมายรูป ปราศจากสิ่งกระทบจิต และปล่อยให้รู้อุสมอ กับว่างอย่างไรประมาธ ในที่สุดจะเกิดปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของจิตเอง บางคนอาจรู้สึก ‘หลุดลือก’ จากความยึดติดสัมพันธ์กับมิตินิยาย หรือเหมือน ‘หายตัวฉับพลัน’ แบบล่องหนลุ่มมืดว่างอันมีความกว้างยาวลึกเท่าห้องแห่งมหาจักรวาล

ประสบการณ์ครั้งแรกที่เข้าถึงสภาวะนี้ได้ นั้น ไม่มีใครสามารถบังคับหรือจงใจให้เป็นไป เนื่องจากยังไม่เคยรู้ทาง และเป็นสภาพที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากทุกสภาพที่เคยรู้จักกันมาก่อนชั่วชีวิต ต่อเมื่อหมั่นทำเหตุบ่อยเข้า จิตก็จะปลดพันธนาการความผูกรั้งอยู่กับกาย เขารู้เสมออากาศอย่างสมบูรณ์ และหากหมั่นฝึกฝนให้ต่อเนื่อง ก็จรรู้ทางเอง ว่ากำหนดอย่างไร มีกำลังจิตแค่ไหน จึงสามารถเข้าสู่อาณาณูจายตนะได้อีก และอีก

โดยทั่วไป ถ้าใช้ชีวิตในเมือง ยังกิน ยังนอน ยังเที่ยว

ได้อย่างราชา ยังต้องคลุกคลีกับหมู่มนุษย์เป็นปกติ จิตจะขาดความวิเวกพอจะตั้งลงถึงฌานชั้นอากาศาสน์ญายตนะไหว โดยมากต้องอยู่ในช่วงปลีกวิเวก กินน้อยนอนน้อย ห่างจากผู้คน เติบงกรรมนั่งสมาธิมาๆ ความพร้อมทั้งกำลังจิตและอาการวิเวกจึงประชุมกัน เกื้อหนุนให้เกิดฌานระดับนี้ได้

สมาธินั้น ขอเพียงฝึกจนจิตตั้งมั่น ผ่องใส ไร้ความฟุ้ง ไร้ความกำหนัดยินดีรบกวนใจ ก็เอามาใช้ประกอบวิปัสสนาได้เต็มภูมิแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำให้ถึงขั้นอนุรูปฌาน ให้ถือคติ ‘ถ้าได้ดี ถ้ามีก็เอา’ ไว้แม่นๆ

วิธีใช้อากาศสิณรูกายภายใน

สำหรับผู้ที่กำลังฝึกอากาศสิณตั้งแต่ระดับกลางขึ้นไป จะเห็นว่าจิตมีกำลังมากพอจะห่วงของว่างขอบเขตหนึ่งไว้ได้นานตามปรารถนา ความสามารถนี้เองที่นำมาประยุกต์ใช้ได้กับการพิจารณาอาการ ๓๒

เอาเป็นว่า เมื่อใดจิตห่วงความว่างไว้ได้นาน แม้อาจจะยังอาศัยกรอบมือเป็นเครื่องช่วยรู้ ก็ให้ลองดูได้ วิธีมีนิดเดียว เพราะเหมือนตอนที่เราได้ ‘อุปกรณ์พิเศษ’ ไว้ใช้แล้ว ขั้นตอนการสร้างอุปกรณ์นั้นแหละที่มีหลายข้อหน่อย แต่พออยู่ในมือแล้วก็เอามาใช้ได้สะดวกๆ

วิธีแรก จะนั่งหรือนอนก็ได้ตามสะดวก ให้ปิดตา ขบฟันหน่อยๆ อย่าให้ลิ้นชนเพดานปาก จะรู้สึกถึงโพรง

ว่างในปาก ให้ลือกล้ออย่างนั้น สักพักจะเห็นว่างไปทั้งโพรงกะโหลก อย่าเอาความรู้ทางโลกใดๆมาอ้างอิง โดยเฉพาะท่านที่เป็นแพทย์และพยาบาล ขอให้อยู่กับมิติทางการรับรู้ของจิต จิตเขาจะเห็นอะไรก็เป็นเรื่องของเขา แรกๆจะบูดเบี้ยวผิดเพี้ยนจากความจริงทั้งตำแหน่งและรูปพรรณสัณฐานอย่างไรไม่ต้องสนใจ เรามีหน้าที่ลือกล้อการรู้งว่างไว้ให้เสมอกับขอบเขตของช่องปาก หรือขอบเขตของกะโหลกเท่านั้นพอ

เมื่อรู้ความว่างอันเป็นไปภายในกายได้แล้ว จากนั้นพอทำความเข้าใจตามปกติ เช่น ขณะเดินจงกรม ก็จะเหมือนเห็นโพรงว่างอันเป็นภายใน นำไปสู่การพิจารณาว่ากายสักแต่ปรากฏให้รู้ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด

วิธีที่สอง จะนั่งหรือนอนก็ได้ตามสะดวกเช่นกัน ให้กำหนดวงแหวนแห่งความว่างขึ้นมารอบกาย เอาในระดับอกก่อน ถ้ายังไม่แข็งแรง จะประกอบมือให้จิตกำหนดเป็นแกนอ้างอิงก็ได้ คือรูช่องว่างในกรอบมือตามปกติ แล้วขยายขอบเขตออกเป็นห่วงคล้องกายในระดับเดียวกับกรอบมือ

เมื่อเห็นเหมือนลำตัวเราสอดอยู่ระหว่างช่องว่างในวงแหวน จิตรู้ชัดถึงความปรากฏแห่งวงแหวนนั้น ให้เลื่อนวงแหวนลงไปทางปลายเท้าก่อน สังเกตอย่าให้ลูกหยันตาเคลื่อนตาม การเลื่อนจะต้องเป็นไปตามอำนาจแห่งจิตประการเดียว

เมื่อวงแหวนลงสุดถึงเท้าแล้ว ให้เลื่อนกลับขึ้นมาถึง

อก แล้วขยับต่อขึ้นไปจนสุดที่ศีรษะ จากนั้นก็ลากวงแหวนลงไปทีละยงเท่าอีก แล้ววกกลับขึ้นมาที่ศีรษะอีก ซ้ำไปซ้ำมาเช่นนี้ด้วยความไม่ลืมความปรากฏแห่งกายที่อยู่ในท่าหนึ่งหรือนอน ประการแรก จะเห็นจิตตั้งมั่นและวางใจ ประการต่อมา จะเห็นคล้ายรอบกายถูกจัดเมฆหมอกและผ้ามัวต่างๆออกไป กระทั่งถึงจุดหนึ่ง เหมือนจิตรู้เห็นได้แจ่มชัดว่าภายในกายบรรจุอยู่ด้วยสิ่งใดบ้าง ซึ่งเมื่อประกอบกับลักษณะจิตที่เคยพิจารณาอาการ ๓๒ มาก่อน ก็ง่ายที่จะเห็นอย่างที่ว่าพระพุทธรูปดวงแก้วไว้ให้เห็นคือ...

คุณลักษณะทั้งหลาย เปรียบเหมือนไม้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่แก่นั่นแล้ว ฟังเห็นได้ว่า นข้าวสาลี นข้าวเปลือก นถั่วเขียว นถั่วเหลือง นงา นข้าวสาร นันใด ก็กุกกักกันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก มันสมอง ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หุนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ขอให้พิจารณาว่าพระพุทธรูปองค์ทรงตรัสทั้งท่ายไว้เช่นเคยคือ

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
 พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

อันนี้แปลว่าเราดูปฏิภาณในกายโดยความเป็นของเกิดดับ โดยความเป็นของอื่น ไม่ใช่ตัวตนก็ได้ เหมือนกับเมื่อครั้งดูลมหายใจ อิริยาบถ และความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆนั้นเอง

อย่างเช่น คราบโคลตามผิวหนัง ขี้ตาที่หัวตา ขี้ฟันในช่องปาก ฯลฯ เราใช้วิธี ‘คิด’ เอาก็ได้ว่าเราล้างไปแล้ว มันก็มาอีก ถ้าความคิดนั้นมาบวกกับสติที่เกาะกาย หรือผนวกกับคุณภาพจิตที่ส่องรู้ผ่านแสงสว่างหรือช่องว่าง ก็อาจ ‘สัมผัส’ ถึงความเคลื่อนไหวของปฏิภาณเป็นจุดๆได้ชัด อันนี้แล้วแต่คน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน อย่าพยายามลอกเลียนประสบการณ์ที่อาจได้ยินได้ฟังคนอื่นเล่า ขอเพียงประกอบเหตุทั้งหมดที่กล่าวแล้วในบทนี้จะดีเอง ท่องไว้ว่าได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ถ้าได้แค่นั้นจะเอาเกินกว่านั้นให้นับว่าเป็นการส่งเสริมกิเลสแล้ว

ส่วนเรื่องการดูสิ่งต่างๆในกายเป็นของเกิดดับนั้น ขึ้นอยู่กับ ‘ความแน่นอน’ ของภาวะรู้เห็นในแต่ละคน เมื่อสามารถกวาดดูกาย

ได้ด้วยวงแหวนอากาศเป็นปกติ ขอให้เจาะจงดูกายโดยความเป็น
อาการ ๓๒ ตามลำดับที่พระพุทธองค์วางแนวไว้ แล้วจะทราบเอง
ว่าเราพิจารณาอะไรได้บ้าง บางคนเห็นอาหารใหม่เริ่มทยอยแปรรูป
เป็นอาหารเก่าก็นับว่าน่ายินดี บางคนเห็นทะลุไปขนาดว่าเซลล์แบ่ง
กันได้ก็ควรอนุโมทนา แต่ไม่ใช่ตัวตัดสินว่าดีกว่าใครแล้ว ขอให้ดู
ความปล่อยวางอันเกิดขึ้น ใครเห็นกายเป็นของอื่น เป็นธรรมชาติ
เกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีใครยึดครองไว้ได้ ให้ถือว่าคนนั้นประสบ
ความสำเร็จในการปฏิบัติปฏิถมณสิการบรรพอย่างแท้จริง เพราะ
รางวัลของพระพุทธเจ้า นั้น มิใช่เหรียญทองแห่งการรู้เห็น ทว่าเป็น
นิพพานแห่งการปล่อยวางต่างหาก

ธาตุมนสิการบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉนโค ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ทั้งธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ธาตุระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา

และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบธาตุมนสิการบรรพ

นิยาม

บทก่อนเราทำความเห็นกายโดยความเป็นอาการ ๓๒ ทั้งในแบบที่นึกคิดจินตนาการเปรียบเทียบเอา และทั้งในแบบที่ยังรู้เข้าไปเห็นด้วยจิตตรงๆ ซึ่งก็จะเป็นฐานการพิจารณาธาตุได้อย่างดี ดังที่ในมหาธาตุนิวาสสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกแจกแจงไว้พอเทียบเคียงกับอาการ ๓๒ บางส่วน ขอให้พิจารณาตามเนื้อธรรมที่พระองค์ยกแสดงดังนี้

ธาตุดิน

ดูกรราหุล รูปร่างใดอย่างหนึ่งเป็นภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น กระดูก ไชกระดูก มันทมอม ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นอันเป็นภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า ปฐวีธาตุภายใน

ก็ปฐวีธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นปฐวีธาตุเหมือนกัน ปฐวีธาตุนั้นเธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม

เป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่
 ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอัน
 ชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ จิต
 ย่อมคลายกำหนดในปฐวีธาตุ

ธาตุน้ำ

ดูกรราหุล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะ
 เือบอบ อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง
 เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เปลวมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ
 ปัสสาวะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน
 เป็นอาโป มีลักษณะเือบอบ อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น
 นี้เราเรียกว่า อาโปธาตุภายใน

ก็อาโปธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอาโป
 ธาตุเหมือนกัน อาโปธาตุนั้นเธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ
 ตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่น
 ไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นอาโปธาตุนั้นด้วย
 ปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายใน
 อาโปธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในอาโปธาตุ

ธาตุไฟ

ดูกรราหุล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะ
 ร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ไฟที่ยังภายในให้อบอุ่น
 ไฟที่ยังภายในให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังภายในให้กระวนกระวาย และ
 ไฟที่เผาอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ให้อยู่ไปโดยชอบ

หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายในอาศัยตน เป็นเตโช มี
 ลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า
 เตโชธาตุภายใน

ก็เตโชธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นเตโชธาตุ
 เหมือนกัน เตโชธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม
 เป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่
 ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอัน
 ชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ จิต
 ย่อมคลายกำหนดในเตโชธาตุ

ธาตุดลม

ดูกรราหุล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะ
 พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้อง
 บน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมแล่นไปตาม
 อวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นอัน
 เป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลส
 เข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่า วาโยธาตุภายใน

ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นวาโย
 ธาตุเหมือนกัน วาโยธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ
 ตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่น
 ไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นวาโยธาตุนั้นด้วย
 ปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายใน
 วาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ

พิจารณาจากที่พระพุทธองค์ให้ตรวจกายแยกเป็นส่วนๆ จะเห็นว่าการรู้กายโดยความเป็นอาการ ๓๒ ที่ผ่านมาจะเป็นพื้นรองรับให้เห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ ได้อย่างดี นอกจากนี้ บทก่อนเรายังฝึกอากาสกสิณ และเอาความรู้อากาศเข้าไปส่องดูรายละเอียดในกายบ้างแล้ว ก็ย่อมสามารถต่อยอดเป็นการพิจารณาธาตุที่ละเอียดขึ้นอีกลำดับหนึ่ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้ด้วยกันกับธาตุทั้ง ๔ เบื้องต้นดังนี้...

ดูกรราहुล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตนเป็นอากาศ มีลักษณะว่าง ปรุโปร่ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องคอ ซึ่งเป็นทางให้กลิ่นของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม และช่องสำหรับถ่ายอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ออกเบื้องล่าง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน เป็นอากาศ มีลักษณะว่าง ไม่ทึบ เป็นช่อง อันเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง เป็นภายใน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า อากาสธาตุภายใน

ก็อากาศธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอากาศธาตุเหมือนกัน อากาศธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญา อันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นอากาศธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอากาศธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในอากาศธาตุ

พุทธพจน์ข้างต้นบ่งบอกว่า เมื่อผ่านปฏิกรรมนสิการบรรพมา

ได้ ก็แค่ ‘พลิกจิต’ คือพิจารณาสภาวะหรือรายละเอียดแตกต่างไป อีกนิดเดียว ก็เขยิบขึ้นมาสู่ธาตุมนสิการบรรพเต็มขั้นแล้ว และถ้าหากรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ กระทั่งปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ทั้งในเชิงสมถะและวิปัสสนา ก็เป็นอันว่าบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของบรรพนี้โดยบริบูรณ์

เมื่อฝึกจนจิตรู้กายโดยลึกแต่เป็นสภาพแข็งแข็ง สภาพเอิบอาบ สภาพพร้อม สภาพพัดไหว และสภาพช่องว่าง จิตจะรู้ซึ่งแจ่มชัดว่า ‘ลักษณะอันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น’ นั้นเป็นอย่างไร กล่าวคือ เราจะเห็นว่าเพราะธาตุต่างๆ ปรากฏอยู่ จึงมีที่ตั้งของกรรม เช่น เพราะด้วยกระดูกขากรรไกร ลิ้น และช่องว่างในปาก คนเราจึงขยับพูดจาติร้ายได้ต่างๆ หรือเช่น ด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง อันเป็นสัญลักษณ์แห่งเพศตรงข้ามมีอยู่ กิเลสความกำหนัดจึงได้ที่อาศัยเกิด ซึ่งเมื่อเรารู้ทันเสียแล้วว่าธาตุต่างๆ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน มีความเสมอกันทั้งภายในและภายนอก มุมมองก็จะต่างไป แม้ยังต้องข้องเกี่ยวกับธาตุทั้งหลาย จิตก็ปราศจากความยึดเหนี่ยว ปราศจากอาการเพ่งมองในลักษณะอันจะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัณหาใดๆ ตรงข้าม ชีวิตมีอยู่ก็เพื่ออาศัยธาตุทั้งหลายนั่นเองเป็นหลักถอนกิเลสและความยึดมั่นเสียแทน

จุดมุ่งหมาย

เมื่อรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้จักรูปตามจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ย่อมไม่เห็นกายตามอัตโนมัตินั้นเป็นมนุษย์ ไม่เห็นกายโดยความเป็นที่ตั้งแห่งอัตตาตัวตนเราเขา ทว่าจะเห็นดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโคปาลกสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖ ความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้จักรูปอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้รูปอย่างใดอย่างหนึ่งตามจริงว่าเป็นมหาภูตรูป ๔ และรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้จักรูปอย่างนี้แล

ในทางสมณะนั้น เมื่อศึกษาและฝึกฝนให้เกิดสติรู้กายโดยความเป็นธาตุ สิ่งที่ 'ควร' จะเกิดขึ้นคือจิตอันเป็นกลาง หรือจิตอันเห็นกายเสมอด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นภายนอก ไม่มีสำนึกรู้สึกถึงเส้นแบ่งระหว่างกายอันเป็นภายในกับธรรมชาติภายนอกทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราหุลไว้ในมหาราหุลวาทีสูตร ความว่า...

ดูกรราหุล เธอจงฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินเกิด เพราะเมื่อเธอฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ ดูกรราหุล เปรียบเหมือนคนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง อุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงที่แผ่นดิน แผ่นดินจะอัดอัดหรือระอา หรือเกลียดของนั้นก็หาไม่ ฉันทใด เธอจงฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินฉันทนั้นแล เพราะเมื่อเธอฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้

ส่วนในทางวิปัสสนา การรู้กายโดยความเป็นมหาภูตรูปย่อมเปิดโอกาสให้พิจารณาธรรมชั้นสูงขั้นได้ด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามจริง เช่น ในลัตตัญญานสูตร พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้มีความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็รูปเป็นไฉน? มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นี้เรียกว่ารูป

ความเกิดขึ้นแห่งรูปย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาหาร ความดับแห่งรูปย่อมมีเพราะความดับแห่งอาหาร

อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นทางดำเนินถึงความดับสนิทแห่งรูป

ความสุขโสภณัสสาครูปนี้เกิดขึ้น นี้เป็นคุณแห่งรูป

รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี้เป็นโทษแห่งรูป การกำจัดฉันทราคะ การละฉันทราคะในรูปเสียได้นี้ เป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งรูป

เมื่อเห็นรูปด้วยตาปัญญาระดับคิดนึก และแทงตลอดไปเห็นด้วยตาปัญญาระดับประจักษ์แจ้งไร้กังขา พระพุทธองค์ทรงจัดว่าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว กับทั้งหยั่งลงในทางอมตะที่พระองค์ท่านค้นพบและบัญญัติไว้ ส่วนใครทำได้ขนาดคลายความยินดี ตลอดจนหลุดพ้นแล้วจากความยึดมั่นในรูปทั้งปวง อย่างนั้นชื่อว่าเสร็จกิจอันควรทำเพื่อพ้นทุกข์ วงจรอุบาทว์แห่งทุกข์ย่อมไม่ปรากฏแก่เขาผู้นั้นอีกเลย

สรุปว่า เมื่อศึกษาและฝึกพิจารณาโดยสักแต่ความเป็นธาตุแล้ว ย่อมมีสติรู้สีกายโดยความเป็นรูปตามจริง ไม่ใช่รู้สึกว่าเป็นก้อนอัตภาพมนุษย์ ก้อนอัตตาของเรา

ในระดับสมณะ ย่อมทำจิตให้มีความเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

ตามผัสสะอันฉาบฉวยทั้งปวงที่ปรากฏในโลก ส่วนในระดับวิปัสสนา ย่อมเป็นฐานให้พิจารณาธรรมประการต่าง ๆ จนหมดจดจากความ สงสัย และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาดเสียได้ในที่สุด

แนวทางฝึก

ที่กล่าวมาในหัวข้อข้างต้นนั้น จะเป็นการนำเอาปฏิภูม มนสิการบรรพมาเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ ถ้าใครพิจารณากายเป็นของ โสโครกมาแล้วในระดับความคิด ก็ให้เห็นอวัยวะที่โสโครกเหล่านั้น โดยความเป็นธาตุในระดับความคิด ส่วนถ้าใครพิจารณากายเป็น ของโสโครกมาแล้วในระดับเจโตสมาธิ ก็ให้เห็นอวัยวะที่โสโครก เหล่านั้นโดยความเป็นธาตุในระดับเจโตสมาธิเช่นกัน

ถึงตรงนี้ จะกล่าวถึงอุบายวิธีให้รู้กายโดยความเป็นธาตุอย่าง ง่าย สำหรับทั้งผู้ที่ยังไม่ชำนาญปฏิภูมมนสิการบรรพ และสำหรับผู้ ที่ชำนาญแล้ว กับพร้อมพิจารณาธาตุภายในและภายนอกโดยความ เป็นธรรมชาติที่เสมอกัน ด้วยวิธีนำลักษณะของธาตุหนึ่ง ๆ มาอาศัย เป็นที่ตั้งจิต แล้วขยายขอบเขต

การพิจารณาปฐวีธาตุ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควร แล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่พื้นซึ่งขบกันเล็กน้อยพอให้รู้สึกถึง ลักษณะความแข็ง อย่างถึงขนาดกัดฟัน อย่างเน้นสำรวจเป็นซี่ๆ แต่ให้ จับเฉพาะความแข็งทั้งหมดที่รู้สึกได้จากการขบตะขบเพียงเล็กน้อย

ประคอง ‘ความรู้สึกแข็ง’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึง กำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นก่อน แต่ขอให้มิดำแหน่งที่

แน่นอน เช่น ผนังห้องหรือวัตถุใกล้เคียงๆ อย่างที่เคยผ่านมาแล้วครั้งฝึก อากาศสถิน ขอให้ความรู้สึกขณะแข็งกับความรู้ระยะและทิศทาง ควบคู่เป็นอันเดียวกัน จะเหมือนสภาพความแข็งแผ่คลุมออกไป เบื้องหน้า รู้แค่ว่าไหนเอาแค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถหนึ่งได้กับความรู้สภาพแข็งในทิศเบื้องหน้า อย่างน้อยสักหนึ่งนาที กระทั่งเหมือนขอบเขตความแข็งยืดขยายออก ทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ให้คงความรู้สภาพแข็งอันเดิม ไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความแข็งทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้ แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และ เบื้องเฉียงตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือน สามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วทั้งในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี ต้องเหมือนมีความที่บตันออกไปในแต่ละ ทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะแข็ง อันเป็นตัวตั้งไว้อย่างมั่นคง ไม่ใช่เหมือนกายกระจายออก ซึ่งแสดง ให้เห็นว่าจิตไม่ได้จับลักษณะแข็งคงที่ และจิตจะต้องมีความปลอด โปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้ง หรือกดดันกำเริงด้วยวิถีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ปฐวีธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจาก การกำหนดแล้ว คือความ ‘เห็นชัด’ เข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มี ส่วนประกอบเช่นแข็งจากห้วงจรตเท่า บางคนอาจสัมผัสถึงความแข็ง ของโครงกระดูกอย่างชัดเจนน่าตกใจ ราวกับปราศจากเลือดเนื้อ ห่อหุ้ม และเมื่อมองไปทางใด หรือกระทั่งไม่ต้องมอง ก็อาจสัมผัสรู้ ถึงความแข็งของวัตถุรอบด้าน เห็นเสมอกันกับกระดูกและเนื้อหนัง ในร่างเรา โดยไม่ยินยลลักษณะสีลัน รูปทรง หรือมาตรฐานทางตา มาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง ‘ความรู้ภายใน’ ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุตุนดินล้วน ‘เสมอกัน’ คือสักว่าแข็งและคงรูปอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การพิจารณาอาโปธาตุ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควร แล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่น้ำลายที่เรียกมาอาบลิ้นชุ่มอยู่ ผึกครั้งแรกอาจอมน้ำไว้ครึ่งปากเพื่อช่วยขยายความรู้ให้ชัดเจนขึ้น กำหนดลักษณะเอิบอาบสิ้นไหลอย่างเดียว อย่างนี้ถึงลักษณะอื่น เช่น เหงี้ยว หรือเป็นฟอง

ประคอง ‘ความรู้สึกเอิบอาบ’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้ว จึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้ลักษณะเอิบอาบกับความรู้ระยะและทิศทางควบคุมเป็นอันเดียวกัน จะเหมือนมีกลุ่มน้ำแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า รู้แค่นั้น เอาแค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถหนึ่งได้กับความรู้สภาพเอิบอาบในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาที กระทั่งเหมือนชอบเขตความเอิบอาบขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ให้คงความรู้สภาพเอิบอาบอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือ โดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความเอิบอาบทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียง ตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเหมือนมีกลุ่มน้ำท่วมเต็มออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะเอิบอาบอันเป็นตัวตั้งไว้อย่างมั่นคง และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเริ่งด้วยวิธิตำเนนจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้อาโปธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ ‘เห็นชัด’ เข้ามาภายในร่างกายนี้สักแต่มีส่วนประกอบเอิบอาบ ซึมซาบ ไหลไปมาได้จากหัวจรดเท้า บางคนอาจสัมผัสถึงความมีอยู่ของน้ำเลือด น้ำเหลือง อย่างชัดเจนราวกับกายเป็นหุ่นแก้วที่ขังน้ำนานาชนิดไว้ และเมื่อมองไปทางใดที่มีน้ำอยู่ ก็จะสัมผัสรู้ถึงความเอิบอาบอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับน้ำลาย น้ำเลือด น้ำหนอง ปัสสาวะ และของเหลวอื่นๆ ในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะใสสะอาดหรือขุ่นมัวสกปรกตามมาตรฐานทางตามาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง ‘ความรู้ภายใน’ ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุน้ำล้วน ‘เสมอกัน’ คือสักว่าเอิบอาบและคงสภาพอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การพิจารณาเตโชธาตุ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควร แล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่ไออุ่นในอก อันเป็นความร้อนที่ถูกรู้ได้ง่ายสุดในกายเรา กำหนดลักษณะอุ่นจนกว่าจะเห็นชัดว่าระดับความร้อนคงที่ คืออุณหภูมิสม่ำเสมออยู่ในความรู้ ไม่แปรปรวนขึ้นลง หากยังเห็นว่าแปรปรวนอยู่ก็กำหนดรู้ความอุ่นในอกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นร้อนคงที่ จึงค่อยชยับกำหนดทิศและระยะเป็นอันดับต่อมา

ประคอง ‘ความรู้สึกอุ่น’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึง กำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้ลักษณะร้อนกับความรู้ระยะและทิศทางควบคุมเป็นอันเดียวกัน จะเหมือนมีคลื่นความร้อนแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า รู้แค่นั้นเอาแค่นั้น และต้องระวังไว้เป็นพิเศษด้วย คืออย่ากำหนดให้เกิดคลื่นความร้อนกระจายออกไปแบบตั้งใจควบคุมขับเคลื่อนพลังงาน จะต้องรู้เฉพาะไออุ่นในร่าง กับกำหนดทิศและระยะเท่านั้น ปล่อยให้

เมื่อเห็นว่าสามารถหนึ่งได้กับความรู้อุณหภูมิร้อนในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาที กระทั่งเหมือนชอบเขตความร้อนขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ให้คงความรู้อุณหภูมิร้อนอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความร้อนทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียงตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเหมือนมีคลื่นความร้อนกระจายไอร้อนอุ่นพอดีไม่ทรمانออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะร้อนอันเป็นตัวตั้งไว้โดยไม่จี้ให้แรงเกินเหตุ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเริงด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้เตโชธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ ‘เห็นชัด’ เข้ามาภายในว่าภายในนี้สักแต่มีส่วนประกอบเป็นความร้อน ความสามารถเผาผลาญ และเมื่อมองหรือสัมผัสไปทางใดที่มีไฟหรือไอร้อนอยู่ ก็จะสัมผัสรู้ถึงความร้อนอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับความร้อนในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะเป็นเปลวตามมาตรฐานทางตามาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง ‘ความรู้ภายใน’ ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุไฟล้วน ‘เสมอกัน’ คือสักว่าร้อนและคงสภาพอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีผลพลอยได้ เช่น ทำให้ภาวนาต่ออย่างสบายท่ามกลางความเหน็ดเหนื่อยของอากาศ

มีข้อที่จำเป็นต้องเตือนให้ระวังคือ เมื่อทำกรรมฐานนั้น อย่า

พิจารณาเตโชธาตุเป็นลำดับสุดท้าย เพราะจะทำให้เป็นคนมีไอร้อนแผ่ออกมา แม้การพิจารณาเตโชธาตุแบบแผ่ออกตามทิศต่างๆ จะไม่ทำให้เป็นคนโกรธง่ายเหมือนเล่นเตโชกลืนแบบเพ่งไฟ อย่างน้อยก็ทำให้กระแสความร้อนแผ่ออกจากร่างโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีเมื่อพิจารณาเตโชธาตุแล้วให้พิจารณาอาโปธาตุภายใน อากาศกลืนหรือแผ่เมตตา (วิธีอยู่ในบทที่วรรณบรรพ) เพื่อให้ไอร้อนสงบลง จะได้มีไอร้อนซึ่งตัวเราเองรวมทั้งคนและสัตว์อื่นๆ จะรับความสบายกว่าไอร้อนอย่างแน่นนอน

อีกประการหนึ่ง แม้จะเป็นไอร้อนหรือความร้อนที่เกิดในกายเหมือนกัน แต่ธาตุไฟที่กำลังร้อนในแต่ละสถานการณ์ย่อมต่างกัน เช่น ถ้าร้อนขึ้นมาขณะโกรธ ขณะเหนื่อย หรือเป็นไข้ ธาตุไฟนั้นย่อมมีพิษ คือ ทำให้เกิดการหลังสารร้ายๆ ไม่เหมาะแก่การแผ่ออกตามทิศต่างๆ ซึ่งเท่ากับขยายผลร้ายให้แรงขึ้น

สิ่งที่ควรจะทำเมื่อธาตุไฟกำลังร้อนขณะโกรธ ขณะเหนื่อย หรือขณะเป็นไข้ คือพิจารณาเข้าไปตรงๆ ที่ความร้อนระดับนั้น พิจารณาว่าธาตุไฟนั้นไม่เที่ยง มีความกระเพื่อมหนักบ้างเบาบ้างเป็นห้วงๆ เมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็ยอมปล่อยวางเสียได้ทั้งธาตุไฟและต้นเหตุให้ธาตุไฟกำลังร้อน เพราะรู้เสียแล้วว่าผัสสะกระทบกระแทกให้โกรธหรือโรคที่ทำให้ไม่สบายนั้น อย่างมากก็ทำเราได้แค่นี้ คือให้ธาตุไฟกำลังร้อน ในที่สุดธาตุไฟก็อ่อนแรงลงเป็นธรรมดา

การพิจารณาธาตุไฟธาตุ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่ลมหายใจ เลือกลงเฉพาะลักษณะพัดไหว อย่าสนใจอาการเข้าออก อย่าดูความยาวสั้น รู้ตามจริงๆ ว่าธรรมชาติหนึ่งของลมหายใจก็เหมือนลมทั่วไป คือไม่อาจหยุด

หนึ่งกับที่ แปรไปด้วยอาการปวดไหวตลอดเวลา

ประคอง ‘ความรู้สึกปวดไหว’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้สึกขณะปวดไหวกับความรู้สึกระยะและทิศทางควบคุมเป็นอันเดียวกัน จะเหมือนมีความไหวตัวแบบคลื่นกลมปกคลุมในทิศเบื้องหน้า รู้แค่ไหนเอาแค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถหนึ่งได้กับความรู้สึกสภาพปวดไหวในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาที กระทั่งเหมือนชอบเขตความปวดไหวขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ถ้าเห็นเหมือนมีพายุลูกเต็มก็อย่าตกใจ วางใจเฉยๆ คงความรู้สึกสภาพปวดไหวไปมาอันเต็มไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความปวดไหวทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียง ตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วถึงในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเกิดนิมิตไหวเป็นคลื่นแบบลมพัดออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะปวดไหวอันเป็นตัวตั้งไว้ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดัน กำเริ่งด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ว่าโยธาคู้ได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ ‘เห็นชัด’ เข้ามาภายในว่าภายในสักแต่มีส่วนประกอบเป็นความปวดไหว เมื่อมองหรือสัมผัสไปทางใดที่มีการไหว เช่น กิ่งไม้ไกวหรือผืนผ้าสะบัด ก็จะมีสัมผัสรู้ถึงความปวดไหวอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับความปวดไหวในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะยาวสั้นหรือหยาบละเอียดใดๆตามมาตรฐานผัสสะทางกายมาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง

‘ความรู้ภายใน’ ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุล้วน ‘เสมอกัน’ คือสักว่าปวดไหวและคงสภาพอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การรู้กายโดยความเป็นองค์รวมแห่งธาตุ

ดังเห็นในต้นบทว่าแนวทางของพระพุทธองค์ที่ทรงให้รู้กายโดยความเป็นธาตุมีดังนี้...

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็น ส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทิ ธาตุก็ฉันทินั้นเหมือนกัน

เมื่อฝึกรู้กายกระทั่งเห็นธาตุภายในชัดเจนเสมอธาตุภายนอกแล้ว ก็อาจพัฒนาขึ้นเองเมื่อจิตแยกไปเฝ้าดูในฐานะผู้รู้ ผู้มีความเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นตัวเป็นตน โดยความเห็นชัดนั้น แต่ละธาตุในกายจะปรากฏเป็นต่างหากจากกัน แม้ในขณะที่รู้อิริยาบถธรรมดา จะเป็นเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ก็ตามที่

ตรงนี้ต้องระบุด้วยว่าไม่ใช่ไปพยายามสร้างนิมิตเป็นกองๆ ขอให้สังเกตว่า พระพุทธองค์ตรัสให้ ‘เห็นกายซึ่งตั้งอยู่ตามปกติอย่างนี้’ ซึ่งชี้ได้ว่าเรามีสติรู้กายท่าไหนอย่างไร ก็เห็นรูปกายโดยความเป็นมหาภูตรูปอย่างนั้นแหละ จิตผู้รู้เท่านั้นที่เฝ้าดูอยู่ตรงกลางๆ เห็นมหาภูตรูปเป็นต่างหากจากกันเหมือนทางสี่แพร่ง เรียกว่าแยกเป็นคนละระนาบ คนละมิติเท่านั้น

เมื่อสามารถรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ ก็จะมีปัญหา

พิจารณาแยกแยะได้ว่ากายนี้ต่างจากธาตุอื่นก็ตรงที่ธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันโดยมีจิตใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปเดิน เห็นหรือเคลื่อนไหวหลอกหลอกตา รวากับเป็นตัวเป็นตนของใคร คนหนึ่งอยู่จริง ๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างปฏิเสธยากเมื่อไม่กำหนดพิจารณา ต่อเมื่อ ‘รู้ชัด’ และ ‘พิจารณาโดยแยกกาย’ แล้ว ก็เห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่ใช่อะไรที่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม กายนอกแต่อย่างใดเลย

ที่จุดนั้นเอง จึงถึงซึ่งความไม่หวัง ไม่อาลัย ไม่ติดใจว่าธาตุใด ธาตุหนึ่งเป็นเรา เป็นของเรา ดังพระพุทธองค์วางแนวสรุปไว้คือ

ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย บ้าง

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติ ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึก เท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

สำหรับธาตุมนสิการบรรพนั้น จะกล่าวถึงธาตุหยาบที่ก่อรูป เป็นกายให้สัมผัสแตะต้องได้ เนื่องจากอยู่ในหมวด ‘กาย’ ของมหา สติปัฏฐานสูตร แต่โดยแท้ที่จริงแล้ว ‘ธาตุ’ ในมุมมองของนักภาวนา นั้น จำแนกได้อีกหลายนัย เช่น ธาตุ ๑๘ เป็นต้น

สำหรับบทนี้ จะต่อ ยอดด้วยการรู้กายใจโดยความเป็นธาตุ ๖ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการหยั่งรู้กาย ใจโดยนัยของวิปัสสนาญาณ คือเห็นกายโดยความเป็นมหาภูตรูป ๔ อันมีวิญญาณครอง หรืออีกนัยหนึ่งคือเห็นกายใจเป็นอนัตตา เพราะ รู้ชัดว่ามีแต่ธาตุในธรรมชาติมาประชุมกันชั่วคราว เดียวก็แตกแยก กระจายหายไปเมื่อขาดเหตุปัจจัยสนับสนุนการประชุมธาตุ เช่น อาหารและวิญญาณ

เพื่อให้ทราบว่ พระพุทธองค์ให้ดูกายใจเป็นธาตุ ๖ ไว้ อย่างไรนั้น ก็ขอให้พิจารณาจากธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตูปัญญ เล่ม ๖ ซึ่งพระพุทธองค์สอนภิกษุนามว่า ‘ปุกกุสาดิ’ โดยตรัสให้ พิจารณาการประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และสีช่องว่างอาศัยอยู่ในกาย ตามนัยที่กล่าวถึงไปแล้วข้างต้น แล้วพระองค์ ก็สรุปลงที่ธาตุสุดท้าย มีเนื้อธรรมอันพึงเข้าใจง่ายสำหรับผู้ผ่าน ประสบการณ์เห็นธาตุหยาบทั้ง ๕ เป็นของอื่นมาแล้ว ดังนี้...

ต่อจากนั้น สิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือวิญญาณอันบริสุทธิ์ ผุดผ่อง บุคคลย่อมรู้อะไรๆ ได้ด้วยวิญญาณนั้น คือรู้ชัดว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดูกรภิกษุ เพราะอาศัย สัมผัสที่เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา (คือสุข ทุกข์ หรือเฉย) ย่อมเกิด เวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้ว่ากำลังเสวยเวทนา อยู่ และเพราะสัมผัสที่เป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้

ว่าความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะดับลง ระวังบลง ฯ

ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้เพราะไม้สองท่อนประชิดกัน และความร้อนที่เกิดขึ้นย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง

พอสรุปได้ว่า เพื่อเห็นวิญญานธาตุผ่านการพิจารณาธาตุ ๖ นั้น ที่ต้องทำคือขณเอาสิ่งที่ ‘ไม่ใช่วิญญานธาตุ’ ออกไปให้หมดเสียก่อน แล้ววิญญานธาตุก็จะปรากฏเป็นที่รู้เอง เหมือนนำเศษอาหารและเครื่องตกแต่งอันไม่ใช่จานออกทั้งหมด ก็ย่อมเหลือเพียงจานเปล่าให้เห็นชัดโดยปราศจากสิ่งใดเคลือบคลุม

และการ ‘รู้จัก’ วิญญานธาตุนั้น ก็ใช้ว่ารู้โดยความหมายมันว่านั่นคือจิตของเรา เราเป็นจิต แต่เห็นจิตเป็นเพียงธาตุหนึ่ง อันควรตีค่าไว้เสมอกับธาตุอื่นๆ คือเป็นเพียงธรรมชาติที่มาร่วมประชุมกับเขา ตัวของตัวเองไม่ได้ตั้งอยู่โดยความเป็นเอกเทศ หรือปรากฏลอยอยู่อย่างมีอิสระเสรีแต่อย่างใด

การได้เห็นความจริงเช่นนั้น จะทำให้เกิดการสังเกตด้วยอีกมุมมองหนึ่ง กล่าวคือ เมื่อเกิดผัสสะกระทบให้เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี หรือเฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ความรู้สึกเหล่านั้นย่อมถูกรับรู้เหมือนร่องรอยที่ลึกแต่ปรากฏขึ้นไม่ต่างจากไฟอันลุกขึ้นด้วยเหตุคือไม้สองอันสีกัน ไม่ได้มีตัวตน ไม่ได้มีใครเป็นเจ้าของไฟอันเกิดขึ้นนั้นเลย ไฟถูกมองว่าจะดับลงเพราะไม้สองอันแยกกันฉับใด ความรู้สึกสุขทุกข์ เฉย ก็จะดับลงเพราะผัสสะพราจากกันฉับนั้น

เมื่อจิตถูกตั้งอยู่ในจุดที่จะ ‘เห็น’ ธรรมตาแห่งความเป็นเช่นนั้น ก็ย่อมไม่เกิดความยึดติด ย่อมทรงอยู่ในความเป็นกลาง มีความใสสะอาดและนิ่มนวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า...

สิ่งที่จะเหลืออยู่อีก (หลังจากพิจารณาสุข ทุกข์ เฉย เกิด เพราะเหตุ ดับเพราะหมดเหตุ) ก็คือ อุเบกขาอันบริสุทธิ์ อ่อนโยน สละสลวย และผ่องแผ้ว

และสามารถน้อมเอาจิตในภาวะอันเหมาะสมดังกล่าวเข้าสู่ภูมิแห่งอรุณภาพ กับทั้งสามารถพิจารณาว่าจิตอันทรงอุเบกขาบริสุทธิ์สมควรแก่ฌานชั้นสูงเป็นลำดับๆนั้น ก็เป็นเพียงธรรมชาติอันถูกปรุงประกอบขึ้น หากใช้ก่อนธรรมอันปรากฏอยู่ ดำรงอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นเอกเทศแต่อย่างใด จึงไม่สำคัญมันหมาย ไม่คาดหวังให้ดีร้าย เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง ในเมื่อภาวะนั้นเป็นอย่างไรก็ไม่มีตัวตนของใครไปรองรับผลประโยชน์ มีแต่ภาวะว่างเปล่าอยู่โดยลำพัง

หนังสืออภิภาบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรรมิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เหมือนเธอ
เห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า...

ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสี
เขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกิน
อยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง
หมู่สัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง

เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้น
เอ็นผูกมัดอยู่

เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็น
ผูกมัดอยู่

เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรื่อยรายไปในทิศ

ใหญ่ทีศน้อย คือ กระดุมมือไปทางหนึ่ง กระดุมเท้าไปทางหนึ่ง กระดุมแข้งไปทางหนึ่ง กระดุมขาไปทางหนึ่ง กระดุมสะเอวไปทางหนึ่ง กระดุมหลังไปทางหนึ่ง กระดุมสันหลังไปทางหนึ่ง กระดุมสีข้างไปทางหนึ่ง กระดุมหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดุมไหล่ไปทางหนึ่ง กระดุมแขนไปทางหนึ่ง กระดุมคอไปทางหนึ่ง กระดุมคางไปทางหนึ่ง กระดุมฟันไปทางหนึ่ง กระดุมโลกศีรษะไปทางหนึ่ง

เป็นกระดุมมีสีขาว เปรียบด้วยสี่สังข์

เป็นกระดุมทองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

เป็นกระดุมฝู เป็นจุมแล้ว

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับมีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้

รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

จบนวลวิธีกาบรรพ

จบกายนุปัสสนา

นิยาม

นวลวิธีกา คือ การฝึกให้เห็นกายนี้เป็นของว่างจากตัวตน เพราะต้องเฝ้าเพื่อยผู้ฟั่งไปเป็นธรรมดา มุมมองภายในอีกแบบที่แตกต่างจากบรรพก่อนๆ กล่าวคือ ที่ผ่านมามีการฝึกกายตามจริง ไม่มีสิ่งใดขัดแย้งกับสามัญสำนึก แต่ถึงตอนนี้ค่อนข้างแหวกแนวออกไป เราต้องเผชิญกับความจริงที่ว่าเรายังไม่ตาย แต่จะให้มองกายเป็นศพ ซึ่งคนส่วนใหญ่ย่อมเกิดอาการคิดค้านเป็นธรรมดา

อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์จากบรรพก่อนหน้าทั้งหลาย เหล่านั้นเอง จะรวมกันเป็นปัจจัยเสริมส่งให้เรา 'ตระหนัก' ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ว่ากายนี้แท้จริงหาได้แตกต่างจากศพสักเท่าไร มีอยู่หลายจังหวะหลายโอกาสที่เดียวที่เราสามารถสำเหนียกได้เกี่ยวกับความจริงนี้ อาทิเช่น

เมื่ออยู่ในอิริยาบถนอน ไร้ความเคลื่อนไหว

เมื่อจิตเข้าสู่ เข้าดูเห็นรายละเอียดภายในกายโดยความเป็นอาการ ๓๒ จากหัวจรดเท้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดุม ตับ ไต ไล่ฟุง หาได้มีลักษณะที่แตกต่างเป็นพิเศษระหว่างคนเป็นกับคนตาย แต่ประการใด

เมื่อจิตเข้าสู่ เข้าพิจารณาแยกแยะได้ชัดเจน ว่ากายส่วนที่แขน แข็งไม่ต่างจากธาตุดินภายนอก กายส่วนที่เอิบอาบไม่ต่างจากธาตุ น้ำภายนอก ทั้งธาตุดินและธาตุน้ำจะยังคงสภาพอยู่ชั่วเวลาระยะเวลาหนึ่งแม้เป็นศพแล้วหลายวัน

จุดมุ่งหมาย

ในอุททายสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๔ พระอานนทสาธยายธรรมไว้ต่อเบื้องพระพักตร์มีใจความสรุปตอนหนึ่งว่า...

เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ฯลฯ ย่อมน้อมกายนี้เข้าไปเปรียบ ว่ากายนี้แล ย่อมมีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา ย่อมเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอัสมิมานะ

อัสมิมานะ แปลว่า การถือเอาถือเรา มูลรากมาจากอดีตว่า นี่ฉัน นี่ของฉัน แล้วแบ่งบานเป็นการเปรียบเทียบว่านั่นเขา นั่นของเขา ใครเหนือกว่าต่ำกว่า ใครดีกว่าเลวกว่า ใครเทียบชั้นสมน้ำสมเนื้อกับเราได้บ้าง ฯลฯ

ปัจจัยประกอบให้รู้สึกถึงความ ‘มีดี’ ในเรา และสนับสนุนความ ‘ถือดี’ ในตน ก็คือทุกอย่างที่ปรากฏให้เห็นในสภาพความเป็นมนุษย์รูปหนึ่งนามหนึ่ง นับจากรูปร่างหน้าตาอันติดตัวมาแต่เกิด ความรู้ความสามารถอันแปรผันตามพรสวรรค์และพรแสวง สมบัติพัสดอันขึ้นลงตามสถานการณ์ บุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ภรรยา ลูก หลาน ฯลฯ อันทำให้ความเป็นเรา همینเห็นหรือ

หอมหวลขึ้นกว่าเดิม

คนเรามีรายละเอียดในชีวิตมากเกินกว่าจะจรรไนได้หมดว่าใน ‘ความเป็นเรา’ นั้นอยู่ตรงไหน แต่ละคนมีจุดยืนอันทำให้เกิดมุมมองเฉพาะตน และถ้าถามใจคนส่วนใหญ่เพื่อเอาคำตอบที่ตรงไปตรงมา ก็มักต้องกล่าวว่าเป็น ‘รูปร่างหน้าตา’ มากกว่าอย่างอื่น เนื่องจากรูปร่างหน้าตาตัวเอง เป็นสัญลักษณ์แทนเราที่เห็นง่ายในมโนนึกของตนเองและปรากฏชัดต่อสายตาผู้อื่น

มโนภาพความเป็นเราทำให้เกิดความสำคัญมันหมายไปต่างๆ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีความยินดีในรูปมนุษย์อันเป็นสัตว์ชั้นสูง ตั้งขึ้นด้วยสองขาและกระดูกสันหลัง ชูคอ อวดหน้า ออกผายไหล่ผึ่ง ดูดีกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นทุกชนิดในโลก

ด้วยมโนภาพ ‘สมประกอบ’ และ ‘ยังดูดี’ สะอาดสะอาด คงรูปแห่งอติภาพมนุษย์ไว้เต็มภูมินั่นเอง ทำให้เรายัง ‘อยากแบกดี’ เอาไว้ไม่เลิก จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ดังนั้น ความพยายามชะล้างกิเลสจึงมักไปสะดุดเอาชิ้นหนึ่ง คืออย่างน้อยยังคงภาพดี ๆ ทางกายภาพแบบมนุษย์เอาไว้ ซึ่งก็จะพลอยเหมารวมภาพลักษณ์และ/หรือผลงานทั้งหมดเกี่ยวกับตัวตนนั้น ๆ รวมเข้าไปด้วย

แต่ละคนยึดมั่นถือมั่นในความหน้าภาคภูมิของตนไม่เท่ากัน ขอให้พิจารณาว่าเป็นแรงยึดเหนี่ยวหวังรั้งจิตใจไว้จากการเข้าถึงอิสรภาพสมบูรณ์ บางคนมีตรงนี้มากขนาดขวางมรรคผลแม้ขั้นต้น ๆ บางคนมีตรงนี้น้อย แต่ก็ขวางมรรคผลขั้นกลางและขั้นสูงสุด อย่าต้องพูดถึงคนส่วนใหญ่ ที่มีตรงนี้กันเต็มอัตรา ขนาดปลงใจยอมรับว่าที่สุดของการปฏิบัติคือการไม่มีตัวตนก็เหลือวิสัยเสียแล้ว

นวลวิธีกาบรรพ จัดเป็นแม่แรง หรืออย่างน้อยเครื่องทุ่นแรง ในการจัดข้อกับกิเลสข้อที่ว่าด้วยอัสมิมานะ เป็นเครื่องมือวิเศษช่วยเชื่องในตาอันละเอียดอ่อนยากต่อการกำจัด เมื่อใดฝึกจนเข้าขั้นมีปกติเกิดมโนภาพเกี่ยวกับตนเองเป็นศพ เป็นเศษเดนที่วางอยู่ตาม

สุสาน เมื่อนั้นย่อมหมดหวัง หมดอาลัยโยติในอัตภาพนี้ และมีใจฝ่อ
เกินกว่าจะเพื่อฝันถึงอัตภาพอื่นใดไหนอีก

นั่นเอง ใจจึง ‘คิดทิ้งจริง’ คือจะเห็นกาย เห็นเวทนา เห็น
จิต เห็นธรรม ก็เฝ้ารู้อยู่แต่สภาพเกิดดับ สภาพไม่ควรยึดมั่นถือมั่น
อย่างสิ้นเชิง หายห่วง หายกังวล แห่งขอดสนิทจากความคาดหวังทุก
ประการ มีชีวิตไปวันๆ แม้ห่างป่าช้าก็เหมือนนอนอยู่ป่าช้า แม้ไกลสุสาน
ก็เหมือนอาศัยโลงศพนอนแทนเรือน อาจแจ่มกระจ่างกลางใจเสีย
ยิ่งกว่าสัปเหร่อที่ต้องชุกกับคนตายทุกเมื่อเชียวเสียอีก

สรุปคือ เบื้องแรกต้องตระหนักว่าทุกคน ‘มีมานะ’ ประจำตน
ด้วยกันทั้งสิ้น จึงจะเห็นดีว่าสมควรฝึกบรรพนี้ตามกำลัง จะมากหรือน้อยก็ตามศรัทธา หากฝึกบรรพนี้แล้วลดละมานะได้ก็เป็นอันนับว่า
ประสบผลสำเร็จ อย่าได้ใช้ประสบการณ์ภายในว่าต้องเห็นอย่างนั้น
อย่างนี้จึงนับว่าใช่ เพราะสำหรับบางคน เพียงแค่รู้สึกเสมอๆ ว่า
กายนี้ไม่ได้มีดี ไม่ได้มีข้อแตกต่างจากศพทั้งหลาย ก็ถล่มความถือดี
ของตนเองลงราบคาบ บางรายเสียอีก ที่เห็นนิมิตกายเป็นศพชัด
แบบไม่ต่อเนื่อง แล้วถือเอาประสบการณ์นั้นมาเป็นมานะชนิดใหม่
คือเราทำได้ เราทำดีกว่านักภาวนาอื่นๆ

แนวทางฝึก

ถ้าเคย ‘เห็นชัด’ ในบรรพต่างๆของหมวดกายมาครบ ก็
เท่ากับได้ฐาน ได้ที่ยืนพิจารณากายเป็นศพอย่างพร้อมมูล หลายคน
เข้าใจว่าการฝึกบรรพนี้จะต้องอาศัยศพตัวอย่างเป็นภาพติดตาเสีย
ก่อน แต่แท้จริงแล้วคนที่ชำนาญรู้อาการ ๓๒ และธาตุ ๔ นั้นอาจ
เห็นกายเป็นศพได้ดีกว่าดูศพจริงด้วยตาเปล่าหลายสิบหลายร้อย
เท่าด้วยซ้ำ ชนิดที่เมื่อมาเจอศพจริงๆก็เหมือนเจอเพื่อน แทบเลิก
แบ่งแยกว่าเขาตายแล้ว เรายังอยู่ต่อ แต่คล้ายปลงใจชัดว่าเขากับเรา

หาได้แตกต่างกันไม่ วันหนึ่งกายนี้จะเลิกเป็นภาชนะรองรับวิญญาณ
จริงๆ เช่นเดียวกับศพที่เห็นทั้งหลาย

ศพนํ้าเลือดนํ้าเหลืองไหล

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง
สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีนํ้า
เหลืองไหลน่าเกลียด

ขอให้นอนราบตามปกติ อย่าเพิ่งเพ่งนึกจินตนาการอย่าง
ใดๆ แต่หม่อมจิตพิจารณาโดยความเป็นอาการ ๓๒ คือทำความ
รู้สึกตัวตามปกติ ไล่จากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ค่อยๆดูจากหัว ตัว ไป
ถึงช่วงล่าง หากยังฟุ้งซ่านก็อาจใช้กรรมฐานที่ถนัดเพื่อปรับสภาวะ
จิตใจให้ละเอียด โปร่งใส จับที่ได้รู้สึกเกาะสนิทไม่เลื่อนหลุดง่าย
เห็นชัดออกมาจากภายในไม่เลอะเลือน

พอจิตเริ่มเข้าที่ คือไม่ออกไปไหนนอกจากขอบเขตกายที่
กำหนด จึงกำหนดรู้อิริยาบถนอน หมายถึงเห็นคลุมๆไปทั่วตลอด
ไม่เจาะจงจุดใดจุดหนึ่งของกาย

ขอให้จับรู้เฉพาะส่วนที่เป็นธาตุดิน เช่น เนื้อหนังและกระดูก
กับส่วนที่เป็นธาตุนํ้า เช่น นํ้าลายในช่องปาก กำหนดตามจริงว่าเมื่อ
เป็นศพก็ยังคงมีธาตุทั้งสองอยู่เหมือนเช่นนี้เอง เมื่อจิตยอมรับ
แล้วจึงพิจารณาขั้นถัดไป

กำหนดรู้ลักษณะเอิบอาบของนํ้าลายในช่องปากจนกระทั่ง
เกิดความเห็นชัด แล้วกำหนดตลอดตัวว่าได้เนื้อหนังก็มีลักษณะ
เอิบอาบอย่างเดียวกับช่องปาก เมื่อจิตติดหนึ่งอยู่กับความเห็น
อิริยาบถนอนเป็นหุ่นอะไรอย่างหนึ่ง มีหนังหุ้มกลุ่มนํ้าใหญ่อยู่

ภายใน ก็ค่อยๆยังความรู้สึกลงไปในกลุ่มน้ำนั้นตามจริง อย่าปรุงแต่งว่าจะเห็นอะไร หรือจะให้เกิดอะไรขึ้น เพียงนมัระลึกตามจริงว่า น้ำลายในปากมีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด ของเหลวในร่างก็ย่อมมีความเหม็น ไม่สะอาดเช่นนั้น หรือกว่านั้นเป็นธรรมดา

ขั้นต่อมา ให้ระลึกตามจริง ว่าเนื้อหนังของมนุษย์เป็นสิ่งบางลงได้ เปื่อยยุ่ยได้ เมื่อถึงเวลาเปื่อยยุ่ย ของเหลวที่ถูกขังอยู่ในร่าง ย่อมซึมออกมา ซึ่ง ณ จุดนี้หากจิตยังสามารถ ‘สัมผัส’ ธาตุน้ำในร่างได้อยู่ ก็จะไม่ค่อยรู้สึกเหมือนมีสิ่งผิดซึมอยู่ตามผิวเนื้อ อย่าตกใจหรือหวาดกลัว ขอให้ทำใจไว้ล่วงหน้าว่าตรงนั้นเป็นอำนาจของจิต เป็นเจตสมาธิชนิดหนึ่ง ที่กำหนดรู้อย่างไรย่อมเห็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตไม่นิ่ง หรือหนึ่งแต่ไม่สัมผัสความเป็นธาตุดินและธาตุน้ำในร่าง หรือสัมผัสธาตุแต่ไม่พิจารณาว่าเนื้อหนังเป็นสิ่งเปื่อยยุ่ยได้ ก็จะไม่เกิดปรากฏการณ์ทางจิตแต่ประการใดขึ้นมา

ครั้งแรกๆที่ฝึกอย่างนี้จะคล้ายครึ่งหลับครึ่งตื่น กึ่งอุปาทาน กึ่งรู้เห็นเช่นนั้นจริงๆ ต่อเมื่อเคยชิน จิตนิ่งสงบไร้ความหวาดกลัว หรือกระทั่งเริ่มสนุกที่จะเห็นอะไรเช่นนั้น ภายจะเหมือนมีความทะมึน พองขึ้นอืด และมีความพรุนเหมือนถึงน้ำถูกเจาะให้ของเหลวซึมออกมาทั่วไปหมด ตอนนั้นจิตจะหมดความรู้สึกว่ากายเป็นเรา เนื่องด้วยเรา แต่จะเหมือนเราถูกขังอยู่กับความสยดสยองอันน่าทึ่ง ขว้างอย่างที่สุด

ศพถูกกัดกิน

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ผุงกาจิกกินอยู่บ้าง ผุงนกกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ผุงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆกัดกินอยู่บ้าง

เมื่อผ่านขั้นแรกมาได้ด้วยความมือเบกขา ให้พิจารณาลงไปในขณะแห่งความรู้สึกว่ามีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ทั่วตัว ว่ากลิ่นคาวของของเหลวเหล่านี้ย่อมเรียกสัตว์ต่างๆให้มากัดกิน

ขณะแห่งการพิจารณาด้วยเจตสมาธินั้นเอง อำนาจของจิตย่อมทำให้จิตเห็นไปว่ามีหมูสัตว์มาแตะ มาไซ มากัดกินศพอยู่เหมือนของจริง ส่วนใหญ่มักเห็นเป็นกลุ่มหนอนยวบียิบมากกว่าอย่างอื่น หากขณะแห่งสมาธิจิตนั้นมีความคมชัดพอ ก็จะเห็นภาพละเอียดว่ากลุ่มสัตว์เล็กกลุ่มมูมแตะเนื้อหนัง หรือดูดน้ำเลือดน้ำเหลืองอยู่อย่างต่อเนื่อง

ทำครั้งแรกๆอาจกลัว และสงสัยว่ามีสัตว์มาแตะ มาไซซ่อนอยู่จริงๆ ตรงนั้นให้ทำใจว่าจริงก็ช่าง ขอให้พวกมันแตะ มันไซซ่อนเอาอัสมิมานะไปจากตัวเราเสียให้หมด ขอให้เหลือไว้เพียงจิตที่ปราศจากความหนักด้วยอาการถือเอาถือเราเป็นพอ เมื่อปลงใจได้เช่นนั้นจะหายกลัว และกลับมาอยู่กับความหนึ่งรู้ ปล่อยให้ศพถูกแตะไปจนกว่าจิตจะถอนจากสมาธิเอง

ศพเป็นน้ำกระดุกจากเลือดเนื้อ

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

มีทางหลากหลายที่จะเข้าถึง เช่น ปล่อยตามธรรมชาติ กล่าวคือ บางคนอาจผ่านมาถึงขั้นนี้โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดใจ ขอเพียงเห็นกายเป็นศพมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลในขั้นแรก อำนาจเจตสมาธิก็พาลัดทางมาถึงขั้นนี้ตามลำดับโดยอัตโนมัติ

อีกทางเลือก เช่น เห็นกายเป็นศพถูกกัดกิน แล้วจะเกิดความ เป็นอัตโนมัติอีกแบบ คือรู้สึกว่ามีตัวที่รุ่มจีรังมึนแฉะค่อยๆ เลื่อนหมด ไป เหลือแต่เศษเลือดเศษเนื้อ ประสบการณ์ของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปนิมิตจะสืบเนื่องมาเองจนเข้าสู่ขั้นนี้โดยไม่ จำเป็นต้องพิจารณาแต่อย่างใด

อีกทางที่เป็นไปได้เช่นกัน คือ จงใจเข้าสู่ความรู้เห็นกายเป็น ศพในขั้นนี้โดยไม่ต้องผ่านขั้นก่อนๆ ซึ่งก็ทำได้โดยย้อนทางออกมา จากกระดูก ไม่ใช่พิจารณาจากเนื้อหนังไล่ลงไป

เพื่อเห็นกายเป็นโครงกระดูกอย่างรวดเร็วที่สุดคือขบฟันเล็กน้อย เมื่อสำเนียงรู้ถึงลักษณะแข็ง ให้กำหนดจิตออกมาจากความรู้เห็น นั้น คำนึงถึงทิศเบื้องหน้า เบื้องขวา เบื้องซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง กระทั่งจิตหลุดจากทรงความคิด รู้อยู่แต่สภาพแข็งอันมีจุด เริ่มตันจากฟัน เมื่อกลับเข้าสู่กายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอีกครั้ง ก็จะเห็นทั้งร่างเป็นโครงกระดูกอยู่ ซึ่งจะแจ่มชัดหรือเลือนรางก็ขึ้น อยู่กับความนิ่งอันสำเร็จจากการกำหนดจิตไปตามทิศต่างๆ

เมื่อรู้สึกถึงความเป็นโครงกระดูกแล้ว ก็พิจารณาว่าบนกระดูก ยังมีสิ่งฉาบทา ยังมีเครื่องห่อหุ้ม มีใช้กระดูกเปล่า ก็จะเกิดความหยิ่ง ทราบและเห็นชัดตามจริงว่าบนกระดูกแขน ขา หรืออื่นๆ ยังมีเนื้อ มีเลือด แต่ละคนอาจเห็นต่างกันไป เช่น บางคนเห็นดับไตไล่ฟุ้งชัด บางคนเห็นเพียงว่าโครงกระดูกนี้มีเศษเนื้อและเลือดแดงๆ เปะอยู่ คล้ายศพที่ถูกเชือดเฉือนแหวอะหวะ แต่บางคนก็เห็นเพียงด้วยความ รู้สึกว่ากายนี้ประจวบอันวางแล้ว มีเพียงกระดูกฉาบเนื้อบางๆ อัน นั้นก็ถือว่าใช้ได้

ส่วนการเห็นเอ็นรัดอยู่ตามข้อกระดูกนั้น ความจริงถ้าผ่าน สัมผัสปัญญาบรรพมาอย่างดี ก็จะเริ่มรู้สึกถึงความมีเอ็นร้อยรัดอยู่ ระหว่างข้อกระดูกหลักต่างๆ เช่น สติรู้การเอี้ยวคอบ่อยๆ ย่อม สำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นระหว่างคอต่อ สติรู้การเคลื่อนไหว แขน เอื้อมมือหยิบจับของ ย่อมสำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อ

มือ เอ็นข้อศอก สติรู้การเคลื่อนไหว พลิกเท้า หรือก้าวเหยียบ ย่อม สำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อพับและเอ็นข้อเท้า

มาถึงตรงจุดนี้ จะเห็นสิ่งที่เคย ‘รู้สึกว่าเป็นเอ็น’ ในลักษณะ ของนิมิตอันแสดงได้ด้วยเจตสมาธิ คือเมื่อเห็นกระดูกฉาบเลือด เนื้อ แล้วพิจารณาว่ากระดูกแต่ละท่อนเป็นเอกเทศจากกัน ที่ผูกกัน ขยับไหวไปมากก็เพราะมีเครื่องผูก หากจิตมีกำลังแจ่มใส ก็ให้เห็น ลักษณะของเส้นเอ็นชัดเหมือนล่องล่องเอา แต่ถ้ายังมีสัมผัสเพียง เลือนราง ก็จะแค่รู้สึกไปตามข้อกระดูกมีเส้นเอ็นผูกอยู่ ไม่ต่างกับ เมื่อเห็นด้วยจิตมีคุณภาพดี ในขณะที่อยู่ในสัมปชัญญะบรรพเท่าไร

จะเห็นชัดหรือเลือนเพียงใด ถ้าทำได้ก็ย่อมพิจารณาตาม ภิกษุณีนามว่า ‘สุภา’ ท่านกล่าวกับนักเลงเจ้าผู้มาเกี่ยวพาราสีท่าน ในสุภาชีวิตัมพวนิกาเถรีคาถา พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๑๘ ความว่า...

ก็รูปหุ่นทำด้วยโบลานหรือท่อนไม้ที่ถูกตกแต่งให้งดงาม ผูก ด้วยเชือก หรือเอาไม้ดอกตะปูดัดไว้โดยอาการต่างๆ ทำให้ เหมือนกับจะพอรำได้ เราเคยได้เห็นมาแล้วว่าเมื่อแก้เชือก และถอนตะปูดอกจากหุ่นนั้น แบ่งแยกต่างหาก จำแนกวาง เป็นแผนกๆ เรียงราย เมื่อกระจายเป็นชั้นๆ เช่นที่วานี้ สิ่ง นั้นไม่พึงได้ชื่อว่าเป็นรูปหุ่น เช่นนั้นแล้ว บุคคลมัวตั้งความ สำคัญผิดในรูปหุ่นดังกล่าวเพื่อประโยชน์อันใด

ร่างกายนี้ก็เหมือนรูปไม้จะนั้น เว้นจากธรรมมีธาตุ ๔ เป็นต้น แล้ว ย่อมประกอบเป็นรูปทรงขั้นมิได้ จะมัวตั้งความสำคัญ ผิดในร่างกายนี้เพื่อประโยชน์อันใด จะต่างอะไรกับคนหลง ชมรูปภาพอันนายช่างผู้ฉลาดวาดเขียนไว้ที่ผาด้วยหรดาล ปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ของท่านจะหาประโยชน์ได้ไม่

หากยังมีความเห็นไม่ตรงตามจริงในกายอยู่

ศพเป็นกระดูกฉาบเลือด

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก
ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

หากผ่านขั้นของการเห็นศพเป็นกระดูกฉาบเลือดเหนือมาแล้ว
ก็จะเห็นเนื้อนั้นร่อยหรอ หรือนำเปื่อยลง เหลือเพียงเลือดเปื้อน
อยู่ และมีเอ็นยึดข้อกระดูกต่างๆไว้ เพื่อความเห็นสมจริงควรปล่อย
ให้จิตดำเนินผ่านจากขั้นก่อนมาถึงขั้นนี้เอง เพราะธรรมชาติของผู้
ปฏิบัติถึงขั้นก่อน ย่อมพัฒนามาได้โดยไม่ต้องหาเครื่องชักจูง

อย่างไรก็ตาม ลำดับขั้นนี้ชี้ให้เห็นว่าทิศทางของนวิสวธิกาจะ
พัฒนาไปในทิศทางใด ฉะนั้น หากเห็นเนื้อกลับหนาขึ้น หรือเต็มขึ้น
อย่างเก่า ก็กำหนดไว้ในใจว่าจิตตัวตนถอนออกมาทั้งยังไม่เห็นถึงที่
สุดของนวิสวธิกา หากสำรวจแล้วจิตยังมีกำลังอยู่ ก็ควรพิจารณา
ใหม่มาเป็นขั้นๆ โดยตั้งเข็มว่าจะให้เห็นเนื้อหายไป เหลือแต่เลือด
เปื้อน และโครงกระดูกมีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้ จะได้ก้าวเข้าสู่ขั้นอื่นที่สูง
ยิ่งขึ้นไป

ศพเป็นกระดูกมีแต่เอ็นร้อยรัด

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก
ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ขั้นนี้กับขั้นก่อนความจริงแล้วแทบไม่ต่างกัน แต่ก็เป็นตัว

ชี้ว่านิมิตภายในอันเกิดแต่เจโตสมาธิควรพัฒนาเป็นการเห็นกาย
เหือดแห้งไปที่ละส่วน ผู้ภาวนาอาจเห็นเลือดเหือดแห้งไปเอง หรือ
อาจจะต้องกำหนดเห็นว่าเลือดหายไป ในขณะที่แห่งความมีอำนาจ
ของจิตย่อมเป็นไปได้ทั้งสองทางโดยปราศจากความลำบาก

ศพเป็นกระดูกกระจัดกระจาย

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูก
ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย
คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้ง
ไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง
กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูก
ซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่
ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง
กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะ
ไปทางหนึ่ง

ขั้นนี้ถ้าอ่านดูจะเหมือนต้องใช้จินตนาการ แต่ความจริงใน
ขณะแห่งเจโตสมาธิอันผ่านขั้นเห็นศพเป็นโครงกระดูกมาตามลำดับ
ก็จะทราบวจิตอันแน่วหนึ่งมั่นคงนั้น เริ่มแยกเป็นต่างหากได้จาก
‘ของจริง’ กล่าวคือ เริ่มต้นอาศัย ‘ของจริง’ เป็นตัวจุดชนวนสติและ
สัมปชัญญะสามัญ แล้วพัฒนาขึ้นเป็นเจโตสมาธิที่มีอำนาจเหนือจริง
คือสามารถจำลองแบบมาเป็น ‘ของเทียม’ ที่เหมือนจริงทุกประการ

การเห็นกระดูกแต่ละส่วนกระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง
นั้น เริ่มเป็นไปได้นับแต่การพิจารณาตามจริง ว่ากระดูกแต่ละท่อน
แต่ละชิ้นนั้น โดยเดิมเป็นอิสระจากกัน ไม่ใช่ของที่เชื่อมถึงกัน ไม่ใช่

ของที่ต่อติดกันอยู่เป็นก้อนเดียว ทว่าถูกผูกโยงไว้ด้วยเส้นเอ็น ห่อหุ้มไว้ด้วยเนื้อหนัง เมื่อเนื้อหนังหายไป เมื่อเส้นเอ็นขาดสะบั้นลง ก็ถึงเวลาต่างคนต่างอยู่

ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ กระดูกส่วนต่างๆจะปรากฏแสดงตัวเองว่าพวกมันกระจัดกระจายไปคนละทางได้อย่างไร บางคนอาจรู้สึกเหมือนได้ยินเสียงแยกจากกันเปรี้ยะประ บางคนอาจเหมือนตกแก้วแล้วตื่นขึ้นอีกที มีแต่จิตรู้ว่ากระดูกวางต่างหากเคลื่อนๆกันอยู่แล้ว แต่บางคนก็เห็นเช่นนั้นไม่ได้ สักแต่รู้เฉยๆว่าโครงกระดูกที่ปราศจากเอ็นยึดนั้น ก็คืออะไรเป็นซี่ๆ เป็นอิสระจากกัน ไม่ขึ้นอยู่ด้วยกันและกัน เท่านั้นก็นับว่าใช้ได้แล้ว

ศพเป็นกระดูกขาว

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์

คำว่า ‘สังข์’ ในที่นี้ ควรจะหมายถึงสีเหมือนเปลือกหอยทะเล กาบเดียว ซึ่งเทียบดูกับกระดูกมนุษย์แล้วก็ป็นสีเดียวกันนั่นเอง

ปกติถ้าลอกหนัง ลอกเนื้อ ล้างเลือด และแก้เส้นเอ็นที่ผูกกระดูกได้ด้วยเจโตสมาธิแล้ว ความรับรู้ภายในจะสว่างโล่ง เหมือนไม่เหลืออะไรอื่นนอกจากภาวะความเป็นกระดูก อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้นของการฝึกนวิธิภาบรรพอาจยังมีความมัวมน เห็นไม่ชัดหรือเห็นกว้างบ้างแคบบ้าง ครอบคลุมตลอดบ้าง หรือเล็กเหลือเพียงบางซี่บางส่วนบ้าง อันนี้หากได้โอทาทกสถิน หรือกสถินสีขาวมาช่วยหนุนให้จิต ‘เลือกย่านสี’ ให้ตรงตามประสงค์ยิ่งขึ้นก็จะเป็นการดี ดังได้แสดงวิธีฝึกไว้แล้วในตอนท้ายของบท

ควรหมายเหตุไว้ตรงนี้ว่า เมื่อผ่านแต่ละบรรพของมหา

สติปัฏฐานสูตรมาถึงบัดนี้ จิตน่าจะมีกำลัง มีความคงที่ระดับหนึ่งเหมาะสมแก่การฝึกโอทาทกสถินโดยไม่เห็นเป็นเรื่องลำบากยุ่งยาก จึงอยากจะแนะนำว่าสำหรับผู้ยังมีจิตหมกมุ่นครุ่นคิด ก็อย่าเพิ่งฝืนฝึกโอทาทกสถินให้เสียกำลังใจ

ศพเป็นกระดูกผุพังเรียงราย

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

ในขั้นนี้ก็เหมือนกับขั้นก่อนนั่นเอง แต่พระพุทธร่องค์ทรงระบุอายุของกระดูกไว้ เพื่อให้เรากำหนดเห็นกระดูกโดยความเป็นธาตุในธรรมชาติอันผุกร่อนได้ จิตของผู้ผ่านขั้นก่อนมา มักจะมีอัตโนมติเห็นกระดูกผุกร่อนไปเองอยู่แล้ว

แต่หากไม่เห็นว่ามีกระดูกมีความผุกร่อน ก็อาจจำเป็นต้องอาศัยการพิจารณาเข้าช่วย ว่าใดๆในโลกล้วนอนิจจัง สภาพกระดูกที่กระจัดกระจายไปคนละทางสองทางในขั้นก่อนนั้น ย่อมเข้าข่ายอนิจจังเดียวกันนั้น จะล่วงพ้นความเป็นอนิจจตาไปไม่ได้เลย

การพิจารณาดังกล่าวในขณะแห่งการมีเจโตสมาธิ ย่อมทำให้จิตแสดงนิมิตให้ตัวเองดูเป็นสภาพกระดูกที่แตกต่าไป สภาพผุพังนั้นจะทำให้รู้สึกว่ามีกระดูกอีกแล้ว เป็นแค่ธาตุอะไรอย่างหนึ่งที่ไร้โครงสร้าง ไร้สภาพเดิมของความเป็นโครงมนุษย์ กับทั้งไม่น่าเรียกว่าเป็นกระดูกมนุษย์อีกด้วย ถ้าเทียบก็ไม่ต่างจากกากหอยกาบปู หรือก้อนหินก้อนดินที่วางอย่างไร้ค่า ไร้ความหมายแต่ประการใดเลย

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุ เป็นจุดแล้ว

ขั้นนี้จัดเป็นยอดสุดของหมวดกาย เพราะความหมายรู้อันเนื่องด้วยกายจะหายไป คือเมื่อพิจารณากระทั่งเห็นความเสื่อมสภาพลงของกระดูก ด้วยอำนาจเจโตสมาธิย่อมแสดงให้เห็นความเป็นที่สุด คือสภาพเป็นผุพัง เป็นจุด เป็นฐลีหาลักษณะมิได้

สิ่งที่เหลือคือจิตอันสว่างโพลน วางเปล่าจากความรูสึกยึดมั่น ถู่มั่นว่าจิตเป็นใคร มีลักษณะอย่างไร แม้ความหมายรู้อันใด ๆ เกี่ยวกับรูปก็ไม่ปรากฏ ราวกับเพิ่งพบตนเองในอีกแบบ อีกมิติหนึ่ง ที่ไม่เคยจินตนาการผ่านรูปลักษณ์หรือแบบแผนทางกายได้

อันนี้หากเคยผ่านอากาศสถิน เคยล่วงอากาศสถินยกระดับขึ้นสู่วิญญาณกสถินสำเร็จมาก่อน ก็จะไม่เห็นเป็นของแปลกใหม่อะไรนัก แต่อย่างไรก็ตาม คุณภาพของจิตย่อมต่างกัน กล่าวคือ ฤาษีชีไพรนอกพุทธศาสนาอาจทำอากาศสถินและวิญญาณกสถินสำเร็จได้ และมีความตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น แต่นักภาวนาในพุทธศาสนาเรามาดังจิตอันว่างจากความหมายรู้อันผ่านนวลวิญญาณบรรพ ย่อมมีความตั้งมั่นอันประกอบพร้อมด้วยปัญญาเห็นอนิจจังทางกาย ในความว่างมีปัญญารู้อยู่ บอกตนเองได้แจ่มแจ้งอยู่ ว่าวันหนึ่งกายย่อมไม่อาจล่วงพ้นจากความเป็นศพสภาพต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งปนเป็นผงลงในที่สุด หารสาระแก่นสารให้ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้เลย

ตรงนี้มีทางแยกที่ต้องหมายเหตุไว้ชัด ๆ คือถ้าเห็นกระดูกผุ กร่อนลง อย่าเพิ่งด่วนตัดความรับรู้มาที่จิต เพราะตรงนั้นจะกลายเป็นทั้งกายมายึดจิต ไม่ครบวงจรการฝึกนวลวิญญาณ ต่อเมื่อปล่อยให้จิตรู้สภาพความเนาเปื่อยผุพังของกายเป็นลำดับ กระทั่งไม่หลง

เหลืออะไรเลยแม้ผุพัง จิตหมดจากเครื่องยึดทางกายแล้วก็ยอมกลับมาอยู่กับสภาพรัฐของจิตเองเป็นธรรมดา

เมื่อจิตไปถึงที่สุดคือเห็นความว่าง เหลือแต่อาการรู้อันของจิตเอง เมื่อกลับคืนสู่สำนึกปกติก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ คือจิตย้อนทางทวนกระแสเองโดยไม่ต้องตั้งใจเจาะจง (และไม่ควรตั้งใจ ควรทำตัวเป็นผู้รู้ผู้ดูนิมิตกายแสดงกระบวนการย้อนกลับเองเฉย ๆ) นับจากเริ่มเห็นกลุ่มกระดูกที่กระจัดกระจายคืนมารวมตัวกัน เห็นความงอกเงยของเส้นเอ็น เห็นว่ามีเลือดทา แล้วค่อย ๆ มีเนื้อหนังเต็มขึ้นในส่วนต่างๆพร้อมกัน กระทั่งเป็นความรู้ตัวตามปกติ

ที่ตรงนั้นอาจเหมือนมีกายซ้อนกาย ยังเหลือมกกันไม่ลงสนิท ขอให้คำนึงถึงลมหายใจ พิจารณาว่าตามจริงยังมีชีวิต มีไออุ่น ในที่สุดจะซ้อนลงสนิทระหว่างกายอันเกิดจากเจโตสมาธิกับกายเนื้อจริง ๆ เหมือนภาวะตื่นจากฝัน

นวลวิญญาณบรรพนั้น ยิ่งหมั่นฝึกบ่อยเท่าไร รู้เห็นกายโดยความเป็นศพมากขึ้นเพียงใด จิตก็จะยิ่งแก่กล้า สดใส หนักแน่น ขนาดที่มองตัวเองเป็นศพได้โดยไม่เกี่ยงว่าเป็นเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับตาหรือลืมตา ซึ่งก็จะยังผลให้เป็นคนไม่กลัวศพ เห็นศพเป็นเพื่อน เป็นภาวะอันเดียวกันได้ กับทั้งเมื่อมองชาวบ้านชาวเมือง ก็จะคล้ายเห็นผีป่าผูดลูกผูดนั่งกันเต็มไปหมด ทั้งนี้ทั้งนั้นหากปุพื้นสติได้อย่างแน่นหนาตามลำดับ ก็ย่อม 'เลือก' เข้าไปอยู่ในมิติใด ๆ ตามปรารถนา มิใช่ว่าต้องจมจ่อมอยู่ในมิติของป่าช้าแต่อย่างเดียว

จะเห็นกายเป็นศพหรือเป็นคนมีชีวิตก็ตาม เราอาศัยเป็นเครื่องรักษาสติสมดังที่พระพุทธรูปองค์ตรัสปิดท้ายบรรพไว้ความว่า...

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดัง

พรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมน...

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมนับเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติ
ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึก
เท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทวิภูฏีเข้าอิงอาศัย และไม่
ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่าง
นี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่เสมอ

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อปฏิบัติภาวนาต่อไปกระทั่งเห็นสภาวะธรรม
ลึกซึ้งขึ้น เช่น พร้อมจะเข้าใจเหตุผลของความมีความเป็นรูปนาม
เห็นความไม่รู้กายใจตามจริงทำให้เกิดกรรมดำกรรชขาว เห็นกรรม
ดำกรรชขาวก่อให้เกิดกายใจที่สอดคล้อง แล้วเป็นที่ตั้งของความ
ทุกข์ เป็นปฏิภนวิญญูญไปไม่รู้จักจบจักสิ้น เห็นเช่นนั้นก็จะเกิด
ความแห่งหน่ายคลายความยินดียึดติดในระดับละเอียดยิ่งขึ้น

วิธียุดินิมิตศพ

ขอให้ปลงใจเชื่อว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง แม้นิมิตศพก็ไม่พ้น
จากความเป็นเช่นนั้น เห็นได้พักหนึ่งย่อมกลับคืนสู่สภาพเดิมโดย

อัตโนมติ เพราะการเห็นกายเป็นศพจัดเป็นเจโตสมาธิชนิดหนึ่ง
กำลังสมาธิร่อยหรือเมื่อไหว นิมิตทั้งหลายก็เลื่อนไปเมื่อนั้น ฉะนั้น
จึงปล่อยจิตเห็นเสียให้พอ เห็นเสียให้หายสงสัย หายอาลัย หาย
ยึดมั่นสนิทๆ เอาให้ซึ่งถึงใจอันหนักแน่นมั่นคง ว่าเมื่อเป็นศพจะ
ถูกทิ้งไว้ค้ำอย่างไร จิตเราก็จะยอมรับสภาพนั้น ถ่อมลงต่อต่ำเสมอ
สภาพนั้นอย่างแท้จริง

และโดยทั่วไปแล้ว ผู้ฝึกถึงเจโตสมาธิเห็นกายเป็นศพ จะ
ค่อยๆ เห็นเนื้อหนังเปื่อยยุ่ย และเหือดแห้งลงเป็นลำดับๆ กระทั่ง
เห็นกระดูกขาว เห็นกระดูกขาวแล้วปนเป็นผง กระทั่งไม่เหลืออะไร
เลยนอกจากสภาพรูปร่างๆ สว่างโพลนอยู่ ซึ่งก็อาจคงค้างสภาพสมาธิ
อันไร้ความเกี่ยวพันกับกายเช่นนั้นสักพัก หรืออาจกลับมีกระดูก มี
เลือดเนื้อค่อยๆ เต็มสมบูรณ์ขึ้นมาใหม่ หากเข้าวางจรเจโตสมาธิเห็น
กายเป็นศพเนาเปื่อยผุพังในลักษณะนี้ ก็สบายใจได้ว่าทุกอย่างจะมี
อุเบกขาเป็นพื้น

แต่ถ้าเกิดความกลัวเสียก่อนกลางคัน ต้องการยุติการเห็น
ด้วยตนเอง ขอให้กำหนดรู้อาการหายใจออกและเข้าอย่างสม่ำเสมอ
เล็กคิดถึงสภาพศพ และบอกตนเองว่าลมหายใจหมายถึงความ
มีชีวิต ขณะนี้เรายังอยู่ ยังมีโอกาสใช้กายนี้ลดละกิเลสเพื่อเข้าถึง
ธรรม หากยังมีความกลัว หรือยังเกิดนิมิตติดจิต ก็อาจฝึก ‘ตัด’ ให้
ได้อย่างใจ โดยอาศัยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ชำนาญ เช่น
อานาปานสติ (ถ้าได้แบบลมหายใจละเอียดและยาวลึกก็จะเหมาะ)
หรือใช้อากาสกสิณมาล้างความหมายมั่นในกาย คือเอาจิตไปฝาก
อยู่กับความว่างแบบอากาศเสียแทน ตรงนี้จะเห็นคุณค่าของอา
กาสกสิณอีกประการหนึ่ง เมื่อทำชำนาญแล้ว ย่อมนำมาล้างนิมิต
หลอนได้สนิท

เทศน์วิง่าโงตาหกสิบ

กลืนนี้มุ่งหมายเพื่อให้จิตของผู้ฝึกใหม่ได้เข้าถึง ‘ความขาว’ ของกระดูกได้ง่ายขึ้น ดังที่ครูบาอาจารย์ร่วมสมัยท่านใช้กัน

ขอให้หลักในการสำรวจจิตตนเองง่าย ๆ ว่าพร้อมจะฝึกโงตาหกสิบหรือยังดังนี้

ปกติเราคิดฟุ้งแน่นอนแบบโลก ๆ อย่างชนิดเกินห้ามหรือไม?

เมื่อจับตา หรือจับจิตอยู่กับสิ่งใด สามารถลือหนึ่งอยู่กับสิ่งนั้นได้สบาย ๆ หรือไม่?

เมื่อปิดตาลง สามารถเห็นกายว่าอยู่ในอริยาบถใดได้หนึ่ง ๆ สักหนึ่งนาทีหรือไม่?

คำถามข้างต้นเหล่านี้จะเป็นตัวชี้ว่าเราผ่านบรรพต่าง ๆ ของหมวดกายมาอย่างมีคุณภาพเพียงใด รวมทั้งบอกโดยอ้อมด้วยว่าหมวดกายของสติปัญญาฐานนี้เอง จะเป็นพื้นให้ทำกรรมฐานไหน ๆ ก็ได้ เช่นกลืนสีขาวที่กำลังจะฝึกกัน หากสำรวจจิตตนเองแล้วแน่ใจว่ามีคุณสมบัติครบพร้อมแล้ว ก็ขอให้เริ่มเป็นขั้น ๆ ดังนี้

๑) จัดเตรียมอุปกรณ์

เรื่องของสีนั้น เป็นลักษณะหนึ่งของวัตถุที่เข้ากระทบ

ตา สีขาวเป็นสิ่งที่เห็นอยู่ทั่วไป เช่น กระจาดขาว กลีบบัวขาว กลุ่มเมฆขาว วัตถุใด ๆ ก็ตามที่มีสีขาวบริสุทธิ์ และมีผิวเรียบเสมอกัน เขากระทบตาเราในช่วงเวลาที่แสงไม่แรงเกินไป ไม่มีสีอื่นของวัตถุแวดล้อมสอดแทรกหรือตัดกันกับสีขาวรุนแรงเกินไป ย่อมนำมาเป็นกลืนวัตถุได้ทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นควรใช้กระจาดขาวบริสุทธิ์ไร้รอยขีดข่วน มีความเรียบเสมอกันตลอดแผ่นไม่ย่นยั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อมาสร้างขอบเขตที่จะจดจำได้โดยง่าย

ขอบเขตความขาวที่เข้าสู่ความจำมนุษย์ง่ายที่สุดควรเป็นวงกลม เพราะไร้อเหลี่ยมมุมซับซ้อน อาจใช้วงเวียนหรืออาจหาแก้วมาวางแล้วใช้ปากกาดินสอลากตามกันแก้ว ยิ่งกลมสนิทไร้รอยขรุขระได้จะยิ่งดี กันแก้วขนาดมาตรฐานทั่วไปมีความพอเหมาะที่จะใช้กำหนดจำ

เมื่อวาดวงกลมแล้ว ให้แต้มจุดเล็กๆ ไว้ที่ศูนย์กลางด้วย สำหรับผู้ที่ใช่วงเวียนวาด ก็จะได้เห็นจุดศูนย์กลางนั้นอยู่แล้ว แต่สำหรับผู้ใช้กันแก้วช่วยวาด ก็อาจต้องแต้มจุดเองโดยประมาณเอาให้พอดีศูนย์กลางวงกลมนั้น

๒) กำหนดระยะสายตา

ควรนำกระจาดที่วาดวงกลมไว้แล้วนั้นแปะบนผนังหรือระนาบที่ตั้งฉากกับพื้น ระยะห่างจากสายตาไม่เกินหนึ่งเมตร และไม่น้อยกว่าครึ่งเมตร สำหรับระยะห่างสายตานี้จะมีผลพอสมควร เพราะเมื่อพยายามนึกในขณะหลับตาแล้ว โฟกัสตั้งต้นจะช่วยให้การออกตัว

๓) ลืมตามองวงกลมขาว

เมื่อติดตั้งกระดาษรีขรอย มานั่งเข้าที่ ทอดตามอง ศูนย์กลางวงกลมอย่างเดียวน มองอย่างที่เราเห็นทั่วพร้อม ตลอดทั้งวงกลมนั้น สิ่งที่เราจิตเราตั้งอยู่กับความขาวในขอบเขตวงกลมนั้นหรือไม่ หรือว่ามีความคิด มีเสียงรบกวนที่ทำให้จิตเราแปรความสนใจไป ให้ใช้ เวลาสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างจิตตัวเองกับวงกลม ขาวจนกว่าจะรู้สึกถึงความตึงมั่น แนบสนิท แต่หาก ไม่ตึงมั่นสักที อย่างน้อยก็ดูว่าความคิดเป็นเพียงคลื่น ความกระเพื่อมรบกวนจิต จิตไม่วิ่งตามความคิด ทำให้ ได้เช่นนั้นจึงค่อยเข้าสู่ขั้นต่อไป

๔) ปิดตานึกถึงวงกลมขาว

การปิดตาลงเป็นขณะที่สำคัญมากสำหรับผู้เริ่มต้น ขอให้แน่ใจว่าสายตายังทอดอยู่ในระยะโฟกัสศูนย์กลาง วงกลมดั้งเดิม ไม่หลุกหลิก ไม่คลาดเคลื่อนไปซ้ายขวา โดยเฉพาะไม่ร่นโฟกัสใกล้เข้ามา หรือยึดโฟกัสไกล ออกไป

หากตาปิดสนิท มีความผ่อนคลายสบายใจทั่ว และรู้สึก เด่นชัดอยู่เพียงลักษณะทอดมองวงกลมขาวราวกับ ลืมตาเหมือนเดิม ก็จะปรากฏภาพติดตาขึ้นมาชั่วขณะ หนึ่ง แต่เดี๋ยวเดียวจะหายไป อาจหายไปเอง หรืออาจ จะเพราะตาเราเคลื่อน จิตเราคิด ให้ลืมตาขึ้นใหม่ และ ปฏิบัติตามข้อ ๓ อีกครั้ง จนกว่าจะหลับตาลงแล้วมี อาการเห็นสบาย ๆ

หากตาหนึ่ง จิตไม่คิด แต่วงกลมเหมือนเคลื่อนที่ คล้อย ลงต่ำบ้าง เลื่อนขึ้นสูงบ้าง ให้วางอุเบกขา สำรวจ เข้ามาที่จิตจะพบว่าจิตนั้นแม้ไม่คิดก็ 'เคลื่อน' ได้ เหมือนกัน ขอให้ลืมตาขึ้น จับมองศูนย์กลางวงกลม ในกระดาษใหม่ แล้วสังเกตว่าขณะแห่งความรู้สึก 'จับ หนึ่ง' ในวงกลมตรงหน้าสำเร็จนั้น อาการของจิตเป็น อย่างไร ก็ให้จำอาการดังกล่าวของจิตไว้ด้วย ยิ่งสังเกต บ่อยเท่าไร ก็จะมีจำได้ และเอาไว้ใช้ล็อกสภาพเช่น นั้นขณะหลับตาง่ายขึ้นเรื่อย ๆ

ขอให้สังเกตด้วยว่า วงกลมขาวมักไม่ขาวบริสุทธิ์ เหมือนรูปวงกลมที่เห็นในกระดาษ บางครั้งเหมือนจะขาว แต่ส่วนใหญ่เหมือนมีฝุ่น มีเงามาเคลือบบัง ตรง นี้ให้บอกตัวเองว่า นิมิตวงกลมนี้สร้างขึ้นด้วย จิต ไม่ใช่วัตถุใดๆ ฉะนั้น เมื่อจะขาวบริสุทธิ์ก็ด้วยจิต เมื่อจะหม่นมัวก็ด้วยจิตเช่นกัน ทั้งขาวและทั้งหม่นจึง เป็นเพียงส่วนสะท้อนว่าจิตอยู่ในภาวะเช่นใด ตึงมั่น คลอนแคลน สะอาดใส หรือขุ่นมัว เมื่อสังเกตเช่นนั้น กระทั่งเกิดความตระหนักแจ่มแจ้ง จิตก็จะอยู่ในอาการ 'รูทาง' ว่าจะทรงตัวอย่างไร ลักษณะนิมิตจึงจะขาว สะอาด กลมสนิท และตึงมั่นได้นานขึ้นเรื่อย ๆ

๕) แผลจิตออกตามทิศต่าง ๆ

เมื่อถึงขั้นที่วงกลมมีความขาวชัด และเส้นรอบวง หนึ่งสนิทกระทั่งเกิดปิติสุขสงบเย็นได้นาน ๆ โดยไม่มี อาการเคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ให้สลายวงกลม จ่อจิตรู้ว่าเหลือแต่ความขาว กำหนดเห็นความตึงมั่น ของจิต แล้วเหมือนยังความขาวออกจากฐานความตึง มั่นนั้น เป็นลำพุ่งไปข้างหน้า ขางขวา ขางซ้าย ขาง

หลัง ข้างบน ข้างล่าง ได้ทีละทิศตามลำดับ ไหลจาก
ไกลในระยะสามเมตรไปจนกระทั่งกว้างไกล เหมือน
ความขาวแผ่ออกไปไม่สิ้นสุดทั่วทุกทิศทุกทางในเวลา
เดียวกัน

เมื่อกำหนดความขาวไปทางทิศต่าง ๆ กระทั่งถึงความ
ไม่มีประมาณ พอจิตกลับมารู้นิมิตขาวอันเป็นภายใน
คุณภาพระดับนั้นจะทำให้ลักษณะขาวกลมเกลี้ยงอัน
เดิมเปลี่ยนเป็นขาวแบบประกายพุกขทอแสงรุ่งโรจน์
อยู่ในท่ามกลางของจิตอันเปิดกว้าง เหมือนอยู่ในบ้าน
ที่เปิดหน้าต่างออกทุกทางและสาดแสงแรงไปทั่ว

๖) กำหนดรูกระดุก

ถ้าทำผ่านขั้นก่อนมาได้ จิตจะเหมือนแยกออกเป็น
สองมิติ มิติชั้นหนึ่งรับรู้โลกตามปกติ อีกชั้นมิติหนึ่ง
เมื่อกำหนดชนิดเดียวจะเห็นเป็นความขาวโพลนตลอด
ทั่วในภายใน ซึ่งตรงนั้นเองจิตจะพร้อมยิ่งในการรู
กระดุกโดยความเป็นวัตถุสีขาว

ให้เลือกชั้นมิติของจิตที่รูสีขาว ขบฟันเพื่อกำหนดรู
ลักษณะแข็งภายในกาย กระทำจิตให้เห็นความแข็ง
กับสีขาวไม่แบ่งแยกเป็นสภาวะแตกต่าง แล้วทำความ
รู้ปริยายปัจจุบัน จะหลับตาหรือลืมตาก็ตาม จะเป็น
เดิน ยืน นั่ง นอนก็ตาม จะเห็นทั้งตัวเป็นโครงกระดุก
ขาวขึ้นมาทันที

สำหรับผู้ที่ยังเห็นกายเป็นศพแบบโครงกระดุกและชั้น
กระดุกต่าง ๆ ไม่ชัด เมื่อทำโอทาดกสิณแล้ว ก็จะได้ทั้ง
ความตั้งมั่นแข็งแรงของจิต และได้ทั้งความสามารถ
ในการเลือกรูยานสีดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้ภาวนาย่อมทราบเอง

ว่าการเห็นนิมิตกระดุกขาวมิใช่เพียงจินตนาการ แต่
เป็นความเห็นประจักษ์ สำหรับโอทาดกสิณเป็นเพียง
สื่อที่จะนำจิตรูสีกระดุกตามจริงายขึ้นเท่านั้น

ကုမ္ပဏီအား



เวทนาบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา

เสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา

เสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนา

เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส
หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
ไม่มีอามิส

เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนามี
อามิส หรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวย
ทุกข์เวทนาไม่มีอามิส

เสวยอทุกข์มสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ม
สุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ไม่มีอามิส

ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน
เวทนาบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่า
เอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูก
ค้นหาและทิวฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมันอะไรๆในโลก ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณา
เห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ

จบเวทนานุปัสสนา

นิยาม

อามิส คือ เครื่องล่อใจ หรือเหยื่อ โดยทั่วไปมักพูดรวมเป็น
เหยื่อล่อใจหรือเหยื่อล่อเฉยๆ ตามคำเปรียบของพระพุทธองค์ใน
นิวาปสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ ว่าพรานย่อมล่อฝูงเนื้อด้วย
เหยื่อ เช่นปลุกหญ้าล่อใจก็มีได้คิดสังเคราะห์หรือทำบุญทำทานแต่
อย่างใด พอฝูงเนื้อกินหญ้าอย่างเมามันก็ลืมหิว จะกระทำสิ่งใดกับ

ฝูงเนื้อย่อมสะตวก บางครั้งจะใช้คำว่า ‘โลกามิส’ (โลก+อามิส) แทน คำว่าอามิสเฉยๆ เพราะจะมุ่งหมายถึงกามคุณ ๕ ได้ชัดเจน คือกล่าว ว่ารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ล้วนเป็นเหยื่อล่อให้จิตติดหลง และเวียน ว่าอยู่ในวังวนทุกข์ไม่สิ้นสุด พระพุทธองค์เปรียบผู้ไม่ติดเหยื่อล่อว่า ย่อมพ้นจากการถูกล้อมจับได้

เวทนา คือ ‘ความเสวยอารมณ์’ หรือพูดให้ง่ายเป็นภาษาชาวบ้านคือ ‘ความรู้สึก’ นั่นเอง ไทยเราเอาคำว่า ‘เวทนา’ มาใช้ในความหมายว่าเจ็บปวดบ้าง สงสารบ้าง ขอให้เข้าใจว่าต่อไปนี้หากเขียน ‘เวทนา’ คำเดียวจะหมายถึงความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดระหว่างสุข ทุกข์ และเฉย

ตัวเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เราต้องมองว่าเป็น อารมณ์กรรมฐานชนิดหนึ่งที่แสดงความจริงได้ กล่าวคือ ลักษณะหนึ่งที่แน่นอนของเวทนาคือเกิดแล้วต้องดับ ความที่ ‘เกิดแล้วต้องดับ’ นั้น ไม่มีอะไรมาพรากแบ่งออกไปจากความเป็นเวทนาได้ สภาพของเวทนาและสภาพความเกิดดับได้รวมอยู่ด้วยกันเป็นเนื้อเดียว และเวทณาก็ดีกว่ากายนิตหนึ่งตรงที่เราเห็นความจริงเกี่ยวกับเรื่องเกิดดับได้เร็วกว่ามาก เวทนาจะเกิดขึ้นโดยเหตุปัจจัยใดก็ตาม ในที่สุดก็ต้องดับไปโดยอายุขัยของมันเอง ไม่มีใครบังคับให้อยู่ยั่งยืนง และก็ไม่มีการทำให้หายไปก่อนจะหมดแรงส่งของเวทนาหนึ่งๆ ฉะนั้น ทั้งหมดที่เราจะต้องฝึกคือ ‘รู้เวทนาอย่างถูกต้อง’ ไม่ใช่พยายามสร้าง ตกแต่ง ดัดแปลง สิ่งที่มีอยู่พร้อมแล้วนั้น

หากไม่แน่ใจว่าในทางปฏิบัตินั้น ลักษณะแบบไหนเรียกสุข ทุกข์ หรือเฉย เพราะส่วนใหญ่ความรู้สึกจะใกล้เคียงกัน หรือกล่าว ปนคละเคล้ากันยากจะจำแนก ก็ขอให้นึกถึงลักษณะ ‘สบาย’ แทน สุขเวทนา ลักษณะ ‘ไม่สบาย’ แทนทุกข์เวทนา และลักษณะ ‘แช่เฉย’ แทนอกุศลสุขเวทนา ส่วนความรู้สึกที่ซับซ้อนที่ปนๆระคนกันมากๆนั้น อย่าเพิ่งนำมาคำนึง เพราะรังแต่จะก่อความลังเลสงสัย มากกว่าจะเกิดสติรู้ ฝ้าดูเวทนาสักแต่เป็นของเกิดดับ

ในเวทนานุปัสสนาจะยึดเวทนา ๓ เป็นหลัก แต่ตัวเวทนาเอง ยังถูกมองได้อีกหลายแง่ ถ้าเข้าใจให้ดี ก็จะเป็นประโยชน์กับการตั้ง มุมมองเผ้าสังเกตเมื่อลงมือปฏิบัติจริง ปริยายทั้งหมดของเวทนานั้น พระพุทธองค์แสดงไว้แล้วในอัฐฐสตปิรียายสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๐

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนา ๒ เป็นไฉน เวทนา ๒ คือ...
เวทนาทางกาย
เวทนาทางใจ

ก็เวทนา ๓ เป็นไฉน เวทนา ๓ คือ...
สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข)
ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์)
อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ)

ก็เวทนา ๕ เป็นไฉน เวทนา ๕ คือ...
สุขินทริย์ (ความสบายทางกาย)
ทุกขินทริย์ (ความไม่สบายทางกาย)
โสมนัสสินทริย์ (ความสบายทางใจ)
โทมนัสสินทริย์ (ความไม่สบายทางใจ)
อุเบกขินทริย์ (ความเฉย)

ก็เวทนา ๖ เป็นไฉน เวทนา ๖ คือ...
จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางตา)
โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางหู)
ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางจมูก)

ชีวาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางลิ้น)
 กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางกาย)
 มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางใจ)

ก็เวทนา ๑๘ เป็นไฉน เวทนา ๑๘ คือ...
 เวทนาที่ประกอบพร้อมด้วยโสมนัส ๒
 เวทนาที่ประกอบพร้อมด้วยโทมนัส ๒
 เวทนาที่ประกอบพร้อมด้วยอุเบกขา ๒
 (คือเวทนา ๒ ที่ชอยแบ่งด้วยสุข ทุกข์ และเฉย)

ก็เวทนา ๓๖ เป็นไฉน เวทนา ๓๖ คือ...
 โสมนัสประกอบด้วยเหี้ยมล่อทางโลก ๒
 โสมนัสประกอบด้วยความปลอดภัยไปรงจากกาม ๒
 โทมนัสประกอบด้วยเหี้ยมล่อทางโลก ๒
 โทมนัสประกอบด้วยความปลอดภัยไปรงจากกาม ๒
 อุเบกขาประกอบด้วยเหี้ยมล่อทางโลก ๒
 อุเบกขาประกอบด้วยความปลอดภัยไปรงจากกาม ๒
 (คือเวทนา ๒ ที่ชอยแบ่งด้วยโสมนัส โทมนัส และอุเบกขา
 อันประกอบหรือไม่ประกอบด้วยเหี้ยมล่อ)

ก็เวทนา ๑๐๘ เป็นไฉน เวทนา ๑๐๘ คือ...
 เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖
 เวทนาที่เป็นอนาคต ๓๖
 เวทนาที่เป็นปัจจุบัน ๓๖
 (คือเวทนา ๓๖ ที่จำแนกด้วยกาล เห็นความคลี่คลายของเวทนาอัน
 เกิดดับ ว่าผ่านมาแล้ว กำลังเสวยอยู่ หรือยังมาไม่ถึง)

ขอให้สังเกตว่า พระพุทธองค์เลือกเวทนา ๓ มาเป็นหลักตั้ง
 ของสติ ทั้งนี้ก็เพราะถ้าจับจากเวทนา ๓ นั้น จะเข้าใจง่าย เอาไป
 ใช้ปฏิบัติได้จริง เพราะจะสังเกตว่าเวทนามาจากไหน แบ่งชอยย่อย
 ออกเป็นพิสดารเพียงใด ก็วนเวียนอยู่ในกรอบของสุข ทุกข์ และเฉย
 เท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ถ้าทราบเวทนา ๑๐๘ อย่างเข้าอกเข้าใจ ไม่ใช่
 ในลักษณะท่องจำ ก็จะทำให้เห็นว่าเวทณาก็คือเวทนานั้นแหละ แต่ถ้า
 เราอธิบายตัวเองหรือใครที่ซึ่สงสัยให้กระจ่าง การรู้ละเอียดก็จะ
 ทำลายความสงสัยได้ทุกแง่มุม เช่น เวทนามาจากไหนได้บ้าง เมื่อ
 เห็นเวทนาเกิดดับเป็นชุด ๆ ซึ่งมีกาลเข้ามาเกี่ยวข้อง จะเข้าข่ายเรียก
 นิยามตามพระพุทธองค์บัญญัติไว้ว่าอย่างไร

นอกจากนี้ การตระหนักชัดว่าเวทนาจำแนกได้เป็นมุมมอง
 ต่าง ๆ ก็จะสามารถทำให้วางแนวทางปฏิบัติแบบเป็นขั้นเป็นตอนได้
 ง่ายขึ้น กับทั้งยังจะเชื่อมโยงกับการปฏิบัติขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้น ดังจะได้เห็น
 ต่อไปในหมวดธัมมานุปัสสนา

ความเข้าใจที่ถี่ถ้วนตรงกัน ก็จะไม่ทำให้ต้องถกเถียงเพราะ
 สำคัญไว้ผิด ทรงจำไว้จำกัดจำเขี่ย ดังที่ปรากฏกรณีถกเถียงระหว่าง
 ช่างไม้ปัญจกัณฑ์กับพระอุทายีในปัญจกัณฑ์สูตร พระสูตรต้นตูปัญ
 เล่ม ๑๐ คือพระอุทายีกล่าวว่า พระพุทธองค์แสดงเวทนาไว้ ๓
 ชนิด คือสุข ทุกข์ และเฉย นายช่างปัญจกัณฑ์เถียงหัวชนฝาว่าไม่ใช่
 พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้เพียงสองชนิด คือสุขและทุกข์เท่านั้น
 สำหรับความรู้สึกเฉย ๆ นั้น เขาเดาเอาเองว่าเป็นธรรมละเอียดย
 เป็นสุขอันประณีต

พระพุทธองค์ทรงทราบกรณีระหว่างนายช่างปัญจกัณฑ์กับ
 พระอุทายีจากพระอานนท์ ท่านก็ตรัสว่า

ดูกรอานนท์ โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๒ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๕ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๘ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๐๘ ก็มี

ดูกรอานนท์ ธรรมอันเราแสดงแล้วโดยปริยายอย่างนี้ ชนเหล่าใดจักไม่พากันให้ความสำคัญ ไม่พากันทำความเข้าใจ ไม่พากันพร้อมยินดีซึ่งคำที่เรากล่าวไว้อย่างดี บอกไว้อย่างดีแล้ว ชนเหล่านั้นจักเกิดความบาดหมางกัน เกิดความทะเลาะกัน วิวาทกัน จักทิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปาก

ดูกรอานนท์ ธรรมอันเราแสดงแล้วโดยปริยายอย่างนี้แล ชนเหล่าใดจักให้ความสำคัญ พากันทำความเข้าใจ พากันพร้อมยินดีซึ่งคำที่เรากล่าวไว้อย่างดี บอกไว้อย่างดีแล้ว ชนเหล่านั้นจักสามัคคีกัน ขึ้นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นดุจน้ำเจือด้วยน้ำนม มองกันและกันด้วยจักษุอันเปี่ยมด้วยความรักอยู่

นี่น่าจะเป็นกรณีศึกษาสำหรับยุคเราด้วย ถ้าหากไม่เข้าใจ พระพุทธพจน์ดีถ้วน มองไม่เห็นซึ่งถึงพุทธประสงค์ในการตรัสสอน แต่ละสิ่งว่ามุ่งสุดหมายใด ก็จะมี ‘ทิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปาก’ เหมือนอย่างเช่นในอดีตที่ผ่านมา และจะมีต่อไปในอนาคต สมัยของเรามีเครื่องมือเครื่องมืออำนวยความสะดวกให้ศึกษาพระพุทธพจน์ได้อย่างทั่วถึง ก็น่าถือเป็นโอกาสอันดีที่จะหลีกเลี่ยงการไม่ลงรอยกันได้

คราวนี้กล่าวถึงสิ่งที่นักภวนามักสงสัยลึกลับกัน คือคำว่า ‘อามิส’ นั้นหมายถึงสิ่งใด ขอยกเอาเนื้อความในสพายนวิภังคสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๖ มาแสดงประกอบเป็นส่วนๆ

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยสุขเวทนามีอามิส ได้แก่

โสมนัสอาศัยเรือนเป็นใจ เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกได้ตั้งปรารถนา เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้ที่เราตถาคตเรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน

สรุปคือ ถ้าได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบได้อย่างใจ มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อแบบโลกๆ ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ก็เรียกว่าได้เสวยสุขเวทนาประกอบด้วยอามิสทั้งสิ้น

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ได้แก่

โสมนัสอาศัยเนกขัมมะเป็นใจ คือการที่บุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับแห่งรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่ารูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้ที่ตถาคตเรียกว่า โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ

เนกขัมมะ หมายถึง ความปลอดโปร่งจากกาม หากผ่าน

กายานุปัสสนามาก่อนครบทุกขั้นตอน ก็ต้องเคยอบรมจิตรู้ความเกิดดับในทุกบรรพ อาจเห็นความเกิดดับผ่านลมหายใจ หรืออริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ บรรพเหล่านั้นย่อมนำมาต่อ ยอดในเวหนานุปัสสนา ว่าด้วยการรู้เวหนานันปราศจากอามิส (เฉพาะจุดนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าถ้าปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับก็จะไม่สะดุด จะมียอดต่อยอด ทุนต่อทุน ไหลเรียงมาอย่างต่อเนื่องเสมอ)

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยทุกขเวหนามีอามิส ได้แก่

โทมนัสอาศัยเรือนเป็นใจ เมื่อบุคคลไม่เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกดังปรารถนา หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน ด้วยเพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโทมนัสขึ้น โทมนัสชนิดนี้ที่เราตถาคตเรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน

สรุปคือ อยากเสพผัสสะอันเจือด้วยกิเลสอันใดแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดโทมนัสได้ทั้งสิ้น

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยทุกขเวหนามีอามิส ได้แก่

โทมนัสอาศัยเนกขัมมะเป็นใจ คือบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้ว ย่อมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐดังนี้ว่าเมื่อใดตัวเราจึงจักบรรลุอายตนะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุบ้าง ย่อมเกิดโทมนัสเพราะความปรารถนาเป็นปัจจัยขึ้น โทมนัสเช่นนี้ที่ตถาคตเรียกว่า โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ

สรุปคือ ความอยากได้มรรคผลนั่นเอง เป็นเหตุแห่งโทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ตรงหน้าตั้งข้อสังเกตพิเศษไว้ด้วยว่า นับเป็นเรื่องสามัญที่นักภวามานจะอยากได้มรรคผล และเกิดความทุกข์เพราะไม่ได้พอใจ อยากรู้จัก ‘อายตนะอีกแบบหนึ่ง’ ที่พระอริยะเจ้าท่านเข้าถึงกัน ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ก็จะต้องทุกข์กันเพราะอยากได้มรรคผลแบบเดียวกัน หากใครศึกษาเวหนานุปัสสนาอย่างดี อบรมจิตให้รู้โทมนัสอาศัยเนกขัมมะนี้โดยแยบคาย ก็จะไม่ไป ‘ติดอยาก’ ในมรรคผลให้เสียเวลาเย็นย่ำ แต่จะเป็นผู้รู้ทันตนเอง แม้ทุกขอันเกิดจากความอยากได้มรรคผลก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องเว้นวรรคจากงานภวามานมาจุ่มจ่อมกับความโทมนัสชนิดหนึ่งเปล่า ๆ

อุเบกขาอาศัยเรือนเป็นใจ คือเพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุชชนผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนี้นั้น หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นเราตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน

หมายความว่า เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้แตะต้อง ได้คิดนึกใดๆแล้วเกิดความรู้สึกเฉยๆ ทว่าเป็นเฉยในลักษณะ

ที่มีกิเลสแฝงอยู่ เช่น เฉยเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นมาจากชาชิน หรือ เพราะทนทุกข์มาจากด้านชา หรือเฉยแบบรอคอยสิ่งที่ดีกว่า หรือเฉยแบบเฉื่อย ออกเหม่อ ใจยังมีลักษณะทึบเพราะปัญญาถูกปิดกั้น ไม่รู้ เห็นว่าผัสสะกระทบต่าง ๆ ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เหล่านี้เป็นอุเบกขาที่ยังใช้ไม่ได้ตามมติของพระพุทธองค์

อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะเป็นใจ คือบุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่ารูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนี้นั้น หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ

ที่พระพุทธองค์ต้องกำกับว่า ‘อุเบกขาเช่นนี้ หนีไม่พ้นรูปไปได้’ หมายถึงต้องอาศัยรูป คือเห็นรูปไม่เที่ยง จึงเกิดอุเบกขาชนิดนี้ พระพุทธองค์ชี้ให้เห็นว่า ยังมีอุเบกขาอย่างอื่นที่ไม่ต้องอาศัยรูปเป็นแดนเกิด อย่างเช่น อุเบกขาในอรุณยาม ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไปในหลักปฏิบัติเบื้องต้น

โดยสรุปคือ เรื่องการตั้งสติรู้เวทนาแบบมีอามิสและไม่มีอามิสนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าให้สังเกตความแตกต่างระหว่างเวทนาแบบโลก ๆ อันหยาบ กับเวทนาแบบผู้ปฏิบัติธรรมอันสุขุม ว่ามีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร ทำความทวนทวน อย่งเรียกร้องหรือผลึกใสได้มากน้อยกว่ากันเพียงใด

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้อำนาจของสติรู้อยู่เหนืออำนาจของสุขและทุกข์ ทั้งระดับเล็กน้อย ระดับกลาง จนกระทั่งระดับกล้าแข็ง เมื่ออำนาจของสติรู้อยู่เหนือกว่าสุขทุกข์ ประโยชน์เบื้องต้นคือทำให้ศีลบริสุทธิได้ง่าย เพราะคล้อยตามอารมณ์อันเป็นไปในทางราคะและโทสะยาก ส่วนประโยชน์เบื้องปลายคือทำให้ปัญญาสว่างไสวโดยสะดวก แม้เกิดความทุกข์ก็ไม่ติดใจ เหมือนจุดไฟไม่ติด เพราะสติชวนให้รู้ที่อยู่ เห็นอยู่ว่าสุขแค่ไหนก็ต้องจางลง สิ่งใดจิตจางลงได้เป็นธรรมดา สิ่งนั้นไม่น่าติดใจเลย

แนวทางฝึก

เมื่อเข้าใจหลักทฤษฎีเกี่ยวกับเวทนาพอสมควรแล้ว ก็มาเข้าเรื่องแนวทางปฏิบัติ ขอให้พิจารณาพระพุทธพจน์อันเป็นบทเริ่มเวทนานุปัสสนาดังนี้

เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา

เสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา

เสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนา

ดูแล้วเหมือนง่าย ดูแล้วเหมือนทำได้ทันที ก็แค่แยกให้ออกว่าตอนนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แต่ขอให้เข้าใจว่าเวทนานุปัสสนานั้นหมายถึงการเอาเวทนาเป็นที่ตั้งของฐานสติ เป็นเครื่องอาศัยระลึกว่าสิ่งถูกรู้นี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

มีใช้แค่ให้ตอบตัวเองแบบวูบๆวาบๆว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แล้วจบกันไป

ขอให้คิดแบบมีเป้าหมาย ว่าเราจะเอาเวทนาป้อนให้สติและปัญญา ทำให้จิตฉลาดในการปล่อยวางขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น จะเห็นเวทนาต้องรู้ว่าเป็นกลางว่ากำลังเห็นอะไรกันแน่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ตั้งอยู่นานเพียงใด ตับลงแล้วแปรเป็นชนิดไหน

แต่มองแบบนี้จะเห็นว่าผู้เริ่มต้นมักจับจุดไม่ถูก เอาแค่ ‘แบบไหนที่เรียก สุข ทุกข์ หรือเฉย’ ก็ทำความเข้าใจได้พอแรงแล้ว แต่ ‘รู้ว่าเป็นกลางให้ตรงตามจริง’ ยิ่งทำความเข้าใจกับผู้เริ่มต้นเข้าไปใหญ่ เพราะธรรมชาติคนเราเมื่อให้ไปจดจ่อสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะดึงเอาความเคยชินแบบตาจ้องดู หูเงี่ยฟังมาเป็นหลัก เมื่อสิ่งที่จ้องในที่นี้เป็นเวทนา เป็นนามธรรม ปราศจากร่องรอยรูปทรงเหมือนอย่างสีกลิ่นและรสเสียง ก็ย่อมเกิดอาการทำอะไรไม่ถูกเป็นธรรมดา

อีกประการหนึ่ง ถ้าให้ถามตัวเองว่าขณะนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย ถ้าเอาความเคยชินของคนส่วนใหญ่ แทนที่จะรู้เข้าไปตรงๆ และตอบตนเองตรงๆ ก็จะมีอาการอย่างหนึ่งนำขึ้นมา คือ ‘ตั้งใจ’ เสียจนกระทั่งมีผลกระทบให้เวทนาเดิมเปลี่ยนแปลงไป เช่น ถ้ากำลังเป็นสุข พอมีอาการตั้งใจ ก็ไปเปลี่ยนความสบายของจิตเสียแล้ว จิตเกิดภาระหน้าที่ต้องจ้องดูเสียแล้ว สุขเต็มจึงกลายเป็นเฉยไป หรือถ้ากำลังเฉย พอมีอาการตั้งใจ ความเฉยเต็มเมื่อถูกเติมน้ำหนักของภาระหน้าที่เข้ามา ก็แปรไปเป็นอึดอัด กระเตี้ยตไปทางทุกข์เสียแทน

เพราะฉะนั้น แทนการเข้าไปรู้เวทนาตรงๆ ก็อาจสังเกตผ่านสภาพแวดล้อม หรือเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาหนึ่งๆ ซึ่งจะทำให้ได้ง่ายกว่ากันมาก และอีกประการหนึ่ง ถ้าเรารู้ตัวว่าแต่ละวันมีเวทนาใหญ่ๆอันใดเกิดขึ้นเป็นหลัก คือเห็นภาพรวมก่อนว่าเรามีชีวิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วค่อยเจาะจงจำเพาะเข้าไป ฐานสติคือ

เวทนาจึงจะแข็งแรง มีรากมั่นคงให้พร้อมพัฒนายิ่งขึ้นได้จากหยาบถึงละเอียด

ฝึกสังเกตเวทนาที่เด่นประจำตนเอง

จุดประสงค์ของการฝึกข้อนี้คืออ่านให้ออกว่า ‘ภาพรวม’ ของเราโดยปกติมีเวทนาเป็น สุข ทุกข์ หรือเฉย เป็นหลัก พุดง่ายๆ คือ ‘รู้ตัว’ ว่าชีวิตมีความสุขหรือทุกข์แค่ไหน ซึ่งก็เป็นการพิจารณาเวทนา ๓ นั้นเอง เพียงแต่เอาแบบคร่าวๆอย่างที่สุกก่อน คือไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าสังเกตตนเองเป็นระยะๆ อาจจะทำหลายชั่วโมง ค่อยๆทำความรู้สึกเสียทีหนึ่ง อยู่ๆเมื่อนึกได้ก็บอกตนเองว่าวันนี้รู้สึกอย่างไรเป็นหลัก เมื่อรวมๆแล้วก็ได้ข้อสรุปว่า ช่วงนี้เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ซึ่งเมื่อได้ ‘ข้อมูล’ ที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้จับตามองเวทนาที่มาเยือนเราในฐานะขาประจำนั้นอย่างถนัดถนี่ อันจะเป็นสะพานเชื่อมไปรู้เวทนาอื่นๆตามมาได้ในภายหลัง

เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าเราเห็นเวทนาประจำตนเองตรงจริง โดยปราศจากอคติหรือความเข้าข้างตัวเอง ก็อาจเล็งเข้ามาถึงนิสัยใจคอหรือโครงสร้างจิตใจในหลายๆแง่มุม เพื่อให้เกิดการรู้ตัวจากการสำรวจกันโดยตรงไปตรงมา

สังเกตนิสัยทางการคิด

สังเกตแค่ง่ายๆว่าเป็นคน ‘คิดมาก’ หรือ ‘คติน้อย’ ปกติคนคิดมากหรือฟุ้งจัดนั้น จะเป็นพวกมีความทุกข์อันเกิดจากพายุคลื่นสมองอยู่เป็นนิตย์ ส่วนคนคติน้อยจะออกไปทางเฉย หรือไม่ก็กระเตี้ยตไปทางสุขอันเกิดจากความเย็นใจ

ลักษณะของสุขด้วยความคิด คือใจที่ปลอดโปร่ง ลักษณะของ

ทุกข์ด้วยความคิดคือใจที่ทับตัน ลักษณะของเฉยด้วยความคิดคือใจที่มัวมน

นอกจากคิดมากและคิดน้อยแล้ว ยังต้องขอยแยกออกไปอีกคือคิดมากนั้น คิดมากอย่างเป็นระเบียบหรือคิดมากแบบฟุ้งซ่านไร้จุดหมาย หากคิดมากอย่างเป็นระเบียบแล้ว แม้เบื้องต้นจะออกไปทางทุกขเวทนา ในที่สุดก็คลี่คลายกลายเป็นสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาไปจนได้ เพราะคิดแล้วจบ คิดแล้วได้ข้อสรุป ส่วนคนฟุ้งซ่านแบบไร้จุดหมาย จะรักษาทุกขเวทนาไว้ได้เรื่อยๆ เช่น เกิดเรื่องให้กังวลนิดเดียว ก็จะคิดเป็นทุกข์ซ้ำซากอยู่ทั้งวันทั้งคืน จนกว่าจะมีเหตุปัจจัยมาแทรกแซงให้ทุกขเวทนาอ่อนกำลังลง

และสำหรับคนคิดน้อยก็เช่นกัน ต้องมองตัวเองให้ออกว่าคิดน้อยอย่างคนมีสมาธิ หรือว่าคิดน้อยอย่างติดเหม่อ หากคิดน้อยอย่างมีสมาธิ จิตจะทำให้กายได้ดุล หลังสารที่เป็นประโยชน์ออกมาเสมอๆ ซึ่งก็ยิ่งผลให้เกิดความสุขทั้งกาย สบายทั้งใจ ส่วนถ้าคิดน้อยแบบติดเหม่อนั้น กายมักมีความแปรปรวนหรืออย่างน้อยก็ส่อสภาพอ่อนแอไร้กำลัง โดยมากมักทำให้เฉยหรือกระเตี้ยดไปทางทุกข์แบบคนไร้จุดหมายปลายทาง ไร้ความหวังและความแจ่มใสในชีวิต

เมื่อตระหนักว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร มีวิธีคิดแบบฟุ้งหรือสงบ ก็เท่ากับได้มุมมองเวทนาที่ถูกต้อง และสามารถรู้เวทนาได้เกือบตลอดเวลา เช่น ถ้าอยู่ในอาการ 'คิดไม่เลิก' ก็บอกตนเองได้เลยว่าขณะนั้นกำลังเกิดโทมนัสหรือทุกข์ทางใจ เว้นแต่อาการคิดไม่เลิกนั้นจะมีเหยื่อล่อแบบโลกๆ ให้เกิดโสมนัสหรือสุขทางใจ

เมื่อ 'รู้ตัว' ว่ากำลังสุขหรือทุกข์เพราะความคิด ก็ให้สังเกตเป็นระยะๆ เหมือนแอบมองเล่นๆ ออกมาจากภายใน ว่าเมื่อความคิดสงบลง เกิดความแตกต่างในเวทนาไปมากน้อยเพียงใด เมื่อพายุความคิดกลับก่อขึ้นใหม่ เวทนาแปรตัวไปเป็นแบบไหน ตรงนั้นจะเห็นความเกิดดับของเวทนาอันเป็นไปพร้อมกับเหตุปัจจัย

แค่เพียงเลิกหมกมุ่นกับความคิด เปลี่ยนเป็นเฝ้าสังเกตเวทนาอันเป็นผลของนิสัยทางการคิด ก็จะทำให้พฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกเปลี่ยนไปได้มากแล้ว คือใจจะค่อยๆ ปรับมาทางเบาจากความคิดมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะรู้ตามจริงว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพียงคิดให้น้อย คิดให้เป็นเรื่องเป็นราว คิดให้จบเท่านั้น

สรุปหลักการสังเกตคือ อาจตั้งคำถามเป็นข้อๆ ไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

กำลังคิดมากหรือคิดน้อย

คิดอย่างเป็นระเบียบหรือแบบฟุ้งซ่านไร้จุดหมาย

ระหว่างจิตคิดกับจิตสงบมีความแตกต่างอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็กๆ หรือช่วงเวลากว้างๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคน คิดแล้ว...

สุขมาก สุขน้อย หรือหาความสุขไม่ได้เอาเลย

ทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือหาความทุกข์ไม่ได้เอาเลย

เฉยมาก เฉยน้อย หรือหาความเฉยไม่ได้เอาเลย

สำรวจรู้สิ่งดึงดูดใจในแต่ละวันของตนเอง

ถ้าเป็นคนมีจิตใจไม่เป็นอิสระ ต้องหาวัตถุยึดเหนี่ยวพึ่งพิงก็ต้องส่องกันหลายวาระ เช่น ถ้าเป็นผู้มีโอกาสดี ได้เสพสิ่งที่ตนปรารถนาเสมอๆ โดยปกติย่อมเสวยสุขเวทนาอยู่ แต่ถ้าโอกาสดีนั้นหมดไป นานครั้งจึงได้เสพสิ่งที่ตนปรารถนา จิตใจก็ย่อมดีนรณ จะดีเป็นสุขไปไม่ได้ วาระนั้นย่อมเสวยทุกขเวทนาอยู่

ขอให้สังเกตว่า บุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่รักของเรานั้น ยิ่งถูกใจเท่าไร ยิ่งเหมือนมีแรงดึงดูดจิตใจเราให้ไปจ่อ แม้อยู่ห่างไกล

ก็เป็นเสมือนแม่เหล็กทรงพลังที่ส่งแรงกระทำกับจิตเราตลอดเวลา

เมื่อตั้งแง่สังเกตุเช่นนี้แล้ว ก็ให้ดูง่าย ๆ ว่าเมื่อสามารถเข้าถึงบุคคล หรือเอาวัตถุมาอยู่ในมือได้อย่างใจ ย่อมเกิดความสุขสมหวัง แต่ถ้าไม่สามารถเข้าถึงบุคคล หรือไม่อาจเอาวัตถุมาไว้ในมืออย่างใจ ย่อมเกิดอาการตรงข้ามคือเป็นทุกข์กระวนกระวาย

หากยังนึกไม่ออกว่าจะเริ่มสำรวจจากตรงไหน ตนเองยึดติดจิตใจต้องพึ่งพาบุคคลหรือวัตถุภายนอกมากน้อยเพียงใด ก็อาจนับจากปัจจัย ๔ ก่อน เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่ ยารักษาโรค ใจเราวิ่งเข้าหาสิ่งเหล่านี้ด้วยขีดความต้องการระดับใด ได้สนใจเสมอหรือไม่ แล้วนับไปถึงบุคคลอันเป็นที่รัก รายการวิทยุ-โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต พาหนะ แก้วแหวนเงินทอง ฯลฯ คิดถึงสิ่งใดขอให้สำรวจว่าปฏิกิริยาทางใจของเราที่มีต่อสิ่งนั้นเกิด ‘อยาก’ ขนาดไหน เมื่อเสพลสิ่งนั้นแล้ว ‘สุขสมใจ’ เพียงใด

หมั่นสังเกตเรื่อย ๆ เช่นนี้ ก็จะได้ภาพกว้าง ๆ ขึ้นมาว่าเราเป็นคน ‘อยากมาก’ หรือ ‘อยากน้อย’ ส่วนถ้าจะให้แจ่มแจ้งว่าธรรมดาเราสุข ทุกข์ หรือเฉย จากระดับความอยากข้างต้น ก็ต้องดูว่าสมอยากบ่อย ๆ หรือไม่ค่อยสมอยากสักเท่าใดนัก

สรุปหลักการสังเกตคือ อาจตั้งคำถามเป็นข้อ ๆ ไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

กำลังอยากมากหรืออยากน้อย

สมอยากหรือขัดข้อง

ระหว่างกำลังอยากกับหมดอยากมีความแตกต่างกันอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็ก ๆ หรือช่วงเวลากว้าง ๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคนที่ยากแล้ว...

สุขมาก สุขน้อย หรือหาความสุขไม่ได้เอาเลย

ทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือหาความทุกข์ไม่ได้เอาเลย

เฉยมาก เฉยน้อย หรือหาความเฉยไม่ได้เอาเลย

ตระหนักในความมีเมตตาของตนเอง

ในมหาสิหนาทสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑ พระพุทธองค์ ทรงตรัสกะซีเปลือยชื่อกัสสปะว่า เมตตาจิตนั้นคือจิตอันไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ซึ่งหมายถึง การคิด การพูด และการทำ อันไม่มีเวรกับใคร ไม่ได้เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ลักษณะอันเป็นตรงข้ามกับความไม่มีเวร เช่น การให้อภัย หรือลักษณะอันเป็นตรงข้ามกับความเบียดเบียน เช่น ความมีใจเกื้อกูล ย่อมเหมารวมเอาทั้งแง่ของทานและศีลเข้าไว้ด้วยกันในจิตใจอันเปี่ยมด้วยเมตตา

เมตตาจิตย่อมนำมาซึ่งความปลอดภัย เบาสบายจิตโดยตัวเอง แปลว่า ยิ่งเป็นคนมีเมตตาเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้น เท่านั้นเป็นเงาตามตัว แปลกแต่จริงก็คือ คนเราไม่ตระหนักในข้อนี้ หรือแม้รู้ตามทฤษฎีว่าเมตตาแล้วเป็นสุข หน้าตาผ่องใส ใจก็ผืน กระแสความอยากผูกเวรไม่ได้ ต้านกิเลสข้อที่ว่าด้วยความอยากเอาอยากเบียดเบียนต่าง ๆ นานาไม่สำเร็จ

หากหมั่นสังเกตเข้ามาที่ความคิดและการกระทำของตนเอง ก็จะได้ภาพกว้าง ๆ ออกมาว่าเป็นคน ‘เมตตามาก’ หรือ ‘เมตตาน้อย’ ถ้าเมตตามากจะอยากเป็นฝ่ายให้ ไม่ค่อยจ้องเป็นฝ่ายเอา กับทั้งจะให้อภัยแก่ ไม่ติดใจเอาเรื่องเอาราวกับใคร ไม่สนใจเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบ สนใจแต่จะเอาสุขทางใจเป็นหลัก

นอกจากนั้น ตัวความเมตตาที่แท้จริงนั้น แค่คิดก็คิดไม่ออก แล้วเรื่องดีใครให้เจ็บ พังเสียงอยากได้ของใคร อยากร่วมประเพณีกับคนมีเจ้าของทั้งรู้ว่าเจ้าของต้องเจ็บใจ ไปปดมดเท็จทั้งรู้ว่าไม่ใช่เรื่องจริง ตลอดจนกระทั่งเสพลุร้ายนรกให้ใจขาดกระแสเมตตา

เมื่อสำรวจความมีเมตตาจิตของตนเองผ่านแง่มุมเช่นทาน

และศีลอย่างละเอียด ก็จะพบความจริงว่า โดยภาพรวมแล้วเราเป็นผู้มีโสมนัส หรือความสุขทางใจมากน้อยแค่ไหน สำหรับปุถุชนทั่วไปนั้น ดูดี ๆ ต่อให้มีเมตตาปานใด ก็จะพบทั้งความนึกคิดอันขัดแย้งกับเมตตาจิตเป็นคราว ๆ เมื่อรู้ได้บ่อย ๆ กระทั่งจิตเกิดปัญญาขึ้นมาว่าคิดในทางไร้เมตตาแล้วเป็นทุกข์ จะคิดมันไปทำไม ถึงตรงนั้น กระแสสุขที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยรวมก็จะเด่นชัดให้จับรู้ เป็นฐานสติที่มั่นคงขึ้นเรื่อย ๆ

สรุปหลักการสังเกตคือ เราอาจตั้งคำถามเป็นข้อ ๆ ไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

กำลังมีเมตตามากหรือมีเมตตาน้อย

เกิดความนึกคิดขัดแย้งกับกระแสเมตตาหรือไม่

ระหว่างความเมตตากับการมีเวรแตกต่างกันอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็กๆ หรือช่วงเวลากว้าง ๆ ก็จะเกิดความรู้อันขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคนที่เมตตาแล้ว...

โสมนัสมาก โสมนัสน้อย หรือหาความโสมนัสไม่ได้เอาเลย

โทมนัสมาก โทมนัสน้อย หรือหาความโทมนัสไม่ได้เอาเลย

เฉยมาก เฉยน้อย หรือหาความเฉยไม่ได้เอาเลย

ฝึกสังเกตเวทนา ๓

หากเริ่มรู้เวทนาที่เด่นประจำตนเองได้บ้างแล้ว แยกแยะได้แล้วว่าช่วงนี้กำลังมีความสุข มีความปลอดโปร่งสบายใจ ช่วงนี้มีความทุกข์ มีความอัดอั้นตันใจ หรือช่วงนี้มีความเฉยไม่ถึงกับสดชื่น แต่ก็ไม่นับว่าห่อเหี่ยว ก็ควรพัฒนาสติให้แข็งแรง จดจ่ออยู่กับเวทนาอันเป็นปัจจุบันมากขึ้น รู้เห็นให้ถี่ขึ้น กระทั่งก้าวสู่ความสามารถทางจิต ที่จะรับทราบเวทนาโดยความเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้น

แล้วดับไป ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น

ฝึกสังเกตเวทนา ๒ และเวทนา ๕

เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ

เวทนา ๕ ได้แก่ สุขทางกาย สุขทางใจ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ และอุเบกขา

ถ้าหัดแยกแยะให้ออกว่าขณะหนึ่ง ภูมิเวทนาทางกายหรือทางใจที่โดดเด่นอยู่ เพียงเท่านี้ก็จะมีความฉลาดทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างนึกไม่ถึง

ก่อนอื่นต้องยกตัวอย่างว่า คนทั่วไปไม่มีความรู้เท่าทันกันว่าเวทนาที่กำลังเด่นในปัจจุบันนั้น เป็นไปทางกายหรือทางใจ เช่นบางคนไม่ค่อยเดินกลางแจ้ง ไม่ค่อยต้องถูกแดดร้อน พอจำเป็นต้องเดินกลางแดด ผิวถูกความร้อนเข้าหน่อย ก็เกิดอาการทรมานทรมาย ทนไม่ไหวเหมือนกำลังถูกกระทำทารุณสาหัส ทั้งที่ความจริงไม่สบายผิวกายพอทน ไม่หนักหนาอะไร แต่ใจกลัวผิวเสีย กลัวเหงื่อออกเหนอะหนะ คิดโทษบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้ต้องมาเดินตากแดด จึงเหมือนจะทนไม่ไหว คล้ายจะเป็นจะตายเดี๋ยวนั้น

พูดให้ง่ายคือ ถ้ารู้ขอบเขตของทุกข์ทางกายอย่างเดียว ไม่เกิดปฏิกิริยาทางใจ คือเสวยแต่ทุกข์ทางกาย ไม่เกิดความโทมนัส (คือทุกข์ทางใจ) ก็จะเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน

คนเรามักเสวยทุกข์ทางใจ แล้วก็ร้องว่าโลกไม่ยุติธรรม ทั้งที่จริง ‘ทุกข์’ เป็นบทลงโทษทางใจอันยุติธรรมสูงสุดสำหรับคนคิดมาก เราจะคิดน้อยลงเมื่อเพียงเริ่มสังเกตแยะแยะออก ว่าขณะหนึ่ง ภูมิเวทนาทางกายเป็นอย่างไร เวทนาทางใจแตกต่างกันหรือไม่ขอเพียงย้ายความสนใจจากเวทนาทางใจไปจ่ออยู่กับเวทนาทางกาย ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า การครองอัฐภาพมนุษย์นี้ เวทนาทางกาย

จะหนักไปทางสุขหรือเฉย เพราะฉะนั้น ถ้าจะทุกข์ก็มักทุกข์ทางใจเป็นหลัก

ในทางกลับกัน เมื่อสังเกตสุขเวทนา หากลองแยกแยะกันจริงๆ แล้ว น้ำหนักความสุขทางใจจะท่วมทับกลิ่นเหลือ และยึดระยะได้ยาวนานกว่าสุขทางกายเป็นอันมาก ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นหน้าตาใครหล่อเหลาหรืองดงามถูกใจ หรือได้ยินเสียงใครไพเราะเสนาะโสต แล้วเกิดความรู้สึกเป็นสุขที่ได้เห็น ที่ได้ยิน ความสุขนั้นจะกินเวลาเพียงสั้น เมื่อมองหรือฟังนานไปใจก็จะค่อยๆ ถอน ค่อยๆ ถอยออกมาจากความสุขเมื่อแรกพบ

แต่หากใบบุหนั้นหันมายิ้มเพื่อเราโดยเฉพาะ หากเสียงนั้นเปล่งออกมาเพื่อทอดไมตรีแก่เราเป็นพิเศษ แม้ใบบุหน้าหรือแก้วเสียงนั้นจะห่างไปนานแล้ว เราก็จะยังมีโสมนัส (คือสุขทางใจ) อย่างต่อเนื่อง และอาจทวีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อยิ่งนึกเข้าข้างตัวเองไปต่างๆ นานา สร้างความหวัง สร้างวิมานอากาศไปตามประสาคนยังมีความโลภในกามคุณ

เมื่อแยกแยะตรงนี้ได้ เอาใจมาจ่ออยู่กับเวทนามากกว่า จินตนาการ ก็จะเกิดความโลภน้อยลง ลดโอกาสผิดหวังหรือทุกข์ เพราะความโลภให้ตกต่ำลงได้ถนัด เพราะเมื่อเห็นโสมนัสเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่มีการระงับไปกว่าเดิมแล้วดับ ก็เท่ากับตัดสะพานเชื่อมโยงระหว่างใจเราที่มีต่อบุคคลหรือวัตถุทางกามลง บุคคลหรือวัตถุจะมีค่าทางกามได้อย่างไร หากใจเราไร้ซึ่งโสมนัส เหมือนคนที่อยู่กันมานานจนเบื่อ แม้รูปร่างหน้าตายังเฝ้ายวนเพียงใด แต่ใจไม่ยินดีเสียแล้ว ก็รังแต่จะเกิดความแค้นหน่าย ยิ่งเห็นยิ่งเบื่อกันเปล่าๆ

การฝึกรู้อุเบกขาเวทนา ว่าเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจนั้น นับว่าน่าฝึกฝนให้ชำนาญ ให้เกิดความรู้ชัด เพราะเมื่อฝึกจนรู้ได้แม่นยำ ย่อมได้เครื่องรู้ที่อยู่ติดตัวเราเป็นส่วนใหญ่เหนือเวทนาชนิดอื่น

อุเบกขามักเกิดจากความไม่ได้ชอบหรือชังเป็นพิเศษ ไม่มีอะไรแปลกใหม่ให้ตื่นเต้นเป็นพิเศษ อย่างเช่น การล้างหน้าแปรงฟัน การดื่มน้ำเปล่าขณะที่ยังไม่กระหาย การนั่งคิดถึงกำหนดนัดในหน้าที่การงาน ฯลฯ

บางคนรู้สึกเฉยๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าได้สังเกตเสียหน่อยว่าในความเฉยนั้น เฉยเพราะอาการทางกายหรือเฉยเพราะคิดนึก ก็ให้เห็นชัดว่า เพราะมีกายปรากฏอยู่จึงมีความเฉยทางกายขึ้นมาได้ เพราะมีใจปรากฏอยู่จึงมีความเฉยทางใจขึ้นมาได้ ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ จะ ‘รู้สึกเฉย’ ขึ้นมาจากความว่างเปล่าในอากาศ ตรงความตระหนักรู้ สติรู้จะ ‘เริ่มเห็นชัด’ เข้าไปถึงเหตุปัจจัยเป็นขณะๆ เลิกเข้าใจเอาเองว่าอุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นอย่างต่อเองโดยปราศจากเหตุปัจจัยทางรูปนาม

ฝึกสังเกตเวทนา ๖ และเวทนา ๑๘

เวทนา ๖ ได้แก่ เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เวทนา ๑๘ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่จำแนกด้วยโสมนัส โทมนัส และอุเบกขา

การฝึกในข้อนี้ จะตีวงแคบเข้ามาหาปัจจุบันละเอียดลออยิ่งขึ้น กล่าวคือ ไม่เพียงแบ่งว่าเวทนาเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจ แต่จะซอยย่อยลงไปอย่างละเอียดว่าเวทนานั้น ๆ มีแหล่งกำเนิดมาจากผัสสะชนิดใด

บางทีเรารู้สึกว่าตากับหูเป็นที่มาหลักของเวทนาทั้งหลาย และตากับหูมักทำหน้าที่ควบคู่กัน แต่ความจริงเมื่อพินิจลงไปชัดๆ จะเห็นเวทนาเกิดขึ้นเสมอเมื่อมีการประจวบกันระหว่างตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส ใจกับความคิดนึก และเวทนาที่มาจากแต่ละทางก็มีอิทธิพลต่อจิตใจ ผัสสะแต่ละประเภททำให้เกิด

เมื่อฝึกแบบแยกฐิติละผัสสะไปจนกระทั่งเกิด ‘ความรู้เวทนา’ ขึ้นในทุกผัสสะ จะเกิดความหยั่งซึ่งในความจริงที่ว่า เอาจิตไปจ่อกับผัสสะใด ก็เสพเวทนาจากผัสสะนั้น และเห็นว่าเวทนาจากผัสสะทั้งหลายมีเนื้อหาเดียวกัน วนเวียนอยู่แค่สุข ทุกข์ เฉย เราจะไม่มามัวค้นหาว่าเวทนามีรูปทรงเป็นเหลี่ยมมุมหรือวงกลม เกิดขึ้นที่กลางอกหรือในหัว แต่จะชัดแก่ใจว่ารู้ผัสสะตรงไหน เวทนาจึงเกิดขึ้นตรงนั้นเอง มีความเป็นอย่างนั้นเอง ไร้รูปรอยหรือเค้าเงื่อนใดเกินเลยไปกว่าความเป็นเช่นนั้นที่ปรากฏต่อใจโดยตรง

นอกจากความละเอียดของการเห็นแล้ว ความต่อเนื่องในอาการรู้จะแตกต่างจากการรู้เวทนา ๓ แบบผิวเผินมาก กล่าวคือ ถ้าฝึกตามแง่มุมมองของเวทนา ๖ พอจิตถึงคราวเปลี่ยนอาการจ่อจากผัสสะหนึ่งไปสู่อีกผัสสะหนึ่ง ก็ารู้เท่าทันความหนักเบาของเวทนาที่แปรไป ชนิดของเวทนาที่กระโดดไปมาระหว่างสุข ทุกข์ เฉย

ยกตัวอย่างเช่น ตากำลังมองรูปสวย แต่หูได้ยินเสียงลั่นลั่นชัดจิงหวะขึ้นมา ก็จะทราบรสสุขเวทนาเปลี่ยนเป็นทุกข์เวทนาเสียแล้ว เวทนาทั้งสองชนิดเกิดจากผัสสะทางกายเหมือนกัน แต่ต่างช่องต่างแดนกำเนิด ถ้าไม่กำหนดรู้ว่าเวทนาใดมาจากผัสสะไหน จะรู้เพียงเวทนาที่ผันผวนอย่างรวดเร็วนั้น เป็นไปได้ยากมากในขั้นเริ่มฝึก

หรือหากได้ยินเสียงดนตรีเพลงโปรดแล้วเกิดโสมนัสจับจิตจับใจขึ้นมาแรง ๆ ขนาดยังไม่รู้ตัว หากสังเกตแบบพินิจพิจารณาแล้ว ก็อาจพบว่าลำพังเสียงเพลงนั้นทำให้เกิดความสุขอันเกิดจากผัสสะทางหูไม่มากนัก แต่ที่ทริขึ้นเป็นโสมนัสแรงจนแยกยิ้มกว้างก็เพราะใจเกิดจินตนาการเพร็ดแพรวขึ้นมา อาจนึกถึงคนรัก อาจนึกถึงความสว่างและดินแดนในฝัน หรืออาจจะคิดไกลไปไหนต่อไหนก็ได้ไม่จำกัด ถ้าแยกออกว่าสุขเพราะเสียงกระทบหู กับโสมนัสเพราะความคิดกระทบใจต่างกันอย่างไรรู้ ก็เริ่มตั้งกับความรู้นี้ใหม่ ที่ว่า

ผัสสะทางกายกับผัสสะทางใจนั้นเป็นคนละเรื่องกัน แต่ความเชื่อมโยงรวดเร็วทำให้หลงนึกมาตลอดว่าเป็นอันเดียวกัน

ผลของความเท่าทันอย่างละเอียดนั้น จะทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง เช่น ที่เคยเข้าใจว่าเรา ‘มีความสุขตลอดวัน’ หรือ ‘มีความสุขทุกซทุกปี’ นั้นผิดอย่างมหันต์ เพราะแท้จริงมีเวทนาเกิดดับยับย่อยตลอดเวลา เพียงแต่ว่าเมื่อหมดเหตุแห่งเวทนาย่อยหนึ่ง ๆ แล้ว จิตก็จะดับกลับไปเสวยเวทนาที่มาจากเหตุหลักต่อไป

สรุปคือ ฝึกให้เท่าทันเวทนาที่เกิดจากผัสสะหนึ่ง ๆ ก็จะไม่ค่อยพบที่เราไม่รู้ละเอียดขึ้น ต่อเนื่องขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ จากไม่เคยตระหนักว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย เลยด้วยซ้ำ กลับกลายเป็นแจ่มแจ้งว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย ด้วยเหตุอันใด แม้กระทั่งรับผัสสะนำปรารถนาหนึ่ง ๆ แต่ใจหันเหไปทางอื่นบ้าง กลับมาที่ผัสสะเดิมบ้าง ก่อให้เกิดความกระตุก ความขาดตอนของเวทนาตามกัน ก็ไหวทันอย่างแจ่มชัด

รู้เวทนาให้เหมือนตาเห็นรูป

พระผู้มีพระภาคจะกำกับไว้เสมอ ว่าการรู้แบบที่เป็นสติปัญญา ๔ นั้นต้อง ‘รู้ชัด’ หมายความว่าคุณภาพจิตต้องดีพอสมควร เพราะแม้เวทนาจะเกิดขึ้นตลอด ๒๔ ชั่วโมง แต่หากขาดความรู้ชัดเข้าไปในความเป็นเวทนาเสียแล้ว การที่จะเห็นเวทนาโดยความเป็นของเกิดดับย่อมยาก

ฉะนั้น ผู้จะได้ชื่อว่าชำนาญเวทนานุปัสสนานั้น อย่างน้อยต้องดูเวทนาได้ชำนาญเหมือนอย่างตาเห็นรูป ดังที่ท่านแสดงไว้ในเวทนานุปัสสนานิเทศ สติปัญญาวิภังค์ พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๒ มีใจความคือ

นักภาวนาย่อมเสพ ย่อมทำให้เจริญ ย่อมทำให้มาก กำหนด

ด้วยดีซึ่ง ‘นิมิต’ แห่งเวทนาต่างๆ ทั้งที่มีอาภิสและไม่มีอาภิส

ความหมายของ ‘นิมิต’ ในที่นี้คือเครื่องหมายบอกทางใจว่าอะไรเป็นอะไร ตัวของเวทนาเองปราศจากรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส เราจะกำหนดรู้ภาวะหนึ่งของเวทนาได้ด้วยใจเท่านั้น ประสาทสัมผัสทางอื่นไม่อาจล่วงรู้ความปรากฏของเวทนาได้เลย ปกติเวทนาจะเกิดขึ้นแล้วมีต้นเหตุ หรือความทะยานอยากของใจแล่นเข้าจับทันที รวดเร็วและกลมกลืนจนเราแยกไม่ออกว่าตรงไหนคือสุข ตรงไหนคืออยากสุข ตรงไหนคือทุกข์ ตรงไหนคืออยากพ้นทุกข์ ต่อเมื่อเริ่มหัดสังเกตว่าแต่ละผัสสะมีเวทนาประจำตนตั้งกล่าวแล้วในหัวข้อก่อนๆ ทำๆ ไปจิตจะมีความสามารถแยกแยะ จนเหลือความรู้เห็นเพียงนิมิตแห่งเวทนาว่าแต่ละชนิดมี ‘ความเป็นอย่างนั้นเอง’

หากรู้ตัวว่าพื้นฐานจิตยังขาดคุณภาพ ก็อาจใช้เครื่องทุ่นแรงง่าย ๆ คิดง่าย ๆ ว่าเพื่อให้เกิดความเห็นชัด เบื้องแรกต้องเอา ‘เวทนาที่เด่นชัด’ มาเป็นสิ่งที่ถูกรู้ และแน่นอน เวทนาจะเด่นก็ต่อเมื่อผัสสะมีความหมายพิเศษทางกายหรือทางใจ เช่น เดินชนของแข็งเข้าอย่างจัง หรือได้สิ่งที่ปรารถนามานาน

การเป็นทุกข์จากบุคคลที่น่าระคายก็นำนำมาใช้เป็นบทฝึกความโกรธและความเกลียดชังนับเป็นทุกขเวทนาที่ชัดเจนมาก เพียงเริ่มคิดเสียว่า เกิดทุกขเวทนามากี่ จะได้มีเวทนาให้ดู ให้ฝึกเห็นชัดเหมือนตาเห็นรูป เอาความนึกคิดเกี่ยวกับศัตรูหรือคนร้ายทิ้งไปก่อน เหลือแต่ความจริงทางความรู้สึกของเราเอง เมื่อไหร่เห็นได้ชัดก็จะเริ่มสนุกกับการเห็น เช่น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะแบบใด เห็นหน้าเขา ฟังเสียงเขา คิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเขา หรือรวมกันทั้งหมด

เมื่อสามารถมองได้ว่าทุกขเวทนาเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เกิดจากผัสสะ หมดผัสสะทุกขเวทนามากี่ดับไป ไม่เห็นตัวเราอยู่ใน

ทุกขเวทนานั้น ในที่สุดก็เห็นเขาในอีกมุมมองหนึ่ง คือสักแต่เป็นต้นกำเนิดแห่งเวทนาอีกชนิด เป็นประโยชน์อยู่เหมือนกัน ค่าที่ทำให้เรามีโอกาสฝึกเวทนานุปัสสนา เราตั้งมุ่มมองไว้ล่วงหน้าอย่างมั่นคงแล้วว่า ‘ทุกขเวทนาเอาไว้ฝึกกู’ กระแสเมตตาจะเกิดขึ้นกับตัวต้นเหตุแทนความรู้สึกเกลียดชังไปเอง เรียกว่าได้ทั้งปัญญาและเมตตาเป็นผลลัพธ์ควบคู่กัน

สรุปคือ ต้องหัดเป็นนักฉวยโอกาสทางธรรม มองว่าเวทนาแรงๆ ทุกชนิดคือหน้าที่ที่รอคอย แม้แต่จังหวะของทุกข์หนักก็เป็นโอกาสทองได้ ไม่ว่าจะป่วยไข้ชนิดซมหนัก เกิดอาการแพ้อัก ตกงานหรืออับจนเหมือนอยากฆ่าตัวตาย เพราะสุดโต่งของเวทนาด้ยาลบย่อมปรากฏเด่นชัดโดยตัวของมันเองเนิ่นนาน จะเพ่งหรือเผลออย่างไรก็ครอบงำจิตอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ด้วยเหตุที่ความคิดกระทบใจย่อมมีพลังมหาศาลจนจิตเหมือนถูกตรึงไว้ พันธนาการไว้กับที่ หนีไปหาผัสสะอื่นได้แค่เดี๋ยวเดียวก็ต้องกลับมาวนเวียนแบบเดียวกับวัวพันหลัก

รู้เวทนาอาศัยอานาปานสติ

สำหรับผู้ผ่านอานาปานบรรพมาแล้วอย่างได้ผล จะอ่านส่วนนี้ของอานาปานสติสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๖ ได้อย่างกระจ่าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุสำเนียงกอยู่ว่า...
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า

สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก
เราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเวลาเช่นนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
เวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกเสียได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลม
หายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา
เพราะฉะนั้นแล ในเวลานั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็น
เวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ในอานาปานบรรพได้กล่าวถึงจุดนี้โดยนัยของการพิจารณา
องค์ประกอบเพื่อให้จิตพร้อมรวมดวงลงถึงปฐมฌาน แต่ในส่วนของ
เวทนานุปัสสนาจะกล่าวถึงอีกครั้งในแง่ที่นำปิติ สุข และภาวะไร้
ความคิด (จิตสังขารระงับ) มาเป็นเครื่องพิจารณาเวทนา

เมื่อมาถึงขั้นที่ปิติชานแรงและสุขเย็นเป็นหนึ่ง ก็จัดเป็น
เวทนาชนิดแรงที่ปรากฏตัวให้รู้เองโดยไม่ต้องตั้งใจกำหนด คือเป็น
ชั่วตรงข้ามที่สุดกับทุกข์หนัก ซึ่งเคยกล่าวถึงแล้วว่า มีแง่ดีเพราะเป็น
โอกาสทองในการมองเห็นเวทนาชัดเจนเหมือนตาเห็นรูป

สุขเวทนาอันเกิดจากดวงจิตที่แน่วหนึ่งมั่นคงไร้ความคิดนั้น

ลักษณะของตัวเวทนาจะบริสุทธิ์ขึ้น ไม่กลัวปนด้วยนามธรรมอื่น ๆ
เช่น ความอยากในกามราคะ หรือกระทั่งความโลภจะไขว่คว้าเอา
รูปธรรมหรือนามธรรมใดอื่นมาครอง อย่างน้อยก็ในชั่วขณะที่ยัง
เสวยวิเวกสุขอยู่ เพราะวิเวกสุขเองย่อมเป็นเพดานของความพอใจอัน
ไม่อาจแทนที่ด้วยสิ่งอื่นใด

ขอให้สังเกตมาก ๆ กับแนววิถีของพระพุทธองค์ ที่ท่านชี้ว่าจะรู้
ปิติ รู้สุข รู้ระงับความคิดนั้น ให้รู้พร้อมอาการหายใจออกและหายใจ
เข้า จะกล่าวว่าใช้การหายใจเป็นตัวประกันความมีสติก็ได้ หรือ
อย่างที่ท่านเห็นพระพุทธองค์ระบุดว่าความใส่ใจลมหายใจออกและเข้า
‘อย่างดี’ นั้นแหละ คือตัวเวทนา

อันนี้เหมือนที่เคยกล่าวไว้ว่า ใจจ่อเข้ากับผัสสะใดชัด เวทนา
ของผัสสะนั้นก็ถูกรู้ชัด เมื่อเรามีจิตที่สงบหนึ่งเป็นธรรมเอก มีอาการ
‘ใส่ใจอย่างดี’ ในลมหายใจ จุดศูนย์รวมของสุขเวทนาทั้งหมดย่อม
ปรากฏ ณ ที่นั่นเอง และพระผู้มีพระภาคก็บัญญัติไว้ว่าทำได้อย่างนี้
ถือเป็นสติรู้เวทนาชนิดหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย

ผลของการรู้ปิติสุขโดยไม่ลืมลมหายใจออกและเข้าก็คือ
อาการชนิดหนึ่งของจิต คือแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้เฝ้าดู ผู้ไม่กลัวปน
อยู่กับตัวของเวทนาเสียเอง สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสให้ ‘สำเนียง
อยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ สุข’

เมื่ออยู่ในฐานะแปลกแยก ก็ย่อมไม่ยึด ไม่ยินดีว่านั่นเป็นปิติ
ของเรา เป็นสุขของเรา แต่เห็นตามจริงว่าปิติสุขเกิดจากเหตุปัจจัย
เป็นสภาวะทางธรรมชาติที่จะต้องดับลงเมื่อหมดเหตุปัจจัย เราเก็บ
ไว้เป็นข้อมูลหนึ่งป้อนให้จิตทราบ ว่าสุขเวทนาอันปรากฏเด่นใน
สมาธิจิตนั้น จัดเป็นสุขที่ปราศจากอามิสแบบโลก ๆ ได้อย่างหนึ่ง
เป็นสุขในระดับของสมณะ จะมีความเข้มข้นที่หนักแน่น เนียนเสมอกัน
ชนิดเต็มอกเต็มใจ ไม่มีความพร่อง ไม่มีความกระวนกระวาย
ไม่มีความเร่าร้อนแทรกเงืออยู่ตรงไหนของจิตสักกระพริบหนึ่ง เทียบได้
กับผืนหญ้างามที่ขลิบเรียบเสมอกันทั้งสนาม

เทียบกับขณะแห่งความสุขแรง ๆ ขณะอยู่นอกสมาธิภาวนานั้น มักมีกิเลสตัณหาปนเปื้อนอยู่ แล้วอยู่ได้เดี๋ยวเดียวก็จางลง เรียกว่า สุขไม่เต็มอกเต็มใจ มีความพร่อง มีความกระวนกระวาย มีความเร่าร้อนใคร่อยากแทรกเหมือนผืนหญ้าเขียวที่แซมระเกะระกะด้วย วัชพืช ตะปุ่มตะป่ำด้วยดอกเห็ดหน้าเกลียดไปทั้งสนาม

และเมื่อมาถึงขั้นนี้ ก็จะทราบว่านิยามของเวทนานั้น แปรผันได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละบุคคล สำหรับผู้ที่ผ่านสุขเวทนาขั้นเยี่ยมมาแล้ว สุขเวทนาของคนทั่วไปอาจถูกมองว่าเป็นอทุกข์ผสมสุขเวทนา ส่วนทุกข์ผสมสุขเวทนาของคนทั่วไปอาจกลายเป็นทุกข์เวทนาเลยทีเดียว

รู้เวทนาอาศัยสัมปชัญญะ

สำหรับผู้ผ่านสัมปชัญญะบรรพมาแล้วอย่างได้ผล จะอ่านส่วนนี้ของเคล็ดอภิญญาสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๐ ได้อย่างกระจ่าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการแล ในการเหลียว ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า เขยิบดอก ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสัมปชัญญะรอเวลา นี้เป็นคำเราสั่งสอนพวกเธอ

ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เธอย่อมรู้อย่างนี้ว่า สุขเวทนานี้บังเกิดขึ้นแล้วแก่เราแล ก็แต่ว่าสุขเวทนานั้น ‘อาศัย’ จึงเกิดขึ้น ไม่อาศัยไม่เกิดขึ้น อาศัยอะไร อาศัยกายนี้เอง ก็กายนี้แลไม่เที่ยง ปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันเกิดขึ้น ก็สุขเวทนาอาศัยกายอันไม่เที่ยง ปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันเกิดขึ้นแล้วจึงเกิดขึ้น จักเที่ยงแต่ที่ไหน ดังนี้ เธอ ย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ ย่อมละกาม กิเลสอันแฝงตัวนอนเนื่องในกายและในสุขเวทนาเสียได้

การพิจารณาระดับนี้จะคล้ายกับการดูเวทนา ๖ แต่ต่างกันที่ กำหนดรู้ตามจริงว่าเมื่อมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่อง ย่อมยังผลเป็นสุขเวทนา สุขเวทนาอันเกิดจากสัมปชัญญะนี้เองที่จะนำมาเป็นสิ่งที่ถูกรู้

ยกตัวอย่างเช่น ขณะเดินจงกรม เมื่อเกิดสติสักแต่รู้อาการเดิน ศูนย์กลางการกำหนดอยู่เฉพาะที่เท้ากระทบพื้น ถึงจุดหนึ่งพัฒนาขึ้นเป็นสัมปชัญญะเบื้องต้น ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการวางเท้าอย่างได้ดุลทั้งน้ำหนักและความเร็ว ถึงจุดหนึ่งพัฒนาขึ้นไปอีกเป็นสัมปชัญญะเบื้องต้น ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นเท้าเคลื่อน เท้ายก เท้าเหยียบเป็นขณะๆ และถึงจุดยอดของพัฒนาการทางสัมปชัญญะ ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการรู้ อยู่กับรู้ นามธรรมภายในปรากฏเด่นชัดกว่ารูปธรรมภายนอก กาย และสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงเครื่องเลี้ยงสติขั้นรอง เครื่องเลี้ยงสติหลัก อยู่ที่จิตผู้รู้โดยตัวเอง

สุขเวทนาอันเกิดจากสัมปชัญญะย่อมมีความละเอียดอ่อน ประณีตตามระดับของสัมปชัญญะซึ่งไม่อาจพัฒนาขึ้นด้วยความจงใจ แต่จะพัฒนาขึ้นเองแบบโหนราวเกาะ คืออาศัยสุขเวทนาเป็นตัวช่วย ทรง ช่วยพาแล่นไป

เมื่อได้ความเคลื่อนไหวขณะจงกรมเป็นตัวอย่างสัมปชัญญะ ที่ดี ผู้ภาวนาย่อมรู้ทางว่าจะนำสัมปชัญญะแบบเดียวกันนั้นมา ประยุกต์เป็น ‘ความรู้สึกตัว’ ในอาการปลีกย่อยต่างๆระหว่างวันได้ อย่างไร ยังมีสัมปชัญญะทราบความเคลื่อนไหวต่อเนื่องละเอียดลออ ขึ้นเท่าไร สุขเวทนายังปรากฏชัด พัฒนาเป็นความเรียบเย็นแนบเนียนสม่ำเสมอในที่สด

แต่ความเนียนของสุขเวทนาดังกล่าวย่อมถูกรู้ว่าอยู่ได้แค่ชั่วเวลาระยะหนึ่ง คือตราบเท่าที่จิตไม่ถูกดึงไปจากความเคลื่อนไหว อย่างใหญ่และอย่างย่อยทางกาย ตราบนั้นยังคงสุขเย็นไว้ได้ราวกับ แผ่นน้ำเรียบที่ไม่มีวันไหวติง ต่อเมื่อพบกับผัสสะกระทบอันเป็น เหตุแห่งทุกขเวทนาบ้าง อุเบกขาเวทนาบ้าง จิตอันรับกระทบย่อม กระเพื่อม และถ้าทรงไม่อยู่ ย่อมตามทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา สุขเวทนาอันเกิดแต่สัมปชัญญะจึงดับไปเป็นธรรมดา

นี่เองเป็นจุดที่พระพุทธองค์ทรงให้สังเกต และเมื่อสังเกตจน หยั่งซึ่งถึงความไม่เที่ยงในสุขเวทนา ก็ย่อมละความยึดติด ละความ ยินดีอันนอนเนื่องในส่วนลึกของจิตลงเสียได้ หมดความอาลัยใน กายและความรู้สึกเป็นสุขเสียได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น มิใช่พิจารณากันชั่วคราว ช่วยยาม แต่ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องกระทั่งรู้เวทนาเมื่อไหร่ เห็น ลักษณะ ‘ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้’ ทันที จึงจะเริ่มละความยึดติดได้ จริง

จุดของการคลายความยึดติดแม้ในสุขเวทนานั้น เป็นสุขอีก ระดับหนึ่งที่เกิดขึ้น ทั้งโปร่งเบา ทั้งเหมือนไร้สภาวะ ทั้งปราศจาก แรงยึดเหนี่ยวส่งออกมาจากแก่นกลางสภาพรู้อันใด เมื่อนำไปเทียบกับ สุขเวทนาแบบโลกๆ ย่อมรู้สึกเหมือนเอาหงส์ไปเปรียบกับกา

เมื่อพิจารณาบ่อยครั้งเข้า ก็ย่อมเกิดความฉลาดอยากเลือกสุขแบบไว้ อามิสไปเองเป็นธรรมดา

และตรงจุดของความเกิดปัญญานี้ ทุกผู้ทุกนามย่อมเกิดความ ปราปรณามรรคผลขึ้นมาอย่างจริงจัง เพราะตระหนักชัดว่าต้องล้าง ผลาญกิเลสให้สิ้นซากเท่านั้น จิตจึงถึงวันปลอดโปร่งเป็นอิสระอย่าง แท้จริง เมื่อปราปรณาแล้ว เพียรพยายามแล้ว ยังไม่ถึงกาลผลิดอก ออกมรรคผล ก็เป็นธรรมดาที่จะเกิดความโทมนัส เรียกว่าเป็น โทมนัสแบบไม่มีอามิส

พระพุทธองค์จึงประทานแนวไว้ด้วย ให้เปรียบเทียบระหว่าง โทมนัสมีอามิสกับโทมนัสไม่มีอามิส ซึ่งก็จะพบด้วยตนเองว่าโทมนัส ไม่มีอามิสนั้น ยังดีกว่าโทมนัสแบบมีอามิส ที่ต้องเกลือกกลั้วอยู่ด้วย สิ่งเร้าทางโลกอันเสมือนยางเหนียว โทมนัสแบบโลกๆนั้นทำให้ คนเรารู้สึกตาบอดขนาดยอมฆ่าตัวตายได้ แต่โทมนัสแบบอาศัย เนกขัมมะนั้น อย่างดีก็แค่ทำให้กลัดกลุ้มชั่วคราว แล้วสลายลงเมื่อมี ปัญญาพิจารณาว่าโทมนัสนี้ก็ทุกขเวทนามาแบบหนึ่ง เกิดจากเหตุ ปัจจัยคือปฏิบัติธรรมจนอยากได้มรรคผลแบบเกินประมาณตน มีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา คือเมื่อหันเหความอยากไปเป็นการ พิจารณาธรรมต่อ เอาใจไปจอกับสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์เฉพาะหน้า เสียเท่านั้น โทมนัสก็แปรเป็นอุเบกขา หรือกระทั่งสุขเวทนาอย่างสิ้น เหลือไปได้

รู้เวทนาอาศัยการพิจารณาธาตุ ๖

จากธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๖ ที่เคยแสดงแล้ว ในบทที่ว่าด้วยธาตุมนสิการบรรพ ในสูตรนั้น หลังจากพิจารณาธาตุ หยาบ เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม และช่องว่าง พระพุทธองค์ให้พิจารณาว่า

ต่อจากนั้น สิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือวิญญาณอันบริสุทธิ์

ผุดผ่อง บุคคลย่อมรู้อะไรๆ ได้ด้วยวิญญานนั้น คือรู้ชัดว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดูกรภิกษุ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ย่อมเกิดเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้สึกว่าการเสวยเวทนาอยู่ และเพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกว่าการเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นเกิดแต่ผัสสะดับลง ระงับลง

ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้ เพราะไม้สองท่อนประชุมสีกัน และความร้อนที่เกิดขึ้นย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบเพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง

ในบทอาตุมนสิการบรรพ อธิบายเน้นวิญญานธาตุ เพราะเนื้อหาเกี่ยวกับธาตุ แต่บทนี้จะอธิบายเน้นเวทนา เพราะเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเวทนา

ส่วนสุดท้ายของบทนี้ มุ่งชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะป็นมือใหม่หรือมือเก่า จะเป็นตัวแปรที่ทำให้เห็นเวทนาด้วยมุมมองที่แตกต่างกันมาก อย่างเช่น มุมมองของผู้ผ่านการพิจารณาภายในโดยความเป็นธาตุ ๖ นั้น ตั้งต้นขึ้นมาจะเหลือแต่จิตเด่นอยู่ในความรับรู้ และเห็นจิตเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นธาตุอย่างหนึ่ง ไม่มีค่าเกินไปกว่าธาตุอื่นๆ ที่หยาบกว่า

ดังนั้น เกิดอะไรปรุงแต่งจิต หรือเกิดดับให้เห็นกับจิต ก็ย่อมถูกมองสักแต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับลงด้วยเหตุปัจจัย หาได้มีตัวตนเราเขาไม่ ความรู้เห็นชนิดนี้ย่อมใกล้เคียงกับการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไปถึงราก

ที่ผ่านมา เราเข้าถึงตัวเวทนาแต่ละชนิดโดยมีความรู้สึกตั้งต้นว่าจิตเป็นอิตตา มีตัวเราเป็นผู้ดูเวทนาเกิดดับ แต่หากผ่านธาตุ

มนสิการบรรพมาอย่างดี มุมมองตั้งต้นจะเป็น ‘จิตนั้นสักว่าธาตุหนึ่ง ถูกปรุงแต่งด้วยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยบ้าง’ ดังนี้ความหยั่งซัดในเวทนาโดยสักแต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งย่อมเหนือกว่าความรู้เห็นที่ผ่านมาทั้งหมดทั้งสิ้น

โสมนัสอันเกิดจากความปล่อยวางอย่างถูกต้องนั้น ย่อมเหนือชั้นกว่าสุขอื่นทั้งหลาย เพราะจะมาในรูปของความเบิกบานไร้ขอบเขต มีความตั้งมั่นสว่างไสว สงบกายสงบใจอย่างลึกล้ำเหนือคำพรรณนา ปุถุชนผู้ไม่เคยพบสุขอันละเอียดสุขุมระดับดังกล่าวมาก่อนย่อมเกิดความยึดติดต่ออย่างไม่รู้ทางแก่ ซึ่งแท้จริงก็เหมือนเส้นผมบังภูเขาคือพระพุทธรูปที่พระพุทธรูปเจ้าประทานวิธีเหยียดออกให้พ้นทางตาไว้แล้ว และได้แสดงไว้แล้วหลายแห่งในบทนี้ นั่นคือพิจารณาตามจริงว่าสุขแม้ละเอียดสุขุมก็ย่อมเกิดจากเหตุ สุขเวทนาย่อมไม่เป็นตัวของตัวเอง และมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาเมื่อเหตุปัจจัยใหม่มาเบียดเบียน

โสมนัสอันเกิดจากความอยากได้มรรคผลเพราะปล่อยวางระดับนี้ แม้เกิดบ้างก็น้อยแล้ว เพราะทันทีที่ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น จิตมักมีธรรมดาตัดไปหาความรู้ว่านั่นก็ความปรุงแต่ง ‘ธาตุ’ ชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เรา ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยเรา แม้มรรคผลอันจะอุบัติในอนาคตก็ไม่ได้มีความเป็นภาวะอันเดียวกับปัจจุบันนี้เลย ต่อให้บรรลุธรรมในชาติหน้าก็ไม่เห็นต้องดวนต้นต้นยืนต้นในชาตินี้

เมื่อเทียบโสมนัสกับโสมนัสระดับนี้กับสุขทุกข์แบบโลกๆ ก็จะมีเห็นความห่าง เห็นช่องว่างที่ต่างไกลออกไปอีกไกล ผู้ปล่อยวางในระดับพิจารณาธาตุจึงมักมีความใกล้เคียงกับอริยเจ้า เพราะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตนเสมอๆ

รู้เวทนาอาศัยอรุณูปมาน

ดังที่ได้กล่าวแล้ว ในส่วนแรกของหลักปฏิบัติเบื้องต้นว่า

พระพุทธองค์แนะนำให้ละความติดในเวทนาด้วยเวทนาที่ละเอียดกว่ากันแบบจับคู่ เช่น ละสุขเวทนาอาศัยเรือนด้วยสุขเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ละทุกข์เวทนาอาศัยเรือนด้วยทุกข์เวทนาอาศัยเนกขัมมะ

ปกติแล้วถ้าหากเห็นความไม่เที่ยงจริง คือจิตรู้ชัดในสิ่งใด เห็นสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วดับลงอย่างเป็นกลาง ก็จะเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น แล้วกลับมาอยู่กับความรู้้อย่างเป็นอิสระ ปราศจากความเกี่ยวพันกับสิ่งใดชั่วขณะ ก็จะเกิดความเบิกบาน อันจัดเป็นโสภณัสสาหัสเนกขัมมะชนิดหนึ่ง

ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นความทุกข์เกิดขึ้นเพราะคิดถึงภาระงานหรือบุคคลอันเป็นภาระแล้วกลัดกลุ้ม ก็รู้ว่าผัสสะคือความคิดกระทบใจเป็นเหตุก่อให้เกิดโทมนัส หรือลัดเข้าไปรู้โทมนัสตรงๆที่ครอบงำใจอยู่ เมื่อรู้ว่ากำลังเกิดโทมนัสชัดเจนได้ในอาการเหมือนตาเห็นรูป โทมนัสนั้นก็แสดงความไม่เที่ยง อาจจะไม่เบาบาง หรือดับหายไปเลยเร็วบ้าง ช้าบ้าง ขึ้นอยู่กับน้ำหนักโทมนัสในแต่ละขณะ

เมื่อเห็นโทมนัสดับลงโดยปราศจากการคิดต่อ จิตก็หมดความเห็นว่ามีโทมนัสที่เพิ่งดับลงนั้นเป็นตน แครู้สึกเท่านั้นว่ามีสิ่งหนึ่งดับไปให้รู้ ชั่วขณะดังกล่าวจิตจึงเป็นอิสระ และถ้าไม่มีผัสสะใดๆมาดึงให้ไปสนใจ ก็จะเกิดความแช่มชื่น เบิกบาน ในอาการที่เป็นอิสระนั้นชั่วขณะ นั้นจึงเข้าข่ายสุขอันอาศัยเนกขัมมะตามบัญญัติของพระพุทธองค์ในสฬายตนวิภังคสูตร ดังยกแสดงแล้วแต่ต้นบท

อย่างไรก็ตาม ทั้งเมื่อมองจากที่พระผู้มีพระภาคแสดงไว้ และทั้งเมื่อมองจากประสบการณ์ตรงของแต่ละคน ก็จะพบว่าหลายครั้งจะพิจารณารูปกายก็ดี จะพิจารณาเวทนามาก็ดี ไม่เสมอไปที่เราจะสามารถเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งถูกรู้

และแม้ว่าเห็นความไม่เที่ยง ก็อาจไม่เกิดความเบิกบาน เนื่องจากเห็นเพียงคลุมเครือ หรือมีอาการอื่นมากระทบต่ออย่างรวดเร็ว หรือเมื่อเห็นสิ่งหนึ่งดับไปแล้ว ก็คิดเรื่องอื่นต่อทันที หรือ

วนกลับไปคิดเรื่องเดิมอีกแบบอ้อยอิ่ง ตรงนี้เอง ความรู้สึกเฉยๆจึงเกิดขึ้นได้แม้เมื่อเห็นอนิจจังของกายและเวทนา พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาอุเบกขาทั้งแบบอาศัยเรือนและแบบอาศัยเนกขัมมะ อย่างน้อยที่สุดก็ได้ใช้เวทนาอาศัยเนกขัมมะเป็นเครื่องอิง แล้วก้าวล่วงหรือเอาชนะความติดในเวทนาอาศัยเรือนเสียได้

ขอให้บทวนข้อสังเกตตั้งแต่ต้นบท ว่าในสฬายตนวิภังคสูตรนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าอุเบกขาแม้อาศัยเนกขัมมะก็หนีไม่พ้นรูปคือต้องอาศัยรูปอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อพิจารณาความไม่เที่ยง

ข้อสุดท้ายของหลักปฏิบัติเบื้องต้นนี้ จึงกล่าวถึงอุเบกขาเวทนาอันมีความละเอียดสูงสุด คืออุเบกขาในอรูปรูปาน ดังตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลายก็มี อุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งก็มี ก็อุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลายเป็นใจน คืออุเบกขาที่มีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสและต้อง เหล่านี้คืออุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลาย

ก็อุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นใจน คือ อุเบกขาที่อาศัยอากาสนัญญาตนะ อาศัยวิญญาณัญญาตนะ อาศัยอากิญจัญญาตนะ อาศัยเนวสัญญานาสัญญาตนะ นี้คืออุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในอุเบกขา ๒ อย่าง พวกเธอจง ‘อาศัย’ คืออิงอุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งนั้น

แล้ว ‘ละ’ คือล่องเสียซึ่งอุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัย
อารมณ์หลากหลายนั้น

กล่าวโดยสรุปคือ พระพุทธองค์ให้ผู้มีสิทธิ์เข้าถึงอรุณภาพได้
ใช้อุเบกขาเวทนาในอรุณภาพเป็นหลักอิงอาศัยในการล่องความติด
หรือความจมแช่อยู่ในอุเบกขาธรรมตาๆเสีย

และเพื่อไต่ลำดับขั้นสูงกว่าอุเบกขาในอรุณภาพ พระพุทธองค์
ก็ประทานหลักไว้คือ

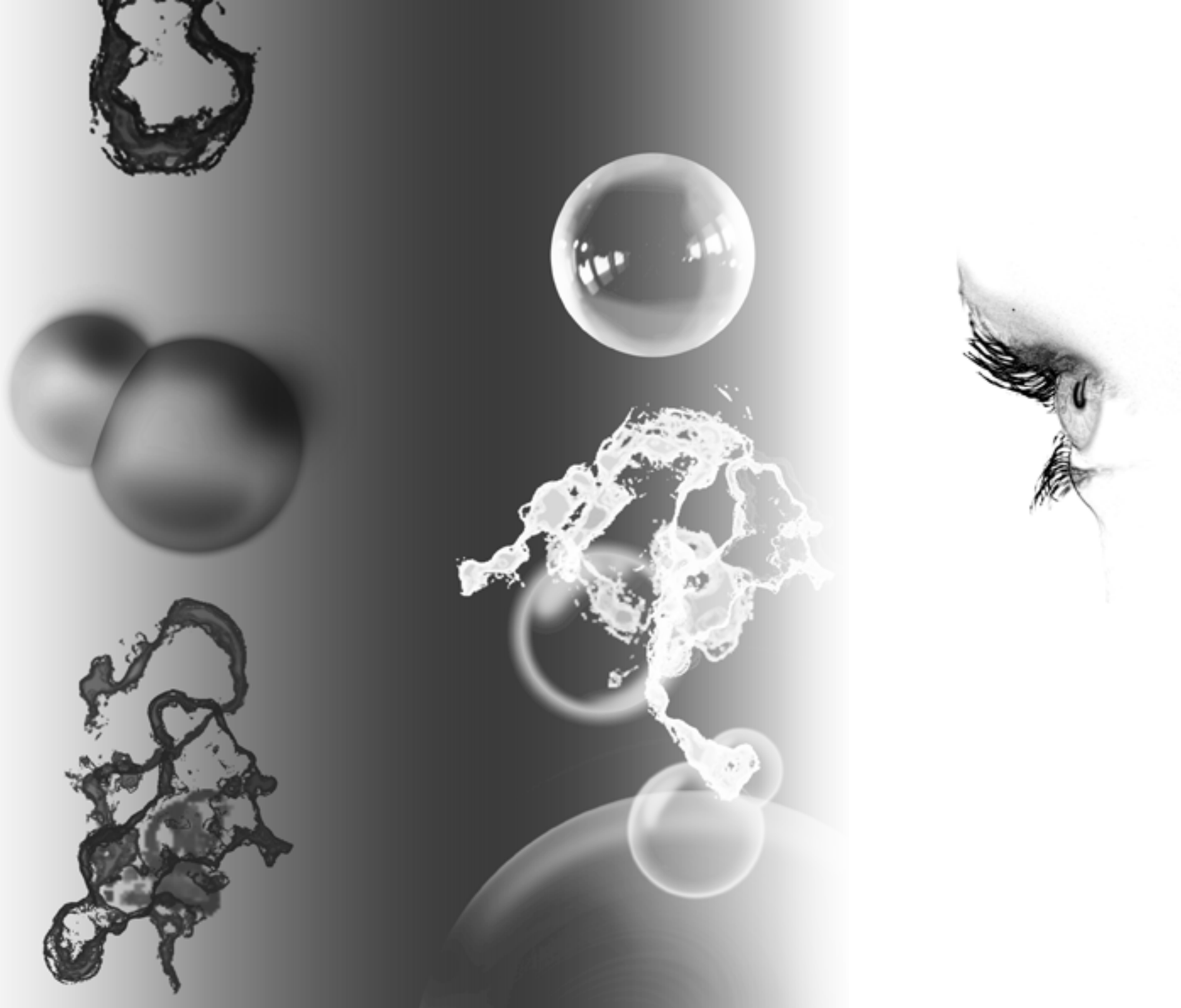
ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจง ‘อาศัย’ คืออิงความเป็นผู้ไม่มี
ตัณหา แล้ว ‘ละ’ คือล่องเสียซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง
อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งนั้น

ตัณหา คือ ความทะยานอยาก ความยึดติด เกาะติด เป็น
อาการที่เกิดขึ้นแม้ในจิตระดับละเอียดมากๆ เช่น แม้จะเข้าถึง
ซึ่งอรุณภาพอันไร้สุขไร้ทุกข์ สงบว่างเป็นหนึ่ง ไม่ต้องอิงอาศัย
รูปธรรมใดๆแล้ว ก็ยังพ้นจากความยึดติดสภาพละเอียดสุขุมไปไม่
รอด วิธีรอดคือพิจารณาเข้าไปตรงๆว่าในอรุณภาพที่ถึงแล้วนั้น จิต
ยังมีความถือดี หรือชอบใจชนิดที่ ‘อยากยึด’ ไว้ในระดับละเอียด
หรือไม่ อย่างเช่น พรารถนาจะแช่จมอยู่ในรสชาติว่างเปล่า ไม่อยาก
ลืมตา ไม่อยากเดินจงกรม ไม่อยากพิจารณาธรรม เอะอะจะแก้
ปัญหาหรือหลบอารมณ์กระทบเข้าสู่อุเบกขา ถ้าเป็นเช่นนั้นก็สะท้อน
ถึงอาการยึดติดอรุณภาพอย่างเหนียวแน่นเข้าแล้ว

เราก็อาจอาศัยความตระหนักรู้ดังกล่าว พิจารณาต่อไปอีก
ระดับ ว่าถ้าจิตเป็นอิสระจากความอยากในรสอุเบกขานั้นแสนสุขุม
นั้น ก็จะเป็นผู้ไม่มีตัณหา ย่อมมีสิทธิ์เสวยรสอันประณีตกว่ากัน คือ
นิพพานอันไร้เวทนา เมื่อเต็มใจเพราะพิจารณาเช่นนั้นก็ลงมือแก้ไข

โดยอาจจะใช้วิธีจำกัดตัวเองไม่ให้เข้าฌานบ่อยจนเกินจำเป็น เมื่อ
มีเวลาเข้าที่ภาวนาโดยเฉพาะ ก็เดินจงกรมเสีย ๓ ส่วนใน ๔ ส่วน
กล่าวคือ ส่วนที่เหลือค้อยั้งสมาธิเป็นการพักผ่อนหรืออัดกำลัง
เสริม ไม่ใช่ตั้งสมาธิเพื่อเสพอุเบกขาเวทนาอย่างกิเลสเรียกร้อง

အထူးပုံရိပ်



จิตตบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

เมื่อจิตเป็นมรรคตก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต เมื่อจิตไม่เป็นมรรคตก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรคต

เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุย่อมน...

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าจิตมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ

จบจิตตานุปัตสนา

นิยาม

พระพุทธเจ้าแสดง ‘ความจริงเกี่ยวกับจิต’ ไว้มากกว่าใครในโลกนี้หรือโลกไหน หากใครมีโอกาสสดับรับฟังด้วยความเอาใจใส่ แม้เพียงเบื้องต้น ก็สามารถถอนความยึดมั่นเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวเป็นตนเสียได้ ทำลายความเชื่อตามอัตโนมัตถ์ว่า ‘จิตเรา’ นี้สูญพร้อมกาย รวมทั้งจะไม่มองว่ามีวิญญาณอมตะ ‘ดวงเดียวกัน’ กับที่เป็นอยู่นี้ แสงสว่างใหม่ไปเรื่อย ชัดแนวโน้มน้ำที่ จะทักท้วงว่าวิญญาณทั้งหลายกำลังฟอกตนเอง พัฒนาตนเองจากสภาพหยาบไปสู่ละเอียด แล้วจะเข้าถึงภาวะสุดท้ายอันบริสุทธิ์ชั่ววันจันทร์ได้เอง เพราะพระพุทธองค์แสดงไว้ชัดว่า จะยุติการสืบเนื่องของจิตก็ด้วยการรื้อถอนรากและโครงสร้างภพชาติ อันได้แก่ อวิชชา ตณหา อุปาทาน เสียเท่านั้น ถ้าไม่ฝึกมองกายใจตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนละวางความยึดมั่นถือมั่นและความไม่รู้ระดับรากเสียได้ ก็ไม่มีวันพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นใดเลยทั้งสิ้น

ขอยกเอาพระสูตรที่ฟังง่ายที่สุดมาตั้ง พระพุทธองค์ใช้วิธีเปรียบเทียบระหว่างกายกับจิตดังแสดงไว้ในอัสสุตวตาสูตที่ ๑ พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๘ ความว่า...

คุณภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้มีได้ฟังธรรม จะพึงเข้าไปยึดถือเอาร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป ๔ นี้ว่าเป็นตัวตน ยังดีกว่าจะไปยึดถือเอาจิตว่าเป็นตัวตน ชื่อนั้นเพราะเหตุใด ก็เพราะร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ เมื่อดำรงอยู่ ปีหนึ่งบ้าง สองปีบ้าง สามปีบ้าง สี่ปีบ้าง ห้าปีบ้าง สิบปีบ้าง ยี่สิบปีบ้าง สามสิบปีบ้าง สี่สิบปีบ้าง ห้าสิบปีบ้าง ร้อยปีบ้าง ยิ่งกว่าร้อยปีบ้าง ยังปรากฏอยู่ แต่สิ่งที่เราตถาคต

เรียกว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้างนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดวันตลอดคืน

สรุปคือ พระพุทธองค์แนะนำให้ถือเอาเกณฑ์ว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน และสิ่งใดเกิดดับเร็วที่สุด สิ่งนั้นยังแสดงความเป็นตัวตนชัดเจนยิ่งกว่าอะไรไหน ซึ่งอันนี้หากตรองดูด้วยใจเป็นกลางก็ จะเห็นจริงตาม เช่น การที่จิตเกิดดับอยู่ตลอดวันตลอดคืน ไม่สมควรยึดถือว่าจิตดวงใดเป็นตัวเรานั้น เป็นความจริงที่ตรองตามท่านได้เดี๋ยวนี โดยไม่ต้องเข้าทางจงกรมหรือฝึกสมาธิพิเศษแต่อย่างใดเลย

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าพระองค์บัญญัติ ‘สิ่งนั้น’ ด้วยศัพท์หลายคำ ได้แก่ จิต มโน และวิญญาณ ขอให้พิจารณาจากอาทิตตปริยายสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๐ ซึ่งมีการแสดงทั้ง ๓ คำนี้ไว้ในแง่มุมมองต่างกันครบพร้อมในที่เดียว โดยเริ่มต้นพระองค์ตรัสไว้รวม ๆ ว่าทุกสิ่งเป็นของร้อน ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยผัสสะจากอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วลงท้ายที่ใจ (มโน) อันเป็นอายตนะชนิดสุดท้ายที่เป็นตัวรู้ความคิดนึก (ธรรมารมณ์)

มโน ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ มโนสัมผัส เป็นของร้อน แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือออกทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมีมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรา กล่าวว่าร้อนเพราะไฟ คือราคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส คุณภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในมโน ทั้งในธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือออกทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อ

หลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ข้อสังเกตความแตกต่างระหว่างจิต มโน และวิญญาณ ในพระสูตรนี้มีความชัดเจน คือเริ่มจากการพิจารณาว่าความนึกคิดเป็น สิ่งกระทบชนิดหนึ่ง ไม่ต่างจากรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อความนึกคิดเป็นสิ่งกระทบก็ต้องมีอายตนะรับกระทบ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าอายตนะชนิดอื่น เช่น ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ไม่อาจล่วงรู้ความนึกคิดได้ ก็เหลือแต่ ‘ใจ’ หรือมโนเท่านั้นที่จัดเป็นอายตนะรับความนึกคิด

ควรกล่าวว่า เราจะมอง ‘สิ่งนั้น’ เป็นมโน ก็เพราะมีฐานะเป็น ‘อายตนะ’ (เครื่องติดต่อ) ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ความนึกคิด นอกจากความนึกคิดยังครอบคลุมไปถึงนิมิตภาพเสียงเช่นที่เกิดขณะหลับฝัน หรือหนึ่งสมาธิด้วย

การเป็นเครื่องติดต่ออย่างเดี่ยวจะเหมือนกับเรามีวิทยุอยู่เครื่องหนึ่ง มีความสามารถรับคลื่นได้ แต่ถ้ายังไม่เปิดเครื่อง ก็ยังนิ่งทื่อของมันอย่างนั้น ต่อเมื่อเปิดเครื่องแล้ว จึงมีสัญญาณวิทยุเข้ากระทบได้ ตรงนั้นเปรียบเหมือนกับความนึกคิดเข้ากระทบมโน เรียกว่า ‘มโนสัมผัส’

เครื่องวิทยุจะไม่มีอุปกรณ์ขึ้นใดทำหน้าที่ ‘รู้’ ว่าบัดนี้เกิดการกระทบระหว่างตัววิทยุกับคลื่นวิทยุ แต่ในคนและสัตว์ทั้งหลายจะมีอาการรู้ขึ้นมา สภาพนั่นเองเรียกว่า ‘มโนวิญญาณ’

สรุปแล้ว เราจะเรียก ‘สิ่งนั้น’ ว่าวิญญาณก็ด้วยเห็นเป็นอาการรู้ และจำแนกออกเป็นชนิดต่างๆโดยอาศัยอายตนะต่างๆเป็นเกณฑ์ กล่าวคือ ถ้าเป็นทางตาก็เรียกจักขุวิญญาณ ถ้าเป็นทางหูก็เรียกโสตวิญญาณ ถ้าเป็นทางจมูกก็เรียกฆานวิญญาณ ถ้าเป็นทางลิ้นก็เรียก

ชีวหาวิญญาณ ถ้าเป็นทางกายก็เรียกกายวิญญาณ ถ้าเป็นทางใจก็เรียกมโนวิญญาณ

ด้วยเพราะมองว่า ‘สิ่งนั้น’ โดยความเป็นวิญญาณชนิดต่างๆ ก็จะทำให้เกิดข้อสรุปขึ้นประการหนึ่งคือ มีอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับลงอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิงชาย ไม่ใช่เราเขา เช่น อาจเกิดจักขุวิญญาณขึ้นชั่วขณะหนึ่งเพราะตาประจวบรูปด้วยเจตนาที่จะ ‘มองให้ชัด’ พอหมดเจตนา หรือตาเบี่ยงจากรูปหรือรูปนั้นเคลื่อนไปจากทางตา ก็เป็นอันว่าจักขุวิญญาณนั้นดับลง ตกสู่ภวังค์ไม่รับรู้อะไรแวบหนึ่ง แล้วค่อยมีเจตนามองรูปอื่น หรือเงี่ยหูฟังเสียง

ลองทบทวนดูตามนี้ว่าเกิดขึ้นตรงกับประสบการณ์ตรงในชีวิตเรา ก็จะได้ข้อสรุปทางความคิดว่าวิญญาณเป็นสิ่งเกิดดับตลอดเวลาตลอดคืนจริงๆ ขอให้ละไว้ก่อนว่าทำไมความรู้สึกในตัวตนเดิมยังอยู่ยังปรากฏทนโท่ไม่หายไปไหน ยอมรับเฉพาะข้อเท็จจริงที่วิญญาณเกิดดับ และไม่มีตัวตนในวิญญาณนั้นเสียก่อนเป็นอันดับแรก

มาพิจารณาต่อ ตามที่แสดงในอาทิตตปริยายสูตร จะเห็นพระพุทธองค์ทรงชี้ว่ามโนมีคุณสมบัติอยู่ประการหนึ่ง คือ ‘เป็นของร้อน’ โดยให้เหตุผลไว้พร้อมสรรพว่าที่ตรัสเช่นนั้นเพราะอยู่ในฐานะที่จะถูกไฟลน ก็ไฟได้แก่อะไร ได้แก่ ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตรงนี้ทำให้เกิดข้อสรุปขึ้นอย่างหนึ่งว่า เวลาเราตั้งคำถามว่ามโนคืออะไร ก็ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับธรรมชาติของการรู้เสมอไป เรากล่าวถึงคุณสมบัติอื่นที่มีอยู่ตามจริงได้ เช่น มโนเป็นอะไรที่ร้อนได้ มัวหมองได้ เป็นต้น

มองอย่างนี้เราจะเห็นว่า มโนก็อย่างหนึ่ง โมหะก็อีกอย่างหนึ่ง นิยามหนึ่งของโหมะคือหลงสำคัญผิด ไม่รู้ตามจริง เช่น ยึดสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน โหมะเหมือนม่านปิดบังมโนไว้จากแสงสว่างแห่งความจริง ทำให้มโนร้อนอยู่ ดันปล่านอยู่ในกรงแห่งความไม่รู้ นั่น วิญญาณจะเกิดดับสักกี่ดวง ก็

เกิดดับอยู่ภายใต้การปกคลุมหุ้มห่อของโมหะอย่างนั้น หนีพ้นไปไม่ได้เลย ตรงนี้เองเป็นคำตอบว่าวิญญูณเกิดดับตลอดเวลา แต่ทำไมยังรู้สึกว่าเป็นตัวเดิม ตนเดิม ก็เพราะมีโมหะเป็นกรงขังไว้

โมหะขังอะไร? ขอให้พิจารณาจากอาทิตตปริยายสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงจิตโดยความเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ว่า ‘หลุดพ้นจากกิเลสได้’ คือเมื่อเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดีทั้งปวง จึงเกิดภาวะหลุดพ้นขึ้นมา เพราะฉะนั้น ต้องกล่าวว่าสิ่งที่เดิมถูกขังอยู่ก็คือจิตนั่นเอง ทำลายกรงขังเสียได้ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้พ้น

ในขั้นของการหลุดพ้นนั้น จะบังเกิดสิ่งที่เรียกว่า ‘มรรคจิต’ และ ‘ผลจิต’ ซึ่งเป็นวาระแห่งการรู้นิพพาน จึงกล่าวได้ว่าขณะดังกล่าวมีทั้งการหลุดพ้นและการรู้ควบคู่กัน ไม่แยกออกจากกัน มองโดยไม่ติดอยู่กับนิยามอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะอย่างนี้จะทำให้ไม่เกิดความสับสนขึ้นมา

เรามองอีกมุมหนึ่ง แรกเริ่มเดิมทีเมื่อยังข่มอยู่ด้วยกิเลสประการต่าง ๆ นั้น จิตจะปรากฏเหมือนม้าพยศ มีกำลังมาก ดิ้นรนมาก ทำลายข้าวของเสียหายได้เหลือคณานับ แต่หากควบคุมมันนั้นได้ เราก็จะมีพาหนะชั้นดีไว้ใช้ เหมือนเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรามองไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว ที่ปราศจากการฝึกแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์อย่างใหญ่เหมือนจิต จิตที่ไม่ฝึกแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์อย่างใหญ่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรามองไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียวที่ฝึกแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์อย่างใหญ่เหมือนจิต จิตที่ฝึกแล้วนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์อย่างใหญ่

ดังนั้น จะเห็นว่าแม้จิตเป็นอนัตตา เกิดดับอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราควรปล่อยเลยตามเลย แต่เป็นสิ่งที่ควรตัด ควรขัดเกลาเพื่อประโยชน์ทั้งในเบื้องต้น เช่น อยู่ในกรอบของศีลเพื่อสุขในปัจจุบันและอนาคต กับประโยชน์ทั้งในเบื้องปลายคือหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งปวง บางคนเกิดความสงสัยว่าถ้าจิตเกิดดับตลอดเวลาแล้วจะฝึกไปเพื่ออะไร หรือกระทั่งฝึกได้อย่างไร อันนี้เป็นเรื่องต้องทำความเข้าใจว่าแม้เกิดดับ ก็เกิดดับสืบเนื่องกัน สิ่งสมมติและตบะบารมีด้านต่างๆ ได้ หาใช่ฝึกแล้วสูญเปล่าแต่อย่างใด ตรงข้าม หากจิตไม่ใช่ธรรมชาติที่เกิดดับแล้ว ก็จะไม่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้เลย เนื่องจากจิตจะทรงสภาพอย่างใดอย่างหนึ่งถาวร

สรุปที่กล่าวมาคือ จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ ฝึกได้ หลุดพ้นจากกิเลสได้ และที่สำคัญ จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน จึงไม่ใช่ตัวตนมาแต่ไหน เข้าใจในแบบ ‘ยอมรับ’ เพียงเท่านั้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตรงทางแล้ว ในระดับของความคิดจะลึกยืตมันว่าจิตเป็นตัวตน ซึ่งก็ต้องพัฒนาให้สูงขึ้นสู่ระดับความเห็นแจ้งเป็นลำดับต่อไป

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นว่าเกิดประสบการณ์ภายในอย่างไร ก็ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงการปรุงแต่งไปชั่วคราวของจิต แม้กระทั่งความรู้สึกปล่อยวางราวกับไม่มีตัวตน ก็เป็นเพียงจิตประเภทหนึ่ง

เมื่อทุกสภาพของจิตถูกรับรู้ว่ามีเพียง ไม่ใช่ตัวตน เราจะไม่รู้สึกรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นตัวตนได้อีก เพราะจิตคือฐานที่มั่นสำคัญสูงสุดของอุปาทานในตัวตน เมื่อรู้ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน ก็ยากที่จะมีสิ่งใดมาหลอกเราว่ามันคือเราอีก

แนวทางฝึก

ก่อนจะลงมือปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ต้องทำกติกาตามแนวทางที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ว่าเป็นจิตตานุปัสสนา คือ

จิตเป็นที่ตั้งของราคะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดราคะว่าจิตมีราคะ

จิตเป็นที่ตั้งของโทสะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโทสะว่าจิตมีโทสะ

จิตเป็นที่ตั้งของโมหะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโมหะว่าจิตมีโมหะ

จิตมีสภาพหลุดรู้ได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพหลุด

จิตมีสภาพฟังชานได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพฟังชาน

กล่าวเบื้องต้นทั้งหมดนี้ ก็เพื่อห้ามสงสัยว่าจิตกำลังเป็นอกุศล จะเกิดสติ ควบคุมไปด้วยได้หรือไม่ เพราะตามแนวทางของจิตตานุปัสสนาที่พระพุทธองค์วางไว้นั้น ระบุชัดว่าให้รู้ขณะสภาวะต่างๆ กำลังปรากฏ มิใช่ให้คิดเอาหลังจากสภาวะอันเป็นอกุศลเหล่านั้นดับลงไปแล้ว

การตั้งความสงสัย หรือกระทั่งปักใจเชื่อไว้ก่อนว่าสภาวะอันเข้าฝ่ายอกุศลไม่สามารถถูกรู้ด้วยสติสัมปชัญญะอันเข้าฝ่ายกุศลนั้น จะทำให้การดำเนินจิตไม่เข้าทางจิตตานุปัสสนา ซึ่งจะแสดงต่อไปว่าพุทธโธบายนั้น ถ้ากระทำตามอย่างละเอียดด้วยความใส่ใจเป็นอันดีแล้ว จะให้ผลเป็นความเห็น ความประจักษ์ในจิตตนเองง่ายตาย

เหลือเชื่อปานใด หากปิดกั้น ปฏิเสธไว้ก่อน หรือไม่ทำให้ต่อเนื่อง ก็จะเป็นการปิดโอกาสรู้จักจิตตนเองไปอย่างน่าเสียดาย

ในอีกทางหนึ่ง จิตมีสภาพตั้งมั่นเป็นฌานได้ คือจิตเป็นมหัคคตะหรือมหรคต ซึ่งแปลว่าสภาพเป็นใหญ่ครอบงำความนับแต่ปฐมฌานขึ้นไป สมัยนี้นิยมเรียก ‘อัปปนา’ ซึ่งหมายถึงความตั้งมั่นเป็นหนึ่งของจิต จากที่พระพุทธเจ้าท่านให้รู้ว่าจิตเป็นฌาน ก็แปลว่าจิตต้องสามารถรู้สภาวะของตัวเองได้ขณะอยู่ในฌาน ไม่ใช่ว่าถึงฌานแล้วจะรู้ได้แต่อารมณ์ที่ตรึงจิตไว้ แท้จริงจิตอยู่ในฌานก็ทำความรู้จักสภาวะของตัวเองได้ พิจารณาสภาวะของตนเองเป็นอนัตตาได้

จิตมีสภาพสูงสุดอยู่ พัฒนาขึ้นไปถึงเพดานหนึ่งแล้วจะหยุดไม่เกินกว่านั้น เราสามารถใช้อรรถฌานเป็นมาตรวัดได้ทั่วกำลังไต่ระดับมาถึงตรงไหน

จิตมีความแน่วแน่ ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และรู้ภาวะอันเป็นสมาธินั้นของตนได้

จิตมีความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นได้ คือแยกออกมาเป็นอิสระเหนือการครอบงำของราคะ โทสะ โมหะ เหมือนต่างคนต่างอยู่กับรูปและนามอันเป็นเครื่องล่อให้ยึด

ดูเผินๆ ผู้ศึกษาส่วนใหญ่อาจพิจารณาว่าพระพุทธองค์ให้รู้สภาวะจิตทั่วไปทั้งหมด แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงตีกรอบไว้อย่างชัดเจนว่าจะให้ ‘ดู’ อะไรบ้าง ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์จะพบว่าไม่ต้องหลงทาง และไม่ต้องสงสัยเลยว่ากำลังกำหนดรู้จิตผิดหรือถูก

ขอยกตัวอย่างที่มักเป็นปัญหา ถ้าสำหรับผู้เริ่มต้นที่ยังเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งชานครอบงำอยู่ มักจะพยายามเล็งเข้ามาภายในอันเชื่อว่าเป็น ‘จิต’ แต่แท้จริงแล้วแค่สร้างภาวะแข็งที่อึดขึ้นมาแทนสภาพอันเป็นปัจจุบันอย่างแท้จริง ตัวเจตนาจงใจ จงใจดูอย่างปราศจากทิศทางที่แน่ชัดนั่นเอง ได้บดบังไม่ให้เห็นสิ่งใดแม้แต่น้อย

และในทางตรงข้าม สำหรับผู้ชำนาญภาวนา มีสมาธิแจ่มใสแล้ว ก็มักเลือกดูรัศมีจิตอันสว่างออกมาเป็นที่รู้เฉพาะตน หรือเข้าใจว่าการรู้จักชนิดของจิตผ่านการเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับผู้อื่น นับว่าเป็นการรู้เห็นจิตแบบวิปัสสนาเช่นกัน ทั้งที่จริงขณะของการเห็นดังกล่าว เจืออยู่ด้วยความตั้งใจปลอบปล้ำมียินดี หรือเจืออยู่ด้วยอัตตมานะแบ่งเขาแบ่งเรา แม้เห็นว่ารู้แจ้งเห็นจริงใน ‘แง่หนึ่ง’ ของความเป็นจิต ก็ไม่อาจเรียกว่านั่นคือจิตตานุปัสสนาแบบที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้

อุปสรรคในการรู้สภาวะจิต

แม้เมื่อยอมรับตามความเห็นที่ถูกเพื่อเข้าทางจิตตานุปัสสนาดังกล่าวแล้วข้างต้น ก็ยังมีอุปสรรคอยู่มากมายที่ทำให้นักภาวนากำหนดรู้สภาวะจิตอย่างผิดพลาด หรือซ้ำร้ายกว่านั้นคือไม่กล้ากำหนดรู้เอาเลย ซึ่งถ้าหากตั้งความเห็นเบื้องต้นไว้ถูกแล้ว อุปสรรคต่างๆ ก็จะมีคลี่คลายกลายเป็นความเห็นแนวทางดำเนินจิตชัดเจนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

การขาดทานบารมี

ในแวดวงสังคัมภุชนทั่วไปนั้น ดูด้วยตาเปล่าแล้วคนที่ ‘เอาแต่ให้’ อย่างเดียวเหมือนเสียเปรียบ แต่ในสังคัมผู้ปฏิบัติธรรมหวังพ้นทุกข์นั้น หากให้เป็นนิത്യแล้ว ก็ย่อมตระหนักว่าตนเองเสียอะไรบางอย่างไป เราอาจกำลังได้บางอย่างมา สิ่งนั้นคือ ‘ทานจิต’ หรือจิตที่มีลักษณะเผื่อแผ่ เปิดกว้าง ปลอดโปร่ง ไม่คับแคบปราศจากความยึดอับคับข้อง อันเป็นข้อตรงข้ามกับลักษณะจิตที่แน่นหนาด้วยความตระหนี่

ถ้าให้ทานขนาดวันไหนไม่ให้แล้วเหมือนชีวิตขาดบางอย่างไป ตรงนั้นคือเราสั่งสมกระแสการให้จนกลายเป็นนิสัย ได้ชื่อว่าเป็นเจ้าของ ‘ทานจิต’ อย่างสมบูรณ์แบบ อานิสงส์ที่ได้รับในปัจจุบันแน่ๆ คือความสุข ความเยือกเย็นสบายใจ

เมื่อมองลึกลงมาถึงขอบเขตของการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ ผู้มีทานเป็นงานอดิเรกย่อมเกิดมุมมองโลกอีกแง่หนึ่งที่ชัดเจนแตกต่างจากคนอื่น คือเห็นว่าวัตถุทั้งหลายนั้น จะมีความหมายก็ต่อเมื่อมีใจเข้าไปผูก สาระแท้จริงของวัตถุจริงๆ คือเป็นตัวแปร จะมีฐานะเครื่องล่อให้ยึดก็ได้ หรืออุปกรณ์ฝึกปล่อยวางก็ได้ ขึ้นอยู่กับเราจะเลือก ‘กำหนดมอง’ ให้มันเป็นอย่างไร

ตัววัตถุเองตามตัวเราไปแห่งหนตำบลไหนไม่ได้ ให้ติดตามจิตวิญญาณไปยังภพภูมิอื่นยิ่งหมดสิทธิ์ แต่ ‘นิสัย’ ที่เราละโมภเอาวัตถุเข้าตัว หรือบริจาควัตถุออกไปนั้นแหละ ที่ก่อทุกข์ก่อสุขเป็นเงาตามใจเราไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าภพนี้หรือภพหน้า ความแตกต่างระหว่าง ‘นักให้’ กับ ‘นักเอา’ นั้น เริ่มดูได้ตั้งแต่สีหน้าสีตา เรื่อยไปถึงกระแสจิต อันเป็นแนวโน้มความพร้อมจะสละ จะละวางแบบผู้ภาวนาเห็นอนิจจังแจ่มแจ้ง

คนตระหนี่ถี่เหนียวจัด ๆ จะไม่มีทางเห็นกายใจเป็นเพียงวัตถุหนึ่งที่ถ่มทิ้งได้เหมือนเสลด ความคิดเข้าตัวที่มีแต่จะเอาทำเดิยวนั้น เหมือนยางเหนียวที่ยึดใจไว้กับฐานความโลภ จะให้เกิดความตั้งมั่นรู้เห็นปลอดโปร่งเที่ยงตรงต่อสัจจะนั้น นับเป็นเรื่องไกลเกินฝัน

ต้องรู้จักที่จะสละ รู้จักที่จะไม่หวงไว้ ไม่ยึดไว้ เหมือนขณะแห่งการปล่อยนกจากอุ้งมือให้เป็นอิสระ หรือเหมือนปล่อยลูกโป่งให้หลุดลอยขึ้นฟ้าเมื่อถึงเวลา

การให้ทานบ่อยๆ แม้เล็กน้อย ยังดีกว่านานทีจึงให้ทานใหญ่โตมโหฬาร ขอแสดงขัปปสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสกับนักบวชนอกศาสนาผู้หนึ่งชื่อวัจฉะ อันจะทำให้

หลายคนที่อ้างว่ายากจน หมดยุคโอกาสทำบุญได้เปลี่ยนความคิดเสียใหม่ ว่าถ้าเข้าใจเรื่องทานจริง แค่ ‘คิด’ ก็เป็นทานแล้ว แทบไม่ต้องลงทุนหยิบยื่นของหรือซื้อหามาเป็นพิเศษแต่อย่างใดเลย

ดูกรวิจจะ เรากล่าวว่าผู้ใดสาดน้ำล้างภาชนะหรือน้ำล้างขันไปแม้ที่บ่อน้ำคร่ำหรือในบ่อโสโครกข้างประตูบ้านซึ่งมีสัตว์อาศัยอยู่ ด้วยความตั้งใจว่าสัตว์ที่อาศัยแห่งน้ำนั้น จะดำรงชีพอยู่ได้ด้วยของที่สาดไป **ดูกรวิจจะ** เรากล่าวกรรมซึ่งมีเพียงการสาดน้ำล้างภาชนะนั้นเป็นเหตุ เป็นที่มาแห่งบุญ

ทานแบบเอาทรัพย์สินหรือสิ่งของอันเป็นสิทธิ์เฉพาะตนไปแจกจ่ายนั้น เรียกว่าทรัพย์สินทาน จัดว่าเป็นทานขั้นต้น ยังมีทานที่ละเอียดกว่านั้น เช่น อภัยทาน คือให้อภัยทั้งรู้ว่าตนเป็นฝ่ายถูก เขาเป็นฝ่ายผิด หรืออภัยไม่ผูกโกรธในเรื่องที่บาดหมาง เมื่อให้ทานชนิดนี้เป็นนิത്യ จะทำให้เป็นผู้มีจิตไม่ย่อมนิตด้วยโทษะ คือเกิดโทษะขึ้นมาจะเหมือนไฟที่ลุกเล็กน้อยแล้วมอดดับเร็วเพราะขาดเชื้อเหมาะสมแก่การดูว่าโทษะเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

สำหรับทานขั้นสูงสุด ได้แก่ ธรรมทาน คือการพูดหรือการกระทำใด ๆ อันจะนำปัญญาไปให้ผู้อื่น ยิ่งถ้าหากธรรมนั้นมีอยู่ในตนจริง ก็จะเป็นทานที่บริสุทธิ์ เหมือนผู้ครองทรัพย์โดยชอบ ย่อมบริจาคโดยปราศจากมลทิน ทานชนิดนี้เหมือนเทียนต่อเทียน คือยิ่งต่อยิ่งสว่าง ไม่มีดวงสว่างใดหดหาย และที่พิเศษกว่าเทียนต่อเทียนก็คือธรรมทานนั้น หากเป็นคำสอนหรือคำแนะนำจากคุณธรรมที่มีอยู่ในตนจริง จะระดับทาน ศีล หรือภavana ก็ตาม ก็ย่อมทบเป็นทวีคูณแก่ตนเอง เช่น เมื่ออธิบายผู้อื่นให้ทำใจตั้งมั่นตามแนวทางที่ถนัด คำอธิบายนั้นย่อมทำให้ตัวเองบังเกิดความกระจ่างชัดทั้งในหลักการและรายละเอียดยิ่งขึ้นไป

ต้องมีหมายเหตุไว้ด้วยว่า ธรรมทานนั้นเป็นของศักดิ์สิทธิ์ อย่างไม่กล่าวแล้วว่าเป็นทานชั้นสูงสุด ดังนั้น ถ้าแน่ใจเสียหน่อยว่า ‘ธรรม’ ที่ให้เป็นทานนั้นถูกต้อง คือดำเนินไปตามรอยบาทแห่งพระพุทธองค์ก็เป็นความอุ่นใจว่าทานของเราจะงอกงามเป็นผลไพบูลย์ อีกประการหนึ่ง ควรสำรวจใจดี ๆ ว่าธรรมทานที่เราทำไปนั้น เพราะอยากให้เขาเกิดปัญญา หรือเพราะอยากให้เขารู้ว่าเรารู้ หรือเพียงเพราะอยากจะสั่งสอนเหน็บแนมเพื่ออวดตาหรือความสะใจของตนเอง เจตนาเป็นสิ่งที่ต้องสำรวจดี ๆ จึงทราบ เพราะกิเลสหมักเอามาแห่งความหวังดีมากเกินไป บดบังไว้ซึ่งเจตนาทุจริตที่เร้นซ่อนอยู่เบื้องหลัง ธรรมทานที่จัดเป็นธรรมทานแท้จริงต้องมาจากเมตตา จิตคิดปรารถนาดีต่อผู้รับอย่างบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

การมีศิลปะพร้อม

สำหรับกายกับเวทนานั้น แม้คนทุศีลก็สามารถทราบได้ตามจริงเป็นบางส่วน เช่น รู้ว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า หรือบอกถูกว่ากำลังมีความสุขหรืออมทุกข์

แต่สภาวะจิตนั้น หากเป็นคนขาดความจริงไปตรงมา บางทีจะมองเห็นอะไรผิดเพี้ยนตั้งแต่ต้นมือได้ อย่างเช่น ถ้าถามว่าขณะนี้ มีราคะหรือไม่มีราคะ ความเป็นคนจอมปลอมอาจทำให้จิตมองไม่เห็นความจริงเดี่ยวนั้นเลยทีเดียว คืออาจหลอกได้แม้กระทั่งตนเอง บอกตนเองว่าตนไม่ได้เกิดราคะขึ้นมา

หรืออย่างภาวะของโทษะ หากฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นประจำ พุดรุนแรง ทำอะไรรุนแรงจนติดเป็นนิสัยถาวรแล้ว เวลาเกิดหรือไม่เกิดโทษะจะดูยาก เพราะกลมกลืนใกล้เคียงกันไปหมด

เพราะฉะนั้น เรื่องของศีลเป็นสิ่งสำคัญ หากเป็นคนพูดอะไรตรงไปตรงมา เห็นอย่างไรพูดอย่างนั้น รู้บอกอะไร รู้ไม่รู้ก็บอก

ไม่รู้ จะนับเป็นการฝึกนิสัยทางจิตให้เห็นอะไรเที่ยงตรงตามจริงได้ แต่หากเป็นคนกลับกลอก ปากอย่างใจอย่าง โทหกเป็นงานอดิเรก อย่างนี้จิตจะเหมือนมีเมฆหมอกหนาทึบ ดูเท่าไรก็ให้เห็นผิดเพี้ยนไปเรื่อย แม้ทำสมาธิได้บ้างก็มักเป็นสมาธิในทางที่ผิด จะให้พิจารณาว่าขณะนี้ไม่มีอะไร มีความเหม่อ มีความหลงหรือไม่ นั่นนับว่ายากมาก เพราะเมื่อเริ่มตั้งใจกำหนดรู้ ก็จะมีใจหนึ่งมาหยุดตัวเองเสียแล้วว่าจะรู้ไปทำไม เห็นแล้วได้ประโยชน์อะไร ความเป็นตัวของตัวเอชนั้นแหละจริงที่สุดแล้ว ดีที่สุดแล้ว

มองอีกแง่หนึ่ง การบำเพ็ญตนให้อยู่ในกรอบของศีลเป็นการฝึกรู้อาราคะ โทสะ โมหะ ไปในตัวอยู่แล้ว เช่น รู้ว่ากำลังเกิดราคะกลัวเราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่าผิดลูกผิดเมียใครเขา หรือรู้ว่ากำลังบันดาลโทสะอย่างยากจะระงับ เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่าด่าทอ อย่าทำร้าย อย่าฆ่าแกงใคร หรือรู้ว่ากำลังหลงไปทางอกุศล เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่ากินเหล้าเพื่อหวังย้อมอารมณ์ อย่าเสพยาด้วยความหวังจะหนีทุกข์

เมื่อมาเริ่มจิตตานุปัสสนาอย่างถูกต้องก็จะรู้สึกง่าย คือแทนที่จะเฝ้าดูอาราคะและโทสะแบบป้องกันการละเมิดศีลหยาบ ๆ เหมือนครั้งตั้งใจถือศีล ก็ปรับระดับมาเฝ้าดูอาราคะ โทสะ โมหะ ชั้นละเอียด คือมีกิเลสแบบใดผุดขึ้นมาแม้แต่นิดเดียว เราก็รู้ว่าอย่างนี้เกิดขึ้น เมื่อกิเลสนั้น ๆ หายไป เราก็รู้ว่าอย่างนี้ดับลง

การขาดสมาธิ

จะรู้สภาวะจิตอย่างได้ผลนั้น ทางที่ดีสภาวะจิตเองควรเด่นขึ้นมาบ้างแล้ว ไม่ใช่ยังถูกปกคลุมด้วยความฟุ้งแห่งชนิดมองอย่างไรก็ไม่เห็นสิ่งอื่นนอกจากเมฆหมอกหนาทึบไปหมด

ผู้ทำอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีจิตผูกพันกับ

ลมหายใจ สภาวะจิตจะมีปกติสะอาดตั้งมั่น ดูแล่ง่าย เหมือนกับพื้นเรียบว่าง แข็งแรง เมื่อมีเศษขยะเล็กใหญ่หล่นมาจำนวนน้อยก็เห็นง่าย เห็นทันที และปัดเป่าสะดวก หรือมีวัตถุหนักตกกระทบกระทบแกกก็ไม่สะทกสะเทือน

หรือถ้าไม่ชำนาญอานาปานสติ แต่ขยันเดินจงกรม ใส่ใจความรู้สึกของเท้ากระทบ ในแบบที่จิตจะไม่เป็นทุกข์จากการบังคับตัวเอง ก็ย่อมรู้สึกถึงความมีกำลังสติว่าพอจะสามารถรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตได้ไม่มากนักน้อย

หากขาดกำลังอุดหนุนอยู่บ้าง นอกจากจะขาด ‘ฐานความรู้’ ที่มั่นคงแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะ ‘เหม่อ’ หรือส่งออกนอกเสียมากกว่า จะสามารถนำมาใช้งานใดๆ โดยเฉพาะในระดับเห็นสภาวะจิต อย่างเช่น เมื่อกำหนดรู้ว่าขณะนี้เกิดโมหะขึ้นในจิต แทนที่จะนั่งรู้ตัวโมหะแสดงความไม่เที่ยง ก็กลับกลายเป็นกระโจนเข้าไปผสมรวมกับโมหะนั้น แล้วถูกรอบงออย่างแกะไม่หลุดทันที เรียกว่าจากโมหะเล็กๆ อาจกลายเป็นโมหะก้อนมหึมาในที่สุด

หากจิตตั้งมั่น มีสติอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว การกำหนดรู้สภาวะจิตจะเหมือนคนใจเย็นที่ดูเมฆเคลื่อนไปเอง หรือเปลี่ยนรูปไปเองโดยปราศจากการเร่งรัดว่าจงเปลี่ยนให้ดูเดี๋ยวนี้ ปราศจากความคาดหวัง เพราะสภาพของจิตที่ไร้คลื่นความคิดในหัวนั้น

ความสงบจากอาการพล่านไปในกามก็สำคัญ ความพล่านในกามทำให้เกิดแรงดันให้กระทำตามอยาก เกิดแรงดึงดูดให้รีไปสูเป้าหมายที่กิเลสเรียกร้อง โอกาสที่จะกำหนดสติว่าราคะเกิดขึ้นแล้ว มีอยู่ในจิตแล้ว รีบหนีแทบเป็นศูนย์

ที่น่าสนใจคือ หากไม่อาจกระทำจิตให้ตั้งมั่นอย่างมีคุณภาพแล้ว จิตตานุปัสสนาก็จะไม่สมบูรณ์ตามแนวที่พระพุทธเจ้าวางไว้ เพราะในจิตตานุปัสสนานั้น พระองค์ให้รู้จักภาวะสมาธิระดับสูงด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เห็นครบว่าจิตดีแล้วขนาดไหนก็แค่สภาวะหนึ่งในหลาย

สภาวะ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เมื่อเห็นหมด พิจารณาถึงความไม่เที่ยงให้หายสงสัยสิ้นเชิงแล้ว ก็จะเกิดความปล่อยวางจิตได้ทุกแง่มุม

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ยังมีปัญหารวมกระแสจิตเป็นสมาธิไม่ได้นั้น ถ้าฝึกจิตให้เป็น ตามแนวที่พระผู้มีพระภาคประทานไว้ เริ่มจากง่าย ๆ ก็เป็นไปได้ที่จะจุดชนวนสมาธิดีขึ้นด้วยจิตตานุปัสสนาตัวเอง เพราะเมื่อส่องรู้เฉพาะจิตจนชำนาญเข้า ก็จะมีปัญญาแยกแยะได้ว่าอย่างนี้กิเลสเกิดขึ้น อย่างนี้กิเลสดับลง ถ้าสติไม่ถูกชักให้เที่ยวไปทางอื่นเสียก่อน อากาโรอยู่ที่ยังสภาพและความเปลี่ยนแปลงของจิตที่ต่อเนื่องย่อมนำมาซึ่งความตั้งมั่นอย่างเป็นธรรมชาติไปเอง เพราะเมื่อเฝ้ารู้ที่อาการของจิต กิเลสที่ไหนจะเกาะจิตได้นาน และเมื่อกิเลสเกาะจิตไม่ได้นาน ความผ่องใสอันเป็นเนื้อแท้ของจิตย่อมปรากฏเป็นธรรมดา ขอเพียงตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องเท่านั้น

การมองไม่เห็นความแตกต่างระหว่างเวทนาจับสภาวะจิต

ทั้งเวทนาและสภาวะจิตต่างก็เป็นสิ่งถูกรู้ได้ และแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นได้เร็วเหมือนกัน ขอเพียงเรากำหนดสติรู้อย่างถูกต้องเท่านั้น อีกอย่างหนึ่งทั้งคู่ต่างก็เป็นนามธรรม ไม่มีหน้าตาให้จำ มีแต่ลักษณะให้กำหนดรู้

แต่เวทนาและสภาวะจิตเป็นธรรมชาติที่เราไม่ค่อยรู้เห็น ไม่ค่อยสอดส่องดู ดังนั้น เริ่มปฏิบัติแรกๆ จะสับสนว่ากำลังดูอะไรกันแน่ การทำความเข้าใจให้กระจ่างจะสร้างทัศนวิสัยที่ดี โดยเฉพาะเบื้องต้นนั้นถ้าเห็นอะไรคลุมเครือ แทนที่จะปฏิบัติก้าวหน้า กลับกลายเป็นหลงไปตามพายุความฟุ้งและหมอกควันความสงสัยเสียแทน

ข้อแนะนำต่อไปนี้มีเพื่อให้แยกแยะว่าเวทนาและสภาวะจิตแตกต่างกันอย่างไร

ศึกษาและฝึกรู้เวทนาอย่างดี สามารถกำหนดบอกตนเองได้อย่างชัดเจนว่ากำลังสเวทนาชนิดใด โดยไม่สับสน และไม่ต้องถามตัวเองว่าสำหรับเราถือว่าเรากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย

เมื่อนามธรรมใดกำลังเด่นชัดอยู่ในความรับรู้ และไม่เข้าข่ายสุข ทุกข์ เฉย ก็ให้ถือว่าสิ่งนั้นไม่ใช่เวทนา

ขอให้ตระหนักด้วยว่า โดยธรรมชาติแล้ว เวทนาจับสภาพจิตจะไม่แยกกันเป็นต่างหาก เช่น เมื่อใดเกิดสุขเวทนา สภาพจิตมักมีความโน้มเอียงไปทางติดใจยินดีอันเข้าข่ายมีราคะในจิต แต่เมื่อใดเกิดทุกข์เวทนา สภาพจิตก็มักมีความโน้มเอียงไปในทางฟุ้งเพราะรำคาญกายรำคาญใจ

การรู้เวทนาจับการรู้สภาพจิตจึงอยู่ใกล้ชิดกัน อันไหนเด่นก่อนดูอันนั้นก่อน โดยเฉพาะเบื้องต้น ถ้ารู้อะไรไม่ทัน จะดูเวทนาอันเป็นผลตกค้างก็ได้ ไม่จำเป็นต้องตั้งใจไว้ว่าจะรู้ให้ทันกับที่เกิดผัสสะเสมอไป ต่อเมื่อสติกล้าแข็งขึ้น จดจ่ออยู่กับเวทนาและสภาวะจิตกระทั่งเห็นชัดเหมือนตาเห็นรูป จึงมีความเฉียบคมมากพอจะทันนับแต่จังหวะที่เกิดผัสสะไปเอง

ความสับสนระหว่างอทุกขมสุขเวทนาจับสภาวะจิต

สิ่งที่ทำความสับสนให้ผู้เริ่มฝึกรู้สภาวะจิตก็คือแยกไม่ออกว่าระหว่างความรู้สึกเฉย กับสภาวะของจิตในปัจจุบันนั้นเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพราะถ้าสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาเด่นขึ้นมา แม้ไม่กำหนดมากนักก็เป็นที่รู้ได้เอง แต่ถ้าอทุกขมสุขเวทนาเป็นฝ่ายเด่น ก็จะทำให้ลังเลได้ง่ายว่ากำลังมองเวทนาหรือสภาวะจิตกันแน่ ขอให้ทำใจอย่างนี้

การดูหรือการรู้นามธรรมนั้น เรามุ่งหมายเอาความเห็นอันจริงจังเพื่อความปล่อยวางมากกว่าอย่างอื่น เมื่อทำใจไว้ได้อย่างนี้ ขณะดูอะไรก็จะไม่ตั้งแง่กังวลขึ้นมาให้เสียทัศนวิสัยเปล่า ๆ

เมื่อรู้สึกซัดที่กำลังส่ายเวทนาในทางเฉย ให้ดูว่ากำลังรู้ตัวหรือไม่ว่าทำอะไร ถ้ารู้เวทนาว่าเป็นเฉยแล้วแช่มช้อยอยู่กับความเฉยอย่างนั้น ขอให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นอาการ ‘หลงไปในความเฉย’ ซึ่งความหลงนั้นก็จัดเป็นสภาพของจิตได้อย่างหนึ่ง

ความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดดับเร็วของจิต

ความเชื่อหนึ่งอันนำมาซึ่งการ ‘ไม่กล้ากำหนดรู้’ สภาวะจิตกลัวจะผิดพลาด คือคนรุ่นเราถูกปลูกฝังให้เชื่อว่าจิตนั้นเกิดดับเร็วเสียจนไม่มีทางรู้ได้ทัน บางแห่งจะกล่าวว่ช่วงเวลาอันนี้แล้วติดออกฉับพลันนั้น จิตเกิดดับแสนโกฏิกขณะ (หรืออีกนัยหนึ่งคือติดนิ้วเปาะเดียวจิตเกิดดับหนึ่งล้านล้านดวง) ซึ่งโดยความหมายที่แท้จริงแล้วคำว่า ‘แสนโกฏิก’ เป็นเพียงสำนวนสื่อว่า ‘มากยิ่งขึ้น’ ไม่ใช่จำนวนนับ ๑๐ ล้านคูณด้วยแสน และควรจดจำแยกแยะอย่างดีว่าตามบันทึกในพระไตรปิฎกดั้งเดิมนั้น สำนวนนี้พระพุทธองค์ไม่เคยตรัสใช้กับจิตแม้แต่ครั้งเดียว

อย่างไรก็ตาม มีพระสูตรหนึ่งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับความ ‘เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว’ ของจิตอยู่จริง คือในอังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒ ความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นสภาวะธรรมแม้แต่อย่างเดียวที่เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหมือนจิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตเปลี่ยนแปลงได้เร็วปานไฉน แม้จะเปรียบเทียบก็ไม่อาจทำได้ง่าย

พุทธพจน์นี้มุ่งแสดงว่าสภาพของจิตนั้นอาจแปรปรวนไปหรือดับจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งรวดเร็วเสียจนหาธรรมชาติชนิดอื่นมาเทียบไม่ได้ แม้จะเปรียบเทียบให้พอเห็นรางๆ ก็ยากแล้ว แต่พุทธพจน์นี้มิได้มุ่งหมายจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดความท้อถอย หรือเห็นว่าสภาวะจิตเป็นสิ่งถูกสังเกตรู้ไม่ได้ ไม่มีทางทำได้ทัน เพราะในพระสูตรเดียวกันนั่นเอง ท่านก็ตรัสไว้ด้วยว่า...

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดวันตลอดคืน เปรียบเหมือนลิงที่เที่ยวไปในป่าเล็กใหญ่ พอจับกิ่งไม้ ก็ปล่อยกิ่งหนึ่งแล้วจับอีกกิ่ง ปล่อยอีกกิ่งแล้วเปลี่ยนไปจับกิ่งอื่นต่อ

ตรงนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อตรัสถึงตัวของจิตจริงๆ พระพุทธองค์ก็บอกตามตรงว่าเกิดดับเร็วจนยากจะหาอะไรมาเปรียบ แต่เมื่อจะอุปมาอุปไมยให้เห็นตามได้ในทางปฏิบัติ ท่านก็ยกเอาเรื่องลิงปล่อยกิ่งไม้มาถ้อยจินตภาพ ซึ่งถ้ามองว่าจิตเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งที่ถูกรู้ได้ ก็มีสภาวะอื่นที่ถูกรู้ได้มาแทนที่ อย่างนี้ก็จะเห็นทางปฏิบัติตามจริงง่ายเข้า

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

สภาวะจิตมิให้รู้ยู่ตลอดเวลา โจทย์ที่มีก็แค่ทำอย่างไรจึงจะสามารถรู้สภาวะจิตได้เท่านั้น หากออกจากจุดเริ่มต้นอันเป็นจุดร่วมเดียวกันได้ถูก ที่เหลือก็คือเดินไปเรื่อยๆ อย่างตรงทาง ถึงจุดหมายแน่นอน

อุปมาเบื้องต้นของพระพุทธองค์คือ ไม่ให้รู้เข้าไปที่สภาวะจิตตรงๆ ก่อน แต่รู้ผ่านสภาพหยาบๆ บางอย่างที่เกิดขึ้นกับจิต เห็นมันเกิดขึ้นแล้วเหือดหายไป จึงค่อยเริ่มจับได้ถูกว่าจิตอยู่ตรงไหน เหมือนกับเราทราบว่ามีกระจกใสอยู่แผ่นหนึ่ง มองเห็นตำแหน่งที่ตั้งได้ยาก วิธีง่ายๆ ที่เราจะรู้ว่ากระจกใสอยู่ที่ใด ก็คือปล่อยให้ฝุ่นละอองหรือคราบเปื้อนมาเกาะจนเห็นชัดเสียก่อน เมื่อฝุ่นละอองหรือคราบเปื้อนหายไป สิ่งที่เหลือก็คือกระจกใสอันถูกจับตาสังเกตได้ง่ายขึ้นแล้ว

การสังเกตขณะของจิตที่ ‘อะไรอย่างหนึ่งดับไป’ นั้น จัดว่าสำคัญยิ่ง ถือเป็นแกนหลักของจิตตานุปัสสนาทีเดียว อย่างเช่นเมื่อราคะเกิดขึ้นแล้วรู้เท่าทัน กำหนดสติเห็นราคะปรากฏมีอยู่ในจิต ครู่หนึ่งเมื่อราคะหายไป ก็รู้จิตโดยความปราศจากราคะ การเห็นจิตที่ว่างจากราคะนั้น นอกจากจะทำให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างสองสภาวะได้ชัดแล้ว ยังเป็นการฝึกรู้ตัวด้วยความสงบ ไร้ความคิดอ่านปรุงแต่ง เมื่อรู้จักเฉยอยู่ที่จิตอันเจียบกริบจนคุ้นแล้ว ก็จะพบว่าการประจักษ์สภาวะบางอย่างดับลงนั้น เป็นไปได้ชัดเจนโดยไม่มีความรู้สึกในตัวตนเข้ามาขัดขวางหรือบดบังทัศนวิสัยแต่อย่างใด

และเมื่อสามารถกำหนดรู้ที่ตั้งของจิตได้อย่างชำนาญ สุดท้ายจะเกิดภาวะเด่นชัดเป็นอันเดียวกับ ‘ความรู้ตัวทั่วพร้อม’ บางขณะอาจเห็นเป็นความหนึ่งว่างตั้งมั่นกลางอก บางขณะอาจเห็นความสัมพันธ์ระหว่างกายเคลื่อนไหวกับจิตหนึ่ง หรือระหว่างกายหนึ่งกับจิตเคลื่อนไหว หรือกายกับจิตหนึ่งและเคลื่อนไหวสัมพันธ์กันโดยตรง สภาพธรรมอย่างหนึ่งที่เหมือนสูญญากาศ หรือความว่างในภายในจะปรากฏตามลำดับ แรกๆ อาจแผ่วเหมือนอนุภาทาน ต่อเมื่ออรัศมีความว่างเริ่มแผ่กว้างและตั้งมั่นโดดเด่นขึ้น จึงกำหนดทราบได้อย่างปราศจากความลังเลสงสัย ว่านั่นก็คือสภาวะจิตอีกแบบหนึ่งที่เกิดขึ้น เพราะสักแต่รู้ที่จิต เห็นธรรมต่างๆ เกิดดับที่จิต จนจิตเริ่มถ่องนแรงยึดเหนี่ยวจากโลกภายนอก ให้ความสำคัญกับความเคลื่อนไหวอัน

เป็นของหยาบนอกตัวน้อยลง หันมาพินิจสภาพของตนเองอย่างรู้ทันโลกภายใน ให้ความสำคัญกับความหยุดนิ่งและเคลื่อนไหวอันเป็นของละเอียดในตัวมากขึ้น

ถึงจุดหนึ่งจะบังเกิดความตระหนักว่า สิ่งที่เคลื่อนไหวภายนอกล้วนเป็นเพียงเปลือกของชีวิต แก่นของชีวิตอยู่ที่จิต ขอเพียงสภาพจิตไม่แปรผันตามภาวะภายนอก ทั้งโลกก็เหมือนว่างเปล่าไป จิตคำหนึ่งเห็นเฉพาะสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่จิต แล้วดับลงที่จิต กระทั่งจิตเองก็หาแก่นสารมิได้ ไม่น่าหวง ไม่น่าติดข้อง

เพียงอะไรเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น นานไปก็จะพลิกจากความไม่รู้ พลิกจากความหลงว่านี่จิตเรา เป็นความรู้แจ้งว่าสภาวะจิตหนึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุ แล้วยอมดับลงเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแปรปรวนไปไม่ได้ เมื่อเลิกยึดมั่นถือมั่นว่าจิตและความรู้สึกนึกคิดอันเกิดในจิตนี้ ว่าเป็นตัวเป็นตน ก็ไม่เหลือสิ่งใดให้ยึดได้อีก เพราะโดยสัญชาตญาณแล้วเราย่อมหลงยึดจิตนี้เป็นอัตตาเหนือสิ่งอื่นใด

สรุปคือ ในเบื้องต้นเริ่มฝึกจิตตานุปัสสนานั้น ขอให้ท่องจำกฎไว้แม่นยำ ๆ ๓ ข้อ คือ

ลิ้มความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับจิตที่ผ่านมาทั้งหมด ไม่ว่าจะ เป็นสามัญสำนึกหรือทฤษฎีน่าเชื่อถือเพียงใด เหลือเฉพาะข้อสังเกตสภาพจิตตามที่ระบุไว้ในจิตตานุปัสสนาเท่านั้น

อย่าถามหาว่าจิตอยู่ตรงไหนและรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แต่ให้รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต หรือสภาพจิตที่กำลังปรากฏชัดเมื่อเห็นสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นและดับลงกับจิตบ่อยๆ ก็จะค่อยๆ รับรู้มิติของนามธรรมอันปราศจากรูปทรงไปเอง

อย่าให้เกิดความจงใจทำสภาพจิตปัจจุบันให้เปลี่ยนแปลงไป สังเกตและระวังอย่าให้เกิด ‘ความครุ่นคิด’ เกี่ยวกับสภาพจิต หมั่นฝึกเข้าไปที่สภาพจิตตรงๆ โดยใช้เกณฑ์ของพระพุทธเจ้าเป็นทิศทาง เช่น ถามตัวเองว่าขณะนี้กำลังมีราคะอยู่ในจิตหรือไม่ ขณะนี้จิตอยู่

ในสภาพพุ่งชนขัดสายหรือไม่ เป็นต้น เมื่อตระหนักว่าจิตกำลังอยู่ในสภาพใด ก็ให้รู้ตามนั้นเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคาดหวังว่าจะเห็นความเกิดดับหรือสภาพพิสดารกว่าที่กำลังเป็นอยู่ สิ่งที่เราต้องการในช่วงเริ่มต้นจริงๆ นั้นง่ายนิดเดียว คือการเปรียบเทียบจิตระหว่างที่สภาพหนึ่งๆ ยังคงอยู่กับขณะที่สภาพนั้นๆ หายไปแล้ว

พระพุทธองค์ให้เริ่มรู้สภาพจิตผ่านกิเลสหยาบคือ ราคะ โทสะ โมหะ เพราะกิเลส ๓ ตัวนี้เป็นของประจำโลก และแหวะเวียนมาเยี่ยมเราอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นอุปการณสามัญที่ทุกคนมีอยู่แล้วโดยไม่ต้องชวนชวาช้อหามาแต่ไหน อีกทั้งเป็นเรื่องของสามัญสำนึกที่แต่ละคนทราบด้วยใจว่าราคะ โทสะ โมหะ เป็นอย่างไร เพียงทำความเข้าใจกันไว้ง่ายๆ ก็สามารถปฏิบัติได้ทันที

ในติกนิบาต ทุตติยปัณณาสกั พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๒ พระพุทธองค์ตรัสถึงความต่างระหว่าง ราคะ โทสะ โมหะ ไว้อย่างน่าใส่ใจ คือราคะมีโทษน้อยแต่คลายช้า โทสะมีโทษมากแต่คลายเร็ว ส่วนโมหะนั้น ทั้งมีโทษมากและคลายช้าด้วย เมื่อทราบเช่นนี้ย่อมมีท่าทีที่ถูกต้องต่อการพิจารณา คือ ไม่ไปหวังว่าราคะเกิดขึ้นแล้วจะแสดงความดับลงอย่างรวดเร็วทันใจ เป็นต้น

การกำหนดรู้ราคะจิต

ลักษณะของราคะ

ราคะ แปลว่า ความกำหนัด ความยินดีในกาม ความติดใจ หรือความข่มใจติดอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น ลักษณะทั่วไปของราคะ จึงเป็นอาการ ‘ติดติดเข้าหาตัว’ เรียกว่าถ้าติดใจอยู่กับสิ่งใด จะเป็นบุคคลหรือวัตถุก็ตาม ย่อมเข้าข่ายความเป็นราคะทั้งสิ้น แม้แต่ความติดใจในสภาพสมาธิจิตระดับสูงก็จัดเป็นราคะชนิดหนึ่ง บัญญัติเรียกโดยเฉพาะว่ารูปราคะบ้าง อรูปราคะบ้าง แล้วแต่ถนัดนั้นๆ ต้องอาศัยรูปหรือไม่

สิ่งที่ทำให้เกิดราคะขึ้นในจิตนั้น อาจเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งระหว่าง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นปัจจุบัน และอาจเป็นการใคร่ครวญคำนึงถึงสิ่งเหล่านั้นที่ผ่านมาแล้ว หรือกำลังจะเกิดขึ้น

ลักษณะอันปรากฏชัดขณะเกิดราคะหนาแน่น คือ ความอยาก ถลาเข้าไปหาวัตถุหรือบุคคลอันเป็นต้นเหตุแห่งความยินดี แบบที่เรียกกันว่า ‘หน้ามืด’ ซึ่งก็คือจิตที่หม่นมืดเพราะถูกราคะครอบงำ บดบังแสงจากปัญญาไว้ คิดอะไรดี ๆ ไม่ออก

ลักษณะอันปรากฏเพียงรางเลือนขณะเกิดราคะอย่างอ่อนคือ ทำให้มองไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่ความดูดี นามี น่าเสพ อาจเป็นเพียงความอยากเห็น อยากพูดคุยกับคนถูกใจ หรืออาจเป็นความอยากเข้าสมาธิด้วยประสงค์เสพสุขอันเกิดแต่วิเวกก็ได้ เมื่อสังเกตแรกๆ จะเห็นเหมือนวัตถุมีแรงกระทำต่อจิต หรือมีแรงดึงดูดระหว่างจิตกับวัตถุ แต่ต่อมากจะแยกแยะได้เองว่าจิตเองเป็นฝ่ายก่อแรงกระทำหรือแรงดึงดูดขึ้น โดยมีความถูกใจเป็นตัวแปรหลัก

สุขเวทนามักเป็นต้นเหตุของราคะ แต่ต้องแยกแยะให้ออกด้วยความเข้าใจอันดีว่าสุขเวทนาไม่ใช่ราคะ ลักษณะของราคะคือ กระแสความ ‘อยากดึงดูด’ บางสิ่งเข้าหาตัว สังเกตง่ายๆ ที่ใจมีความอยาก เกิดแรงดึงดูด และความคิดพุ่งแนวไปเอาสิ่งที่ต้องการทำ เดียว ผู้ผ่านการฝึกสุขเวทนามาอย่างดีย่อมไม่สับสนว่าตนกำลังดูสุขเวทนาเกิดดับหรือดูราคะเกิดดับกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

ขั้นเริ่มต้น ควรแยกแยะให้ออกด้วยว่าระดับของราคาขณะนั้นๆ แรงแยงอยู่ในระดับสามถึงกายแล้ว หรือยังแผ่วอ่อนเพียงเป็นความรู้สึกทางใจ หากเป็นความกำหนดยินดีทางเพศที่สามถึงกายก็ จะเห็นว่ายากต่อการกำหนดสติรู้ว่า ‘จิตมีราคา’ เพราะเอาแต่จดจ่อ กับวัตถุทางกามารมณ์แบบหน้ามืดตามัว เว้นแต่ผู้มีทิพรอนอย่าง เช่น ‘อสุภกรรมฐาน’ อยู่ก่อนหน้า จึงจะเหมือนมีอาวุธไว้ใช้งานทัน ท่วงที โดยเฉพาะผู้เป็นพระที่ต้องรักษาวิญญู์ยิ่งชีวิตนั้น ไม่พึงทำ จิตตานุปัสสนาเมื่อเกิดราคาจะกล้า แต่ควรใช้อุบายทางสมณะตรงๆ เสียก่อน จะเป็นการหลบเข้าสมาธิระดับฌานอันเป็นสมบัติเฉพาะ ตนแล้ว หรือจะเป็นการพิจารณาภายในโสโครกตั้งแต่หัวจรดเท้าก็ได้

การเริ่มฝึกกำหนดรู้ราคาจิตนั้น ควรดูจังหวะที่ราคาเกิดขึ้น ในระดับของจิต ยังไม่สามถึงกาย อย่างเช่น หวนระลึกถึงกามคุณ ในอดีต หรือเพิ่งเกิดความต้องการทางเพศเพียงแผ่ว หรือเกิดความ ต้องตา ต้องหู ต้องจมูก ต้องลิ้น ต้องกาย หรือต้องใจ ที่ทำให้จิตมี อากาโร ‘ถลันเข้าไปหลงติด’ เช่น ดูละครโปรดก็มีราคา ฟังเพลงก็มี ราคา ฉีดน้ำหอมก็มีราคา กินของอร่อยจานโปรดก็มีราคา นอนฟูก นุ่มหอมอนหอมก็มีราคา และแม้คิดถึงลักษณะนิสัยใจคอ คำพูดคำจา อันน่าพิศวาสของเพศตรงข้ามก็มีราคาได้ทั้งสิ้น อย่าเข้าใจว่าต้องให้ เกิดความปรารถนาที่จะเสพกามเสียก่อนจึงถือว่าจิตมีราคา

การกำหนดรู้นั้น ขอให้ดูเฉพาะความยึดมั่นเหนียวแน่น ที่บังเกิดขึ้น ยอมรับว่ามันมีอยู่ อย่าเร่งให้หายไป อย่าจ้องดูด้วยความ คิดตั้งใจให้มาก เพียงรับรู้เฉยๆ ว่าขณะนี้ ‘จิตมีราคา’ เมื่อเฝ้า รู้อยู่ด้วยความไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่เผลอ ในที่สุดระดับของราคาในจิต จะแสดงความแปรปรวนให้เห็น คือเหลือแต่จิตเปล่าๆ เหมือนน้ำที่ ระเหยหายจากภาชนะ ย่อมเหลือแต่ความว่างของภาชนะนั้นปรากฏ อยู่ นี่เป็นขั้นที่สำคัญมาก ขอให้กำหนดรู้อยู่ที่ลักษณะความว่างจาก ราคาเช่นนั้นไปเรื่อยๆ กระทั่งแยกแยะได้อย่างชำนาญ ว่าขณะมี ราคาเป็นอย่างไร ขณะราคาดับไปแล้วแตกต่างกันอย่างไร แรกๆ

อาจกำหนดก็ได้ว่าราคาเป็นของมีดี ส่วนการปลอดจากราคาเป็น ของสว่าง

หากกำหนดรู้ราคาแล้วพบว่านานไปยังไม่เหือดหายจาก ใจเสียที หน้าซ้าอาจทวีตัวแรงขึ้น ขอให้สันนิษฐานว่าเรายังมีความ ครุ่นคิดคำนึงถึงวัตถุอันเป็นเป้าล่ออยู่ พุดง่ายๆ คือยัง ‘ส่งออก นอก’ ไม่ได้มองเข้ามาที่สภาพราคจิตแต่อย่างใด หรือมองแต่ยัง เห็นลักษณะดึงดูดของราคาไม่ชัด ก็อาจใช้กรรมฐานอย่างใดอย่าง หนึ่งที่ผ่านมาแล้วเข้าช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกตัวดีขึ้น แล้วจึงมอง ‘ลักษณะของราคาในจิต’ ใหม่ ขอให้ระลึกว่าถ้ามองเห็นอย่างถูกต้อง ไม่ครุ่นคิดคำนึงถึงวัตถุอันเป็นเป้าล่อ ราคาจะแสดงความแปรปรวน ให้เห็นอย่างแน่นอน

คนที่อยู่ในเมืองส่วนใหญ่จิตจะเกือกกแล้วอยู่ด้วยราคาตลอด เวลาทั้งวันทั้งคืน โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อต่างๆ นำเสนอแต่ภาพ และเสียงอันชวนยั่วนี้ ถ้ามองในแง่ดีคือพอมมาถึงตรงหมวดของจิตก็ จะมีอะไรให้ดูเยอะ หากหมั่นฝึกสังเกตสังกจริงจัง จะสามารถพบ อากาโรของจิตได้หลากหลาย เช่น ลักษณะที่จิตพุ่งเข้าไปจับยึดวัตถุ กามเหนียวแน่นรุนแรงเป็นพิเศษ สะท้อนออกด้วยอาการทางกาย ประเภทเพ่งตาแทบถลน หรือลักษณะที่จิตหมกมุ่นจดจ่ออ้อยอิ่งยึด เยื่อราวกับวัตถุมีแรงดึงดูดส่งมากกระทำกับจิต

ถ้าเลิกใส่ใจผัสสะภายนอก เลิกตามแรงทะยานออกไป แล้ว หันมาพิจารณาเฉพาะราคจิตภายในตัวเองบ่อยเท่าไร ก็จะยิ่งเห็น ราคาเป็นเพียงภาวะหยาบชัดขึ้นเท่านั้น จิตมีราคาสู้อจิตไร้ราคาไม่ ได้เลย ด้วยอาการเห็นเปรียบเทียบดังกล่าว ในที่สุดพอราคาเริ่ม เกาะกุมจิต จะเห็นเหมือนฝูงแมลงร้ายหรือไอมืดเคลือบเข้ามาบดบัง แสงสว่างอย่างไรอย่างนั้น

และหากตั้งความสำคัญไว้ในใจ หรือระลึกจนขึ้นใจว่าราคา คือ เหตุแห่งทุกข์ด้วยประการทั้งปวง ต้องเสียเงินทอง เสียใจ เสียความ รู้สึกดีๆ เสียกำลังงาน เสียเวลาในการใช้ชีวิตเพื่อทำนิพพานให้

แจ้ง ที่สุดท้ายก็เห็นความสำคัญในการไม่หลงวิ่งตามเหยื่อล่อ แต่หันมาพินิจตัวราคะในจิตเองโดยความไม่เที่ยง ยิ่งเห็นรอยต่อระหว่าง การมีราคะกับการไม่มีราคะบ่อยเท่าไร ก็จะทำให้จิตเกิดปัญญา แท้จริงในระดับมหากำลัง คือไม่ต้องใช้อุบายเช่นพิจารณากายเป็นอาการ ๓๒ แต่สามารถละราคะได้ตั้งแต่เริ่มก่อตัวขึ้นในจิต เรียกว่า ขณะกันตั้งแต่อยู่ในมุ้ง ต่อให้เผชิญสิ่งยั่วยุราคะแรงระดับลามถึงกาย ก็วุดดับลงง่ายเหมือนเป่าเทียนที่ไม่อาจต้านลมปากเรา จะรู้สึก ว่าวัตถุหรือบุคคลอันเป็นของภายนอกนั้น มีหรือไม่มีก็ได้ ขอให้จิตพ้นจากการครอบงำของราคะก็สุขพอกอยู่แล้ว

การกำหนดรู้โทสะจิต

ลักษณะของโทสะ

โทสะนั้น เป็นอารมณ์ที่รุนแรง สังเกตง่ายที่สุด สะท้อนชัดออกมาทางกายมากที่สุด เช่น เมื่อมีบุคคลหรือเหตุการณ์กระตุ้นให้โกรธ เราจะอยากทำตาวาวโรจน์ อยากก่นด่า อยากทุบตี หรืออย่างน้อยที่สุดก็มีการตึงขมับ เพราะคิดอยู่เงียบ ๆว่าจะทำให้ศัตรูเดือดเนื้อร้อนใจสาสมกับที่ทำให้เราโกรธได้อย่างไร

จิตที่มีโทสะจะมีลักษณะอยากขับไล่ คือผลักออกไป ทางรูปธรรมคืออยากกระแทกให้เกิดความแตกพังหรือเกิดความเจ็บปวด ทางนามธรรมคือมีพลังอัดกระแทกออกมาจากความคิดในหัวหรือความรู้สึกในอก

แม้โทสะจะมีลักษณะเหมือนกันในแต่ละคน ทว่าพื้นหลัง และโครงสร้างนิสัยของมนุษย์เราทำให้ผลที่ตามมาจากโทสะมีโอกาสด่างกันได้มาก เช่น บางคนโกรธแล้วอาละวาดฟาดงวงฟาดงา อย่างขมใจ บางคนโกรธแล้วต้องอัดอันตันใจไว้อย่างนั้น น้อยคนที่ธรรมะธัมโมหน้อยอาจพิจารณาว่าโกรธไปทำไม ทุกข์ใจเปล่า ๆ แล้วระดับความโกรธลงเสียด้วยปัญญาเห็นความไร้สาระแก่นสารของ

โทสะนั้น

เมื่อเข้าสู่โลกของการปฏิบัติธรรม เริ่มเห็นค่าของการถนอมรักษาจิตดี ๆ เริ่มเฝ้าสังเกตโทสะเสียบ้าง อาจพบ ‘วิธีโกรธ’ แบบต่างๆของตน เช่น

โกรธแบบไม่รู้ตัว แต่ก็จางไปเองอย่างรวดเร็ว เพราะพื้นจิตประกอบด้วยเมตตาหรือปัญญาเห็นโทษของความโกรธอย่างแข็งแรง เป็นทุน

โกรธแบบไม่รู้ตัว จากนั้นพักใหญ่ต่อมารู้สึกตัวว่าโง่ไปแล้ว ความโกรธจึงค่อยจางลง

รู้ตัวเท่าทันขณะโกรธแล้วจางลงอย่างรวดเร็ว

รู้ตัวเท่าทันขณะโกรธแล้วยังกรุ่น ๆอยู่ ต้องใช้ปัญญาปลงอีกชั้นถึงจะจางลง หรือหายเงียบสนิท

มีสติรู้ตัวอยู่ก่อนโกรธ เช่น เพิ่งออกจากสมาธิ ทางเดินจงกรม หรือรู้อิริยาบถอยู่เป็นปกติ เลย์โกรธแค่เหมือนภาพลวงชั่วเสี้ยววินาทีแล้วหายสนิท เนื่องจากจิตตัดกลับไปสู่ความรู้ตัวโดยอัตโนมัติ ด้วยนิสัยเคยชินทางจิต

มีสติรู้ตัวอยู่ก่อนโกรธ เห็นความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่างชัดเจน ซึ่งก็สามารถขอยย่อยออกไปได้ว่าเป็นโกรธรูปเดียวแบบไฟไหม้ฟาง หรือแบบยึดเยื่อเหมือนมีเชื้อไฟเป็นต้น

ที่แยกแยะอย่างละเอียดเช่นนี้ก็เพื่อให้เกิดการตรวจสอบว่าที่ผ่านมาเราเคยชินกับโทสะแบบใด หากยังโกรธแบบฟาดงวงฟาดงา หรือยังโกรธแบบขาดความรู้ตัว ก็ยากที่จะใช้โทสะเป็นเครื่องมือฝึกจิตตามนุสสนาได้ไหว หรือถึงไหว พอผินใจทำสองสามหนก็จะขาดความอดทนด้านนิสัยเก่าของตนเอง หวนกลับไปยอมตัวผสมโรงกับโทสะอีก

หากรู้ตัวว่ายังมีข้อเสียอย่างแรง ไม่เกื้อกูลต่อจิตตามนุสสนา

ก็ต้องฝึกกรรมฐานที่เป็นอริกับโทสะเสียบ้าง เช่น การแผ่เมตตา ซึ่งจะกล่าวถึงวิธีอย่างละเอียดในบทนิเวศนบรรพ หรืออีกทางหนึ่งคือใช้กรรมฐานที่ผ่านมาในการช่วยระงับ หรือช่วยดึงความรู้สึกตัวให้กลับมาจากข้างนอกเข้ามาอยู่ข้างใน เรียกว่าใช้สมถะมาเบียดเบียนโทสะให้อ่อนลงเสียบ้าง จึงค่อยเหมาะสมควรแก่จิตตานุปัสสนาในลำดับต่อไป

อนึ่ง ขอให้ทราบด้วยว่า ถ้าอยู่ในอารมณ์แบบใดที่มีลักษณะ ‘อยากผลักใส’ ก็จัดเข้าข่ายโทสะได้เหมือนกัน เช่น ความกลัว ความอับอาย ความเศร้าโศกคร่ำครวญ เป็นต้น อีกประการที่ต้องตระหนักคือทุกขเวทนาไม่ใช่โทสะ แม้ทุกขเวทนามักนำมาซึ่งความหงุดหงิดขัดเคืองอันจัดเป็นโทสะก็ตาม ผู้ภาวนาจนรู้ทันสภาวะธรรม อาจเสวยทุกขทางกาย หรือเสวยทุกขทางใจโดยไม่จำเป็นต้องเกิดความหงุดหงิดขัดเคืองเป็นผลตามมา ถ้าแยกถูกก็จะได้ไม่สงสัยว่าเรากำลังเห็นทุกขเวทนาเกิดดับหรือว่าเห็นโทสะเกิดดับกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

หากเฝ้าสังเกตที่จิต จะทราบว่าอาการเริ่มแรกของโทสะนั้น เหมือนจิตเต้นแรงเต้นก่าอยู่ในภายใน แม้สติวิ่งตามไล่หลังมาก็เหมือนอยู่ห่างๆ แม้ตั้งใจไว้อย่างแข็งแรงเพียงใด ยิ่งโทสะชนิดก่อความแสบคันในอกได้เป็นริ้วๆ จิตจะพุ่งออกข้างนอกเต็มตัวเสมอ ก่อนจะหดกลับมาภายในได้สำเร็จ

ฉะนั้น เมื่อฝึกในระยะแรกควรเริ่มจากความหงุดหงิดหรือ

ขัดเคืองเล็กน้อยก่อน ประเภทเห็นข่าวของวางอยู่ผิดที่ผิดทาง ต่อโทรศัพท์ที่ไม่ติด หรือเรื่องหุยมหิมอื่น ๆ ที่ให้ผลกระทบต่อกายใจของเรานิดเดียว ความขัดเคืองจะปรากฏเหมือนมีอะไรเสียดเข้ามาจุกอก หรืออย่างน้อยก็เกิดกระแสบั่นป่วนกระวนกระวายเหมือนใครรบกวน

เมื่อเกิดโทสะแผ่วในระดับที่จิตจะไม่กระโจนออกนอกเต็มตัว ก็อย่าไปรีบระงับโทสะ อย่าใช้อุบายวิธีใดๆ ทั้งสิ้น ให้ทำใจเหมือนเหมือนยืนดูน้ำเดือดค่อยๆ เย็นลงเอง ทำความเข้าใจไว้ล่วงหน้าว่า น้ำเดือดนั้น เร่งไปมันก็ไม่เย็นทันทีอยู่ดี แต่ถ้าเฝ้ามองอยู่เฉยๆ ก็จะได้สิ่งที่ต้องการคือสภาพของน้ำที่เย็นลง ควบคู่กับปัญญาเห็นความจริงว่าโทสะเป็นอนิจจังอย่างหนึ่ง

สำคัญคือ ต้องไม่ลืมดูตอนจิตปลอดจากโทสะ รู้จิตที่ปราศจากโทสะเปรียบเทียบกันทันที กระทั่งแยกแยะได้อย่างชำนาญ ว่าขณะมีโทสะเป็นอย่างไร ขณะโทสะดับไปแล้วแตกต่างกันอย่างไร แรกๆ อาจกำหนดก็ได้ว่าโทสะเป็นของร้อน ส่วนการปลอดจากโทสะเป็นของเย็น

ถ้ารู้สึกมวนๆ ป่วนๆ กวนอยู่ในอก แปลว่าโทสะยังไม่ไปไหน ยังหลงเหลือควนไฟคุกรุ่นอยู่ดี อันนี้ก็ต้องพิจารณาว่าเรายังครุ่นคิดคำนึงถึงบุคคลหรือสถานการณ์อันบันดาลโทสะขึ้นหรือเปล่า ถ้ารู้เฉพาะตัวโทสะในจิตอย่างถูกต้อง โทสะย่อมแสดงอนิจจังออกมาในเวลาไม่ยั้งเยื่อเกินไบนัก

ประการสำคัญคือ โทสะเป็นของเวียนกลับมาซ้ำเติมได้หลายรอบ บางคนอาจรำคาญว่ากำหนดสติรู้อย่างไรก็ไม่หายขาดเสียที ก็ขอให้มองในด้านที่เป็นประโยชน์แทน คือเหตุขัดเคืองเรื่องเดียวทำให้เรามีโอกาสฝึกปรี้อหลายครั้ง ขอให้ดูจริงๆ เห็นให้ได้ว่าจิตขณะมีกับไม่มีโทสะต่างกันอย่างไร ครั้งแรกยังไม่เห็นผล ครั้งที่สองเริ่มคุ่นว่ามันมาเดี๋ยวก็ไปอย่างรวดเร็ว ครั้งที่สามเริ่มรู้สึกตัวว่าโทสะในเรื่องนั้นไร้สาระสิ้นดี ครั้งที่สี่เริ่มเห็นโทสะในเรื่องนั้นเป็นของ

แปลกปลอมที่จรเข้ามา ครั้งที่ห้าและต่อๆไปยิ่งเห็นลักษณะเกิดดับชัดขึ้น มองโทสะเป็นเพียงสภาวะธรรมประกอบจิตชั่วคราว ไม่มีตัวตนในโทสะ มีแต่สภาพโทสะถูกรู้โดยความเป็นอะไรอย่างหนึ่ง และพลอยกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการมองความโกรธทั่วไปแตกต่างจากเคยอย่างสิ้นเชิง

สำหรับผู้ที่อาศัยสติรู้ลมหายใจเข้าช่วย ก็มีกสงสัยว่าเมื่อโทสะเกิดขึ้นแล้วตัดจิตไปที่การหายใจทันทีนั้น ถือว่าเป็นจิตตานุปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ต้องกล่าวว่า จะรู้ลมหายใจหรือจะเอาอารมณ์อื่นมาแทรกแทนอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่เราเห็นสภาพจิตที่แตกต่างกันระหว่างมีกับไม่มีโทสะหรือเปล่า ถ้าเล็งรู้มาเห็นสภาพจิตถูกก็เป็นอันใช้ได้เหมือนกัน แต่ถ้าดูลมหายใจโดยไม่มีกำหนดรู้สภาพจิต ไม่มีการเห็นลักษณะที่ตั้งอยู่และดับไปของโทสะ ก็แปลว่ายังเป็นเพียงงานสมณะล้วนๆ ช่วยเบียดเบียนให้โทสะตกไปจากจิตเฉยๆ

การกำหนดรู้โมหจิต

ลักษณะของโมหะ

ความหมายของโมหะที่ปรากฏอยู่ในเหตุโคจรฉก พระอภิธรรมเล่ม ๑ ก็นัยยั้งระดับหยาบ เช่น ความเหม่อ ความหลง ความมัวหม่นแบบโลกๆ ไปจนกระทั่งระดับละเอียดคืออวิชชา ความไม่รู้หรือยั้งในระดัับธรรมะชั้นสูงทีเดียว

โมหะเป็นไฉน? ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต (คือไม่รู้ในเหตุ) ความไม่รู้ในส่วนอนาคต (คือไม่รู้ในผล) ความไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจจสมุปปาตธรรมว่าเพราะสิ่งนั้นมี

สิ่งนี้จึงมี

โมหะเป็นไฉน? ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา การไม่กระทำทำให้ประจักษ์ ความทราบบัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหล อวิชชา กิเลสท่วมทับจิตคืออวิชชา กิเลสเครื่องผูกสัตว์คืออวิชชา กิเลสที่นอนเนื่องในสันดานคืออวิชชา กิเลสกลุ่มมรุมจิตคืออวิชชา ลืมคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะมีลักษณะเช่นว่านี้ เรียกว่าโมหะ

เพื่อให้การปฏิบัติขั้นเริ่มต้นเป็นไปโดยง่ายและมีทิศทางที่ชัดเจน ขอให้ดูเฉพาะจิตที่มีลักษณะ ‘ไม่รู้อยู่ในปัจจุบัน’ กล่าวคือ จะเกิดความคิดย้อนไปในอดีตอย่างไร้จุดหมาย หรือคาดหวังไปในอนาคตแบบลมแล้ง ให้ถือเป็นโมหะทั้งหมด และแม้จิตจะไม่ติดในระหว่างแห่งอดีตกับอนาคต แต่เผลอเหม่อลอยแบบไม่รู้เรื่องราว กระทั่งคิดอะไรยังไม่ทราบ ก็เข้าข่ายโมหะอีกเช่นกัน

หากเริ่มมองเปรียบเทียบได้ระหว่างจิตที่ตื่นกับจิตที่ ‘หลับทั้งลืมตา’ ก็อาจเห็นโมหะปรากฏคล้ายม่านควันที่ซึมซาบเข้ามาทำให้จิตเสื่อมคุณภาพในการ ‘รู้ตามความเป็นจริง’ ต่อให้ตาหูฟังก็ไม่เกิดความรับรู้ที่ถูกต้อง

และโมหะตัวเดียวก็ทำให้การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดเกิดความผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ คือสภาวะธรรมใดเด่นขึ้นมาแทนที่จะกำหนดรู้สภาวะเด่นนั้นก่อน กลับไปพยายามรู้สภาวะอื่นยกตัวอย่างเช่น เป็นใช้กำลังมีน แทนที่จะรู้ที่ความมีน กลับไปควานหาความร้อนกาย อยากดูความร้อนให้เป็นอนิจจัง หรือขณะทำ

สมาธินั้น หากกำลังพุ่งแรง แทนที่จะใส่ใจดูแรงเค้นหรือแรงอัดของความพุ่งในจิตเพื่อพิจารณาเป็นสภาวะไม่เที่ยง แต่กลับไปพยายามยึดมั่นลมหายใจ ก็เท่ากับไปเร่งแรงเค้นให้ยิ่งอึดอัดทรมาณกว่าเดิม เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของโมหะ ไม่เท่าทันสภาวะเด่นที่กำลังปรากฏ เหมือนคนถูกหลอกให้ต้องแก้ปัญหาร่วมกันหลายข้อ ถ้าไม่รู้ว่ามีปัญหาใดสำคัญกว่า ปัญหาใดเป็นหลักที่ต้องทำให้คลี่คลายก่อน ก็จะต้องโรมรันพันตูกับปัญหาอย่างปราศจากการลงเอย

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ เช่นในติกนิบาต ทุตติยปณณาสกั พระสูตรต้นตปฏิก เล่ม ๑๒ ว่าโมหะย่อมไม่เจริญเมื่อมีการทำไว้ในใจ หรือพิจารณาโดยแยกกาย เช่น เมื่อเรารู้ตัวที่กำลังอึดอัดขัดข้อง ก็พิจารณาว่าสิ่งใดกันแน่ทำให้ขัดข้อง หรือรู้ตัวที่กำลังเปลอเหม่อก็ให้ความใส่ใจในงานเฉพาะหน้า หางานให้จิตมีเครื่องรู้ เป็นต้น

ขอให้ตระหนักด้วยว่า อทุกขมสุขเวทนาไม่ใช่โมหะ แม้ว่าโดยมากอทุกขมสุขเวทนามักนำมาซึ่งความเหม่อลอยเพราะขาดแรงดึงดูดให้สนใจ ผู้ฝึกใช้อทุกขมสุขเวทนามาเป็นอย่างดีย่อมแยกแยะได้ถูกว่ากำลังดูอทุกขมสุขเวทนาหรือดูโมหะปกคลุมจิตกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้ คือ

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

สภาวะทั่วไปของจิตคนเราจะเป็นโมหะอยู่แล้ว ตอนคิดดูโมหะแล้วสงสัยว่าจะดูตรงไหน นั่นก็เป็นโมหะไปแล้วเรียบร้อย เพราะความลังเลสงสัยนั้นเข้าข่ายความไม่รู้สิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า

ตามจริง หากเท่าทันสภาวะจิตของตนเองในขณะนั้น จะทราบชัดว่าเต็มไปด้วยหมอกมัวฝ้าฟาง หาความแจ่มชัดใดๆ ไม่ได้เลย

หรือหากรู้ตัวว่าพยายามมองให้เห็นว่าจิตมีรูปร่างอย่างไร มีภาพแบบใดอยู่ในจิต นั่นก็เข้าข่ายโมหะเช่นกัน ให้พิจารณาว่า ‘ลักษณะการกำหนดจิต’ แบบนั่นเองที่เป็นโมหะทั้งแท้ การทำจิตตามอุปสรรคอย่างมีกรอบ มีทิศทางชัดเจนตามนิยามของพระพุทธองค์เท่านั้น ที่เป็นหลักประกันไม่ให้หลงไปไหน

เบื้องต้นของการฝึกรู้โมหะควรหัดสังเกตระหว่างคิด ระหว่างพูด และระหว่างกระทำกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพราะจะมีโมหะมาให้เห็นบ่อยกว่าขณะตั้งใจทำภาวนาเป็นเรื่องเป็นราว

และด้วยแนวฝึกในชีวิตประจำวันนี้ จึงไม่ควรทำตัวเป็นคนว่างงาน แม้ไม่มีงานทางกายก็ต้องหางานทางใจให้จิตทำอยู่เรื่อย ๆ (ซึ่งงานทางใจยามว่างที่ทำแล้วคุ้มค่าที่สุดก็คือสมถะและวิปัสสนาแน่นอน) เหตุผลที่ไม่ควรว่างงานก็คือ คนว่างงานจะคิดเลื่อนลอยอย่างปราศจากขีดจำกัด หากจุดสิ้นสุดที่ขอบฟ้าไหนๆ ไม่เจอ ดวงตาจะเหม่อจากขอบฟ้าด้านหนึ่งไปยังขอบฟ้าอีกด้านหนึ่งตลอดเวลา

เมื่อคิดในเรื่องที่ควรจะคิด คือคิดในหน้าที่การงานเฉพาะหน้า จะเห็นลักษณะจิตปรากฏแบบหนึ่ง คือมีความเป็นระเบียบ มีความแจ่มชัดในเนืองานที่กำลังคิด ดังนั้น เมื่อหลุดจากสภาพแจ่มชัดดังกล่าว ก็จะเกิดความแตกต่างให้เห็นได้เอง พูดให้ง่ายคือเทียบบ่อยๆ ระหว่างจิตที่มิงานให้คิดอย่างมีจุดหมาย กับจิตที่หลุดจากงานมาตระเวนแบบไร้ปลายทาง เมื่อส่องรู้จนแน่ใจว่าแตกต่างอย่างไร ก็จะตระหนักว่าระหว่างคิดแบบมีงานกับคิดแบบมีโมหะนั้น ลักษณะจิตเป็นคนละมิติกันแท้ๆ

เมื่อต้องพูดคุยหรือเจรจากรานกับใคร จะเป็นต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ก็ตาม ลองจับจิ้งหვეจะโคนในการพูดจาของตัวเอง บางประโยคเราพูดอย่างมีข้อมูลประกอบแน่นอนหา อุ่นใจและเปี่ยม

ความเชื่อมั่นในตนเอง จับต้นชนปลายต่อติดตลอดสาย มองเข้ามาก็จะเห็นว่าจิตตื่นรู้แจ่มใส ปราศจากหมอกมัว แต่หากเป็นตรงกันข้าม พุดแบบขาดข้อมูล ผืนพุดให้ผ่านๆไปแบบต้องแต่งเสริมสตๆ ทีละคำสองคำ ขาดความเชื่อมั่น จับต้นชนปลายไม่ถูก ระหว่างซังกะค้ำมักเป็น ‘ช่องโหว่’ ให้จิตเลื่อนลอยไป หรือถูกลากไปจมอยู่กับความเหม่อได้เป็นห้วงๆ นี้เรียกว่าเป็นการดักดูโมหะในจิตผ่านอาการอ้าปากติดขัดงะงะๆ สามารถเปรียบเทียบกับจิตก่อนหน้าได้ถนัด แต่หากไม่สามารถรู้ทันเป็นขณะๆ จะเริ่มสังเกตหลังจากเลิกคุยทีเดียวก็นึกได้ ยิ่งคุยนานแบบไร้จุดหมายก็จะยิ่งเห็นลักษณะหม่นมัวมากขึ้น

เมื่อต้องเคลื่อนไหวกระทำกิจต่างๆทางกาย ให้ความต่อเนื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างมือไม้ ระหว่างแขนขา ระหว่างหัวกับตัว ลองสังเกตว่าขณะที่อวัยวะต่างๆประสานงานกันอย่างกลมกลืนไว้ที่ใด ไร้ความเหนื่อย ไร้อาการเก้ๆก้างๆ ไร้ความหลุดโน่นลืมนี่ให้ต้องเกาหัวและทำเรื่องเข้าไปเข้ามา ขณะนั้นจิตจะมีความร่าเริงสอดรับกับกิริยาทางกาย ตรงข้ามกับเมื่อต้องขยับกาย แต่จิตไม่รู้อาการทางกายเอาเลย

หากปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มาจนเห็นความเกิดดับ และเกิดสภาวะหยั่งรู้แบบประจักษ์ชัดว่ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวตน ก็อาจเทียบดูจิตที่ ‘มีสติแบบยึดมั่น’ กับจิตที่ ‘มีสติรูปปล่อยวาง’ ลักษณะที่จิตยังยึดมั่นจะเหมือนความแจ่มใสของน้ำที่มีเงาเมื่อดาบอยู่ หรือมีหมอกมัวปกคลุมทึบบัง เบาบางบ้าง แต่ลักษณะจิตที่ปราศจากความยึดมั่นในกายใจจะเหมือนความโปร่งโล่งของอากาศ ที่ปราศจากฝุ่นผงเทาของใยบดบัง

เมื่อเห็นบ่อยจนชิน ก็จะแยกแยะได้อีกว่าคุณภาพของความโปร่งโล่งดังกล่าวมีความแตกต่างกันเป็นชั้นๆ กล่าวคือ ถ้าจิตไร้โมหะ ไร้ความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกายใจเป็นตัวตนเพียงชั่วคราว ก็เหมือนเมฆหมอกถูกพัดเป่าให้เบาบางลงอย่างมีขอบเขต

ดับแคบ แต่ถ้าจิตไร้โมหะได้เนิ่นนานตามกำลังที่สั่งสมจากการอบรมมาดีทั้งส่วนสมณะและวิปัสสนา ก็จะเหมือนทัศนวิสัยโดยรอบกระจ่างใสทั่วตลอด ไม่มีขีดจำกัด

การเทียบระหว่างจิตมีโมหะกับจิตไม่มีโมหะบ่อยๆนั้น เป็นทางลัดที่สุดที่จะทำให้เห็นประจักษ์ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน สภาพจิตอาจหายาหรือประณีตไปได้เรื่อยๆ แปรผันตามความทึบหรือบางของโมหะ และจะย้อนไปรู้ว่าเปรียบจิตเป็นกระจกใสนั้นไม่ใกล้เคียงความจริงสักเท่าใด เพราะกระจกนั้นเป็นวัตถุที่กำหนดรู้ได้ด้วยตาเห็นอันหายา ทว่าจิตเป็นธรรมชาติที่ถึงขีดความประณีตระดับหนึ่งก็ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตเองเท่านั้น หากคำเปรียบเปรยใดๆมาอธิบายหรือพรรณนามิได้

สรุปคือ แนวการรู้จิตที่มีโมหะนั้น แรกเริ่มอาจเห็นเปรียบเทียบเพียงความรู้สึกมัวหม่นกับความรู้สึกแจ่มชัดทางโลก เมื่อเห็นชำนาญแล้วจึงขยับขึ้นไปดูภาวะโง่หลงยึดมั่นกับภาวะปัญญาแจ่มปล้อยวางในภายหลัง

การกำหนดรู้จิตหลุดและจิตพุ่งข้าม

ลักษณะของความหลุดและพุ่งข้าม

สภาวะจิตขั้นนี้มีความแตกต่างเป็นพิเศษจากสภาวะจิตอื่นๆในจิตตานุปัสสนา มีความน่าสนใจเป็นพิเศษตรงที่เมื่อปฏิบัติได้ผลแล้ว ก็จะไม่มีความ ‘จิตตก’ หรือ ‘การปฏิบัติเสื่อมถอย’ อีกต่อไป เพราะเมื่อดูเป็นแม้ขณะที่กำลังแย ก็ไม่เหลือเวลาไหนในชีวิตอีกแล้วที่เอามาใช้ปฏิบัติไม่ได้

นอกจากนั้น จิตตานุปัสสนาขั้นนี้ยังเหมาะกับคนที่คิดท้อมาตลอดว่าไม่สามารถปฏิบัติอะไรกับเขาได้ เชื่อกันว่าไม่สามารถมีสติรู้จิตรู้ใจตัวเองไหว เพราะผู้คิดเช่นนี้ร้อยทั้งร้อยจะเป็นผู้มีปกติหลุด

สลัดกับฟุ้งซ่าน หดหู่เพราะท้อในการปฏิบัติบ้าง เพราะเศร้าแบบโลกๆบ้าง เพราะชอบนอนบ้าง

เมื่อหดหู่ก็ต้องฟุ้งซ่านเก่งเป็นเงาตามตัว แถมมาด้วยกันอย่างแยกไม่ออก ฉะนั้นก็ใช้คุณสมบัติเฉพาะตัวนั่นเองเป็นเครื่องมือฝึกหัดรู้เข้ามาถึงจิตถึงใจให้สำเร็จจนได้

จิตหดหู่มีลักษณะร่วมกับจิตมีโมหะอยู่ประการหนึ่ง คือความหม่นมัว ไม่สามารถเห็นปัจจุบันธรรมได้กระจ่างแจ้งตรงจริง แต่จิตหดหู่จะแยกว่าตรงที่ถึงขั้นหมองหนัก ชนิดให้ผลลามถึงกาย แบบไม่อยากขยับเขยื้อน เกียจคร้าน ต้องการแช่จมอยู่กับความรู้สึกในทางเลวร้าย ทำนองทอดอาลัยตายอยาก นึกถึงอนาคตด้วยความมืดมน เรียกว่าพัฒนาอีกระดับก็พลิกเป็นความอยากฆ่าตัวตายเอาง่ายๆ เพราะจิตหดหู่เป็นอกุศลจิตชนิดที่บันดาลให้คิดถึงแต่อะไรที่บั่นทอนความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำลายความหวัง ความศรัทธาต่อการดำรงชีวิต และยุยงให้เชื่อว่าหมดลมหายใจก็เป็นอันพ้นทุกข์พ้นร้อน เรื่องจะให้เชื่อว่าจะต้องไปใช้กรรมยึดเยื่อลำบากกว่าเก่ามันลืมได้ ความหดหู่ของจิตจะเหมือนม่านทึบที่ปิดบังอนาคตหลังความตายไว้จนหมดสิ้น

ส่วนจิตฟุ้งซ่านก็มีลักษณะร่วมกับโมหะเป็นความหม่นมัวเช่นกัน ความรู้สึกทั่วไปจะเหมือนเกิดคลื่นกระเพื่อมไหวในหัวอย่างน่ารำคาญ ยิ่งบางคนที่มีพลังในตัวมากเท่าไร ยามฟุ้งก็จะยิ่งทรมาณหนักกว่าคนทั่วไปมากขึ้นเท่านั้น หากกระจับไม่ได้ หรือไม่รู้อวิธีทำให้เจือจางลง ผลมักลงเอยเป็นความเบื่อตัวเองอย่างรุนแรง อีกทั้งสาเหตุของความฟุ้งซ่านก็เป็นไปได้หลายประการ จะประสบความสำเร็จเล็กน้อยหรือความล้มเหลวมากน้อย จะเป็นความคาดหวังหรือทอดอาลัย จะเป็นกลุ่มในการงานหรือจืดจอร์อเวลาบันเทิง ล้วนแล้วแต่เป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดจิตฟุ้งซ่านได้ทั้งสิ้น คนยุคเรามีเหตุทับทวีคูณความฟุ้งให้พาลันจัตยั้งกว่ายุคไหนสมัยใดเสียด้วย

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้ คือ

เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

แปลกกว่าการพิจารณาจิตข้ออื่น ที่พระพุทธองค์ไม่ให้นำกำหนดรู้ว่า ‘จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตไม่หดหู่ก็รู้ว่าจิตไม่หดหู่’ แต่กลับให้พิจารณาจิตฟุ้งซ่าน คล้ายจะมีความต่อเนื่องกันอยู่

เมื่อปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้พักหนึ่ง จะสังเกตเห็นอย่างถนัดว่าจิตหดหู่แม้ยังปรากฏอยู่บ้างเป็นระยะก็จะมีอายุสั้นมาก เพียงถูกรู้ว่าซึมลงไป หรือออกอาการเคืองหลงวงงุ่น ก็จะกลับเข้าสู่ความมีสติได้พอสมควรไม่ถึงขนาดถลาลึกจมลงในห้วงเหวแห่งความหดหู่ง่ายตายนัก

แต่รอยต่อระหว่างความหดหู่กับความกลับสติได้นั้น อย่างไรก็ยังมีอาการกระเจาย หรือกระทั่งกระเจิงอยู่เล็กๆ ตรงนั้นคือความฟุ้งซ่านอันเป็นร่องรอยที่จิตหดหู่ทิ้งเอาไว้ ถ้าใจเย็นพอจะรู้ความฟุ้งซ่านไปสักพัก ก็อาจเห็นจิตค่อยลงสู่ความหดหู่เหมือนยอมตัวลงจมน้ำอีก เหมือนเล่นเอาเถิดเจ้าล่อ รู้ภาวะใดสักพักก็จะเกิดอีกภาวะหนึ่งขึ้นมาสานต่อ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความเห็นชัดในภาวะหดหู่และฟุ้งซ่าน ก็จะแยกแยะได้ถึงความแตกต่างระหว่างสองสภาวะ กล่าวคือ ภาวะหดหู่จะมีลักษณะดึงดูดให้จมลงต่ำ ส่วนภาวะฟุ้งซ่านจะมีลักษณะผลักดันให้คิดออกนอกตัวสารพัดเรื่อง หากไม่สังเกตก็จะไม่ทราบเลยว่าสองภาวะนี้บางทีตามกันมา สลับกันเล่นงานเรา และบางทีก็ร้ายหน้อยที่มาควบคู่พร้อมกัน

สิ่งน่าสนใจก็คือ คงมีไม่กี่คนในโลก ที่จะค้นพบว่าถ้ามองสองภาวะนี้สลับไปสลับมาสักพักด้วยความเท่าทัน ซึมแล้วกลับฟุ้ง

ฟุ้งแล้วกลับซึ่ม รอบแล้วรอบเล่า กระทั่งถึงรอบที่สติรู้มีชัย ก็จะได้เห็น ความฟุ้งซ่านระลอกสุดท้ายสงบลงในที่สุด ความรู้สึกจะสว่างโล่ง เหมือนสลัดผ้าคลุมหนาหนักทิ้งเสียได้สำเร็จ

เมื่อเริ่มฝึกนั้น ระหว่างเกิดจิตหุดหู่ ควรใช้สายตาช่วยนิทหนึ่ง คือทอดมองตรงไปไกล ๆ ด้วยความสบาย เรียกว่าอาศัยสุขเวทนา ทางกายมีส่วนเป็นเครื่องหนุนแรง ที่สำคัญคือ ต้องไม่ปล่อยให้ตาม สายตาเหมือนเรือขาดหางเสือลอยตามยถากรรม สติต้องกำหนดรู้ สภาพหุดหู่ของจิต กระทั่งเห็นชัดว่าหมดความหุดหู่แล้วกลายเป็น ความฟุ้งซ่านแทนที่

สำหรับผู้ที่ฝึกอานาปานสติจนคล่องแคล่ว ก็อาจพบวิธีรู้จิต หุดหู่หรือจิตฟุ้งซ่านอีกแบบหนึ่ง คือระหว่างกำหนดรู้สภาพหุดหู่ หรืออาการฟุ้งซ่าน ก็ระลึกถึงการหายใจออกและการหายใจเข้าไป ด้วย ความหุดหู่หรือความฟุ้งจะแปรเป็นแรงอัดมากระจุกตัวใน ออก เหมือนนมเอาก่อนดินเหนียวที่เคยกระจัดกระจายมาไว้ในที่ เดียวกัน หากเกิดภาวะดังกล่าวนี้ อย่าเพิ่งยึดลมหายใจด้วยความ คาดหวังว่าจะขับไล่ก่อนหน้า ๆ นี้ออกไปให้พ้น แต่จงระลึกว่าแรงอัด ที่ทำให้เกิดคลื่นความฟุ้งอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใจสามารถกำหนดรู้ ก็รู้เฉย ๆ เหมือนรถดูเมฆดำทะมึนแน่นหนาคลายตัวลงเอง อาจมีอาการ บีบรัดเข้ามาแล้วคลื่นคลายออกไปสลับกัน ก็ให้พินิจว่านั่นคือการ แสดงตัวของอนิจจัง เรามีหน้าที่รู้ หน้าที่เฝ้าดูให้เห็นกระจ่างจะแจ้ง พัฒนาเป็นปัญญาปล่อยวางเท่านั้นพอ

หากต้องการแยกแยะระหว่างเหตุแห่งความฟุ้งซ่านกับตัว ความฟุ้งซ่านให้ออก เพื่อความฉลาดรู้ ฉลาดดับอาการฟุ้งซ่าน ก็ขอ ให้กำหนดรู้เฉพาะความอึดอัดกระวนกระวายหรือแรงดันในจิตก่อน แล้วค่อยดูว่าในภาวะอึดอัดคับแน่น หรือฟุ้งยุ่งเหยิงกระจัดกระจาย จับไม่ติดนั้น ในหัวเรามีความคิดเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานการณ์ ไตจรเข้ามา (ห้ามดูเรื่องในหัวก่อนเด็ดขาด เพราะจะทำให้จับอะไร ไม่ติดสักอย่าง) เมื่อดูนานไประยะหนึ่ง จะเห็นเหมือนความฟุ้งกับ

ความคิดในหัวแยกเป็นคนละส่วนกัน บางทีความคิดดับไป แต่แรง อัดของความฟุ้งยังตกค้างอยู่ หรือบางทีความฟุ้งหายไปแล้ว แต่ ความคิดยังคงเคลือบอ้อยอิ่งอยู่จาง ๆ ตรงนี้ก็ทำให้ละต้นเหตุของ ความฟุ้งได้ จิตจะสงบตัวลงมาแบบมีแรงดันน้อย ๆ ชนิดที่พร้อม ปรทุตัวขึ้นอีก ซึ่งจัดเป็นสภาพหุดหู่เล็กๆ ได้อย่างหนึ่ง

เมื่อใดก็ตามหากดูเข้ามาที่จิตแล้วไม่เห็นอะไรอื่น คลื่นความ คิดหรือเรื่องราวในหัวไม่ปรากฏชัด จะว่าเป็นอาการของราคะและ โทสะก็ไม่เชิง เห็นแต่แรงดันในอก ก็ให้ถือว่าเป็นความฟุ้งซ่านชนิด หนึ่งเช่นกัน การจำแนกได้ถูกในเบื้องต้นจะทำให้เกิดความมั่นใจว่า เรากำลังรู้อยู่ในกรอบของจิตตานุปัสสนา ขจัดความสงสัยที่มักแทรก ตัวแถมมาเสมอยามพิจารณาจิตฟุ้งซ่าน

หากกำหนดดูจิตเมื่อกำลังมีสภาพหุดหู่หรือฟุ้งซ่านเพียงเล็ก น้อย ก็เป็นไปได้สูงที่จิตจะข้ามขั้นของการสลับเปลี่ยนระหว่างหุดหู่ กับฟุ้งซ่าน เข้าสู่ภาวะเบิกบานตามธรรมชาติทันที แถมจะมีความ รู้สึกกว้างเป็นพิเศษ ก็ขอให้รู้อยู่กับความว่างนั้น อย่าปล่อยให้อาการ ของจิตหลงเข้าไปในความว่าง วิธีแน่ใจได้ว่าเราว่างอย่างไรก็คือ ยัง ทราบอยู่ว่ากำลังทำอะไร อยู่ในอิริยาบถไหน ในขณะที่ไม่ลืมสภาพ ว่างเด่นออกมาจากกลางอก (ขออย่าให้ระลึกแน่น ๆ ว่าสภาพว่างกลาง อกนี้สร้างขึ้นไม่ได้ จะลัดทางด้วยวิธีกำหนดเพ่งเข้าไปที่กลางอก ตรง ๆ ไม่ได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏและหายไป จากจิต)

เมื่อชำนาญรู้สภาวะเกิดดับในจิตมากเข้า ความว่างจะขยาย ขอบเขตออกไปเรื่อย ๆ สติรู้และความมั่นคงในภายในจะเพิ่มขึ้น กระทั่งจิตเด่นดวงกว้างขวางระดับหนึ่ง ตรงนั้นถ้าฟุ้งก็จะฟุ้งได้เพียง น้อยแล้วตัดกลับไปสู่ความว่างตั้งมั่นอันเดิมโดยอัตโนมัติ ช่วงที่รู้ เป็นอัตโนมัตินี้เองที่ความเกิดดับจะปรากฏให้เห็นมาก ไม่เฉพาะ สภาวะจิตหุดหู่หรือฟุ้งซ่าน แต่เป็นทุกสภาวะที่ผ่านเข้ามากระทบใจ ดังนั้น โอกาสที่จิตจะตรึงลงสู่ความหุดหู่แทบไม่มี ซึ่งนั่นก็เป็น

การกำหนดรู้มหัคคจิต

ลักษณะของสภาพอันเป็นมหัคคตะ

โดยย่อแล้ว ความเป็นมหัคคตะ คือความเป็นหนึ่งของจิต คือแทนที่กระแสจิตจะกระจายออก ก็รวมดวงหนักแน่นเป็นปึกแผ่น ไม่มีช่องว่างให้ความคิดฟุ้งซ่านเสียดรอตเข้ามาแผ้วพานได้ ฉะนั้นระหว่างแห่งอาการรวมดวงดังกล่าวนี้ ตัวตนและภาวะรู้สึกเป็นบุคคลจะหายไป เพราะจิตจะเด่นกว่ารูปกาย เหมือนถูกยกขึ้นไปอยู่ในอีกระนาบหนึ่งต่างหากจากโลกหยาบ ความยึดมั่นอันเกี่ยวข้องกับโลกหยาบเช่นตัณหาราคะจึงดับลงสนิท

แต่เชื้อของตัณหาราคะยังดำรงอยู่ กล่าวคือ เมื่อเคลื่อนออกจากสภาพมหัคคตะ สัมตาทันเห็นรูปสวย เสียงหูฟังเสียงเพราะ หายใจพบกลิ่นหอม ขบเคี้ยวรสอร่อย นั่งนอนสัมผัสความนุ่มนวล สภาพยวนใจเหล่านั้นเมื่อกระทบเข้ากับจิตที่ยังมีเชื้อราคะ ก็ย่อมลุกโพล่งขึ้น เกิดแรงดันให้ทะยานอยากเข้าอีก

เมื่อฝึกกำหนดรู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นมหัคคตะจนชำนาญ นอกจากจะแยกแยะได้ถึงความแตกต่างแล้ว ยังทำให้ได้ความรู้ว่า ขณะของจิตหนึ่งๆมี ‘สภาพพร้อม’ จะเป็นมหัคคตะได้หรือไม่ กล่าวคือ ถ้ายังหวั่นไหวง่ายต่ออารมณ์อันน่าใคร่ ก็รู้ได้ทันทีว่าภาวะนั้นไม่เอื้อต่อการรวมดวงเป็นมหัคคตะ แต่ถ้าปลอดโปร่งและจิตขาดเยื่อใยจากอารมณ์อันน่าใคร่ทั้งหลาย แม้กระทบก็ไม่สั่น วางจากกระทบก็ไม่ถวิลหา สำหรับผู้มีกำลังจิตเคยรวมได้เป็นปึกแผ่นมาก่อนย่อมตระหนักว่าสภาพเช่นนั้นเอื้ออำนวยให้พร้อมตั้งได้ถึงมหัคคตะอีก และสำหรับผู้เคยผ่านการฝึกจิตหลุดพ้นกับจิตฟุ้งซ่านมาอย่างดี กระทั่งความหลุดและความฟุ้งซ่านกลายเป็น ‘ซีผิง’ ที่บัดทิ้งง่าย เกาะจิตไม่ติด ก็จะทำราบว่าจิตเข้าไปอยู่ในสภาพเตรียมพร้อมรวม

ดวงเป็นมหัคคตะง่ายเช่นกัน ขอเพียงโน้มจิตจับอารมณ์ที่ละเอียด คู่ควรกับสภาพ ‘รวมใหญ่’

ดังเคยกล่าวแล้วว่าที่เรียก ‘มหัคคตะ’ ก็เพื่อขบเน้นให้เห็นสภาพยิ่งใหญ่เป็นหนึ่งแห่งจิตที่ปราศจากความฟุ้ง ปราศจากตัณหาราคะและต้องแผ้วพาน เมื่อเห็นสภาพจิตที่อยู่เหนือความคิดได้ ก็ย่อมข้ามความสงสัยอันเกิดแต่ความคิด รวมทั้งสามารถสัมผัสรู้เกี่ยวกับจิตที่เล็กกว่า ทั้งในตนเองและในสัตว์อื่น ไม่มองง่าย ๆ ลึกแต่ว่าจิตก็คือจิต แต่มองว่าจิตจะเล็กหรือใหญ่ อยู่ในอัตรภาพหยาบหรือประณีต ย่อมมีเหตุบังคาลให้เป็นไป มิใช่เรื่องบังเอิญหรือมีใครออกแบบสั่งสร้าง

สภาพมหัคคตะเองยังขอย่อยได้นานา ตรงนั้นต้องจำแนก โดยความเป็นฉาน เรียกปฐมฉานบ้าง ทุตติยฉานบ้าง ตติยฉานบ้าง จตุตถฉานบ้าง นอกจากนั้น ความเป็นมหัคคตะยังแบ่งเป็น ๒ ฐานะ คือฐานะที่ต้องพึ่งพาอาศัยรูปเป็นสิ่งตรึงจิตให้สนิทอยู่กับฉาน เรียกว่า ‘รูปฉาน’ กับอีกระนาบหนึ่งคือเพิกรูปทั้งหมด ยกขึ้นสู่ความไร้รูปอย่างสิ้นเชิง จึงเรียก ‘อรูปฉาน’ ซึ่งเมื่อเข้าถึงอรูปฉานแล้ว ย่อมหมดความสงสัยว่าจิตอยู่ในภาวะเป็นต่างหากพันมิติหยาบ กว้าง-ยาว-ลึก แบบกายนี้ได้หรือไม่ หากตั้งความเห็นไว้ถูกต้อง ก็อาจโน้มพิจารณาเห็นตามจริงว่าสมองไม่ใช่ต้นกำเนิดของจิต หรืออีกนัยหนึ่งคือรูปมิใช่กำเนิดแห่งนาม แต่เป็นสภาพที่ปรุงแต่งซึ่งกันและกันให้อยู่ในภาวะหยาบหรือประณีต

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีไว้คือ

เมื่อจิตเป็นมรรคก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค เมื่อจิตไม่เป็นมรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค

ในข้อนี้ของจิตตานุปัสสนา เราเน้นการเปรียบเทียบระหว่างจิตที่ถึงความยิ่งใหญ่เป็นมหัศจรรย์ กับจิตที่ยังไม่ถึงความใหญ่ระดับมหัศจรรย์ ซึ่งก็จะเอาความแตกต่างระหว่างจิตที่ ‘อิงอาศัยภายในการคิดนึก’ กับจิตที่ ‘อิงอาศัยภายในการตั้งมั่นแต่นดวง’ เมื่อเปรียบเทียบจนเข้าถึงความประจักษ์แล้ว ก็เหมือนเหลือแต่สภาพอย่างหนึ่งเข้าไปลงหลักปักฐานในธรรมชาติเดิมของเขาอย่างนั้น มีสภาพที่พระพุทธองค์เรียกว่า ‘ธรรมเอก’ อยู่อย่างนั้น แต่เมื่อแปรตัวไปคือเสื่อมสภาพลงจากความผุดผ่องเป็นธรรมเอก ก็ผันมาอยู่ในอีกลักษณะหนึ่งที่ดูบอบบี้ มอซอ ต่างจากของเดิม และผิดแผกแปรปรวนไปเรื่อยๆ ตามผัสสะกระทบทางกายใจ

ในช่วงของการเห็นจิตตั้งมั่น กลับสู่ฐานเดิม นั้น หากหมั่นพิจารณาแล้วๆ เล่าๆ จะพบความหลงยึดว่านั่นเป็นสภาพของตัวเอง ความรู้สึกนี้ละเอียดอ่อนลึกซึ้งมาก แผงแนบสนิทอยู่กับสภาพตั้งมั่น เป็นหนึ่งแซมขึ้นสุดขีดนั่นเอง ต่อเมื่อคลายออกจากลักษณะรวมดวงคืนสู่สภาพนึกคิด เห็นความออลัยยึดติดในสภาพเดิมเท่านั้น จึงค่อยสำเนียงทราบได้ว่าอัตราระดับใหญ่เป็นอย่างไร

เมื่อเปรียบเทียบแล้วๆ เล่าๆ กระทบเห็นจริงเข้าขั้นยอมรับว่าสภาพยิ่งใหญ่ นั้น ก็สักแต่เป็นเพียงสภาวะหนึ่งของจิต ตั้งอยู่นานดูเหมือนมั่นคง แต่แท้จริงแล้วมีความเสื่อมแฝงอยู่ ไม่แตกต่างจากลักษณะอันเป็นมูลฐานของสภาวะอื่นๆ เลย ที่ความเห็นอนิจจังจะต้องคืนกลับสู่สามัญเช่นนั้น จึงละความยึดมั่นเสียได้ จะมีหรือไม่มีมหัศจรรย์ก็ช่าง

การกำหนดรู้สภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

ลักษณะของสภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

โดยความหมายแล้วจะมุ่งเน้นการเปรียบเทียบสภาวะจิตอันเป็นผลสำเร็จของงานสมณะหรือวิปัสสนา อย่างเช่น กำหนดรู้ว่า

เราทำได้ดีที่ สุดถึงฌานชั้นไหน หรือยังไม่ถึงฌานเลย เอาเพียงแค่อุปจารสมาธิหรือชณิกสมาธิก็นำมาพิจารณาได้เหมือนกัน แต่พระพุทธองค์ก็จำแนกความยิ่งหย่อนกว่ากันของจิตด้วยลักษณะสมบัติ ๘ อันมีชื่อรวมโดยเฉพาะว่า ‘อารัมมณูปนิชฌาน’ แบ่งเป็นรูปฌาน ๔ ระดับ กับอรุณฌานอีก ๔ ระดับ คำว่า ‘สมบัติ’ หมายถึงสมบัติของผู้จับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ จิตถูกต้องกับสิ่งนั้นไม่หวั่นไหว ไม่หันไปยึดหน่วงสิ่งอื่นระหว่างตั้งมั่นเป็นฌานอยู่

สำหรับชณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วขณะนั้น ขอเพียงมีความรู้ชัดต่อเนื้อ ว่ากำลังหายใจออก กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจยาว กำลังหายใจสั้น จิตแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้คุมลมหายใจทั้งปวงอยู่ ก็นับว่าใช้ได้ แต่จิตตั้งมั่นเพียงไม่นานก็เคลื่อน ยังไม่ปักหลักแน่นพอจะบันดาลปิติสุข ผู้บำเพ็ญเพียรถึงสมาธิระดับนี้ เมื่อประสบกามคุณระดับหยาบยั่วยวน เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สมาธิก็พังครืนลงง่าย หวนกลับมาฝึกใฝ่ครุ่นคิดในกามารมณ์ได้ทันที

สำหรับอุปจารสมาธิหรือสมาธิเฉียดฌานนั้น จิตเริ่มตั้งมั่นเนิบเนิ่นเนิ่นนานพอจะรู้สึกถึงดวงสว่างเด่นอยู่ในภายในบ้างแล้ว เกิดปิติฉิดชานและลิ้มรสสุขแบบทิพย์อันไม่เป็นสาธารณะแก่บุคคลทั่วไปบ้างแล้ว รสวิเวกอันเยี่ยมมันทำให้จิตตีตัวออกห่างจากกามบ้างแล้ว แต่ยังมีความคิดอ่านเจือจางเป็นห้วงๆ กับทั้งจิตอาจกระทำตัวเป็น ‘จอร์บนิมิต’ ซึ่งถ้าผุดภาพหรือเสียงอันล่อไปในทางยั่วให้หลง ก็เตลิดเปิดเปิงได้ บังเกิดความทะยานในทางกามารมณ์แบบละเอียด หรืออาจตั้งเหวี่ยงลงต่ำ หลุดชั่วคราวจากทิพย์สุขเลยก็ได้

ด้วยเหตุที่จิตนึกคิดสามัญ หรือแม้อุปจารสมาธินั้น ยังอาจเผลอกกั้วอยู่ด้วยกามคุณทางใดทางหนึ่งอันกระทำจิตให้อึดอัดพระพุทธองค์จึงตรัสว่าพวกเราอยู่ในที่แคบ ดังที่พระอานนท์นำพุทธพจน์มาถ่ายทอดไว้ในปัญจาสสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๕ ว่า ที่แคบอันจัดว่าควรอึดอัดที่สุด ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันยั่วยวนให้ติดหลง เรียกสั้นๆ ว่า ‘กามคุณ ๕’ ซึ่งปุถุชนจะหา

โอกาสล่วงจากที่แคบคืออกามคุณ ๕ นี้ ก็ต้องอาศัย ‘รูปฌาน’ ซึ่งมีอยู่ ๔ ระดับ ได้แก่

๑) ปฐมฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตจับอารมณ์แล้วเกิดองค์ฌานครบ ได้แก่ วิตก (ยกอารมณ์) วิจารณ์ (รู้อารมณ์ชัด) ปิติ สุข และเอกัคคตา (จิตมีลักษณะรวมดวงเป็นหนึ่งแนวแน่) หากเป็นผู้ที่ผ่านอานาปานสติในส่วนรู้เวทนาอย่างดีจะได้เปรียบ เพราะจะมีประสบการณ์จำแนกองค์ฌานเป็นส่วนๆ มาก่อนด้วยวิธีกำหนดรู้พร้อมลมหายใจ เช่น รู้ขณะหายใจออกและหายใจเข้าว่ากำลังมีปิติสุข เป็นต้น ด้วยฌานระดับนี้จิตจะผละจากกามเต็ดขาด คือถอยห่างชนิดไกลกันคนละฝั่งทะเล ไม่มีทางเกิดนิมิตหรือสิ่งกระทบหยาบละเอียดอันใดด้วยวนให้เกิดกามราคะได้ เว้นแต่ถอนจากฌาน จิตเสื่อมจากสภาพตั้งมั่นเสพรสวิเวกแล้วระยะหนึ่ง (แต่จะกินเวลาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกำลังที่สั่งสมมาแน่นหนาเล็กน้อยเพียงใด) การสังัดจากกามนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นการบรรลุโอกาสในที่แคบชั้นแรก หากทำถึงปฐมฌานแล้วย้อนดูด้วยความรู้สึก จะพบว่ากามทำให้จิตถูกเบียดอยู่ในสภาพคับแคบหน้าอึดอัดจริงๆ แตกต่างจากความเปิดกว้างโล่งโถงขณะเป็นมหัคคตะอย่างยิ่ง

๒) ทุตติยฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงปฐมฌานเห็นปิติสุขมีกำลังทรงตัวแล้ว ลักษณะจิตตั้งมั่นเป็นปึกแผ่นเป็นเอกัคคตาแล้ว ชำนาญเข้าออกปฐมฌานดีแล้ว ก็ตัดความจ่อรู้ที่การหายใจออกและหายใจเข้าทิ้งไป ปลดปล่อยให้จิตอยู่ในภาวะแช่มชื่นสุดขีดโดยตัวเอง เหมือนคนเล่นน้ำที่ขาหยั่งถึงพื้นแล้ว รู้ตัวว่าไม่ต้องพึ่งห่วงยางให้เกะกะแล้ว ก็ปล่อยห่วงยางทิ้งไป เป็นอันเข้าสู่ทุติยฌาน คือยังทรงปิติสุข เอกัคคตาไว้เหมือนเดิม แต่ดับวิตกและวิจารณ์ได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบในปฐมฌาน’ ลง สภาพความรู้สึกในทุติยฌานจึงเปิดโล่งกว่าปฐมฌานมาก

๓) ตติยฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงทุติยฌานพิจารณาว่าปิตียังเป็นของหยาบ มีส่วนของความลึกลงอยู่ มีส่วนของความ ‘อึดมากเกินไป’ ในภายในอยู่ สามารถกำหนดรู้เฉพาะกับสุขอันเยือกเย็นประณีต ก็ทิ้งปิตีเสียด้วยปัญญา เข้าสู่ภาวะสุขุมกว่า ประณีตล้ำลึกกว่ากัน เป็นอันเข้าสู่ตติยฌาน คือยังทรงความสุขและเอกัคคตาไว้ดังเดิม แต่ดับปิตีอันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบในทุติยฌาน’ ลง สภาพความรู้สึกในตติยฌานจึงกว้างขวางล้ำลึกกว่าทุติยฌานมาก

๔) จตุตถฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงตติยฌานพิจารณาว่าสุขเย็นยังเป็นของฉาบฉวย ยังไม่ใช่จิตแท้ๆ ยังไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องถึงธรรมชาติเดิมอันไร้เยื่อใยฉาบหุ้ม ก็จะสามารถกำหนดรู้อยู่กับความเป็นกลางอันไร้สุขคงเหลือแต่สภาพเด่นดวงฉายแสงหนึ่งยิ่งกว่าอาทิตย์เที่ยงวัน เป็นอันเข้าสู่จตุตถฌาน อันเป็นสมาธิอิงอาศัยรูปชั้นสูงสุด คือสุขเวทนาอันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบในตติยฌาน’ ดับลง แปรเป็นอุเบกขาเวทนาอันเกิดแต่สติบริสุทธิ์ในสภาพแห่งมหาเอกัคคตา สภาพความรู้สึกในจตุตถฌานจึงเปิดถึงที่สุดในการบรรดาสมาธิอาศัยรูปทั้งหลาย

ฌานอาศัยการหมายรูปร่าง เช่น ลมหายใจ เป็นจุดออกตัวหรือที่เรียกว่า ‘รูปฌาน’ นั้น ดูผิวเผินเหมือนไร้สภาวะใดให้ต่อยอดอีก เรียกว่ามาถึงสุดทางแล้ว ในเมื่อมาถึงจุดที่ไม่เหลือองค์ฌานใดให้พิจารณาละอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติสมถภาวนาส่วนใหญ่จะมาหยุดอยู่ที่จตุตถฌานด้วยความเข้าใจว่าจิตเหนือกว่านี้ไม่มี แต่ถ้าทำความเข้าใจไว้ถูกต้อง ก็จะทราบว่ายังมีฌานที่เหนือกว่า หรืออีกนัยหนึ่งมีจิตที่ยิ่งกว่า เพราะนับตามการแจจแจงของพระพุทธองค์แล้ว ตัวความหมายรูปร่างนั้นเอง ยังจัดเป็น ‘ที่แคบ’ อยู่ และเพื่อ ‘บรรลุโอกาสในที่แคบ’ ก็ต้องเข้าถึง ‘อรูปฌาน’ ๔ ระดับดังต่อไปนี้

๑) อากาสนัญญาตณณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้มีกำลังสมาธิระดับสูงมีอาการเพิกความหมาย
รู้ในรูป หันมาใส่ใจกำหนดหมายในสิ่งที่ไม่ใช่รูป คือช่องว่างไม่มี
ประมาณ เหมือนเห็นทั้งจักรวาลอยู่ตรงหน้าด้วยอุเบกขาเวทนา
เมื่อดับอาการหมายรู้รูปอันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบในจิตตถณาน’ ลง
สภาพความรู้สึกใหม่จึงเป็นประสบการณ์แรกที่จิต ‘เปิดถึงขีดสุด’
เพราะอาการหมายรู้ของจิตไม่ถูกจำกัดด้วยมิติ กว้าง-ยาว-
ลึก ของสภาวะธรรมฝ่ายรูปอีกต่อไป

๒) วิญญาณัญญาตนณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่เปิดเป็นอนันต์ด้วยอากาสนัญญาตน
ณาน มีอาการเพิกความว่างมหาศาลมาอยู่กับผู้รู้เองด้วยอุเบกขา
เวทนา เมื่อดับการหมายรู้ช่องว่างเป็นอนันต์อันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบ
ในอากาสนัญญาตนณาน’ ลง สภาพความรู้สึกใหม่จึงเป็นความ
ละเอียดประณีตยิ่งกว่าอาการจับช่องว่าง

๓) อากิญจัญญาตนณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่เปิดเป็นอนันต์ด้วยวิญญาณัญญาตนณาน
มีอาการเพิกลักษณะรู้สึความไม่มีอะไรเลยแม้แต่หน่วยนิด เพราะ
พิจารณาแล้วว่า ‘รู้’ ก็จัดว่ายังมี ยังเป็น ยังได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบใน
วิญญาณัญญาตนณาน’ พอไม่เหลืออะไรเลยกระทั่งสภาพรู้เป็น
อนันต์ จึงเข้าสู่ความเปิดกว้างยิ่งกว่ากัน

๔) เนวสัญญานาสัญญาตนณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่กำหนดความไม่มีอะไรเลย มีปัญญาเห็น
ว่า ‘ความไม่มีอะไร’ นั้นเป็นเพียงวิธีหมายรู้อย่างหนึ่งของจิต ต่อเมื่อ
สามารถก้าวล่วงลักษณะหมายรู้ดังกล่าว อันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบใน
อากิญจัญญาตนณาน’ ประสบการณ์อย่างใหม่จึงอุบัติ ปุณฺชนยอม
ถึงที่สุดโนประสบการณ์นี้ เพราะแม้ความหมายรู้ของจิตยังเหลือ ก็
ไม่เห็นว่ามีเหลือแล้ว

ผู้บำเพ็ญฌานนอกศาสนาย่อมเข้าใจว่านี่คือที่สุดของที่สุด ต่อ

เมื่อฟังพระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมอันละเอียดสุขุมกว่านั้น จึงทราบ
ว่ายังมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งเป็นที่อิงของฌานชั้นสูงกว่าเนวสัญญานา
นาสัญญาตนนะ เป็นอภิสิทธิ์เฉพาะของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จน
ได้อรหัตผล หรืออย่างต่ำอนาคามีผล เมื่อล่วงความหมายรู้ระดับ
เนวสัญญานานาสัญญาตนนะอันเป็นที่แคบสุดทำยได้ จึงไม่เหลือที่
แคบใดให้ต้องบรรลุโอกาสอีก เรียกว่า ‘สัญญาเวทิตินิโรธ’

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

**เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิต
อื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า**

สำหรับผู้ผ่านฌานมาแล้วหลายชั้น ย่อมสำรวจด้วย
ประสบการณ์ตรงว่ากำลังทำฌานอันเป็นขีดสุดของศักยภาพแห่งตน
อยู่หรือเปล่า เช่น เมื่อวานทำถึงทุติยฌาน วันนี้ทำได้แค่ปฐมฌาน
เพราะแคะไม่ออก จิตไม่อาจหยั่งลงตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาด้วยปิติสุข
ตามลำพัง ยังต้องอาศัยองค์ฌานคือวิตกและวิจารณ์ตัวค้ำอยู่

และสำหรับผู้ทำได้ไม่ถึงที่สุดของฌาน ก็สามารถศึกษาไว้
เปรียบเทียบ ว่ายังมี ‘ที่แคบ’ อันใดเรายังติดอยู่ ยังข้ามผ่านที่
แคบไม่ได้ จะได้ไม่เป็นผู้หลงเข้าใจผิดว่าไรจิตอื่นเหนือกว่านี้แล้ว

เมื่อประสบพบจิตทุกระดับ ก็ย่อมประจักษ์ความจริงว่าแม้
ที่สุดของที่สุดแห่งจิต ก็หนีไม่พ้นอนิจจัง จะได้แห่งหนาย คลาย
ความยึดถือทุกสภาพจิต จะเหนือกว่าหรือต่ำกว่าก็ตาม ไม่หลงเหลือ
ความหวังจิต หมดความกลัวจะไม่มีจิตอย่างสิ้นเชิง

ลักษณะของสมาธิจิต

สมาธิ คือ สภาพตั้งมั่นของจิต เป็นความปักหลักอยู่กับที่หนึ่งสนิทไม่สั่นไหวคลอนแคลนง่าย ในข้อนี้ของจิตตามนุสสนาจะไม่ระบุงความละเอียดประณีตตามองค์ฌาน แต่จะหมายเอาสภาวะจิตที่ปรากฏในจังหวะเวลาต่างๆ เป็นช่วงไหนก็ได้ ทั้งขณะกำหนดว่าจะนั่งสมาธิเดินจงกรม และทั้งขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน ต้องข้องเกี่ยวกับบุคคลทั่วไป

สภาพตั้งมั่นของจิตไม่จำเป็นต้องไร้ความคิด ไม่จำเป็นต้องปราศจากกามราคะ และจิตจะอยู่ในสภาพตั้งมั่นได้นั้น ก็จะต้องอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรึงจิตไว้กับที่ คือจะต้องมีเจตจำนง มีความกำหนดจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นได้แม้กำหนดรู้สภาพจิตตัวเอง หน่วงตัวเองหนึ่งไว้

สภาพตั้งมั่นของจิตจำแนกได้หลากหลาย แม้ตั้งมั่นเหมือนกัน ทว่าคุณภาพอาจเป็นคนละเรื่อง เช่น...

ตั้งมั่นด้วยสติคิดทำการอันเป็นอกุศล ให้ความรู้สึกมืดในภายใน

ตั้งมั่นด้วยสติคิดทำการอันเป็นกุศล ให้ความรู้สึกสว่างในภายใน

ตั้งมั่นแข็งทื่อเป็นน้ำแข็งแข็งแบบที่เรียกด้วยภาษาชาวบ้านว่า ‘สมาธิห้าวตอ’

ตั้งมั่นพร้อมทั้งอาการตื่นรู้ที่กำลังทรงกายอยู่ในอิริยาบถไหน กำลังทำอะไร รู้เห็นสิ่งใด

ตั้งมั่นพร้อมความผ่อนคลาย นิ่มนวล อ่อนนวล ไม่ผสมปนอยู่กับความคิดและกิเลส เห็นผัสสะทั้งหยาบและละเอียดที่กระทบกายใจ

สักแต่เป็นภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ไม่ใช่ตัวตน ความตั้งมั่นชนิดนี้จัดเป็นฌานชนิดหนึ่ง เรียกว่า ‘ลักขณูปนิชฌาน’ เป็นคนละนิยามกับการจับอารมณ์จนเกิดองค์ฌานขึ้นมาเฉยๆ ซึ่งนั่นจะเรียกว่าเป็น ‘อารัมมณูปนิชฌาน’ เพราะลักขณูปนิชฌานจะมีลักษณะพินิจสภาพธรรมจนเกิดความปล่อยวาง ตัวของลักขณูปนิชฌานเองอาจเทียบระดับความเป็นหนึ่งเช่นเดียวกับเอกัคคตาในสมาบัติ ๘ เช่น ถ้าขณะอยู่ในภาวะรัฐนิพพาน จะต้องเป็นปฐมฌานขึ้นไป แม้อริยบุคคลก็ไม่อาจรัฐนิพพานด้วยคุณภาพสมาธิระดับต่ำกว่านั้น เพราะนิพพานมีลักษณะเป็นความว่างเปล่า ไม่มีนิमित และไม่มีที่ตั้ง จิตที่ต่ำชั้นกว่าปฐมฌานจึงขาดศักยภาพในการหน่วงนิพพานไว้เป็นอารมณ์

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

ดังกล่าวแล้วว่า ลักษณะปักหลักตั้งมั่นอาจเกิดขึ้นได้จากหลายทาง ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหลับตาหรือจงใจเดินจงกรมเสมอไป เพราะฉะนั้น สำหรับผู้เริ่มภาวนาที่ไม่เคยนั่งสมาธิได้ผลเป็นเรื่องเป็นราว ก็อาจอาศัยการเล่น การทำงาน หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพ เอามาใช้สังเกตความตั้งมั่นของจิตได้ เมื่อรู้สึกว่ามีจิต ‘ปักหลักกับที่’ ก็จำลักษณะนั้นไว้ เมื่อจิต ‘เลื่อนไหลจากหลัก’ ก็กำหนดรู้ความต่างระหว่างกันไว้

การหมั่นกำหนดรู้ลักษณะตั้งมั่น จะทำให้การทำสมาธิได้ผลขึ้นมาก เช่น แทนที่จะเฝ้าตุลมหายใจอย่างเดียว ก็มาสังเกตด้วยว่า หายใจแต่ครั้งมีความสัมพันธ์กับลักษณะจิตอย่างไร กำหนดการ

หายใจแบบไหนทำให้จิตตั้งมั่นสบาย กำหนดหายใจแบบไหนทำให้จิตไหลเลื่อนไปสู่สภาพพึง

ปัญหาหนึ่งสำหรับผู้เริ่มฝึกสังเกตภาวะหนึ่งของจิต ก็คือการพยายามมองลึกเข้าไปในความนิ่ง เหมือนแทนที่จะสังเกตเฉพาะความเรียบสงบของผิวน้ำ ก็กลับเพ่งลึกลงไปใต้ผิวน้ำ ซึ่งไม่มีอะไรให้ดู การจะเห็นสมาธิจิตต้องทำเหมือนยืนดูจากตลิ่ง แค่พินิจว่าเมื่อใดแห่งหนึ่งไม่ไหวติง เมื่อใดกระเพื่อมเป็นระลอกขึ้นมา ออย่ากระโจนลงน้ำเพื่อดำลงไปดูข้างใต้

ขอให้สังเกตด้วยว่า ถ้าเราดูจิตที่ตั้งมั่นโดยความเป็นสภาวะหนึ่ง ไม่มองว่าเป็นจิตเรา ไม่มองว่านั่นคือความเป็นเรา จะมีผลข้างเคียงทางบวกคือ ทำให้ภาวะนิ่งนั้นมีคุณภาพ มีความผ่องใสเบิกบาน และไม่เสื่อมลงง่ายนัก ทั้งนี้ก็เนื่องจากไม่มีความคิดปรุงแต่งอันเกิดจากความรู้สึกในตัวตนเข้าแทรกแซงเป็นเวลานานขึ้น เรียกว่าได้ปัญญาเป็นปัจจัยส่งเสริม หรือเป็นตัวยึดอายุสมาธิจิตนั่นเอง

การกำหนดรู้จิตหลุดพ้น

ลักษณะของจิตหลุดพ้น

จิตหลุดพ้น คือจิตที่ไม่มีความอยากเสพกาม ไม่มีความอยากเสพฉาน และไม่มีความหลงว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตน ดังนั้นจิตหลุดพ้นต้องมีลักษณะตั้งมั่น เพราะถ้าไม่ตั้งมั่นก็ไม่ชื่อว่าหลุดพ้นจากความครอบงำของกามและความฟุ้งซ่าน จิตหลุดพ้นต้องมีลักษณะแยกเป็นอิสระ มีฐานะเป็นผู้รู้ ผู้ดูสภาวะธรรม เพราะถ้าไม่แยกต่างหากออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูสภาวะธรรม ก็ไม่ชื่อว่าหลุดจากการครอบงำของสภาวะธรรม

อาการ ‘แยกออกมา’ เหมือนต่างฝ่ายต่างแยกกันอยู่นั้น ไม่ใช่หมายถึงจิตลอยเป็นดวงๆ ออกมาอยู่นอกร่างกายจริงๆ แต่จะเป็น

ประสบการณ์ภายในเหมือนรู้เห็นตามปกติโดยไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใด เพราะมีลักษณะของสติและสัมปชัญญะมั่นคง เห็นกายใจอย่างที่ตั้งมั่น เป็น คือเกิดดับในทางใดทางหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งล้วนปรากฏเป็นเครื่องรู้ เครื่องอาศัยระลึก มีชีวิตอีกแบบ อีกมิติหนึ่ง สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเสมอในทุกหมวด ทุกบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตร คือ...

เธอเข้าไปตั้งสติว่ากาย เวทนา จิต ธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา และทิวฏฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้ คือ

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

เพื่อที่จะรู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ควรพิจารณาเป็นลำดับว่ายังยึดอะไร หรือเกาะยึดด้วยความไม่รู้ลักษณะตามธรรมชาติอันใด ตรงจุดนี้มีบัญญัติเฉพาะอยู่คำหนึ่งที่เราควรอ้างอิงถึงคือคำว่า ‘เปลื้องจิต’

คำว่า *เปลื้องจิต* คือ การปลดปล่อยจิตจากสิ่งที่เคยเกาะยึดไว้ เพื่อเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ตัวอย่างที่เคยศึกษากันมาก็เช่นที่เราเข้าถึงปฐมฌานก็เพื่อปลดปล่อยจิตจากการเกาะกุมของกามราคะ เรียกว่าเป็นการใช้ปฐมฌานในการเปลื้องจิตจากกามราคะ หรือเมื่อเห็นตามจริงว่าเราก็กักกว่าสิ่งใดเที่ยง เช่น นึกเอาว่าหน้าตาต้องไม่แก่ ความรักต้องไม่จีตจาง พอมันแสดงความแก่ แสดงความจีตจาง

ก็ทูลนทฺุรายหรืออย่างน้อยเป็นทุกข์ทางใจ อันนั้นแสดงถึงโมหะ ความหลงผิด ยึดมั่นอยู่ว่าของรักของหวงต้องเที่ยง เมื่อพิจารณาโดย แยกกาย รับรู้แบบตระหนักรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมฟ้องความไม่เที่ยงอัน เป็นของจริง ความยึดมั่นแบบหลงผิดว่าเที่ยงย่อมถูกเบียดตกไป นี่ คือการเปลื้องจิตจากความหมายมั่นว่าเที่ยง ด้วยปัญญาพิจารณา เห็นจริงอย่างปราศจากโมหะว่าสรรพสิ่งย่อมเสื่อมลงเป็นธรรมดา

จิตหลุดพ้นมีลักษณะเป็นอิสระเฉพาะตัวที่รู้สึกได้จาก ประสบการณ์ภายใน เมื่อหมั่นพิจารณาว่าขณะใดจิตยังยึด หรือยัง หลงผิด ก็ จะเห็นความยึดอัดไม่เป็นอิสระจากลักษณะยึดและลักษณะ หลงผิดนั้นๆ แต่ถ้าไม่พิจารณา แมื่กำลังยึดมั่นหรือหลงผิดรุนแรง โมหะจะทำหน้าที่บดบัง ปิดหูปิดตาไม่ทำให้รับรู้ความจริงใดๆทั้งสิ้น

ความหลุดพ้นเป็นเปลวๆนั้น ไม่มีเครื่องหมายหรือคะแนน บอกแบบนับแต่มีให้รู้ได้ว่าใกล้เต็มร้อยหรือยัง แต่จะมีลักษณะหนึ่ง ของจิตค่อยๆปรากฏอยู่ในประสบการณ์ภายใน คือความรู้สึกว่าง ความพรากออกมาจากแรงเหนี่ยวของกายใจและโลกทั้งปวง เมื่อ ปฏิบัติธรรมวันต่อวัน ความว่างชนิดนี้จะยิ่งขยายวงกว้าง ทำให้ ปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นสุขเนียนประณีตขึ้นเรื่อยๆโดยไม่อิงอาศัย เหยื่อล่อใดๆเลย

และด้วยความรู้สึกว่างดังกล่าวนี้เอง เมื่อเกิดเส้นใยยึดมั่น ใดๆเสียดแทรกแปลกปลอมขึ้นมา ก็ย่อมปรากฏให้เห็นชัด ทำให้ รู้ตัวว่ายังไม่พ้นจากความยึดมั่นแบบนั้นๆ ก็เป็นหน้าที่ที่ต้อง ตระหนัก ต้องยอมรับว่าจิตยังถูกข้อยึดขูดจูดรั้งไว้ได้อยู่ ซึ่งเมื่อพิจารณา โดยแยกกายเพื่อเปลื้องจิตให้ตรงประเด็น ก็ จะรู้สึกถึงความอ่อน กำลั้งยึดเหนี่ยวทีละน้อย จนวันหนึ่งเหมือนขาดสายไปจากจิต เป็น สัจญาณบอกความเข้าใจลักษณะทั้งความเห็นกายใจเป็นตัวเป็น ตนเข้าไปทุกที

රජයේ සේවයේ



นิอรณบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิรณ ๕ อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนานี้...

เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความพยาบาทมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทไม่มี

อยู่ภายในจิตของเรา อหนึ่งความพยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง ความง่วงเหงาซึมเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึมเซาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึมเซาที่จะได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อหนึ่ง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลึกลงงสัยมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลงงสัยมีอยู่ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความลึกลงงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลงงสัยไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อหนึ่ง ความลึกลงงสัยที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลึกลงงสัยที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลึกลงงสัยที่จะได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรรณ์ ๕ อยู่เสมอ

จบนิวรรณบรรพ

นิยาม

ความหมายของ ‘นิรณันท์’ คือเครื่องกันขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม โดยนัยของการปฏิบัติแล้วมีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

กามฉันทะ ความพอใจยินดีในกาม

พยาบาท ความมุ่งร้าย ผูกใจโกรธแค้น

ถีนมิตตะ ความมัวง่วงเหงาซึ่มเซา

อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดรำคาญใจ

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

กล่าวโดยย่อคือ ถ้าต้องการจิตที่ทรงคุณภาพพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวะธรรม ก็ต้องเพียรกำจัดนิรณันท์ข้างต้นทิ้งเสียให้หมด ทำนองเดียวกับอยากเห็นโลกให้ชัดเจนเป็นสีตรงจริง ก็ควรจะต้องถอดแว่นสีต่าง ๆ ออก ไม่ให้หลงเหลือม่านบังตาอันใด จะด้วยวิธี ‘คิด’ หรือด้วยวิธี ‘รู้’ ด้วยแนวปฏิบัติตามอัธยาศัยอย่างไรไม่สำคัญ ขอให้ผลออกมาเป็นความหายไปของ ‘เครื่องขวาง’ เป็นพอ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมรู้สภาวะธรรมละเอียดตรงตามจริงได้ นั้น พระสารีบุตรท่านกล่าวไว้ในสัมปสาทนียสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๓ ใจความสำคัญคือนิรณันท์ ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา เมื่อละนิรณันท์ได้แล้วจึงสามารถมีจิตตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ ตรงนี้ชี้ให้เห็นด้วยว่า การละนิรณันท์มิใช่สำคัญเฉพาะเมื่อจะใช้เป็น

บันไดขั้นแรกของธัมมานุปัสสนา ทว่ายังสำคัญต่อสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมทั้งหมด เพราะหากใจเศร้าหมอง ปัญญาถูกบั่นทอนลง ก็คงไม่อาจเห็นอะไรได้ตามจริง ใจที่ผ่องใส ประจุแล้วด้วยปัญญาเต็มอัตรา จึงเหมาะสมแก่การภาวนาเพื่อเอามรรคเอาผลกัน

แนวทางฝึก

หากพิจารณาจากพระพุทธพจน์ที่ชี้แนวจัดการกับนิรณันท์ไว้ ก็พอจะนำมาย่อเป็นหลักกรรมได้ดังนี้

เมื่อนิรณันท์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิรณันท์มีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อนิรณันท์ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิรณันท์ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

อนึ่ง นิรณันท์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย นิรณันท์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย นิรณันท์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สรุปคือ เมื่อนิรณันท์มีในจิตก็รู้ เมื่อนิรณันท์หายไปจากจิตก็รู้ ไม่แตกต่างจากที่เคยดำเนินในจิตตานุปัสสนา เหมือนกับหลักของการกำหนดสติรู้อาการของจิตทั่วไป คือเมื่ออาการใดถูกรู้ อาการนั้นย่อมแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น

รู้ต้นเหตุของนิรณันท์ประจำตน แต่ละคนจะแตกต่างกัน ทว่าตัวของตัวเองย่อมรู้แก่ใจว่าสิ่งใดเป็นต้นเหตุของนิรณันท์ได้บ้าง

รู้ว่าหลุดออกมาได้อย่างไร บางคนอาจมีรูปแบบวิธีที่แตกต่าง

อันนี้พระพุทธรองค์ก็ประทานแนวไว้กว้างๆ แบบไม่เจาะจง แต่ให้ครอบคลุมทั้งหมด

รู้ว่าวิธีป้องกันไม่ให้เกิดนิรณัน อันนี้พระพุทธรองค์ก็ประทานแนวไว้ในต่างกาล ต่างบุคคลหลายประการ

หลักการของพระพุทธรองค์ มีทั้ง ‘ปล่อย’ และทั้ง ‘ห้าม’ คือ ถ้าเห็นว่าอยู่ในจังหวะที่สามารถรู้ได้ก็ปล่อยให้เกิดแล้วดูมันหายไป เหมือนมองเฉยๆ โดยไม่เข้าไปข้องเกี่ยวอันใด ซึ่งความเห็นว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา นั่น บ่อยเข้าบ่อยทำให้จิตเป็นกลางได้เอง เหมือนเห็นไฟไหม้ฟางเส้นเดียวก็อย่าเดือดร้อนวิ่งเต็นหาทางดับ รอดดูมันดับไปเองดีกว่า แต่ถ้าเห็นว่านิรณันครอบงำจิตจนไม่เป็นอันปฏิบัติ ก็ต้องหักห้ามกันด้วยเจตนา ทั้งทางกายและทางใจต่อไป เหมือนเห็นไฟเริ่มลามทุ่งและมีเชื้ออยู่รายรอบ อันนี้ก็นิ่งนอนใจไม่ได้ ต้องหาอุปกรณ์มาดับเสีย

เหตุให้เกิดกามฉันทะและวิถีสละ

จากอังกุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๒ พระพุทธรองค์ตรัสไว้ทั้งเหตุให้เกิดและเหตุดับของนิรณัน ชนิดต่างๆ นำมาแสดงโดยสังเขปได้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว อันจะเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ได้ทวีตวิถียิ่งขึ้นไป เหมือนสุกนิมิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลใส่ใจสุกนิมิตโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทวีตวิถียิ่งขึ้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว อันจะเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้ เหมือนอสุกนิมิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลใส่ใจสุกนิมิตโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้

สุก คือความงาม นิมิตคือเครื่องหมาย สุกนิมิตจึงเป็นสิ่งกระทบจิตที่มีความหมายในทางสวยงาม ถูกใจ ยั่วกิเลสให้หลงชอบได้ อย่างเช่นรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้าม หมายความว่าถ้าตาของเราถูกกระตุ้นด้วยรูปสวยรูปงามแล้วปล่อยใจ ใจจะยึดความงามไว้

ต่อเมื่อใส่ใจกำหนดเสียหน่อย ไม่มองเฉพาะสิ่งที่ตาเห็น แต่กำหนดใจรู้ตามจริงกระทั่งถึงระดับจิตสัมผัสผัส ประจักษ์ตามจริงว่ารูปสวยนั้นก่อขึ้นด้วยสิ่งโสโครกนับจากหัวจรดเท้า ก็จะคลายความยินดียึดติดในรูปอันงามแต่ภายนอกเสียได้

ความหมายของกาม

ความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาที่ไปของกาม มีความจำเป็นต้องานำจัดกามอยู่มาก มาดูความหมายของกามกันก่อน ที่ปรากฏในกามสูตรตนิทเทศที่ ๑ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๒๑ กามหมายถึงทั้งสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรม หากกล่าวถึงกามโดยความเป็นรูปธรรมก็เรียกว่า ‘วัตถุกาม’ คือวัตถุอันน่าใคร่หรือกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รักและสำคัญคือเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ซึ่งนั่นย่อหมายถึงความว่า ถ้าเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดของคนหมู่มา ก็จัดว่าเป็นวัตถุกามชั้น

หากกล่าวถึงกามโดยความเป็นนามธรรมก็เรียกว่า ‘กิเลส กาม’ จะหมายถึงตัวของกิเลสที่มีอยู่ในใจ หรือธรรมชาติที่ทำให้เกิดความใคร่ เช่น เรามองใครว่ากิเลสหนา บ้ากาม หรือตันหาจัด ก็แปลว่าคน ๆ นั้นมีพฤติกรรมที่สะท้อนระดับกิเลสกามที่สูงกว่าปกติธรรมดา เป็นต้น

การทำความเข้าใจกับความหมายของกามอย่างดีจะทำให้เกิดมุมมองแจ่มชัด เช่น มีวัตถุกามตั้งอยู่ แต่หากปราศจากสะพานเชื่อมโยง คือความตรึกนึกถึงวัตถุกาม ใจเราก็ย่อมปราศจากกามกิเลสกับทั้งจะเห็นชัดว่าควรทำการสำรวจสิ่งใดก่อนเป็นอันดับแรกในตน

ยอดสุดของกาม

ความพอใจกามเป็นเรื่องเฉพาะตัว ความน่ายินดีจะแรงหรือเบาล้วนแปรผันไปตามบุคคล ในปัญจราชสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๗ นั้น เป็นบันทึกเกี่ยวกับเรื่องทีครั้งหนึ่งมีพระราชกถกรรมกัน โดยมีความเห็นแตกต่างกัน ว่าระหว่างรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรคือยอดแห่งกาม เมื่อเข้าเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อทูลถาม พระองค์ท่านก็ตรัสตอบว่า

ดูกรมหาพิตร ยอดสุดแห่งความพองใจนั้นแหละ ตถาคตกล่าวว่าเป็นยอดในบรรดากามคุณทั้ง ๕ ชนิด

พร้อมกันนั้น พระพุทธองค์ให้เหตุผลไว้ด้วยว่าคนเราชอบอะไรไม่เหมือนกัน ยกเอาพระราชกถกรรมทั้งหลายที่ให้น้ำหนักพิศواسรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แตกต่างกันนั้นนั่นเอง ใครชอบอันไหน ก็ว่านั่นคือกามอันยอดเยี่ยมสำหรับตน ดังนั้น แทนการมองตัวผัสสะ ที่ถูก

จึงต้องมองที่ตัวของ ‘ใจ’ อันชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งเฉพาะตนนั่นเอง

หากเราทราบยอดสุดแห่งกามประจำตนเอง ก็เหมือนรู้ตัวหัวหน้าใจ ถ้ากำจัดเสียได้จะทุนแรงลงมาก ตัวอย่างเช่น วัตถุกามหลักสำหรับผู้ชายนั้น แนนอนว่าต้องเป็นรูปหญิง ทำที่ที่มีต่อรูปหญิงจึงควรชัดเจน

ในมหาปริณิพทานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๒ พระอานนท์ทูลถามพระพุทธองค์ว่าภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติต่อสตรีเพศอย่างไร พระองค์ตรัสตอบว่า **ไม่เห็นเลยดีที่สุด** พระอานนท์ทูลถามว่าถ้าจำเป็นต้องเห็นจะให้ทำอย่างไร พระองค์ตรัสตอบว่า **ถ้าต้องเห็นก็อย่าคุยด้วย** พระอานนท์ทูลถามว่าถ้าจำเป็นต้องคุยด้วยจะให้ทำอย่างไร พระองค์ท่านตรัสตอบว่า **ถ้าต้องคุยด้วยก็ให้ตั้งสติไว้**

สรุปคือ พระพุทธองค์สนับสนุนผู้ออกบวช หรือผู้ตั้งใจเก็บตัวบำเพ็ญเพียรในสติปัญญาฐาน ๔ เพื่อความหลุดพ้น ให้ห่างจากวัตถุ กาม ชนิดไม่เห็นเลยได้ก็ดี สองนึกดูว่าระหว่างเอาผ้าผูกตากับเอาเชือกมัดมือมัดเท้าอันไหนง่ายกว่ากัน การไม่เห็นเลยคือไม่เอาของใหม่เข้า และรื้อถอนของเก่าที่มีอยู่ออกให้หมด ซึ่งแนนนอนว่านั่นคงเป็นเรื่องของบรรพชิต หรือผู้ตั้งใจแน่วแน่แล้วว่า จะสละโลก เพื่อเพียรทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ผู้มีความจำนงงดกามด้วยการปลีกวิเวกไปในที่ที่ไม่ต้องพบเจอภาพย้วยวนต่าง ๆ นานา ผู้ ‘ภาวนาเป็น’ ส่วนใหญ่แม้ยังต้องอยู่ในเมืองก็เลือกเอาตัวออกห่างจากสื่ออันล่อหลอตาทั้งหลายเช่นโทรทัศน์และสิ่งพิมพ์ชนิดมุ่งปรุงกิเลสกามให้ท่วมท้น

แต่ถ้าต้องเห็น ต้องมีปฏิสัมพันธ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ตามมารยาทสังคม ก็ต้องตั้งสติไว้ ตรงการ ‘ตั้งสติ’ นี้ทำอย่างไร ก็คือไม่ตรึกนึกไปในความหมายทางกามนั่นเอง ดังเช่นที่พระองค์ตรัสไว้ในเทวธาวัตถกสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยังตรึก ยิ่งตรอง ถึงวิตกใด ๆ มาก

เธอก็มีใจน้อมไปข้างวิตกนั้นๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย คือ ถ้าภิกษุยิ่งตริก ยิ่งตรอง ถึงกามวิตกมาก เธอก็ละทิ้งเนกขัมมวิตกเสีย มากกระทำอยู่แต่กามวิตกให้มาก จิตของเธอนั้นก็น้อมไปเพื่อกามวิตก

อาจนับว่าเป็นเรื่องเส้นผมบังภูเขา พุดไปเหมือนกำปั้นทุบดิน แต่ความจริงก็คือถ้าตั้งสติ 'ไม่คิด' เสียอย่างเดียว จิตก็ไม่ไปผูกอยู่กับวิตกตาม ลำค้ำคือจิตเป็นสิ่งที่ยกย่อนกลับกลอก ควบคุมให้เป็นไปตั้งใจไม่ได้ แม้ตั้งใจไม่คิดมันก็คิด เช่นนี้จึงต้องใส่เหตุ ใส่ปัจจัยให้หมดความตริกนึกเกี่ยวกับกามลงอย่างเป็นธรรมชาติ เรียกว่า 'ไม่เอา' มาตั้งแต่จิตเลยทีเดียว

การรู้ราคะโดยความเป็นอนิจจัง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๙ ความว่า

การหมายรู้ความไม่เที่ยงอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมครอบงำกามราคะทั้งปวงได้

ในระดับความคิด ถ้าคิดบ่อยๆ คิดเป็นประจำ เช่น ดูว่าคนหล่อคนสวยจะต้องโทรมลงเป็นธรรมดา แม้ดูสติเสียดูตาแค่วันหนึ่งก็ต้องเสื่อมสภาพลง หากคิดจนกลายเป็นอัตโนมัติ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญความหมายรู้อนิจจังได้อย่างหนึ่ง พุ่งเป้าไปที่วิตกตาม โดยเฉพาะ

ในระดับสติ สัมผัสปัญญะขั้นดี ถ้ากำหนดรู้บ่อยๆ รู้เป็นประจำว่ากายเราไม่เที่ยง นับแต่ลมหายใจ อิริยาบถ อวัยวะน้อยใหญ่ หากรู้จนเกิดสัมผัสภายใน แม้เมื่อมองผู้อื่นก็หยั่งรู้ได้เช่นเดียวกัน ก็เรียก

ว่าเป็นการเจริญความหมายรู้อนิจจังได้อีก และพุ่งเป้าไปที่วิตกตาม โดยเฉพาะเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สำหรับอุบายในนិเวรณบรรพนั้น พระพุทธองค์ให้มุ่งกำหนดรู้อนิจจังของกิเลสตาม กล่าวคือตัวความรู้สึกอันเป็นภายในของเราเอง

ลองรู้เฉยๆว่ากำลังเอาตาถูรูป เอาหูยินเสียง หรือเอาอายตนะใดไปรับรู้วิตกตามชนิดไหน จะเห็นเองว่าภาวะเสพเสวยอารมณ์อันเป็นวิตกตามนั้น เริ่มต้นมีความตึงตูดแรง แต่ทั้งที่ไม่ทำอะไรกับมัน พักหนึ่งก็จะค่อยๆคลายแรงตึงตูดลง จิตเหมือนนอยากหันเหไปรู้สิ่งอื่นแทน หรือออกไปทางเหม่อ ทางฟุ้ง หมดความยึดจับอารมณ์นั้นๆเอง

หากเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นดี จะเห็นความหนักความเบาที่แปรตัวไปอย่างแจ่มชัด แต่หากปกติจิตฟุ้งอยู่ ก็จะสังเกตไม่ถนัด รู้แต่ว่ามีจังหวะของความตึงตูดแรง และความตึงตูดอ่อน ไม่สม่ำเสมอจริงๆ ซึ่งนั่นก็น่าพอใจและใช้ได้ระดับหนึ่ง เนื่องจากในขั้นต้นพระพุทธองค์เพียงให้เปรียบเทียบระหว่าง 'มี' กับ 'ไม่มี' เท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเข้าใจที่จะต้องรู้ว่ากามฉันทะหนึ่งๆผ่านอายตนะใดเข้ามาอยู่ในจิตเรา

ด้วยการกำหนดเห็นความไม่เที่ยงอยู่เสมอๆในกามทั้งปวงนี้ จนเป็นนิสัย ในที่สุดจิตก็เลิกตริกนึกถึงกามในฐานะของสิ่งยวนยั่ว น่าพึงใจ เพราะถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกชัดว่า 'ไม่เที่ยง' นั่นเอง

กรรมฐาน ๕

ทุกคนที่บวชในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าจะได้รับ 'สิ่งชดเชย' กามกิเลสกันถ้วนหน้า กล่าวคือ ในพิธีบวชนั้น พระอุปัชฌาย์ต้องบอก 'กรรมฐาน ๕' ให้แก่นาคเสมอ หากไม่บอกกรรมฐาน ๕

จะถือว่าละเมิดพระวินัย ต้องอาบัติ ฉะนั้น กรรมฐานแรกอันเป็นข้อบังคับของพระพุทธเจ้าก็คือกรรมฐาน ๕ นี้เอง ต้องให้ก้นกลางงานบวชทีเดียว สอนก่อนแล้วจึงคล้องผ้าอังสะ เรียกว่าถ้าใครยังไม่รู้ว่าบวชแล้วต้องปฏิบัติกรรมฐานก็จะยังไม่ให้ผ้าของพระมาสวมใส่กตีกาเป็นอย่างนี้

กรรมฐาน ๕ คือการให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตามลำดับ แล้วย้อนลำดับคือ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม และไม่ใช่สักแต่ให้ท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง แต่ต้องเอาจิตไปจ่อรู้อยู่กับฐานที่ตั้งแต่ละชั้นแต่ละส่วนนั้นๆ ด้วย

การค่อยๆ ไล่เนื้อที่ละลำดับไม่ใช่เรื่องยากเย็น แล้วก็ไม่ใช่จำเป็นต้องอาศัยสมาธิขั้นดีหนุนหลัง เบื้องต้นของการฝึกให้รู้อริยาบถปัจจุบันก่อน เหมือนถามตัวเองว่ากำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน การรู้อริยาบถในวาระเริ่มจะทำให้สติจ่ออยู่กับกายทั้งหมดเอง จะชัดหรือเลือนก็ขึ้นอยู่กับกำลังสติในบัดนั้น

เมื่อแน่ใจว่าเริ่มกำหนดสติด้วยความรู้อริยาบถแล้ว ให้นึกถึงส่วนบนสุดของกาย อันได้แก่หนังศีรษะที่ปกคลุมด้วยกลุ่มผม คิดตามจริงว่าหนังศีรษะนั้นมีมันชั้นและความเหม็นหลังออกมาตลอดเวลา คนเราถึงต้องสระผมทุกวัน เมื่อเกิด ‘ความรู้สึก’ ว่ากลุ่มผมเป็นของสกปรกด้วยจิตที่ยอมรับตามจริง ตั้งนิ่งอยู่ ค่อยเลื่อนการพิจารณาไปสู่ชิ้นส่วนของกายอันดับถัดไป หากยังเหม่อ ยังฟุ้ง หรือยังไม่สำเนียงรู้สึกชัดถึงความมีอยู่ของผมที่คลุมหนังหัวสกปรก ก็ให้จ่อจนกว่าจะเข้าลิ้น

ชนที่มีอยู่ที่ว่างกายนั้น ให้คิดถึงชนส่วนไหนก็ได้ เช่น ชนคิ้ว ชนจมูก ชนรักแร้ ชนตามแขนขา สำคัญคือให้รู้ตำแหน่งกายอันเป็นที่ตั้งของชนนั้นๆ เมื่อรู้สึกชัดก็ไล่ต่อไปที่เล็บมือเล็บเท้าซึ่งมีตำแหน่งบนนิ้วมือนิ้วเท้าต่างๆ โดยความปรากฏของแผ่นเล็บ จะเป็นเดี่ยวหรือหลายเล็บพร้อมกันก็สุดแล้วแต่ เมื่อรู้ชัดก็ไล่ต่อไปที่ฟันทั้งปากซึ่งเพียงขบแต่เล็กน้อยก็ทราบหลักแหล่งและความปรากฏของฟัน

ได้ เมื่อรู้ชัดก็ไล่ต่อไปที่ผิวหนัง ขอให้เลือกส่วนที่กำลังแนบให้เกิดสัมผัสหุ่ยหอย จะกำหนดรู้ง่ายกว่าส่วนที่ไม่ถูกต้อง

หากกำลังสติยังอ่อน กำหนดดูโดยอาศัยอริยาบถเป็นตัวตั้งไม่สำเร็จ สำหรับนาที่แรกของการเริ่มต้นก็อาจใช้เครื่องช่วยแบ่งจังหวะให้เกิดความชัดเจน คือกำหนดว่าจะรู้ลมหายใจ ๕ ชุดดังนี้

หายใจเข้านึกถึงผม หายใจออกนึกถึงผม

หายใจเข้านึกถึงขน หายใจออกนึกถึงขน

หายใจเข้านึกถึงเล็บ หายใจออกนึกถึงเล็บ

หายใจเข้านึกถึงฟัน หายใจออกนึกถึงฟัน

หายใจเข้านึกถึงหนัง หายใจออกนึกถึงหนัง

จากนั้นกำหนดลมหายใจอีก ๕ ชุดเป็นตัวย่อนศร

หายใจเข้านึกถึงหนัง หายใจออกนึกถึงหนัง

หายใจเข้านึกถึงฟัน หายใจออกนึกถึงฟัน

หายใจเข้านึกถึงเล็บ หายใจออกนึกถึงเล็บ

หายใจเข้านึกถึงขน หายใจออกนึกถึงขน

หายใจเข้านึกถึงผม หายใจออกนึกถึงผม

การ ‘นึกถึง’ นั้นต้องนึกเข้าไปที่ตำแหน่งที่อยู่ของอวัยวะส่วนนั้นๆ จริงๆ โดยไม่ลืมว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า และเป็นการนึกสบายๆ โดยไม่คาดหวังจะให้ชัดแจ้งอย่างไร แต่พอทำสักสองสามรอบจะรู้สึกถึงตำแหน่งที่ตั้งของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ชนิดที่จิตทราบแต่ส่วนตั้งอยู่ต่ำหรือสูงกว่ากันแค่นั้น ย้ายจากส่วนหนึ่งไปอีกส่วนหนึ่งจะต้องกำหนดจิตอย่างไร คือจิตเป็นอัตโนมัติคล้ายก้าวขึ้นลงขั้นบันไดที่มีความลดหล่นตายตัว

ผลที่เกิดขึ้นเมื่อไล่ลงไล่ขึ้นถึงจุดหนึ่งก็คือจิตที่หยุดนิ่ง จะ

เป็นอาการหยุดเอง หนึ่งเองโดยปราศจากเจตนา เหมือนลืมหัดขึ้น ในภายใน ไม่ต้องไล่เสียดก็เหมือนเห็นทั่วที่เดียวด้วยจิตที่ตั้งมั่นทรง คุณภาพ ทั้งเส้นผมเป็นกลุ่มเหมือนหยู๊วรก ทั้งเส้นขนเหมือนหนาม แทงออกมาจากเนื้อ ทั้งเล็บเป็นแผ่นเหมือนเกล็ดปลา ทั้งฟันเป็นซี่ๆ เหมือนจอบหรือหินงอกหินย้อย ทั้งหนังที่ห่อหุ้มโดยรอบมิดชิดแต่ เหมือนอุดมด้วยรูรั่วปล่อยขยะชนิดจะให้ซีมออกมาทั่ว

เมื่อเห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ชัดออกมาจากจิต จะเหมือน ถอดแว่นบังตาขึ้นใหญ่ทั้ง ความจริงเกี่ยวกับกายทั้งหมดจะเปิดเผย ตามมาอีกแทบยกขบวน เช่น กายนี้มีขงเสียดไหลเข้าไหลออกทั้ง กลางวันกลางคืน ที่ผ่านมาเราเลือกรู้เฉพาะตอนไหลเข้า แต่ตอน ไหลออกไม่ได้รับรู้เอาเสียดเลย ถึงเวลาถ่ายของเสียดขึ้นมาก็เหมือน มีอะไรบดบังจิตใจไว้ คราวนี้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถูกรู้ชัด จิตปัก อยู่กับกายตามจริง สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายทั้งหมดย่อมถูกเห็นอย่าง ปราศจากสิ่งเคลือบคลุมลึน

การป้องกันกามฉันทะที่ดีที่สุด ได้ผลจริงกว่าอุบายอย่างอื่น ไตหมดก็คือ ทำให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งด้วยการเห็นกายตัวเองเป็นสิ่ง โสโครก และกรรมฐาน ๕ ก็เป็นอุบายอย่างง่ายที่ใครก็ทำได้ เห็น ผลเร็ว และยังทำบ่อยเท่าไรก็ยิ่งเป็นภูมิคุ้มกันแข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น หากแค่เพียงรู้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เปล่าๆก็อาจไม่เกิดประโยชน์ เป็นเพียงทำให้จิตสงบเฉยอยู่ เมื่อเริ่มนิ่งแล้วต้องกำหนดโดยความ เป็นของสกปรก ของที่เรารู้ตามจริงอยู่แล้วว่าแต่ละส่วนต้องชำระล้าง แต่ละส่วนมีคราบโคลนไหลออกมาเประอะเปื้อนเรื่อยๆ สภาวจิตที่นิ่ง และสว่างจะทำให้ง่ายต่อการเห็นอยู่แล้ว ขอเพียงน้อมระลึกเท่านั้น

เหตุให้เกิดความพยาบาทและวิธีละ

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของ กามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าปฏิฆนิมิตเป็นเหตุหลักของพยาบาท

ปฏิฆะ แปลว่า ความคับแค้น ความกระทบกระทั่งอันเป็นไปในทาง ก่อโทษะ ดังนั้น ปฏิฆนิมิตจึงเป็นเครื่องหมายที่กระทบใจแล้วเกิดความเดือดดาลเป็นไฟเป็นไฟขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวที่ กีบค้ำคาวไว้ในใจ จะเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของปฏิฆนิมิต คล้ายภาพ เสียดผุดขึ้นหลอกหลอนไม่เลิก

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละพยาบาทคือเมตตา เจโตวิมุตติหรือการเจริญเมตตาภาวนา กล่าวคือ หากฝึกเจริญ เมตตาภาวนา ก่อกระแสสุขนั้นมวลได้เป็นปกติเหมือนสายน้ำจาก หวังทะเลใหญ่ ก็จะสามารถท่วมทับปฏิฆนิมิตได้อย่างราบคาบ ปฏิฆนิมิตสู้ไม่ได้เลย

ความแตกต่างระหว่าง ‘โกรธ’ กับ ‘พยาบาท’

ความโกรธนั้นคือตัวโกรธ ซึ่งอาจหมายถึงความขุ่นเคืองที่เกิด จากผัสสะกระทบใดๆ อาการทางจิตโดยทั่วไปจะเหมือนไฟไหม้ฟาง คือวูบหนึ่ง หรือระยะหนึ่งแล้วดับหายไป ส่วนความพยาบาทนั้นจะ หมายถึงเอาความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความคิดมุ่งร้าย ซึ่งเป็นตรงข้าม กับเมตตาโดยตรง พหุติของจิตจะเป็นไปในทางผูกใจคิดแค้นเอา คิน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคิน ก็มีอาการขัดเคือง ขุ่นข้องค้ำคั่ง อยู่อย่างนั้น สรุปคือ ‘ไม่วาง’ หรือ ‘ไม่ให้ภัย’

จะเห็นว่าตัวความโกรธอาจพัฒนาเป็นความพยาบาท หรือ อาจหายไปเสียเฉยๆก็ได้ ขึ้นอยู่กับความคิดที่ตามหลังความโกรธมา เมื่อเข้าใจตรงนี้ ก็ย่อมทราบโดยปริยายว่าตัวพยาบาทนั้นดูยากกว่า และทำให้หายไปยากกว่าตัวโกรธ เราอาจดูขณะของจิตที่มีความ พยาบาทเปรียบเทียบกับขณะของจิตที่ไม่มีความพยาบาทได้ แต่ยาก ที่จะทำให้ ‘ตัวคิดพยาบาท’ ดับสูญไปอย่างสนิท ทราบใดที่ใจลึกๆ ยังผูกเจ็บอยู่ จึงจำเป็นต้องมีคู่ปรับที่สำคัญกับความพยาบาทมา รับมือกัน นั่นคือกระแสเมตตา และถ้าทำได้ระดับเมตตาเจโตวิมุตติ

คือให้หลุดพ้นจากกระแสความโกรธด้วยทะเลเมตตาอันสว่างไพศาล ประมาณไม่ได้ ก็เป็นการประกันผลว่าจะไม่จมลงสู่ห้วงน้ำแห่งความหลงอาฆาตอันมีตมอย่างเด็ดขาด

การรู้ความพยาบาทโดยความเป็นอนิจจัง

หากอยู่ปกติโดยไม่มีเรื่องกับใคร ลักษณะจิตจะสบายอยู่ แต่เมื่อไหร่ที่เกิดเรื่อง และเราไม่สามารถเลิกคิดถึงคนๆ นั้น จิตจะมีอาการเหมือนสัตว์ถูกผูกไว้กับที่ให้อึดอัด ให้สังเกตลักษณะอึดอัด อันเกิดจากความผูกติดนั้น เมื่อความอึดอัดถูกรู้โดยไม่คิดต่อ ก็จะค่อยๆ แสดงอาการคลาย เมื่อเห็นและเปรียบเทียบระหว่างผูกยึดกับคลายออกด้วยปัญญา ย่อมเห็นทั้งความไม่เที่ยงของลักษณะผูกยึด พร้อมกับตระหนักตามจริงว่า จิตที่คลายออกจากการถูกผูก มีความเป็นอิสระนั้น ดีกว่าจิตที่ถูกผูกมากหนัก ความพยาบาทอาจหายไป ด้วยการเห็นเป็นสลิปเป็นร้อยรอบด้วยปัญญาชนิดนี้

หากมีความถนัดเห็นทางกาย ก็อาจกำหนดส่วนของกายที่แสดงปฏิภิกิริยา ‘เดือดร้อน’ เพราะความพยาบาทอันมีอยู่ในจิต อาจเป็นโพรงในกะโหลกที่หลังของเป็นพิษออกมา อาจเป็นใบหน้าที่รู้สึกได้ว่าหมองคล้ำ อาจเป็นความแน่นในช่องอก อาการเหล่านั้นของกายล้วนเป็นโทษ เหมือนแอง่งน้ำพิษ

ธรรมดาเมื่อรู้ว่าแอง่งน้ำใดเป็นพิษ เราย่อมไม่กระโจนลงไปแช่ ไม่ยินดีที่จะดำผุดดำว่าย แต่เมื่อกายทำตัวเป็นแอง่งน้ำพิษ จิตเรากลับขาดสติกำกับ เหมือนหลงเห็นน้ำเฝ้าเป็นน้ำใส ยอมตัวลงไปแช่ลงไปจมจ่อมอยู่เสียอย่างนั้น ทั้งที่ไม่เกิดประโยชน์อันใดขึ้นมาเลย

ลองเห็นให้ได้ถึงอาการทางกายที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความพยาบาท เห็นโดยไม่ต้องคิดต่อ จะพบว่าระดับความเข้มข้นจะลดลงในเวลาอันสั้น พอเห็นอนิจจังของอาการทางกายบ่อยเข้ากระทั่งรู้ว่ามีความเป็นอย่างหนึ่งแล้วต้องแปรเปลี่ยนเป็นอีกอย่างหนึ่ง

จิตจะเริ่มฉลาด และไม่คิดเสียเวลาแม้แตวินาทีเดียวลงไปแช่จมอยู่กับอาการอันเป็นโทษ

การแผ่เมตตา

เราอาจแผ่เมตตาเพื่อระงับความโกรธ ตัดไฟแต่ต้นลมเพื่อมิให้ลุกลามเป็นพยาบาท หรืออาจแผ่เมตตาเพื่อทำความพยาบาทที่ครอบงำจิตอยู่แล้วให้สูญไปก็ได้ ทั้งนี้ ต้องเข้าใจว่าการแผ่เมตตามิใช่การทำเชื้อแห่งความโกรธให้ดับลงสนิท เพราะการดับเชื้อให้สนิทเป็นงานวิปัสสนา เราแผ่เมตตาเป็นงานสมถะ เพื่อทำจิตให้มีคุณภาพพร้อมต่อยอดเป็นวิปัสสนาในภายหลัง

เมื่อแผ่เมตตาเป็น จะเกิดกระแสจิตอีกแบบหนึ่งที่ทำให้รู้ว่าการมฐานข้อนี้ต่างกับข้ออื่น คือถึงจุดหนึ่งแล้วเหมือนจิตฉายรัศมีเมตตาออกมาเองโดยไม่ต้องกำหนด เนื่องจากเมตตาเป็นธรรมชาติของจิตที่เปล่งประกายได้โดยปราศจากเจตจำนงบังคับ ตรงนั้นจะเห็นอานิสงส์ของการแผ่เมตตาตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในเมตตาสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สังสมดีแล้ว ปรารถนด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการคือ ย่อมหลับเป็นสุข, ย่อมตื่นเป็นสุข, ย่อมไม่ฝันลามก, ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย, ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย, เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา, ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราย่อมไม่กล้ากรายได้, จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว, สีหน้าย่อมผ่องใส, เป็นผู้ไม่ตายด้วยอาการหลง, เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก

สำหรับงานภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ คงหวังผลเด่นประการหนึ่งจากบรรดาอานิสงส์ทั้ง ๑๑ ข้อข้างต้นนี้ นั่นคือ ‘จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว’ อานิสงส์ดังกล่าวนี้เราย่อมอนุมานได้โดยไม่จำเป็นต้องพิสูจน์เสียก่อน ใช้เหตุผลตามจริงที่ว่าเมื่อจิตสงบ อ่อนโยน มีความสุข ปราศจากการคุมแค้นอาฆาต ไม่คิดจองเวรใคร ก็ย่อมปราศจากคลื่นความฟุ้งในหัว และพร้อมพอจะเข้าสู่ความตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ต้องการได้ง่ายๆแน่นอน

การเจริญเมตตาภาวนานั้นแบ่งออกได้เป็นสองลักษณะใหญ่ๆตามวิธีดำเนินจิต แบบแรก คือ ใช้จิตที่ยังคิดนึกส่งความรู้สึกปรารถนาดี ปรารถนาให้บุคคล สัตว์ หรือสิ่งของอันเป็นเป้าหมายมีความสุข แบบที่สอง คือ กำหนดจิตอันตั้งมั่นแล้ว แผ่กระแสเมตตาออกตามรัศมีจิต เริ่มต้นอาจจะเพียงในระยะสั้นเพียงสองสามเมตร ต่อมาเมื่อลือกลไไว้ได้นาน ก็อาศัยกำลังอันคงตัวนั้น ยืดขยายระยะหรือตั้งขอบเขตออกไปไกลๆ กระทั่งถึงความไม่มีประมาณ ทิศเดียวบ้าง หลายทิศพร้อมกันบ้าง ตลอดจนครอบโลกโดยปราศจากทิศคั่นแบ่งบ้าง เป็นผลพิสดารในภายในอันรู้ได้ด้วยตนเองเมื่อสามารถทำสำเร็จ

เมื่อทราบว่าการเจริญเมตตาภาวนาแบ่งออกเป็นสองวิธีทางอย่างนี้ ก็พึงทราบว่าการเจริญเมตตาไม่ได้ขึ้นอยู่กับจริตนิสัย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครมีปัจจัยใดๆหนุนหลังหรือถ่วงรั้งเอาไว้ แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนสมควรฝึก สมควรทำให้เกิดขึ้นในตน เพื่อขจัดวัชพืชออกไปจากพื้นที่เพาะพันธุ์มรรคผลในจิตเรา

การฝึกเจริญเมตตาโดยอาศัยจิตสามัญ

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการอดกลั้น ข่มโทสะไว้ไม่แสดงออก

เป็นท่าทีอย่างหนึ่งของคนดี และวันหนึ่งอาจโวยวายขึ้นมาว่าไม่ขอเป็นคนดีอีกแล้ว เก็บกดมานานแล้ว วันนี้จะระเบิดบ้างล่ะ นั่นสะท้อนให้เห็นอย่างหนึ่งว่าการอดกลั้นยังไม่ได้แปลว่าเราเป็นคน ‘ดีพอ’ เพราะในการอดกลั้นยังมีโทสะและการผูกใจเจ็บเจืออยู่ แต่การมีใจจริงให้อภัย หรือที่เรียกว่า ‘อภัยทาน’ ต่างหาก เป็นคุณธรรมที่แท้จริงของคนดี และที่จะคิดอภัยอย่างไรขีดจำกัด ก็ต้องเป็นผู้มีเมตตาตามิตมนุษย์มาพอสมควร นี่ก็จะเป็นข้อที่ว่าด้วยการสร้างเมตตาโดยเริ่มจากพื้นของความเป็น ‘คนธรรมดา’ คือใช้ระดับจิตที่ยังนึกคิดอยู่

ก่อนอื่นต้องสำรวจด้วยความตระหนกแบบไม่เข้าข้างตนเองว่าเป็นคนมักโกรธ เป็นพินเป็นไฟง่าย กับผูกโกรธไว้เผาเราเผาเขาได้นานหรือเปล่า หากรู้ตามจริงว่าเป็นบุคคลเคราะห์ร้าย คือจัดอยู่ในพวกโกรธง่ายหายช้า ก็ให้ทราบอย่างนั้นเป็นคนเมตตาอ่อน มีทุนน้อย จะเอามาใช้เจริญเมตตาเป็นภาวนาทันทีทันใดคงยาก

หลายคนได้รับคำแนะนำให้ภาวนา ‘สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ’ ขอสัตว์โลกทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย ภาวนาอยู่เกือบสิบปี ยิ่งหน้าตาเหี้ยมเกรียมอยู่เหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะตั้งความเข้าใจไว้ผิดพลาด ว่าแค่ท่องบ่นไปก็คือการเจริญเมตตาแล้ว หรือหนักกว่านั้นคือนับเป็นการภาวนาแผ่เมตตาแล้ว ขอให้เข้าใจว่าการเจริญเมตตานั้น เป็นอาการของจิตที่ส่งความรู้สึกปรารถนาดี ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วยใจจริง แม้แต่คนดุร้ายที่สุดก็อาจมีใจเมตตาให้กับคนในครอบครัวหรือมิตรสหายที่รักกัน การท่องบ่นสาธยายมนต์นั้น ไม่ต่างกับนกแก้วนกขุนทองที่พูดได้คำสองคำ แต่หาที่มีความเข้าใจหรือรับรู้ในภาษาที่ตนพูดไม่

ดังเช่นที่เห็นกันในมหาสิหนาทสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑ พระพุทธองค์ทรงตรัสกะซีเปลือยชื้อกัสสะปะว่า เมตตาจิตนั้นคือจิตอันไม่มีเวร ไม่มีอคติเบียดเบียน ซึ่งหมายถึงการคิด การพูด และการทำอันไม่มีเวรกับใคร ไม่ได้เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ดังนั้น

การ ‘สร้างทุน’ คือเมตตาจิตนั้น ก็ต้องอาศัยการหมั่นสำรวจอย่างเข้มงวด ว่าชีวิตเราล่วงไปวันต่อวัน ขณะต่อขณะอยู่อย่างนี้ ด้วยอาการผูกเวร ด้วยอาการเบียดเบียนใครหรือไม่

หากสำรวจตามจริง พบในขณะแห่งการคิด การพูด หรือ การทำ ว่าเราเอาแล้ว ก่อเวรแล้ว เบียดเบียนใครเข้าแล้ว ก็ต้องรีบเปลี่ยนท่าทีให้เป็นตรงข้าม คือไม่แค้นคิดก่อเวร ไม่แค้นคิดเบียดเบียนใครๆ ด้วยประการใดๆ เลย พูดง่ายๆ ถ้าถามตัวเองว่าตอนนี้คิดไม่ดีกับใครหรือเปล่า รู้ตัวแล้วก็เปลี่ยนให้เป็นตรงข้ามเสีย ด้วยความรู้สึกว่าการคิดไม่ดีย่อมเป็นปฏิกิริยาต่อเมตตาจิต รู้สึกไว้เพียงเท่านี้ก็จะเป็นบาทฐานอันมั่นคงไว้รองรับเมตตาจิตอันจะมาถึงเองข้างหน้าแล้ว

แรกๆ เมื่อทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นในเรานั้น จะเป็นเรื่องของการฝืนใจ อาจไม่เห็นผลเป็นความสุขความเย็นทันใด บางทีถึงกับต้องสู้กับความรู้สึกได้เปรียบเสียเปรียบ อันนี้ถ้าเห็นว่ายากหรือเหลือบ่ากว่าแรงนัก ก็อาจเอาแค่ถือศีล ๕ ให้ครบ ให้จิตใจสะอาดนั้นก็เรียกว่าสร้างเมตตาจิตอยู่กลายๆ แล้ว เพราะเมื่อตีกรอบไว้กำหนดเจตนาไว้ว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเขาเมียใคร ไม่มั่วสุม และไม่เสพสุรา ก็คือระงับเหตุแห่งเวรและการเบียดเบียนทั้งปวงนั่นเอง สำรวจใจที่สะอาดด้วยรั้วคือศีล พอเห็นผลตามจริงก็จะเกิดโสมนัสขึ้นมา

หลังจากเจริญเมตตาจิตด้วยการคิด การพูด การทำ เป็นร้อยครั้งพันหน กระทั่งรู้สึกถึงกระแสฝ่ายดี กระแสเย็นใจชุ่มชื่นอันเกิดจากการระงับเวรทั้งปวงแล้ว ชนิดที่สามารถระบายยิ้มอ่อนๆ ออกมาได้เองโดยไม่ต้องฝืน พอกระแสเย็นใจนั้นเอ่อขึ้นมาเมื่อใดขณะไหนก็ตาม อยู่ในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม ให้ฝึกฝืนอยู่กับความรู้สึกภายในชนิดนั้นไว้ คือรู้ว่า เป็นสุขเย็น และความสุขไม่เคลื่อน ไม่เลื่อนไหลแปรปรวนเป็นอันง่าย กระทั่งซัดเต็มอยู่ในอกในใจ มีความตั้งมั่นไม่ต่างกับขณะแห่งการจ่อจิตไว้ที่ลมหายใจหรืออารมณ์ภาวนาอื่นๆ ถึง

ขั้นนี้เรียกว่ามีทุนไว้ต่อทุนในระดับต่อไปแล้ว

ยิ่งถ้าหากมีพื้นนิสัยอ่อนโยน มีลักษณะแห่งเมตตาอยู่ในตัว คือนอกจากไม่ก่อเวรแล้ว ยังเป็นผู้ชอบสร้างสุขผูกไมตรีกับคนอื่น และนอกจากไม่เบียดเบียนแล้ว ยังเป็นผู้ชอบเอื้อเฟื้อเจือจานให้คนอื่นมีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น ก็อาจใช้นิสัยอันเป็นทุนประจำตัวนั้นได้โดยทันที คือสังเกตว่าขณะที่ไม่พึงคิด จิตใจสงบสุขอยู่กับตนเอง บอกตนเองว่านี่เพราะเราไม่มีเวร ก็ไม่มีใครเบียดเบียนตอบ ให้ลืกล้อเอาความรู้สึกนั้นไว้ในใจ เป็นองค์ภาวนาเดี่ยวนั้น

หากใครนึกถึงอยู่ในใจตนเองว่าเมตตาแล้ว แต่ยังคงเบียดเบียนอยู่ดี ก็ให้ตัดเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบทิ้ง ยิ่งต้นเหตุยั่วให้เหมือนคลั่ง ก็ยังเป็นแบบฝึกขั้นสูง เราจะเอาเป้าหมายเดียวคือเมตตาจิต ฉะนั้น ต้องละจากการจ่อเวร ด้วยความคิดว่าแค่โกรธก็เป็นเวรทางใจแล้ว ให้อภัยเป็นทานเสีย ผ่านขั้นยากได้เท่าไรยังเป็นอภัยทานชั้นเลิศขั้นเท่านั้น เมื่อสำรวจแล้วว่าเราให้ทานเป็นการอภัยออกมาจากแก่นแท้ภายในแล้วมีความสุข ความสงบเย็นทันตาเห็น ก็ดูตามจริงว่านี่ก็คือลักษณะของเมตตาจิต ลือกล้ออย่างนั้นเป็นองค์ภาวนาได้เช่นกัน

สรุปคือ ใช้ชีวิตประจำวันนั้นแหละ ในการเจริญเมตตาภาวนาเบื้องต้น トラบใดเราจะต้องคิด ต้องเจรจา ต้องมีกิจกรรมตอบโต้กับชาวโลก トラบนั้นคือโอกาสในการเจริญเมตตาภาวนาของเราทั้งหมด ลองระลึกในทุกขณะว่าเมตตาเป็นด้านหัวของเหรียญ พยาบาทเป็นด้านก้อยของเหรียญ เราพลิกด้านหนึ่งขึ้นมา อีกด้านหนึ่งก็หายไปทันที ตัวที่พลิกจากคิดไม่ดีเป็นคิดดีกับผู้อื่นนั้นแหละ ตัวเมตตาอันเป็นที่รู้สึกได้ชัด รู้สึกไว้ง่ายๆ อย่างนี้จะสำรวจความคิด คำพูด และการกระทำของตนเองถนัดขึ้น

หาก ‘คิด’ เป็นเมตตาไม่ออก ก็อาจอาศัยเครื่องช่วยทางกายเป็นตัวจุดชนวน เช่น หัตถ์ถึงรอยยิ้มของพระปฏิมาแล้วแย้มมุมปากนิดหนึ่ง กำหนดสติจ่อไว้กับอาการของจิตที่ระบายยิ้มเหมือน

พระปฏิมานั้น จะมีกระแสสงบเย็นหลั่งมาชะโลมให้หยุดพลาญคิดพลาญโกรธเสียได้

อีกอุบายหนึ่ง ถ้าอยู่คนเดียวก็หัดไหว้ความโกรธเสียบ้าง โกรธเมื่อไหร่ก็ไหว้เมื่อนั้น ตั้งใจไหว้ด้วยความโกรธ เพื่อให้เกิดการ ‘ยอม’ หรือเกิดความอ่อนน้อมหักล้างกัน หนึ่งครั้งคือหนึ่งแถม ยิ่งสะสมแถมมากเพียงใดก็จะเห็นผลชัดเพียงนั้น ลองดูจะเห็นผลจริงว่าถ้านับได้เป็นร้อยเป็นพันแถมแล้ว จิตใจจะนุ่มนวลเยือกเย็นลงอย่างน่าประหลาดใจ

การเจริญเมตตาโดยอาศัยสมาธิจิต

ในไตรปิฎก พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑ พระพุทธองค์ตรัสกะวาเสฏฐะตอนหนึ่งมีความว่า นีรณฺเฑนํเป็นทุกข์ เป็นโทษ และอุบายลัดทางอย่างง่ายที่สุดคือให้ ‘รู้’ เข้ามาตรงๆถึงภาวะของนีนรณฺเฑนํ อย่างเช่น เมื่อตระหนักว่าพยาบาทกำลังครอบงำจิต ก็ให้พิจารณาเปรียบเทียบว่า...

ดูกรวาเสฏฐะ เปรียบเหมือนผู้ป่วยหนัก บริโภคอาหารไม่ได้และไม่มีการล้างกาย สมัยต่อมาเขาพึ่งหายจากความป่วยไข้ นั้น บริโภคอาหารได้ และมีกำลังวังชากลับคืนมา เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเราเป็นผู้ป่วย ถึงความลำบาก เจ็บหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ และไม่มีการล้างกาย บัดนี้ เราหายจากอาพาธนั้นแล้ว บริโภคอาหารได้และมีการล้างกายเป็นปกติ ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส โดยความไม่มีโรคนั้นเป็นเหตุ

เพียงคิดเทียบเสียได้ด้วยใจอันซื่อ ว่าความพยาบาทนั้น

เหมือนโรค เหมือนความป่วย จิตก็เห็นโทษแห่งพยาบาทอย่างแจ่มชัด ถ้าเลิกพยาบาทได้ก็จะปลอดโปร่งโล่งสบาย กินอิมนอนหลับเหมือนหายป่วย พอเห็นชัดชัดเจนเข้า จิตก็ละพยาบาทอย่างไม่เสียดายเหมือนถ่มเสลดทิ้งจากปากคอก เมื่อทิ้งได้ ก็บังเกิดโสมนัสอันพร้อมน้อมมาใช้แผ่เมตตาขึ้นสูงต่อไป

ขอให้ทดลองน้อมพุทโธบายนี้ไว้ใช้จริง ๆ จะเห็นว่าได้ผลมากกว่าการพยายามข่มใจ ฟืนใจละเอาที้อย่างชัดเจน ข้อสำคัญคือตอนเริ่มต้นต้องตั้งสติลงมาถึงจิตให้ได้ กล่าวคือ เลิกมองบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แต่พลิกเปลี่ยนมาดูความอึดอัด เห็นความอึดอัดให้ชัด ๆ แล้วรู้ตามจริงว่านั่นเหมือนโรคร้าย โรคทางกายยิ่งร้ายแรงเพียงใด เมื่อหายจากโรคเสียได้ก็ยิ่งปิติมาก ยินดีมากเพียงนั้น ให้แลกกับเงินทองเท่าไรเป็นยอมแน่แล้ว เช่นเดียวกันให้มองว่ายิ่งโกรธมาก เหมือนเป็นไปไต่ยากที่จะละความโกรธ ก็แปลว่าตอนนั้นป่วยทางใจอย่างหนัก หากหายป่วยเสียได้ ปิติโสมนัสยอมแรงได้ส่วนกัน ต้องแลกกับอะไรก็คุ้มเช่นกัน ซึ่งสิ่งที่จะต้องแลกในที่นี้ก็คือการ ‘ยอมอภัย’ เท่านั้นเอง

สำคัญคือ จิตคิดอภัย จิตปลอดโปร่งจากการจองเวรนั้น เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้เดี่ยวเดียว ถ้าขาดเหตุปัจจัยเหนี่ยวรั้งไว้ก็ยอมหายไประยะรวดเร็ว การกำหนดลือกสภาพปลอดโปร่งไว้จึงจำเป็น

และถ้าหากวิธีลือกของเราผิด แทนที่จะอยู่ ก็อาจกลายเป็นความอึดอัดเสียแทน วิธีที่ถูกต้องคือให้กำหนดจิตแผ่ความสุข แผ่ความปลอดโปร่งจากเวรภัยนั้นไปตามทิศต่างๆ ดังพระพุทธองค์ตรัสเป็นแนวไว้ในไตรปิฎก ดังนี้

เมื่อเธอพิจารณาเห็นนีนรณฺเฑนํ ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ เมื่อมีปิติในใจ ภายยอมสงบ เธอมีกายสงบแล้วยอมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตยอมตั้งมั่น เธอมีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศ

หนึ่งอยู่ในทิศที่สอง ที่สาม ที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องเฉียง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วสัตว์ ทุกเหล่า ในทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

พุทธพจน์ข้างต้นคือแนวทางการดำเนินจิตเข้าสู่การแผ่เมตตาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน นับเริ่มจากสำรวจว่าจิตยังมีพยาบาลอันเป็นนิเวศน์ชนิดหนึ่งหรือไม่ หากรู้แก่ใจว่ายังมีพยาบาล ให้ละเสียด้วยความคิดเปรียบเทียบพยาบาลเหมือนโรค คิดว่าถ้าจิตเป็นอิสระจากพยาบาล ก็เหมือนหายจากโรค

ตามธรรมชาติของจิต เมื่อเป็นอิสระจากพยาบาลจริงแม้ครู่หนึ่ง ก็เกิดความสุข ความเบิกบานกว้างขวางขึ้นมา ให้ทำความรู้สึกถึงความสุขความเบิกบาน ก็จะพบว่ามีการแผ่ผายออกไปสู่ทิศเบื้องหน้าเอง

แต่การจะแผ่ไปยังทิศอื่น ต้องมีกำลัง หรือความสามารถที่จะนั่งอยู่ในทิศแรกระดับหนึ่งเสียก่อน แล้วจึงนึกถึงทิศอื่น แค่นึกนิดเดียว จิตจะค่อยๆ มีความสามารถรับรู้ถึงทิศอื่นได้ไม่ยากนัก ถึงตรงนั้นจะทราบว่สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไม่ใช่แค่อุปมาอุปไมยใดๆ แต่จิตมีความสามารถแผ่กระแสเมตตาออกไปยังทิศหนึ่งคือเบื้องหน้า ทิศสองคือเบื้องขวา ทิศสามคือเบื้องซ้าย ทิศสี่คือเบื้องหลัง แล้วจึงแผ่ไปยังเบื้องบน เบื้องล่าง ด้านทะแยง จากนั้นเมื่อชำนาญแล้ว จึงกำหนดจิตแผ่ครอบไปทุกทิศพร้อมกัน คือแผ่ไปตลอดโลก ลึมรสความวิเวกอันเกิดจากความไร้เวรภัยได้จริงๆ ซึ่งระดับนั้นแหละที่ตั้งมั่นในระดับ ‘อัปมัณฺญาสมาบัติ’

ความจริงไม่ต้องเริ่มจากการโกรธเกลียดหรือพยาบาลใครเสียก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตา การที่เราถือศีล ก็เหมือนการถอนจิตออกมาจากโลกของการเบียดเบียนอันรุ่มร้อน จิตเป็นสุขเบิกบานได้

เหมือนกัน

ในเวลาปกติ อาจจะหลังสวดมนต์เสร็จ หรืออาจจะนั่งอยู่ตามสถานที่ทั่วไป เพียงสำรวจศีลของตนเองทีละข้อ หากทราบชัดว่าศีลของตนสะอาดบริสุทธิ์ไม่บกพร่อง ก็ย่อมเกิดปราโมทย์ เกิดปีติ สงบสุขอยู่กับความผ่องแผ้วอันเป็นคุณลักษณะขณะนั้นแห่งจิตที่ปราศจากการคิดเบียดเบียนใคร เมื่อนั้นกระแสเมตตาอมรินรสอยู่ในภายในให้สำเนียงได้ กำหนดเป็นตัวตั้งเพื่อใช้แผ่ออกตามทิศต่างๆ ได้เช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุปคือ หากยังไม่มีความสุข ก็ยังไม่มีอะไรจะแผ่ ต้องสำรวจกันเข้าไปที่จิตเรื่อยๆ อาจจะไม่ต้องต่อเนื่อง แต่ให้นึกบ่อยๆ เห็นแก่ความสุขทางใจ อย่าเห็นแก่ความพยาบาล ในที่สุดก็จะรู้สึกว่จิตค่อยๆ ฉลาดขึ้นเรื่อยๆ หายป่วยได้มากขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งถึงความเบิกบานเป็นอิสระ ที่ตรงนั้นค่อยคิดฝึกแผ่เมตตา

หากไม่แน่ใจว่าการแผ่เป็นอย่างไรแน่ แผ่ถูกหรือแผ่ผิด ให้ดำเนินไปตามลำดับ คือ ให้นั่งตัวตรงสบายๆ สำรวจจนแน่ใจแล้วว่าจิตประกอบด้วยความสุขอยู่ แล้วจึงทอดมองออกมาจากกระแสรู้สึกนั้น ตรงไปยังเป้าหมายใกล้ตาเบื้องหน้า อาจเป็นเสา อาจเป็นจุดใดจุดหนึ่งบนผนัง ขอให้ตาจับที่เดิมไว้ได้โดยไม่ก่อความคิดอันเป็นนิเวศน์ใดๆ ขึ้นก็แล้วกัน

มองเป้าหมายหนึ่งๆ สบายๆ ลัก ๒-๓ วินาทีแล้วปิดเปลือกตาลง โดยที่ยังรักษาอาการทอดตาจับหนึ่งๆ แบบไม่เพ่งจนเกินไป ขณะเดียวกันโฟกัสก็ไม่เลื่อนไหลไปมาให้หย่นตาหลุกหลิก แล้วกำหนดความรู้สึกมาที่กระแสเมตตากลางอกอันไม่คับแคบเป็นจุดเล็ก แต่คลุมๆ อยู่ในความรู้สึกตัวทั่วถึง จากนั้นแนบกระแสเมตตาเป็นอันเดียวกับอาการทอดสายตาตรง คือนึกถึงระยะและทิศเบื้องหน้าออกมาจากจิตที่ปลอดโปร่งจากการคิดจองเวร เบาโล่งเพราะพ้นจากการคิดเบียดเบียน จะเห็นคล้ายตัดความผูกโยงกับประสาทตามาที่กลางอก เสมือนเปิดแผ่นอกโล่งและฉายรัศมีสุขออกไปตรงๆ

ขอให้รักษาทิศทางและระยะไว้ดี ๆ เพียงตั้งมั่นไม่นานจะสำเนียงถึงอาการที่จิตลือกอยู่กับกระแสสุขอย่างชัดเจน หาไม่แล้วจิตที่ขาดทิศทางและระยะย่อมกระจายออก หรือวน ๆ อยู่ในตัว ทำให้ขาดความตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว

ขอให้สังเกตการแผ่ที่ผิดพลาดให้ทันตั้งแต่เบื้องต้นแรก คือถ้ารู้สึกตัน ๆ ออกไป ตึงขมับ หรือเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง นั้นอาจเป็นเพราะเราเพ่งมากเกินไป ที่ถูกต้องมีเพียงกระแสสุขที่สะอาดตรงออกไปโดยปราศจากความเครียด และมีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ที่กลาง ๆ คล้ายเรา นั่งมองผนัง มองฟ้าเพดาน มองนกงมมมองไม่อย่างปราศจากความคาดหวัง ไร้ความคิด ไร้เจตจำนงใด ๆ ทั้งสิ้น

เมื่อจิตเริ่มทรงอยู่ในกระแสสุข ประกอบพร้อมด้วยทิศเบื้องหน้าและระยะใกล้จนชำนาญแล้ว จะเหมือนจิตแสวงความโล่งเป็นระยะใกล้ขึ้นเอง เพียงกำหนดรู้ตามวาระมีสุขเริ่มขยายออกไป สติก็จะดำเนินตามพัฒนาการของการแผ่เมตตา ที่มีแต่ทิศเบื้องหน้าเป็นกำหนด แต่ขอบเขตจำกัดไม่มี คล้ายมองขอบฟ้าลิบโลก หรือไปไกลถึงอนันต์ เพียงประคองไว้ได้สักนาทีเดียว จิตจะดึงดูดเข้าสู่ความมั่นคงระดับอุچارสมาธิ มีปีติเยนวิเวกแปลกกว่าสุขแม้ในสมาธิทั่วไป

ขอให้ฝึกจนกระแสมั่นคงในทิศเบื้องหน้าแล้ว จิตรู้กระแสเมตตาอันเป็นนามธรรมว่าต่างหากจากกายแล้ว ไม่ผูกกับสายตาแล้ว จึงค่อยย้ายมาฝึกแผ่ไปทางทิศเบื้องขวา คล้ายเงี่ยหูฟังเสียงแห่งความสุขทางด้านขวาโดยที่สายตายังตั้งตรง และมีระยะทางที่แน่นอนใกล้ตัวก่อน เมื่อสามารถตามกระแสเมตตาได้จนเหมือนไกลถึงขอบฟ้าด้านขวา จึงเป็นอันใช้ได้ หากทำทางทิศเบื้องหน้าชำนาญแล้วจะเห็นการกำหนดทิศด้านข้างง่ายตายและรวดเร็วมาก

เมื่อได้ด้านขวาชำนาญก็ฝึกกำหนดด้านซ้าย เมื่อฝึกด้านซ้ายชำนาญก็ให้ลองกำหนดแผ่ซ้ายขวาพร้อมกัน จะมีกระแสแผ่ออกเบื้องหน้าโดยอัตโนมัติ และจะแผ่รัศมีไปได้ไกลเองตั้งแต่เริ่มต้น ไม่

จำเป็นต้องกำหนดระยะสั้น ๆ เพื่อให้ลือกง่ายอีก

เมื่อสามารถแผ่สามทิศได้พร้อมกันแล้ว จะเหมือนมีกระแสสุขเป็นตัวเป็นตนเด่นชัดขึ้นให้รู้สึกได้ และจิตจะรักความไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน คือไม่อยากเป็นศัตรูกับใคร ไม่อยากทะเลาะเบาะแว้งกับใคร และเหตุการณ์ในชีวิตก็เหมือนจะเริ่มเข้าข้างกระแสเมตตาภายในเรา เรียกว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิตออกมาจากข้างใน

สำหรับการแผ่ทางทิศเบื้องหลังนั้นจะยากกว่าสามทิศแรก เหตุเพราะมนุษย์เรามีอายตนะส่งจิตออกกระทบวัตถุเป็นสายตา ซึ่งเล็งไปเบื้องหน้า และเป็นแก้วหู ซึ่งเล็งหนักไปทางซ้ายขวา

การที่จะกำหนดแผ่เมตตาทางทิศเบื้องหลัง จำเป็นต้องอาศัยความรู้สึกในแผ่นหลัง ประกอบกับอาการคล้ายเงี่ยหูฟังเสียงเงี่ยบแห่งความสุขจากด้านหลัง นึกเฉย ๆ โดยไม่ต้องกำหนดกระแสเมตตา ก่อนก็ได้ เมื่อแน่ใจแล้วว่านึกเป็น จึงค่อยกำหนดกระแสเมตตา ประกอบการนึกย้อนหลังดังกล่าว หากเป็นไปตามลำดับก็จะพบว่าไม่ยากเย็นนัก

เมื่อกำหนดแผ่เมตตาได้ถึงขอบฟ้าเบื้องหลังสำเร็จ จะเหมือนเปิดจิตโล่งออกไปได้ทุกทิศทุกทางไม่จำกัด กับทั้งทำให้จิตได้ดูลอยอยู่ตรงกลาง ไม่หนักเกินไปด้านหน้าหรือด้านข้างอย่างเมื่อแรก จากนั้น ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียง ทั้งหมด ก็ไม่เหลือวิสัยอีกเลย จะเหมือนมีกระแสเมตตาหลังรินออกมาตลอดเวลาโดยไม่ต้องกำหนด พฤติกรรมทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นคิด พูด หรือทำ ก็ถูกล้อมไว้ด้วยทะเลเมตตาจากจิตนั่นเอง อาานิสงส์ทั้ง ๑๑ ประการตามพระพุทธองค์ตรัสแสดงจะปรากฏชัดให้ทราบได้อย่างปราศจากกังขา

ขอให้ระลึกว่าจิตจะรวมดวงจริง ๆ เมื่อเราไม่เพลिनหลงจับกระแสสุขในทิศใดทิศหนึ่ง แต่มั่นคงอยู่กับใจกลางแห่งอาการรู้ ไม่

ฟู ไม่ลิ่งโลดไปกับกระแสปีติจนเกินไป ความมีสติอยู่ตรงกลางแห่งอาการรู้นั้น จะให้ผลเป็นสุขที่เนียนละไมสม่าเสมอ และไม่มีระลอกคลื่นปีติกระโดดไปกระโดดมาเป็นห่วงๆ

ถึงตรงนั้น ของแถมที่ตามมาอันหยิ่งทราบได้เองอาจเป็นการรู้ว่าเมตตาอันเป็นรัศมีจิตของเรามีกำลังใหญ่ โทสะและพยาบาทของใครรอบข้างมีกำลังน้อย ถูกกลบกลืนด้วยสนามพลังเมตตาของเราโดยง่าย ก็จะเป็นการช่วยผู้อื่นให้พ้นนรกในอกได้อ้อมๆ และอาจเป็นสื่อโน้มนำเขามาเข้ากระแสที่ถูกต้องต่อไป หากใครมีไฟร้อนอยู่ในบ้านเรือน ก็อาจดับร้อนด้วยจิตตนนี้เอง

ปกติจิตคนเราถูกกักไว้ด้วยความคิดในหัวเหมือนมีกรงขังเล็กๆ ในโพรงกะโหลก เมื่อเริ่มแผ่เมตตาจึงอาจรู้สึกว่ายาก แต่เมื่อแผ่เป็น ก็เห็นความเคยชินเก่าๆ เริ่มแปรไป คือจิตเหมือนเป็นอิสระออกมาจากกรงขัง หนึ่งสบายอย่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม นับเป็นการเกื้อกูลต่อการปฏิบัติสติปัญญาได้อีกทางหนึ่ง

นักภาวนาที่ประสบปัญหานอนไม่หลับเพราะตาแข็งจากสมาธิอาจขึ้นชมอาณิสสรของการแผ่เมตตาเป็นพิเศษ เมื่อนอนหงายปิดตา กำหนดสุขในอก แผ่ออกไปยังทิศเบื้องบน อาจจับแค่ระยะเพดานห้องนอนก่อน หรือจะเป็นด้านข้างก็ได้ แล้วแต่ถนัด ถ้าจิตลือกหนึ่งแล้วหลับลงในอาการนั้น จะมีแต่ความสุขสบาย และเหมือนเข้าสมาธิอยู่แบบกึ่งเคลิ้มกึ่งรู้ตัว ถึงจะตื่นเร็วเกินเหตุก็เป็นกรนอนหลับเต็มตา ไม่เหนื่อยล้าภายหลัง

อย่างไรก็ตาม ความสุข ความสว่างแจ้งในเมตตา เป็นรสอันยากจะเปรียบ ตรงนี้ก็ต้องย้อนกลับไปดูวิธีพิจารณาสุขเวทนาในหมวดเวทนานุปัสสนาดีๆ เพื่อความไม่ยึดติดจนเกินไป ขอให้ระลึกว่าเราแผ่เมตตาเพื่อผลคือละพยาบาทเป็นหลัก มิใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นนอกเหนือไปจากนี้ ได้ของแถมอะไรก็ถือว่าทำเล่นเป็นบางโอกาส แต่อย่าถึงขนาดเพลินสนุกไปโดยไม่ใส่ใจกำหนดรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกาย เวทนา จิต ธรรม ไป

เหตุเกิดและทางละความง่วงเหงาซึ่มเซา

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิตขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความที่จิตหดหู่ เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุหลักของความง่วงเหงาซึ่มเซา ขอให้ทราบว่าการง่วงในแบบที่เป็น ‘ถีนมิทธะ’ นั้นแตกต่างจากความง่วงเพราะเพลียที่ทำงานมาอย่างหนักและต้องการการพักผ่อนบ้าง ความง่วงเหงาซึ่มเซาในที่นี้เจืออยู่ด้วยความขี้เกียจ ยังไม่ถึงเวลาพักแต่ก็อยากพัก ยังไม่ถึงเวลานอนแต่ก็อยากนอน

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความง่วงเหงาซึ่มเซา คือความคิดเริ่มก้าวไปข้างหน้า ความพากเพียร ความบากบั่น ขอให้ลองนึกถึงจังหวะที่เรากำลังมีความตั้งใจทำงานให้รู้ดไปสูเป้าหมายด้วยความเต็มใจยินดี จะไม่มีความง่วงเลย แต่ถ้าแน่ใจว่าเพียรถูกทางด้วยความเต็มใจยินดีแล้วยังง่วง ก็ขอให้ดูอุบายพิเศษที่พระพุทธองค์ประทานไว้แก่ง่วงโดยตรงให้กับพระโมคคัลลาน์ในบทนี้ ซึ่งจะเห็นว่าที่พันปีล่วงไปก็ยังคงใช้ได้ผลเป็นอย่างดียิ่งสำหรับมนุษย์ผู้หวังความก้าวหน้าทางการปฏิบัติภาวนา

ความแตกต่างระหว่าง ‘หดหู่’ กับ ‘ง่วงเหงาซึ่มเซา’

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าความหดหู่เป็นหนึ่งในสาเหตุของความง่วงเหงาซึ่มเซา จึงสรุปได้ว่าความหดหู่กับความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่ใช่อาการเดียวกัน แต่สืบเนื่องเป็นเหตุเป็นผลกัน ความหดหู่มักเป็นอาการของจิตที่ยังไม่ถึงขนาดทอดตัวลงยอมแพ้ แต่ความง่วงเหงาซึ่มเซานั้น มักเหมือนมีพลังแม่เหล็กส่งจากเตียงมาดึงดูดให้ไปนอนทำเตียว เรียกว่ากายเหมือนพยศ ไม่ยอมทำงาน ไม่ยอมถูก

ใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรมอีกต่อไป

การภาวนาแล้วง่วงนั้น โดยมากมาจากการกำหนดจิตไว้ผิด ฉะนั้น หากแก้ได้ที่ต้นเหตุ ผลก็จะเป็นความตื่นรู้ ไม่ง่วงง่าย ขอให้สังเกตดีๆ โดยเฉพาะสำหรับผู้นิยมความง่ายในการปฏิบัติ มักจะเข้าไปจ่อดูภาวะของจิตขณะกำลังเรียบๆเฉยๆ แล้วเข้าใจว่านั่นคือการตักดูอนิจจัง ผลในระยะยาวมักเป็นจิตที่เฉื่อยชา หรือเย็นชา หรือฝักใฝ่การหลบอารมณ์ พอเจออารมณ์กระทบแรงๆจะดูไม่เป็น โดนอะไรแต่ละทีจะมีราคะ โทสะ หรือโมหะ กำเรบหนัก หากเป็นแบบนี้ขอให้เปลี่ยนมุมมองเสีย เวลาจิตเฉื่อยๆอยู่ให้หาอารมณ์หายาบทาแทน เช่น รู้ว่าหายใจออกหรือเข้า รู้ว่านั่งสงบหรือมีส่วนใด กระตุกกระตัก อย่าปล่อยให้เกิดการดูจิตดูใจตัวเองแบบเรื่อยเฉื่อยต่อไปอีก

และเมื่อเกิดผัสสะกระทบ จะแรงหรือเบาก็ตาม ที่กระทำอาการของจิตให้กระโจนจากภาวะเรียบเฉยทะยานขึ้นตบผัสสะนั้นๆ ค่อยให้ถือว่านั่นเป็นจังหวะที่จะดูเวทนาหรือสภาวะจิต ดูที่ปฏิภนทางจิต ดูแบบไม่หลงตามกระทบ ก็จะหายเฉื่อยได้ในที่สุด และจะไม่ถูกความง่วงครอบงำจากการปฏิบัติผิดๆอีก เรียกว่าเป็นการแก้ต้นเหตุการภาวนาที่ผิดพลาดโดยตรง

ดังที่แสดงแล้วว่า หนึ่งในเหตุแห่งความง่วงเหงาซึ่มเซาคือ ความไม่ยินดีและความเกียจคร้านไม่คิดก้าวไปข้างหน้า ฉะนั้น หากใครทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งสำเร็จ มีความชอบใจในกรรมฐานนั้น ยิ่งฝึกมากยิ่งขึ้นมีใจยินดี อยากพัฒนาจิตให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็นับว่าแก้ปัญหาเรื่องความง่วงเหงาซึ่มเซาได้แบบเบ็ดเสร็จ เหมือนคนพร้อมจะตื่นเช้าเพื่อลุกขึ้นมาทำงานที่ตัวเองรักมากๆ อยากเห็นความก้าวหน้าในงานนั้นมากๆ ทุ่มกายทุ่มใจเหน็ดเหนื่อยแค่ไหนก็ยอม ทั้งวันจะไม่ง่วงเหงาหาวนอนเลย

แต่หากขยันขันแข็งฝึกู้ ฝึกดูกาย เวทนา และจิต อย่างถูกต้องแล้ว ยังคงง่วงชนิดที่ทำให้หนึ่งสมาธิสัปหงกหรือเดินจงกรมบิดเป็

หรือแฉ่งนานไปแล้วมีด (ซึ่งแปลว่าหลับ ตรงข้ามกับรวมดวงสว่าง เป็นตื่นรู้) อันนั้นก็ต้อมาดูอุบายกำจัดที่พระพุทธองค์ประทานไว้บ้าง ขอให้ระลึกไว้ล่วงหน้าว่า ถ้าทำตามอุบายอย่างถูกต้องแล้วหลุดจากการครอบงำของความง่วงได้ ก็จะมีคุณภาพจิตที่ดีกว่าเดิม สติตื่นเต็มขั้นกว่าเก่าเสมอ

พุทธโบายแก้ว่วงขณะบำเพ็ญภาวนา

มีปรากฏอยู่ในโมคคัลลานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ ที่พระพุทธองค์ประทานแนววิถีให้กับพระโมคคัลลานขณะนั่งสมาธิแล้วเผลอหลับหงกง่วงดังนี้

เมื่อเธอมีความหมายรู้อย่างไรอยู่แล้วทำให้ความง่วงครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งความหมายรู้นั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติของผู้ภาวนาเมื่อเริ่มหัดทำสมาธิคือสัดส่วนที่ผิดพลาดในการกำหนดรู้อารมณ์ เช่น แทนที่จะรู้ลมหายใจสบายๆ กลับไปตั้งใจเพ่งบังคับ หรือไม่ก็ปล่อยปละละเลยจนกลายเป็นเหม่อ สติขาดหายไปจากลมหายใจ

การเพ่งหรือการเผลอก็ดี กำลังจิตที่อ่อนเกินกว่าจะรักษาสภาพรู้ก็ดี นานไปล้วนเป็นที่มาของความง่วงเหงาซึ่มเซาทั้งสิ้น ลองใช้อุบายของพระพุทธองค์ คือพลิกจิตชนิดหนึ่ง เปลี่ยนท่าที่จากยอมให้จิตคล้อยตามอาการหมายรู้ในปัจจุบัน ให้กลายเป็นอาการใส่ใจตัวความหมายรู้นั้นๆเป็นพิเศษ (ไม่ใช่เพ่งเกินเหตุ ต้องทำอยู่บนความสงบไม่เร่งรัดหรือคาดหวัง)

ถ้าไม่เข้าใจ ขอให้ลองนึกถึงประสบการณ์นั่งสมาธิที่เริ่มคล้อย

สู่ความว่าง จะมีลักษณะหนึ่งที่ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ระหว่างหลับมีหลับแผล กับรู้ตัวตื่นอยู่ หน้าอาจงุบลงแล้วเงยขึ้น หลังอาจบิดเตี้ยคออม บิดเตี้ยยืดตรง สังเกตลักษณะความรู้ในใจที่เกิดจากการกำหนด จิต ณ เวลานั้น ร้อย่างไรก็ช่าง มีลักษณะมัวชัวอธิบายยากอย่างไร ก็ตาม ขอให้ใส่ใจสังเกตเข้าไปตรง ๆ จะเท่ากับเปลี่ยนสิ่งครอบงำจิต ให้กลายเป็นสิ่งถูกรู้ จะมีตัวตื่นขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด เมื่อหลุดจากความครอบงำของตัวว่าง ก็จะปลอดโปร่งขึ้น และสามารถภาวนาต่อ ได้ด้วยความรู้ตัวกว้างกว่าเดิม

หรือหากยังไม่เข้าใจอีก ก็ให้ลองดูลักษณะของ ‘ตัวว่าง’ อย่างตรงไปตรงมา จะเห็นมีลักษณะกด หน่วง เหมือนมีน้ำหนักทับจิต ให้จมสู่ความหลับ หากลักษณะถ่วงหนักนั้นถูกรู้ ก็จะแสดงความไม่เที่ยงออกมาให้เห็น ตามหลักการภาวนาที่ว่าสิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงอนิจจัง กล่าวคือ น้ำหนักกดทับให้หลับจะมีความคลายออกนิด ๆ ไม่ใช่กดหนักสม่ำเสมอ แต่พอคลายแล้วก็อาจกลับกดหนักมัวมนลงอีก และคลายตัวได้เป็นเบาใสได้อีก สลับกันไปสลับกันมา กระทั่งถึงจุดหนึ่งถ้าหากสติยังทำงานไม่ลดละ ตัวเบาใสจะเริ่มชนะตัวหนักทับ กระทั่งที่สุดจิตสลัดหลุดจากตัวว่างได้อย่างเด็ดขาด นี่เรียกว่าเป็นการรู้ความว่างโดยความเป็นอนิจจัง แต่หากทำแล้วแก้ความว่างเหงาซึมซาบไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายข้อต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมะตามที่ได้ สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละ ความว่างได้

นึกถึงข้อธรรมใดก็ได้ที่เคยได้ยินได้ฟังหรือเคยอ่านแล้วเกิดความเลื่อมใสยินดีในเนื้อธรรมนั้นๆ เช่น พระพุทธเจ้าตั้งคำถามแก่ ภิกษุว่า เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง ภิกษุทั้งหลายตอบว่าไม่เที่ยง พระเจ้าข้า พระองค์ตรัสถามต่อว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุข

หรือเป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลายตอบว่าเป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระองค์ ตรัสถามต่อว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ ควรตามเห็นหรือไม่ว่านั่นเป็น **ตัวตน** ภิกษุทั้งหลายตอบว่าไม่ควรพระเจ้าข้า หลายท่านอ่านพระ สุตตรำหนองนี้แล้วบังเกิดปีติอันยิ่ง ฉะนั้น ที่ว่างก็อาจหายว่างเสียได้ เพียงเพราะทบทวนในใจอยู่เท่านี้

พระพุทธพจน์ที่ทำให้เกิดความปริตปราโมทย์และนีกอยาก ตั้งหลักเริ่มใฝ่ใจ ตั้งสติตามพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้นนั้นมี อยู่มากมายเหลือคณานับ ขอให้เลือกสักข้อที่ถูกกับอัธยาศัยมาตรีก ตรองให้เกิดปีติใหม่อีกครั้ง แต่หากทำแล้วแก้ความว่างเหงาซึมซาบ ไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายข้อต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละ ความว่างได้

เอาข้อธรรมที่ตรีกตรองแล้วเคยเกิดปีตินั้นเองมาอ่านออก เสียง แบบเปล่งให้ชัดถ้อยชัดคำจนเกิดความสะเทือนขึ้นที่กล่อง เสียง ไม่ใช่แบบสวดมนต์ภาษาบาลี แต่พูดเป็นภาษาของเราเองอัน ทำให้เข้าใจในธรรมที่ออกจากปากทุกคำ สัมผัสเสียงและความสะเทือน จากความชัดถ้อยชัดคำจะช่วยกระตุ้นจิตให้ทำงานดีขึ้นกว่าเดิม อย่างแน่นอน แต่บางคนอาจไม่ถนัดเปล่งคำ หากทำแล้วแก้ความ ว่างเหงาซึมซาบไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอแยงช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อ นี้จะเป็นเหตุให้เธอละความว่างได้

เนื้อในช่องหูเป็นจุดไวสัมผัสจุดหนึ่งของร่างกายซึ่งอันนี้ทุก

คนรู้ดี กำนัลสำลีทำความสะอาดที่มีชายทั่วไปในปัจจุบันทำให้การแย่งหรือยอนช่องหูทำได้ง่ายกว่าใช้ปลายนิ้วหรือวัตถุปลายแหลมชนิดอื่นในสมัยก่อนมาก ลองแย่งสองข้างพร้อมกัน (จะได้ผลดีกว่าแย่งทีละข้าง) จากนั้นเอามือลูบแขน ขา หรือตามลำตัวเร็วๆ แรงๆ จะช่วยให้เกิดความตื่นตัวเร็วเป็นพิเศษ ขอให้ทำตามลำดับดังพระพุทธรูปเจ้าตรีสนะไว้แล้วจะเห็นผล แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึ่มซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

โดยมากเมื่อเกิดความง่วง คนเราจะไปล้างหน้าล้างตากันด้วยสัญญาตญาณเป็นปกติอยู่แล้ว แต่พระพุทธรูปให้แกมแหงนดูกลุ่มดาวเข้าไปด้วยหากกำลังเจริญภาวนายามราตรี (สูตรนี้ขณะพระพุทธรูปองค์สอนพระโมคคัลลาน์เป็นยามค่ำคืน) นี่ย่อมจะต้องมีความหมายว่าหลังล้างหน้าล้างตาแล้ว ควรทอดตาไปไกลๆ และมองกว้างๆ เพราะการเห็นกลุ่มดาวจะต้องไม่เพ่งเล็งจุดเล็กๆ เพียงหนึ่งเดียว แต่ต้องมองทีเดียวให้เห็นคลุมๆ ไป

ขอให้เก็บตกรายละเอียดอีกประการหนึ่ง คือพระองค์ท่านให้ ‘แหงนหน้า’ ไม่ใช่เพียงทอดตาทะแยงขึ้นไปในองศาต่ำ อุบายข้อนี้ควรเป็นที่ระมัดระวังของชาวช่างฝันทั้งหลาย เพราะดวงดาวเป็นของคู่กับจินตนาการอันบรรเจิด จึงจำเป็นอยู่เองที่เราล้างหน้า แหงนดูกลุ่มดาวด้วยสติบอกตัวเองอยู่ว่า เมื่อค่อยยังชั่ว สร้างง่วงแล้วจะกลับเข้าที่ภาวนาต่อ มิฉะนั้นก็มีโอกาสสูงที่จะเกิดความปั่นป่วนสร้างวิมานอากาศไปแทน

หากกำลังอยู่ในช่วงกลางวัน คงพออนุโลมมองหมู่เมฆแทน ถ้าแสบตาก็เบนจับที่บริเวณโค้งพอสบายตา จิตจะเปิดกว้างตาม

ความยาวของสายตาที่จับระยะไกล ขอให้ทอดตานิ่งสักพักแล้วจะหายง่วงอย่างสนิท แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึ่มซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอทำในใจถึงอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่ากลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีจิตเปิดเผยอยู่ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ข้อนี้พระพุทธรูปองค์ตรีสนะให้สมมุติกลางวันว่าเป็นกลางวัน ซึ่งเป็นเวลามีแสงสว่างไสวไปทั่วทุกทิศ การนึกสมมุติที่ค้านกับความจริงอาจจัดเป็นกีฬาของจิตชนิดหนึ่ง อย่าเพิ่งนึกว่าทำไมต้องหลอกตัวเอง อันนี้เป็นงานสมถะแก้ง่วง ไม่ใช่งานวิปัสสนาที่ต้องรู้เห็นอะไรตามจริง และเมื่อแก้ง่วงสำเร็จแล้ว จิตมีคุณภาพขึ้นแล้วค่อยมาพิจารณาภาวะเฉพาะหน้ากันต่อ

เพื่อให้ทำอุบายข้อนี้ได้ผลอย่างรวดเร็ว สำหรับผู้รู้ตัวว่านั่งสมาธิแล้วง่วงเป็นประจำ คราวหน้านั่งอีกก็ต้องง่วงอีกแน่ๆ ขอแนะนำให้เกิดตัวอย่างความหมายรู้ (สัญญา) ในแสงสว่างแบบกลางวัน (อาโลก) อันเป็นของจริงไว้ก่อนล่วงหน้า คือเมื่อแสงอาทิตย์สาดเต็ม เห็นทุกอย่างกระจ่างชัดแล้ว ให้ลงนั่งหลับตา ทอดตาไปข้างหน้าตรงๆ อย่าให้เกิดอาการเพ่ง ทำความรู้สึกตามจริงว่าขณะนี้โลกภายนอกเป็นกลางวัน เป็นเวลาตื่น เป็นเวลาทำงานของคนปกติทั่วไป มีความสว่างรอบในแบบของแสงอาทิตย์ยามเที่ยง จนเกิดสำนึกภายใน สัมผัสความเป็น ‘เวลากลางวัน’ ขึ้นมา

เมื่อถึงเวลาภาวนา นั่งหลับตาทำสมาธิสักพักแล้วเกิดความง่วงอย่างเคย ให้ทอดตาตรงๆ สบายๆ ทั้งปิดเปลือกตาอยู่อย่างนั้น แล้วกำหนดเหมือนที่เคยเกิดตัวอย่างจดจำไว้ถึงความเป็นเวลากลางวัน กระทั่งจิตรู้สึกเชื่อ และเห็นเหมือนว่าข้างนอกเป็นเวลากลางวัน

จริงๆ ห้ามนึกสร้างเป็นนิมิตอะไรขึ้นมาเอง เอาแค่ความรู้สึกว่ารอบด้านเป็นเวลากลางวันเท่านั้นพอ ความกำหนดหมายแบบนี้จะทำให้รู้สึกว่ายากกว่ากลางวันขึ้นมาเอง หากนึกสร้างหรือเอาแสงมาเป็นตัวตั้งจะให้ผลผิดกันมาก ส่วนใหญ่จะล้มเหลวมากกว่าได้ผล

หากกำหนดถูกส่วน จะเห็นเหมือนเกิดควมสว่างขึ้นรอบข้าง (การทอดตาตรงไปไกลทำให้ไม่เห็นคืบแคบในระยะใกล้เพียงสั้น) แสงอาจจะค่อยๆ เรืองขึ้น ให้รักษาความรู้สึกสว่างแบบนี้ไว้ อย่าเร่งให้แสงแรงปุบปับ อย่าถามตัวเองว่าเป็นอุปาทานหรือเปล่า ถ้าทำต่อเนื่องสักหนึ่ง ไม่ปล่อยให้จิตคิดไปทางอื่น ความสว่างนั้นจะคงตัวสนิทหนึ่ง หายสงสัยอย่างสิ้นเชิง เพราะแสงจะยิ่งจ้าขึ้นเรื่อยๆ เหมือนใครเอาไฟแรงๆ มาส่องหน้า ให้ออกไปเรื่อยๆ อย่างมีสติว่าจิตผู้รู้แสงก็อย่างหนึ่ง สภาวะของแสงก็อีกอย่างหนึ่ง จิตไม่มีสภาพที่ต้อง ‘แสบตา’ หรือ ‘ตาเสีย’ เหมือนจักขุประสาท ดังนั้น ไม่ต้องกลัว ดูไปเรื่อยๆ แสงจะเร่งถึงไหนก็ช่างมัน เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น

ถ้าทำแล้วเกิดความเครียดในกล้ามเนื้อตา ขอให้ทราบว่าเป็นเพราะเพ่ง ชื่นเกร็ง บังคับตัวเองให้เห็นความสว่าง ถ้าทำอย่างนั้นจะยิ่งเห็นแต่ความมืดเสียมากกว่า ที่ถูกต้องไม่ให้ลูกนัยน์ตาเข้ามามีส่วนในการ ‘เห็น’ หากจะมีส่วนช่วยบ้างก็ต้องให้เป็นไปในทางที่ถูกคือรักษาอาการทอดออกไปตรงๆ สบายๆ ระวังอย่าให้เกิดอาการขมวดมุ่นคิ้วเท่านั้น

อีกประการหนึ่ง หลังจากเกิดควมสว่างรอบแล้ว ขอให้สำรวจด้วยว่ากลางอกกลางใจหรือที่ตั้งของความตื่นรู้อื่น ๆ ยังมีความแข็งหรือที่บตันอยู่หรือเปล่า ความ ‘ไม่เปิดโล่งตลอด’ ของจิตจะเป็นตัวเรียกความง่วงกลับมา วิธีคือให้รู้อิริยาบถนั้น แล้วกำหนดรู้ตามจริงว่ายังมี ‘ความที่บตัน’ ตกค้างอยู่ ณ ตำแหน่งใดบ้าง เมื่อความที่บตันถูกรู้ลักษณะตามจริง ก็จะแสดงอนิจจัง คลายตัวออกอย่างรวดเร็วที่เหลือคือความโล่งหายห่วงออกมาจากแกนกลางดวงรู้ ทำลายการหุ้มห่อ จิตตั้งมั่นดังที่พระพุทธองค์ตรัสกำกับไว้ในอุบายข้อนี้ว่าให้

‘มีจิตเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ’

เมื่อเกิดประสบการณ์ว่างโล่งออกมาจากแก่นใจ ก็อาจใช้เป็นลูกเล่นกรรมฐานได้อีกประการหนึ่ง คือสำรวจดูว่าแต่ละขณะนั้นรู้สึกเหมือนจิตยังมีเหลี่ยม มีทรง เป็นนิมิตไปต่างๆ นานาหรือเปล่า หากยังมีก็แค่รู้เฉยๆ ว่านั่นคืออาการที่จิตถูกหุ้มห่อด้วยการปรุงแต่ง เมื่อลักษณะปรุงแต่งถูกรู้ ก็จะแสดงควมไม่เที่ยง เหมือนเหลี่ยมมุมหายไปตามลำดับ กระทั่งเหลือแต่ภาวะไร้เหลี่ยมมุม ไร้แก่นกลาง เป็นธรรมชาติรู้เปิดเผยอยู่ เมื่อฝึกบ่อยๆ ก็จะมีลักษณะ ‘รู้’ และ ‘เปิดเผย’ เบาสบายคงเส้นคงวาโดยไม่ต้องจงใจควบคุม นอกจากเป็นอิสระจากการครอบงำของความง่วงแล้ว ยังพร้อมเอาไปใช้งานวิปัสสนาทันที คือน้อมไปดูกาย เวทนา หรือจิต ก็เหมือนเป็นภาวะต่างหากแยกให้เห็นชัดคล้ายน้ำกับน้ำมัน

เมื่อทำได้แล้วจะรู้สึกสนุกและเห็นการฝึกกรรมฐานเป็นเรื่องง่ายขึ้น แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเห็นแสงแล้ว มีความสุขแล้ว คือประสบความสำเร็จแล้ว เพราะนี่เป็นเพียงอุบายวิธีแก้ง่วง กระทำจิตให้พร้อมรู้ ขอให้ตั้งความสำคัญไว้ว่า เราจะเอาควมพร้อมรู้นั้นไปใช้กำหนดสติเพื่อความพ้นทุกข์ อย่าหยุดอยู่แค่ที่ความตั้งใจแสง

สำหรับผู้ที่ได้ผล ก็นำฝึกต่ออีกนิดในระดับก้าวหน้า เพื่อความตื่น เพื่อควมมีปิติ และแข็งแรงพอจะนำมาประยุกต์กับกรรมฐานในขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔ ได้เป็นอย่างดีต่อไป

ในเวลาค่าคืน ให้เข้าห้องภาวนา ปิดไฟมืดหมด แล้วทำตามขั้นตอนดังนี้

นั่งกำหนดอารมณ์สมาธิที่ถนัด เช่น รู้ลมหายใจสั๊กพัก กระทั่งเกิดความนิ่งสงบพอสมควร

ในความสงบของสมาธิเล็กน้อยที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อทอดตาไปข้างหน้าตรงๆ จะรู้สึกสว่างเล็กน้อยตามควมนิ่งของจิต ให้กำหนดว่าข้างนอกเป็นเวลาเข้ามืด ท้องฟ้ามีแสงสว่างรางๆ

รักษาความรู้สึกว่าภายนอกเป็นเข้ามิดให้ต่อเนื่อง ถ้าได้อย่างน้อยครั้งหนึ่งที่จะเห็นเหมือนเวลาภายนอกเลื่อนไปเป็นยามสาย แสงตะวันเริ่มสาดเต็มฟ้า แต่เหมือนมีเมฆบังอยู่ทั่วไป

รักษาความรู้สึกว่าภายนอกเป็นยามสายให้ต่อเนื่อง ถ้าได้อย่างน้อยครั้งหนึ่งที่จะเห็นเหมือนเวลาภายนอกเลื่อนไปเป็นยามเที่ยง แสงตะวันแผดกล้าทั้งแผ่นฟ้าแผ่นดิน ความรู้สึกภายในจะเจิดจ้าเต็มดวงเสมือนเป็นอันเดียวกับอาทิตย์เที่ยงวัน

หากแสงแรงเต็มรอบ มีความคงเส้นคงวาดีแล้ว ก็อาจนำไปประยุกต์ใช้ได้กับกรรมฐาน ๕ ที่กล่าวถึงในหัวข้อบายกำจัดกามฉันทะ กล่าวคือ ทรงสติรู้แสงแรงไว้ ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงอิริยาบถปัจจุบัน จะเป็นนั่งหรือนอนก็ตาม เมื่อมีความรู้สึกตัวเต็มชัดทั่วพร้อมโดยไม่ลืมแสง ก็จะกลับมาพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ได้ด้วยความรู้เห็นสว่างแจ่มเหมือนเอาไฟฉายขนาดยักษ์มาส่อง

นี้เรียกว่าเป็นการ ‘ใช้แสงเห็นรูป ’ คือ สร้างแสงขึ้นก่อนแล้ว น้อมมารวมกับกาย การฝึกอาโลกัสถูญาจนชำนาญอาจได้ของแถม เช่นถ้าหากประคองความรู้ชัดในแสงได้ทั้งลืมตา ก็จะเริ่มมีความสามารถรู้รัศมีกายของคนและสัตว์ได้ อย่างไรก็ตามก็ต้องไม่ลืมว่าเราต้องการแก่นของพุทธศาสนาคือความพ้นทุกข์ เรื่องของสมาธินั้นอยู่เพียงเปลือก แม้แต่เรื่องของญาณหยั่งรู้ก็แค่เพียงกระพี้

หากฝึกอาโลกัสถูญาจริงจังก็ควรจะได้ขำด แม้เพียงกำลังสมาธิเล็กน้อย แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ในที่นี้คือ ให้ใช้การเดินเป็นเครื่องปลุกความรู้สึกตัว หลักการสำคัญที่ต้องไม่ลืมคือเก็บใจไว้ ไม่ส่งออกนอก พุดง่าย ๆ ว่าสังเกตใจตัวเองไว้ด้วยว่าไม่ฟุ้งซ่านไปทางไหนอื่น มีความรู้อยู่กับผัสสะอันเกิดจากการเดินกลับไปกลับมาเท่านั้น อย่างอื่นไม่เอา สำหรับข้อนี้แม้ผู้เดินจงกรมไม่เป็นก็จะพบว่าได้ผล ขอเพียงแน่ใจว่าไม่ส่งจิตไปไหน ไม่ปล่อยให้จิตเหม่อลอยกระโดดไปกระโดดมา แต่แน่วแน้อยู่เฉพาะผัสสะ เช่น เท้ากระทบและการย่างเท้า มีหูตาไม่ลอกแลก ก็จะตั้งจิตออกมาจากหล่มความง่วงได้ระดับหนึ่ง

ลักษณะการเดินจงกรมที่จะทำให้จิตตื่นตัวนั้น ควรมียัตราเร็วมากกว่าปกติเล็กน้อย หรือเดินช้าแต่ตบเท้าเสียน้อย เพื่อให้ผัสสะกระทบมีความสะเทือนกระตุ้นประสาทได้พอควร ดูความสะเทือนที่ส่งขึ้นมาถึงกลางอกไปเรื่อยๆ กระทั่งเกิดสติออกมาจากความรู้สึกกลางๆ เปิดกว้างเป็นความเห็นพร้อมทั่วกาย โดยมีผัสสะกระทบที่แท้เป็นศูนย์กลางความรู้ ความง่วงจะปลาสนาการไปจนเกลี้ยง แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงสำเร็จสี่หไสยา คือนอนตะแคง เบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันที่จะลุกขึ้น พอดึ้นแล้วพึงรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่าเราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ

ถึงข้อนี้อย่าเพิ่งเข้าใจว่าพระพุทโธองค์ให้ยอมแพ้ความง่วงลองพิจารณาให้ดี ให้ถ้วนถี่ คือท่านให้สู้ทุกท่ามาแล้ว หากทดลองตามลำดับจะพบว่าแต่ละข้อล้วนยังเข้าเป้าอย่างจังทั้งสิ้น ถ้ายังง่วง

อยู่ก็แสดงว่าไม่ไหวจริง ๆ ที่จุดนั้นก็ให้ถือว่าโอนอ่อนผ่อนตามความต้องการทางกาย ไม่จำเป็นต้องฝืนต่ออย่างเปล่าประโยชน์

การนอนแบบพระนั้น จะเป็นการนอนบนพื้นกระดานหรืออย่างมากที่สุดก็ควมแข็งเพื่อไม่ให้ติดสบายอันเป็นเหตุแห่งโรคคอกนอนแน่ อีกประการหนึ่งคือ ท่านจะบอกท่านนอนที่ถูกต้องลักษณะคือนอนตะแคงขวา (เว้นแต่ใครไม่สะดวกเพราะข้อบกพร่องทางกายด้านขวา) นอกจากนั้น อาการอันเป็นภายในที่สำคัญสูงสุดคือดำรงสติสัมปชัญญะไว้ ไม่ปล่อยฟังเลื่อนลอยไหลหลงขณะกำลังเข้าสู่ความหลับ กับทั้งตั้งใจว่าจะลุกขึ้นทันทีที่รู้สึกตัว

การกำหนดใจไว้เช่นนี้เอง จะทำให้เกิดอนุสติอัตโนมัติ ผึกประจำแล้วการหลับจะไม่เป็นการหลับแบบหลง แต่เป็นการหลับเหมือนมีความรู้ตัวอยู่ในส่วนลึก เมื่อตื่นก็จะเป็นการตื่นที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวาพร้อมกำหนดสติไปในงานต่อ แตกต่างจากคนหลับไปโดยไม่คิดว่าตื่นแล้วจะทำอย่างไร อย่างนั้นธรรมชาติจะบอกให้นอนแน่สักพัก ซึ่งก็เป็นการเสพสุขในการนอนตามกิเลสสั่งเรียบริบร้อยสร้างเชื้อของความซี้เกียจไว้ให้ปราบยากขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากอุบายดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสถึงเหตุที่ทำให้ฟุ้งซ่านและต้องห่างจากสมาธิประการต่างๆ เช่น การพูดมาก การคลุกคลีหมู่คณะ ซึ่งเมื่อห่างจากเหตุแห่งความฟุ้งซ่านย่อมไม่เหน้อย และเห็นจังหวะโอกาสปลีกวิเวกเพื่อความเจริญในสมาธิ กำจัดความมัวงมงายซึมเซาเสียได้

เหตุให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจและวิธีละ

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่สงบแห่งใจเป็นเหตุหลักของความฟุ้งซ่าน กล่าวคือ พระองค์ตรัสเข้าไปถึงสภาพจิตของแต่ละคน

ตรง ๆ ว่าปกติมีแนวโน้มจะกระเพื่อมไหวมากน้อยเพียงใด คนเราเคยชินที่จะปล่อยให้จิตใจตระเวนไป ล่องเลื่อนไปตามวิมานอากาศในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง เป็นนักสะสมขยะบ้าง เป็นนักก่อเรื่องบ้าง ล้วนแล้วแต่ทำให้ธรรมชาติของจิตขาดความสงบ ความไม่สงบนั้นเองก่อพาญความคิดให้อื้ออึงไม่หยุดหย่อน ทั้งที่ไม่น่าจะมီးอะไรต้องคิดก็คิด ยากจะบังคับควบคุม

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจคือความสงบแห่งใจ คือถ้าเข้าใจว่าจะสร้างปัจจัยให้จิตมีปกติสงบลงกว่าเดิมได้อย่างไร ก็เป็นโอกาสลดโรคฟุ้งลงอย่างมาก บทนี้จะกล่าวไล่มาตามลำดับนับแต่สถานที่และบุคคลแวดล้อม ตลอดไปจนกระทั่งพฤติกรรมอันสงบเย็นในครรลองของท่าน ศีล สมาธิ และปัญญา

รู้จักลักษณะความฟุ้งซ่าน

ใหม่ ๆ เมื่อนักภวานาพยายามรู้ภาวะฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในจิตตนเอง มักประสบปัญหาเหมือนกันคือ แทนที่จะเห็นความฟุ้งซ่านกลับยิ่งเหมือนเติมฟืนกระพือไฟฟุ้งให้พลุ่งพล่านแรงขึ้นอีก หรือไม่อาการจืดจางดูความฟุ้งนั้นเองก็กลายเป็นแรงกดให้ความคิดจับเป็นก้อนแข็งตัว

อุบายการรู้ความฟุ้งให้เกิดความ ‘เห็นตามจริง’ คือ

เหมือนถามตัวเองง่าย ๆ ว่ากำลังฟุ้งอยู่หรือไม่ เมื่อตอบตัวเองได้ว่ากำลังฟุ้ง ให้รู้แค่นั้น ถือว่าจิตทราบว่าตัวเองฟุ้งแล้ว อีกครู่หนึ่งค่อยถามตัวเองว่าขณะนี้ฟุ้งน้อยลง หรือหายฟุ้งแบบเมื่อครู่หรือยัง เอาแค่การเปรียบเทียบระหว่างสองภาวะที่ต่างเวลากัน อย่างมุ่งดูให้เห็นความไม่เที่ยงหรือลักษณะความแปรปรวนของคลื่นความฟุ้งใด ๆ และอย่าใส่ใจว่าตอนฟุ้งนั้นคิดเรื่องอะไรอยู่

สังเกตที่ผลของความฟุ้งอันเกิดขึ้นที่กาย เช่น เหมือนมีอาการ กระจุกตัวในช่องอก หรือเหมือนตึงขมับ หรือสายตาพร่ามัวจับอะไร ไม่ได้ ตาและหูไร้กาลังที่จะรับรู้ผัสสะให้ชัดๆ เช่นเดียวกันกับอุบายข้อแรก คือให้เปรียบเทียบระหว่างสองเวลาว่ามีอาการคลี่คลายต่างไปจากเก่าหรือยัง และอย่าใส่ใจว่าตอนฟุ้งนั้นคิดเรื่องอะไรด้วย

หัดมองขณะที่ความฟุ้งหายไป สังเกตดูว่าอาการรู้ตรงนั้น เป็นอย่างไร ลองประคองลักษณะรู้แบบนั้นไว้ได้ไหม คือใช้ว่าห้าม จิตบังคับใจไม่ให้ฟุ้งอีก แต่ประคองอาการว่างจากฟุ้งไว้บ้าง เพื่อให้ เห็นชัดว่าเมื่อเริ่มฟุ้งอย่างไม่อาจห้ามครั้งต่อไป มีความแตกต่างกัน อย่างไรระหว่างฟุ้งกับไม่ฟุ้ง และจะได้ประจักษ์ชัดขึ้นเรื่อยๆ ว่าความ ฟุ้งเป็นอาการของจิต เป็นอนัตตา ควบคุมให้เกิดหรือดับไม่ได้

ขณะที่ฝึกสติรู้ความแตกต่างระหว่างภาวะฟุ้งกับภาวะที่ความ ฟุ้งแปรตัวจางลงหรือเลือนหายไป จะเป็นพื้นฐานแก้อาการผิดๆ ของ จิตได้เกือบครบจักรวาล เพราะอาการผิดๆ เช่น หลงบังคับห้ามห้าม ความคิด หรือหลงเพ่งเข้ามาหาที่ตั้งของจิตกลางอกนั้น ย่อมก่อให้เกิดการรวมความฟุ้งไว้เป็นก้อนโดยไม่รู้ตัว แบบเดียวกับกวาดเอา เศษผงจากพายุมาอัดรวมกอง ส่วนการเห็นความฟุ้งสลายไปตาม ธรรมชาติโดยปราศจากความจงใจสอดมือยุ่งเกี่ยว ย่อมเหลือแต่ สภาพรู้ที่โปร่งโล่งปราศจากตำแหน่งที่ตั้ง แบบเดียวกับปล่อยให้เศษ ผงพัดหายไปกับพายุที่ผ่านไปมาแล้วผ่านไป

ที่กล่าวมาเป็นหลักวิปัสสนาเพื่อแก้ฟุ้งชั่วคราว มาดูหลักการ ทำความสงบแห่งใจให้บังเกิดผลในระยะยาวบ้าง

ทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์

คนเราฟุ้งด้วยรูปแบบต่างกัน แต่ต้นเค้าเหมือนกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ หากจิตหลงไปในกระแสกิเลสทั้งสามแล้ว ย่อมกลายเป็นการสั่งสมแรงดัน อันได้แก่ความอยากทั้งหลาย เมื่อจิตมีแรงดัน

มากก็ปรากฏเป็นความฟุ้งไปต่างๆ นานา บางทีไม่มีเรื่องให้คิดก็คิด บางทีได้สิ่งที่อยากครบแล้วก็เหมือนอยากเอาอีก ไม่รู้เหมือนกันว่า อยากเอาอะไร นั่นแปลว่าถูกความโลภความหลงครอบงำอย่างหนัก ตกอยู่ในภาวะมีกินก็เหมือนสิ้นไร้ และคนยุคเราก็คือเป็นโรคจิตอ่อนๆ ชนิดนี้กันมาก เนื่องจากถูกรุมเร้า ถูกสื่อโฆษณากระตุ้นให้เกิดความ อยากสารพัดด้านตลอดเวลา บางคนไปถึงสุดยอดของความสำเร็จ ทางโลกแล้ว แต่จิตใจยังเร้าร้อน กระสับกระส่ายเหมือนยังไปไม่ถึง สิ่งที่ต้องการ ตรงนั้นเป็นแรงเฉื่อยชนิดหนึ่งที่เกิดจากพลังโลก

อีกทางหนึ่ง ตัวความฟุ้งที่เกิดจากการละเมิดศีลเป็นอาจณ จะปฏิรูปตัวเองมาเป็นโมหะ เป็นความสกปรก เป็นเกาะบดบัง ทศนวิสัยไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรมได้เลย ผู้ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง เป็นนิตยอาจณทดลองง่าย ๆ เมื่อคิด พูด หรือลงมือกระทำการอัน เป็นการละเมิดศีลข้อนั้น ๆ แล้วดูที่ภาวะปรุงแต่งฟุ้งซ่านตกค้างใน ใจ จะไม่สามารถเห็นภาวะนั้นดับไป แต่ยังคงค้างเต็ง แทะจากจิตไม่ ออกเลย ความสกปรกชนิดนั้นจะชะล้างออกได้ก็ด้วยเจตจำนงแน่ว แน่ที่จะรักษาศีล กับระยะเวลารักษาศีลจริงจังกานพอจะซังน้ำหนัก กันได้ระหว่างของเก่ากับของใหม่ คือของเก่าชินที่จะละเมิดศีลเป็น อัตโนมัตติเพียงใด ของใหม่ต้องชินที่จะรักษาศีลเป็นอัตโนมัตติเพียง นั้น

หากรู้ตัวว่าเป็นคนหนาแน่นด้วยความโลภ ความโกรธ ความ หลง ละเมิดศีลเล็กใหญ่เป็นอาจณ และเริ่มเห็นตามจริงว่าทำให้ใจ เป็นทุกข์เป็นร้อน หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ วันๆ มีแต่ความสมหวัง หรือผิดหวังลมแล้ง ก็ควรจะเริ่มมองชีวิตในมุมใหม่ คือมุมของการ ‘ให้’ เพื่อความเบาใจ มุมของการ ‘รักษา’ เพื่อความใสสะอาด ไม่ใช่ หวังรางวัลตอบแทนภายนอก แต่ให้ทานและรักษาศีลเพื่อ ‘เอาจิต’ ก้นอย่างเดียว สร้างกระแสสลายหายฟุ้งที่เห็น ๆ กันเดี๋ยวนั้นทีเดียว

ความเข้าใจและความตั้งใจจริงเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเห็นว่า เป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติให้ได้ผล คือถ้าตราบไดยังขจัดนิเวศน์ออก

จากจิตไม่ได้ トラบนั้นจะไม่มีวันได้เห็นกายใจเป็นสภาวะธรรม และเมื่อไม่สามารถเห็นกายใจโดยสักแต่ความเป็นสภาวะธรรม ก็ไม่อาจสลัดหลุดจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ นานาเช่นกัน

ขอให้ระลึกว่าเรากำลังอยู่ในบทที่ว่าด้วยการกำจัดนิรวณ เพราะฉะนั้น เมื่อมีอุปายให้ทานรักษาศีลมาช่วยกำจัดนิรวณ ก็ต้องคำนึงว่าให้และรักษา ‘แค่นี้’ จึงจะกำจัดนิรวณได้ แต่ละคนมีขีดระดับแตกต่างกัน ขอให้ใช้ใจตัวเองนั้นแหละเป็นมาตรวัด ลองดูว่าให้ทรัพย์ทาน อกัษทาน และธรรมทาน ในขอบเขตเพียงใดจึงทำให้ใจเปิดโล่งขึ้น จิตมีความปลอดโปร่งสบายขึ้นก็เอาเท่านั้น ยังไม่สบายก็ทำอีก ให้เหมือนงานอดิเรกสุดโปรด แรกๆ อาจฝืนฝืนอยู่บ้าง แต่หากทุกครั้งสังเกตเข้ามาที่ใจแล้วเห็นว่า ‘ได้’ อะไรอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะเริ่มเห็นค่า และกระตือรือร้นที่จะ ‘ให้’ ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

เมื่อให้ถึงระดับหนึ่งจะเหมือนจิตคอยแต่สลัดสิ่งสกปรกทิ้ง เมื่อมีเหตุชวนยั่วให้ออยากได้อะไรมาแบบผิดๆ หรืออยากแก้แค้นเอาคืน หรืออยากทอดธุระไม่ช่วยทำความสว่างให้คนอื่น จะรู้สึกหนักอึ้ง รุ่งรัง เหมือนตัวเคยเบาแล้วใครเอาสัมภาระใหญ่มาให้แบก ที่จุดนั้น จะรู้ได้เองว่าความโลภ ความตระหนี่ หนีหายไปจากเรา และเมื่อความตระหนี่พยายามกลับเข้ามา ก็เริ่มมีแรงต้านเสียแล้ว แกรมวันไหนไม่มีโอกาสทำทาน จะเหมือนชีวิตขาดอะไรไปบางอย่าง คือถ้าไม่ให้สตาจค์คนยากไร้ อย่างน้อยขอให้เอาแรงกายแรงสมองไปช่วย หรือถ้าไม่มีโอกาสออกแรง อย่างน้อยอาจให้คนอื่นก้าวขึ้นลิฟต์ก่อน เปิดทางให้รถอื่นไปก่อน ฯลฯ ขอเพียงได้ให้อะไรบางอย่างเถอะ วันนั้นถึงจะมีความสุข นั่นเรียกว่าทานบารมีเริ่มเต็มภูมิ และหากลงมือทำสมาธิด้วยจิตเบาด้วยทานบารมีเต็มภูมินั้น ก็จะเห็นว่าจิตรู้อารมณ์ชัดง่ายเพราะสิ่งร้อยรัดเช่นความตระหนี่ไม่อยู่กับตัวเราเสียแล้ว

ส่วนการรักษาศีลนั้น ที่ผ่านมามีข้อขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร ในเรื่องการวินิจฉัยว่าผิดหรือไม่ผิด ก็ขอให้ขังไว้ อย่า

ไปตามล่าหาความจริงให้มาก ความ การรักษาศีลนั้น เอาลงมาให้ถึงระดับของจิต คือไม่คิดเลยดีที่สุดใน หรือสงสัยแม้แต่เอ๊ะเดียวเป็นอันเลิก ไม่ทำเรื่องนั้นทันที ขอแค่นี้ ‘ใกล้เคียง’ กับการทำและการทำร้ายสิ่งมีชีวิต การลักขโมยสมบัติที่มีเจ้าของ การผิดลูกผิดเมียเขา การโกหกทั้งรู้เรื่องว่าเรื่องไม่จริง และการดื่มสุราเมรัยเครื่องของมีนเมา ยาบ้า ยาอีต่างๆ ก็กำหนดเด็ดขาดไปเลยว่าจะห่างขาดออกมา ความไร้มลทินแม้เพียงด้วยความคิดนั้นแหละ คือการรักษาศีลชั้นอุกฤษณ์

เมื่อก่อนเจตนารักษาศีลไม่ให้ต่างพร้อยแม้ระดับความคิดคือเกิดอะไรช่วยวนเพียงไหนจะไม่ออกนอกกรอบของศีลเป็นอันขาด จิตจะมีกระแสหนึ่งเอ่อมาเหมือนน้ำที่ยกระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นกระแสสุข กระแสอบอุ่น ให้ความรู้สึกสะอาด ปลอดภัยไว้กังวล จิตจะเริ่มทำตัวเป็นเครื่องชี้ได้เองว่าในสถานการณ์ใดควรหรือไม่ควรทำอย่างไร ตรงนั้นเริ่มเป็นการแสดงว่าจิตกับศีลอยู่ด้วยกัน จิต ‘เอา’ หรือ ‘ไม่เอา’ อะไรด้วยตัวเอง ไม่ใช่เพราะคิดซึ่งใจก่อน ถ้าถึงระดับนี้จะเห็นชัดว่า เมื่อลงมือทำสมาธิ จิตเหมือนมีกำลังความสว่างจากส่วนลึกคอยเกื้อหนุนให้สำเร็จเร็ว ตั้งมั่นนาน นี่คือน้ำที่เรารู้จัก ‘ได้’ อย่างแท้จริงจากการรักษาศีล

จิตอันฝึกแล้ว มีปกติโน้มไปทางให้และโน้มไปทางปรารถนา ความสะอาดนั่นเอง อยู่ในสภาวะใฝ่สงบ เมื่อมีความใฝ่สงบยอมพุงยาก หรือเมื่อพุงเพียงน้อยก็เหมือนมีกำลังของความเบาและความสะอาดมากลบกลืนท่วมทับให้ดับลงสนิทอย่างง่ายดาย ขอให้ทุ่มเทกับการให้ทานและการรักษาศีลแบบสุดตัวสักกระยะหนึ่งจะเห็นผลชัดด้วยตนเอง

การทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษณ์ด้วยการอธิษฐาน จัดว่าเป็นกระแสชะล้างให้จิตเกลี้ยงเกลาหมดจด มักเห็นผลครอบจักรวาล กล่าวคือ ชั่วระไคร่หมดไม่ว่าสาเหตุของความพุงจะมาจากกรรมในปัจจุบันหรือเป็นวิบากลึกลับที่ตามมาจากอดีต เมื่อถึงจุดของความ

รู้สึก ‘ศักดิ์สิทธิ์’ ในความสุขความสะอาดดีแล้ว ลองอุทิศส่วนกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย โดยนึกถึงความสุขความสะอาดในเรา พร้อมกับความจงใจที่เรารู้สึกได้และสัมผัสไม่ได้ ให้ของดี แก่เขาเพื่อเอาเราออกจากเวรระหว่างกันเสีย

นอกจากนั้น การทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์ยังให้ผลระยะ ยาวชัดเจนคงเส้นคงวากว่าอุบายชนิดอื่นที่กำลังจะตามมาทั้งหมด เพราะอุบายข้อนี้จะเหมือนเกาฏุกที่คั่นอย่างแท้จริง ต่างจากอุบาย ข้ออื่นที่อยู่รอบ ๆ หรือใกล้ ๆ ตำแหน่งความคั่นเท่านั้น กล่าวได้ว่าถ้า ใครไม่ทำทานรักษาศีลแล้ว ที่จะให้หวังลี้มรสถิตอันเปิดกว้าง ปลอดภัย ไปรุ่งโรจน์สบาย ก็เป็นความยากยิ่ง หรือเป็นไปได้เลย

อาศัยสัปบายะ

สัปบายะ หมายถึง วัตถุสิ่งของ สถานที่ หรือบุคคลอันเป็นที่ สบาย เหมาะสมกันไหนอันที่จะเกื้อกูลหรือเอื้ออำนวยต่อการประคับ ประครองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในวิเวก รวมทั้งสิ้นมี ๗ อย่าง ได้แก่

๑) อาวาส

หมายถึง ที่อยู่อาศัย หากสงบสงัด ตั้งอยู่ท่ามกลางสิ่ง แวดล้อมเงียบเชียบก็จะปรุงแต่งจิตให้โน้มไป หรือเอียงเอนไปทาง วิเวก แม้อยู่ไม่ได้ถาวร ก็อยู่ให้ได้สักช่วงที่น้อมใจเพียรปฏิบัติอย่าง เอาจริงเอาจัง

การเอากายไปอยู่ในสถานที่สงบจะเปล่าประโยชน์ หากเรา ยังฝังใจอยู่กับสถานที่วุ่นวาย การฝึกเสพผัสสะอันนำมาซึ่งความสงบ ใจจึงจำเป็น ลองเข้าไปในสถานที่สงบ ถ้าเป็นป่าเขาที่มี ต้นไม้ครึ้มไม้ไผ่ดี ไม่จำเป็นต้องคาดหมายว่าจะได้สถานที่สงบสงัด ใจสงบกริบ เอาเพียงชนิดที่เราย่างเข้าไปแล้วเกิดสัมผัสแรกเป็นความ

เงียบขึ้นภายในอย่างน้อยชั่ววูบหนึ่ง จะยังมีเสียงชัดแทรกอยู่เพียงใด ก็ให้ถือว่าสถานที่นั้น ‘สงบเงียบ’ แล้ว

สังเกตว่า เมื่อเอาใจใส่ความสงบร่มเย็นของสถานที่ ค่อย ๆ ทอดตามองความนิ่งของตนไม้ ดูความไหวติงน้อย ๆ ของกิ่งไม้ที่กลับ เป็นดุษณีเมื่อลมหยุด หรือเงี่ยหูฟังความเงียบ ถ้าได้ยินเสียงน้ำไหล ได้ยินเสียงหริตหรือเรไร หรือได้ยินเสียงแกรกรากใด ๆ ก็ตาม ให้ สดับเสียงนั้น ๆ ด้วยความอ่อนโยน กำหนดฟังให้ชัดสักระยะหนึ่ง หากต่อเนื่องนานพอ ก็จะเห็นว่าความเงียบในอากาศว่างที่เหลือถูก ฟังตามไปด้วย

ขอให้ใจอยู่กับธรรมชาติอันสงบที่ละเล็กที่ละน้อย ไม่จำเป็นต้อง บังคับให้ต่อเนื่องทุกกระดิก แต่อย่างน้อยสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างดวงตา แก้วหู เนื้อหนัง เข้ากับธรรมชาติรอบด้านให้เต็ม ที่ เมื่อรู้ตัวว่าเริ่มเหม่อหรือฟุ้งคิดออกนอกขอบเขตธรรมชาติ ก็ให้ ทอดตา ดู เงี่ยหู ฟัง ใหม่ อย่างค่อยเป็นค่อยไป พักใหญ่จะเห็นชัดว่า ‘คลื่นภายในหัว’ กับ ‘คลื่นภายนอกกาย’ ถูกปรับเชื่อมเข้าหากัน สนิท พอสำรวจว่าสงบดีแล้วก็มาเดินจงกรมนั่งสมาธิ จะเห็นผลดีต่อ เนื่องกัน หากไม่นำมาเจริญสติในขอบเขตกายใจแล้ว ชั่วเวลาอันสั้น ธรรมชาติของจิตจะลากตัวเองลงต่ำไปคลุกอยู่กับความฟุ้งอีก

เมื่อฝึกรู้ความเงียบจากสถานที่อันเป็นสัปบายะได้ กลับออกมาสู่โลกภายนอกสามัญก็จะพบว่ามีความเงียบแทรกซึมอยู่ทั่วไป ทุกหนทุกแห่ง เพียงแต่เราจะฟังเสียงต่าง ๆ สักพัก แล้วรู้ว่าสำเสียง ทั้งหลายตั้งขึ้นท่ามกลางความเงียบเท่านั้น เมื่อสำเนียงได้ก็สุด แล้วแต่เราว่าจะกำหนดจิตฟังเฉพาะความเงียบหรือไม่ หากใครรู้สึก ว่าฟังอย่างไรก็ไม่สัมผัสถึงความเงียบ ก็ขอให้ลองสังเกตจิตตนเองว่า สงัดจาก ‘เสียงคิด’ ลงหรือยัง ถ้าสังเกตเห็นได้ก็ให้สังเกตต่อไปอย่าง นั้น เท่ากับก้าวล่วงเข้าสู่ขอบเขตของสติรู้จิตแล้ว

การไปซึมซับมาจากที่ฝึกปฏิบัติอันเงียบเชียบและเป็นมิตรต่อ การภาวนา ยิ่งให้ตกค้างอยู่ในใจเรามากเท่าไร ก็จะยิ่งสงบผาสุก

ได้ในท่ามกลางความวุ่นวายมากขึ้นเท่านั้น ธรรมชาติจะเตือนให้เรา รู้สึกถึงความสงบอันว่างเปล่า เป็นเครื่องเปรียบเทียบอย่างดีว่าความคิดฟุ้งอยู่ในห้วงมนุษย์ช่างไร้สาระแก่นสารปานใด แม้แต่ผู้ทำความเพียรอย่างต่อเนื่องมานานยังสรรเสริญการปลีกวิเวกเพื่อเก็บพลังสงบใส่ตัวบ้าง ผู้เพิ่งเริ่มทำความเพียรจึงควรพิจารณาหาโอกาสไปสู่ธรรมชาติเช่นกัน

๒) โคจร

หมายถึง ที่บิณฑบาตหรือเส้นทางหาแหล่งอาหาร หากสะดวกก็นับเป็นสัปปายะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าระหว่างทางมีธรรมชาติโน้มน้าวให้ไฝ่สงบรู้สึกก็ยิ่งดี เพราะจะกลายเป็นภูเขินจกรรมไปโดยปริยาย ต่างจากภู่งกรรมปกติก็เพียงไรจุดหมุนกลับกลายเป็นความทำทลายกำลังสติให้รู้ทำกระทบต่อเนื่องยืดยาวแทน

หากเทียบสำหรับฆราวาส ก็อาจนึกถึงเส้นทางไปทำงาน ซึ่งจะเห็นว่าถ้าเป็นเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ที่แออัดคับคั่งด้วยยวดยาน ต้องรอทั้งรถติด ต้องเผชิญกับคนขาดวินัยจราจรนับไม่ถ้วน ก็คงเรียกเป็นเส้นทางโคจรที่สัปปายะไม่ได้

อย่างไรก็ตาม 'วิถีเดินทาง' ของแต่ละคนจะต่างกัน บางคนเป็นผู้โดยสาร ก็อาจใช้โอกาสที่ต้องเดินทางในลักษณะนั่งหนึ่งหรือยืนหนึ่งนั่นเอง ทำภาวนาให้ใจสงบบ้าง มีนักภาวนาจำนวนไม่น้อยเลยที่ประสบความสำเร็จทางสมาธิเบื้องต้นบนรถประจำทาง อย่างนี้เรียกว่าเป็นนักสร้างโอกาส ทำทางโคจร 'อัสัปปายะ' ให้เป็นทางโคจรสัปปายะขึ้นมาด้วยใจ

๓) ภาัสสะ

หมายถึง เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ ซึ่งก็คือ 'หัวข้อ' และ 'เนื้อหา' ของการสนทนาอันเหนี่ยวนำให้ไฝ่สงบ เกิดแรงบันดาลใจ

อยากทำความเพียร

จะอยู่ในสังคมบรรพชิตหรือฆราวาสก็ตามที่ หากทุกคนมีแต่สามัคคีกัน 'เข้าเรื่อง' ของสติ แม้แต่คนเหม่อเ่งก็ถูกชักนำเข้ามาคิดเข้ามาพิจารณาในเรื่องภาวนาได้

การพูดคุยกันเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เมื่อคนในสังคมหนึ่ง ๆ หยิบยกหัวข้อใดมาเสวนากันบ่อย คนในสังคมย่อมตรึกถึงเรื่องนั้นโดยมาก บรรยากาศของสังคมก็จะคล้อยไปในทางนั้น หมายความว่าต่อให้สถานที่วิเวกสงบสงัดเพียงใด แต่ผู้อยู่อาศัยจับประเด็นร้อนมาคุยกันแม้ด้วยเสียงเบา ก็จะทำให้หัวของคนในสังคมอิงออลไปด้วยสำเสียงฟุ้งซ่านอลหม่านไม่ขาดระยะได้แล้ว

๔) บุคคล

หมายถึง ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบใสสงบมั่นคง หากอยู่ใกล้คนที่มีนิสัยทางความคิด ทางคำพูด และทางกิริยาท่าทีกระทำการอันไม่เป็นมงคล ก็โน้มน้าวที่จะทำให้จิตเราให้แกว่งไปแกว่งมา เหมือนชิมชบเอาส่วนเสียของเขามาไว้ในตัว

ถ้าเราจำเป็นต้องโต้ตอบกับบุคคลเช่นไรบ่อยๆ ความเป็นบุคคลนั้นๆย่อมถูกยึดยึดเข้ามาเก็บไว้ในเราบ้างไม่มากก็น้อย ยกตัวอย่างเช่น หากต้องคุยกับคนชอบพูดดั่ง หรือส่งเสียงไว้วากเป็นนิตย์ ในที่สุดเราก็จะผลอพูดดั่ง หรือมีแถมไว้วากแบบเขาเข้าให้บ้าง

การมีโอกาสใกล้ชิดกับผู้ไฝ่สงบจึงเป็นเรื่องน่าแสวงหา ขอให้สังเกตว่า แม้เพียงสำเหนียกรู้สึกถึงกระแสสงบเยือกเย็นของผู้หน้า เลื่อมใสบางราย ใจเราก็สงบได้ราวกับเข้าไปอยู่ในโบสถ์แล้วครึ่งตัว เมื่อชิมชบความสงบจากใคร ก็ควรเรียนรู้ที่จะทำตนเองให้เป็นแหล่งความสงบแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย

๕) โภชนะ

หมายถึง อาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติและปริมาณเพียงพอจะทำให้เกิดกำลังวังชา ไม่มีปัญหาอ่อนเปลี้ยเพลียแรงเมื่อถึงเวลาปฏิบัติ

อาหารรสจัดและปริมาณที่มากเกินไปจนพอดิก็ไม่จัดเป็นสัปปายะ แต่ละคนย่อมรู้ตัวว่าแค่ไหนจึง ‘พอดิ’ สำหรับตน และพอดิในที่นี้ย่อมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติภาวนา คือมุ่งไปทางความพร้อมปฏิบัติมากกว่าอย่างอื่น พูดให้ง่ายคือ ถ้ากินแล้วเอียงเอนไปทางวังเวงหาหวานอ่อนหรืออืดอืดเกินกว่าจะมีแก่ใจปฏิบัติ แบบนั้นคือกินเกิน แต่ถ้ากินแล้วยังหิวโซ ขาดเรี่ยวแรงหยุดตัวตั้งสมาธิหรือก้าวเท้าเดินจงกรม แบบนั้นคือกินพร่อง

อีกประการหนึ่ง ต้องยอมรับว่าอาหารบางชนิดจำพวกเครื่องเทศ รวมทั้งที่ออกไปในทางบำรุงกำลังนั้น อาจกระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศได้มาก ควรสังเกตจากปฏิกิริยาตอบสนองของตนเอง ว่ารับประทานอะไรแล้วมักเกิดกามฉันทะทุกครั้ง หรือเกือบทุกครั้งไป หากหลีกเลี่ยงได้ก็ควรหลีกเลี่ยงเสีย

๖) อุตุ

หมายถึง สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ ระดับความร้อนความเย็นที่พอดิแก่การเสริมให้รู้สึกอยากปฏิบัติของแต่ละคนนั้นอาจต่างกัน แต่คงไม่ถึงกับผิดแผกมาก กล่าวคือ ส่วนใหญ่คงชอบชนิดที่เย็น หรือกระเตียดไปทางเย็น จึงจะนับว่าบรรยาภาคเอื้ออำนวยให้ปฏิบัตินาน ปฏิบัติทน

ปัจจุบันแม้ในสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ๆ ก็มักใช้เครื่องทำความเย็นกัน ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายหากทำให้เราสงบกายสงบใจไม่รุ่มร้อน แต่สำหรับนักภาวนาที่มีความสามารถทางจิตหน่อย ก็อาจ ‘ปรับอุณหภูมิ’ ที่ไม่สัปปายะให้เป็นสัปปายะได้ เรียกว่ามีวิหยาการทางจิตล้ำหน้านักปฏิบัติอื่นๆ อย่างเช่นผู้ที่ฝึกพิจารณาภายในโดย

ความเป็นธาตุ ก็อาจทำความอุ่มให้ตัวเองในหน้าหนาว หรือทำความเย็นให้ตัวเองในหน้าร้อน ผู้ที่ฝึกพิจารณาทุกขเวทนาทางกาย ก็อาจเห็นเวทนาไม่เที่ยง กระทั่งกำลังสติขณะกำลังของเวทนาจึงพลอยมีผลให้ความหนาวหรือร้อนที่ ‘เกิน’ กลายเป็น ‘พอดิ’ ได้เช่นกัน

แต่หากยังไม่ได้ฝึกสติปัญญา ๔ มาจนเชี่ยวชาญเพียงพอ ก็ต้องกล่าวว่า หากมีโอกาสบำเพ็ญภาวนาในที่ที่อากาศเย็นสบาย คงเอื้อให้ก้าวหน้าได้เร็วกว่าที่ที่อากาศร้อนเกินหรือหนาวเกินแน่นอน และความเย็นตามธรรมชาติอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าความเย็นอันเกิดจากเครื่องปรับอากาศ

๗) อิริยาบถ

หมายถึง กิริยาท่าทีของเราเอง ถ้าหากไม่สังเกตก็จะไม่ทราบว่ามีส่วนปรุงแต่งจิตให้กระวนกระวายได้มากถึงมากที่สุด ความจริงอิริยาบถเป็นผลสะท้อน เป็นปลายทางการแสดงออกของจิต แต่เราก็สามารถควบคุมปลายทางนั้นให้ส่งผลย้อนกลับไปหาต้นแหล่งได้เช่นกัน

ปกติคนเราจะนั่งในท่าที่ที่ไม่เอื้อต่อสติรู้ เมื่อนึกได้ว่ากำลังฟุ้งซ่าน ขอให้ลองเปลี่ยนอาการนั่งแบบไม่รู้หัวรู้เท้ามาเป็นนั่งในกิริยาสงบ หน้าตรง คอตั้ง ทอดตานิ่งแบบไม่เพ่ง หลังพิงสบาย ฝ่ามือแต่ละข้างวางแนบตักซ้ายขวา ฝ่าเท้าวางลงแนบพื้น ทุกส่วนผ่อนคลายสบายทั้งหมด จะเห็นว่าเกิดอาการ ‘รู้กาย’ ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ปรับเปลี่ยนจากฟุ้งเป็นสงบได้อย่างน้อยอึดใจหนึ่ง

เมื่อฟุ้งแล้วจิตมาเกาะอยู่กับกายอันสงบซึ่งไม่สอดรับกันกับคลื่นความปั่นป่วนภายใน จะเห็นมีความอึดอืดเกิดขึ้น ก็ให้ใช้ฐานคือความรู้กายนิ่งนั้น กำหนดรู้ลงไปว่าความอึดอืดเกิดขึ้นที่ไหน

การรู้แบบนี้ต้องไม่เพ่งจ้องไปเฉพาะจุดนั้น แต่ต้องคงความ

รู้กายหนึ่งไว้ แล้วค่อย ‘รู้’ ว่ามีแรงตื่นหรือความกดดันขึ้นที่บริเวณใด แปลกแยกแตกต่างจากส่วนอื่นๆ ที่สงบสบายอยู่ ขอให้พิจารณาเปรียบเทียบดูอย่างถ้วนทั่ว จะพบว่าบางที่หมดความเกร็งตรงนี้ ไปโผล่ใหม่ตรงไหน เตี้ยกลางอกบ้าง เตี้ยหลังบ้าง เตี้ยคอบ้าง รู้ให้ทัน และรู้ออกมาจากความรู้กายทั่ว

เมื่อทำอย่างนี้ไปเรื่อยจะเห็นความคลายลงเรื่อยๆ ทุกระทั่งเบาทั้งตัว จากนั้นต้องพิจารณาต่อ เห็นเวทนาที่เปลี่ยนไปจากทุกข์เป็นสุข และยังมีความคิดขานซึมอยู่เป็นระยะ ก็ให้ดูว่ากายที่สงบยอมทำให้ความฟุ้งอ่อนตัวลง เมื่อได้ตัวอย่างอันดีเช่นนี้แล้วก็สามารถนำไปประยุกต์กับอริยาบถอื่น เห็นกิริยาอันสงบทุกชนิดของกายเป็น ‘ตัวตั้ง’ ของจิตที่สงบได้เสมอ หากขาดตัวตั้ง จะให้ดูความฟุ้งทันที หรือบังคับให้ใจสงบทันใดนั้น นับว่ายากกว่ากันมาก

ทั้งหมดนี้มีใจเราเองเป็นตัวแปรด้วย เพราะจะหาสัปปายะให้ครบ ๗ องค์ในคราวเดียวนั้นคงยาก ผู้มีฌานหรือมีปกติเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ย่อมครอบงำความไม่สัปปายะทั้งหลายไว้ได้ หรือเปิดช่องให้ความไม่สัปปายะรบกวนจิตใจน้อยลง แต่ในเบื้องต้นนั้นหากเป็นไปได้ก็น่าสนับสนุนให้แสงสัปปายะตามมีตามเกิด

การ ‘ปลีกวิเวก’ เป็นบางครั้งบางคราวนับว่าจำเป็น สำหรับพระคงง่ายหน่อยเพราะโดยหน้าที่เหมือนสนับสนุนให้ทำเช่นนั้นอยู่แล้ว แต่สำหรับฆราวาสหากออกไปไกลๆ ไม่ได้เพราะติดภาระหน้าที่การทำงานหรือครอบครัว ก็อาจใช้วิธีง่ายที่สุดคือเอาตัวเอาใจออกมาจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่น เจตนางดเว้นการบันเทิง งดเว้นการดูหนังฟังเพลง งดเว้นการเก๊ือกกั๊กกับคนชวนฟุ้ง งดเว้นการกินเปรี้ยวหวานมันเค็มเอร็ดอร่อย งดเว้นการลูบไล้เครื่องหอม งดเว้นการนอนฟูกนุ่มสบาย ตลอดไปจนกระทั่งงดเว้นการร่วมประเวณี สิ่งเหล่านี้ถ้าหาหายได้สัก ๒-๓ วันจะเห็นได้ชัดว่าจิตว่างจาก ‘ตัวรบกวน’ ให้ชุ่มไปเยอะ

หยุดตั้งสติระหว่างทำงานหรือพูดคุย

คำถามที่อยู่ในใจฆราวาสผู้ยังต้องทำงานหาเลี้ยงชีพก็คือ การใช้ชีวิตทางโลกจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่ คืออยากปฏิบัติธรรมมาก แต่ก็ไม่อาจทิ้งภาระหน้าที่การทำงาน ไม่อาจทิ้งครอบครัวไปไหนได้

การทำงานก็ดี การต้องติดต่อกับผู้คนมากหน้าหลายตาก็ดี ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความฟุ้งซ่าน ความจำเป็นต้องครุ่นคิดสารพัด หลายนคนจึงมักเพียรพยายามฝึกู้ตัวระหว่างทำงานหรือพูดคุยตามปกติ แล้วก็ลงเอยด้วยความสับสนฟุ้งซ่านเข้าไปใหญ่ เพราะไม่ทราบจะกำหนดตรงไหน อย่างไร จึงจะเข้าข่ายมีสติถูกต้องตรงทางสติปัญญา ๔

ขอให้มองเห็นตามจริงอย่างนี้ว่า การปล่อยสติเผลอโผล่ไปกับงานหรือการพูดคุยทั้งวันนั้นนับเป็นการก่อพายุความฟุ้งขึ้นแน่นอน การปล่อยสติให้จมอยู่กับงานหรือการพูดคุยย่อมถือว่าเป็นวิธีที่ผิดแต่ขณะเดียวกัน ถ้าเพียรกำหนดสติแบบสติปัญญา ๔ ขณะทำงานหรือพูดคุยก็อาจจะยิ่งทำให้เครียดและไม่ได้ผลลัพธ์ทางดีอย่างใดเลย โลกก็ชั่ว ธรรมก็เสีย ฉะนั้น การพยายามกำหนดอย่างเคร่งครัดให้เห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ระหว่างทำงานกับการพูดคุยก็ยังนับเป็นวิธีที่ผิดอยู่ดี

ทางที่อยู่ตรงกลางๆ คือ เอาหลักที่เคยศึกษากันในสัมปชัญญะ-บรรพของภิกษุสามเณรมาใช้ คือส่วนที่พระพุทธองค์ให้รู้ว่ากำลังพูด และรู้ว่าหยุดพูดแล้ว ซึ่งหมายถึงว่า เวลาพูดก็พูดเต็มที่เหมือนปกติ เพียงตระหนักเท่านั้นว่าขณะนี้เรากำลังพูด เหมารูไปรวมๆ ในองค์ประกอบการพูดทั้งหมด เช่น ความคิด ปาก สายตา หรือกระทั่งมือไม้ อย่าไปจ่อที่จุดใดจุดหนึ่ง อย่าไปตั้งความหมายว่าจะให้เกิดความนิ่งสงบ เพียงตั้งเป้าไว้ว่าจะพูดอย่างไร พูดปกติ พูดให้ชัดเจน และสามารถสื่อกับคนฟังเข้าใจเนื้อความในใจเราได้ถูกต้อง

จากนั้น เมื่อหยุดพูดก็สังเกตเห็นว่ากายหนึ่งอย่างไร ใจต่างจากขณะพูดอย่างไร ดูแค่ความต่างระหว่างพูดกับไม่พูด เท่านั้นพอ จากหลักที่ว่า เมื่อขณะเห็นภาวะที่ต่างกัน ขณะนั้น สัมผัสสัญญาะย่อมเกิด และเมื่อสัมผัสสัญญาะเกิดบ่อย จิตย่อมแยกออกมาเป็นภาคผู้รู้ผู้ดู สักแต่เห็นกายใจทำหน้าที่พูดไป จิตก็ทำหน้าที่รู้ไป สำคัญคือ ถ้าทำแค่ประเดี๋ยวประด๋าวจะไม่เห็นผล ต้องทำบ่อย กระทั่งเกิดความชำนาญ และเหมือนเตือนตัวเองให้รู้แบบเปรียบเทียบไปเองว่าระหว่างพูดกับหยุดพูดต่างกันอย่างไร

การทำงานก็ทำนองเดียวกัน ไม่ว่าจะใช้มือเขียนหรือพิมพ์ ไม่ว่าจะต้องตริตระคิดคำนวณซับซ้อนขนาดไหน ให้ทุ่มเทความใส่ใจกับงานอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง แต่พักหยุดเพื่อสังเกตเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นระยะ อย่าไปคาดหวังว่าจะให้รู้ขณะของการทำงานทุกกระดิก แต่ระลึกแบบคลุมๆเหมือนอยู่ในอนุสติว่าขณะนี้ กำลังทำงาน อารมณ์ทางกายและใจเป็นอย่างไรนั้น เมื่อหยุดพักแล้ว อารมณ์ทางกายและใจเปลี่ยนไปเป็นอย่างไร เพียงแค่ให้มึนสักครู่ที่เรา รู้สึกว่าอาการ ‘หยุดงาน’ เกิดขึ้นแทนภาวะ ‘ทำงาน’ เป็นอันใช้ได้

เมื่อทำดูครั้งแรกๆ อาจไม่ค่อยรู้สึกถึงความฟุ้งจะเบาบางลงสักเท่าใด ต่อเมื่อทำเป็นประจำ ทำอยู่ทุกวัน นานเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน และเป็นปี ก็จะมีรู้สึกขึ้นมาเองว่ามีตัวทำงานอยู่ตัวหนึ่ง เหมือนสักแต่เป็นหุ่นแสดงละครไป ส่วนจิตนั้นแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้สังเกตการณ์ อยู่เฉยๆ บางทีจะกระโดดเข้าไปร่วมเป็น ‘ผู้ทำงาน’ ด้วย แต่หลายทีจะเหมือนแยกต่างหากอย่างไม่มีมีความเกี่ยวข้อง

หรือถึงแม้ทำไม่ได้ถึงจุดดังกล่าว อย่างน้อยที่สุดก็จะพบว่า เมื่อทำจนเป็นนิสัยจริงๆ ความฟุ้งจะบางลง และมีช่วงหยุด มีช่วงพักเงียบเป็นระยะ ทำให้พายุในหัวก่อตัวไม่เต็มที่ พอจะเป็นคลื่นลูกใหญ่ก็ค่อยมีตัวเงียบมาแทรกซ้อนขัดขวาง ตัดทอนให้เล็กลงเสียก่อน ฉะนั้น โดยรวมจึงรู้สึกเป็นคนฟุ้งน้อยลง และมีใจใฝ่สงบมากยิ่งขึ้นทุกวัน

ใช้ความคิดล้างความคิด

การใช้ความคิดล้างความคิดจัดเป็นอุบายเรียกสติชนิดหนึ่ง เหมาะสำหรับการย่ำคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกลัดกลุ้ม จะใช้อุบายใดก็ตัดใจไม่ได้ ยังคงต้องคิดมากไม่เลิก

ไหนๆก็ต้องคิดและเลิกคิดไม่ได้แน่แล้ว ก็ลองใช้ความคิดนั้นเองมาดึงให้ตัวฟุ้งอ่อนกำลังลง ชีวิตทั้งหมดของเราผูกไว้กับความคิด ถ้า ‘คิดเป็น’ ก็จะได้ผลลัพธ์เป็นชีวิตและจิตใจที่ปลอดโปร่ง ปราศจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจได้

สำหรับนักภวานานั้น การคิดเป็น ก็คือคิดให้จิตรู้สึกถึงความไม่เที่ยง หรือคิดให้จิตรู้สึกถึงความไม่ใช่วัตถุน

หลักการคิดให้เข้าสู่การเห็นความไม่เที่ยงอย่างง่ายคือ

- ตั้งสติ รู้ตัวที่กำลังคิดถึงเรื่องอะไร
- มองตามจริง ว่าเราคิดถึงเรื่องนั้นไม่ได้ตลอด

ช่วงเวลาที่รู้สึกตัวว่าอยู่ในระหว่างแห่งกระแสความฟุ้ง หากตัดสินใจเลือกถามตัวเองที่กำลังคิดเรื่องใด กระแสธารแห่งความคิดอันเชี่ยวกรากจะสะดุดลงวูบหนึ่ง กล่าวคือ **เมื่อตอบตัวเองได้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องใด จะรู้สึกเหมือนคนเพิ่งตื่นขึ้นทบทวนความฝัน**

เมื่อสำเนียงได้ว่าอาการปล่อยความคิดไปเรื่อยนั้นเหมือนฝัน ส่วนการรู้ตัวว่ากำลังคิดอะไรนั้นเหมือนตื่นจากฝัน เราจะเห็นความคิดที่ผ่านมามีทั้งหมดเหมือนความฝัน เราฝันอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ ในที่สุดต้องตื่น และเห็นความฝันสลายไป

หลักการคิดให้เข้าสู่การเห็นความไม่ใช่ตัวตนอย่างง่ายคือ

- สังเกตว่าสิ่งที่ตากำลังเห็นตรงหน้าคืออะไร
- หาความสัมพันธ์ว่าสิ่งที่ตากำลังเห็นนั้น กระตุ้นให้เราคิดถึงอะไร รู้สึกอย่างไร

อุบายนี้เป็นการเปลี่ยนวิธีคิดตามแรงผลึกของกิเลส ให้เข้าสู่การคิดตามสิ่งกระทบอันเป็นปัจจุบัน เมื่อเริ่มสังเกตจริง ๆ ว่าข้าวของเครื่องใช้รอบตัวล้วน ‘กระตุ้นให้คิด’ อะไรอย่างหนึ่งเสมอ เช่นเห็นอุปกรณ์ทำงานก็จะนึกถึงงาน เมื่อนึกถึงงานในช่วงปัจจุบันทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ หรือเห็นแก้วน้ำก็จะทำให้นึกถึงความชุ่มชื้นที่ผ่านลำคอดับกระหาย นึกถึงความเย็นที่ทำให้เกิดความสุข

ลองเปลี่ยนสายตาไปเรื่อย ๆ เห็นอย่างหนึ่งคิดอย่างหนึ่ง หันไปเห็นอีกอย่างหนึ่งคิดอีกอย่างหนึ่ง แต่ละจุดที่จับต้องรู้ชัด ๆ ว่าภาพที่เห็นนั้น ทำให้คิดถึงอะไร ทำให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หากเปลี่ยนสายตาจับสิ่งของสักสิบชิ้น จะเกิดความเห็นขึ้นมารู้ว่า ‘ความคิด’ และ ‘ความรู้สึก’ เป็นอนัตตาจริง ๆ เพราะมีความโยงโยสัมพันธ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ ไม่เป็นตัวของตัวเองโดยเอกเทศ เช่นนี้ก็จะลดความยึดมั่นถือมั่นในความคิดลงได้ อันเป็นเหตุให้ความฟุ้งอ่อนกำลังตามไปด้วย

คิดอย่างไรก็ได้ ขอให้คิดในแบบที่จะได้ข้อสรุปเป็นความรู้สึกไม่เที่ยง หรือความรู้สึกว่าไม่ใช่ตัวตน ก็แล้วกัน ตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นเป็นเพียงแนวทางให้เห็นว่า ความคิดเป็นสิ่งที่ล้างตัวเองได้ ขอเพียงอย่าคิดเรื่อยเปื่อย และขอให้สังเกตด้วยว่าจะปรัชญาขนาดไหน ถ้าไม่สรุปลงที่ความรู้สึกว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็จะเหมือนคาใจ ไม่ตื่นจากฝันได้จริงเลย

สังเกตอาการตกค้างของต้นเหตุความฟุ้ง

คนเรามักมีเรื่องราว ๆ ทั้งเล็กและใหญ่เป็นเหตุให้หวนกลับไปคิดถึงอดีตเสมอ และมักไม่ใช่การคิดอย่างเป็นระเบียบหาความลงเอย แต่จะคิดถึงเรื่องนั้น ๆ แบบวนเวียนซ้ำไปซ้ำมาหาทางออกไม่เจอ แบบเดียวกับคนที่สนุกกับการเอาไฟมาลนคางตัวเองเล่น ทั้งที่เห็นว่าร้อน แต่ก็เคยหนีภัยกับการ ‘ทำร้ายจิต’ อยู่เช่นนั้น

เรื่องอันเป็นต้นเหตุความฟุ้งจะอยู่ในรูปของจุดบอดกลางใจ คล้ายมีสิ่งค้างคาบวณอยู่ตลอด บางทีพิจารณาโดยความเป็นของเกิดดับก็แล้ว พิจารณาโดยแยกกายด้วยแนวคิดหลากหลายก็แล้ว ทำยที่สุดก็ยังคงค้างอยู่ตรงนั้น

กล่าวกันว่า ‘เวลา’ จะรักษาแผลใจได้ทุกชนิด นั่นเป็นเรื่องจริง แต่จะนานช้าเพียงใดขึ้นอยู่กับ ‘ท่าที’ ของเราต่อเรื่องนั้นด้วย คนทั่วไปจะตกย้ำให้แผลลึกขึ้น หรือฉีกแผลให้กว้างขึ้น เจ็บปวดยิ่งขึ้น แต่นักภาวนาต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้ถอนขึ้นมาทีละน้อย และถอนอย่างฉลาดรู้ว่าไม่ควรหวังผลรวดเร็วรวบรัด เพราะจิตใจเป็นของละเอียดอ่อน ต่างจากกายหยาบที่ถูกหนามตำแล้วถอนทีเดียวขึ้นหมดได้ง่าย ๆ สิ่งเสียดแทงใจจะเป็นอะไรที่เราต้องถอนกันหลายครั้งจึงจะหลุดจริง สรุปคือ ถ้าหาทางดับความฟุ้งในเรื่องร้ายไม่เจอ ก็จงให้เวลาทำหน้าที่นี้แทน

เรื่องที่เคยรังควานให้คิดมากมีอยู่หลายแบบ น้ำหนักของแต่ละเรื่องทำให้ระยะเวลารักษาใจแตกต่างกันไป ด้วย ที่เรากำลังพูดถึงในข้อนี้คงเน้นชนิดที่ยังติดตามองใจหลอกหลอนไม่สร้าง เหมือนของกำจัตยากและต้องใช้เวลาเยียวยากันนาน ถ้ามองแง่ดีคือเรื่องรบกวนจิตใจดังกล่าวจะเป็นสภาวะธรรมที่ ‘เห็นง่าย’ ขอให้ฝึกสติไว้กับเรื่องคาใจตลอดเวลา ในอาการสอดส่องดูว่ายังอยู่กับใจเราหรือเปล่า สำรวจแต่ละทีให้รู้ตามจริง หากยังอยู่ก็ยอมรับว่ายังอยู่ แต่เปรียบเทียบด้วยว่าอยู่มากหรืออยู่น้อยกว่าเดิม

เอาแค่แปร่งฟันเสร็จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? พุดคุยกับใครเสร็จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? กินข้าว

เสร็จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? เพียงด้วยอุบายเท่านั้น จะพบว่าความทรงจำอันเป็นเลี่ยนดำใจหรือหนามยอกอกค่อย ๆ แสดงความไม่เที่ยงออกมา ชั่วโมงต่อชั่วโมง หรือวันต่อวัน กล่าวคือ น้ำหนักของเรื่องคาใจมีผลกระทาต่อเราบางที่มากบ้าง น้อยบ้าง และค่อย ๆ จืดจางไปเรื่อย ๆ ขอเพียงอาการที่เราระลึกถึงความทรงจำ ไม่ใช่วิธีตอกย้ำซ้ำเติมตัวเองเท่านั้น

หากลองทำงานถึงจุดของความคลายบ้างแล้ว ในที่สุดจะ เกิดความเห็นจริงขึ้นมา คือจิตของเราเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่ คลี่คลายจากความเป็นอย่างหนึ่งสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่งเสมอ และ โดยความเป็นเช่นนั้นเอง ‘เวลา’ จึงเกิดขึ้น หาใช่ว่าเวลามีตัวตนและ เป็นตัวการทำให้จิตของเราเปลี่ยนแปลง

คำว่า ‘เวลาช่วยรักษาแผลใจ’ นั้น หากกล่าวให้ถูกต้องตรง สัจจะต้องเปลี่ยนเป็น ‘ธรรมชาติของใจช่วยคลี่คลายปมฝังใจได้เอง’ และเราก็ควรมีส่วนร่วมรับรู้สัจจะนี้อย่างใกล้ชิด เพื่อปัญญา เห็นความไม่เที่ยงของจิต บางคนฝึกเวทนานุปัสสนาหรือจิตตานุปัส สนาแล้วยังไม่เห็น ‘ใจ’ ตัวเองเป็นอนัตตาชัดเจน แต่เมื่อกำหนด เอา ‘เรื่องคาใจ’ เป็นตัวตั้ง เห็นความอ่อนแรงลงด้วยการติดตามเฝ้า สังเกตชนิดตาไม่กะพริบ ก็อาจสัมผัสอนัตตาได้แจ่มแจ้งเมื่อวันหนึ่ง เรื่องคาใจล่องหนไปอย่างสิ้นเชิง โดยบอกตนเองได้เต็มปากว่าเราดู อยู่เฉย ๆ มันหายไปเอง ใช้ว่าเราทำอะไรกับมันเลยแม้แต่น้อย

อุบายสังเกตเรื่องคาใจนี้ อาจเป็นฐานให้ต่อยอดสู่การภาวนา ที่สูงขึ้นในระดับขั้นที่ ๕ ซึ่งจะกล่าวถึงในบทต่อไป

อ้างเสียงเพลงจากหัว

ทุกวันนี้แม้บางทีเราไม่ใช่คนชอบฟังเพลง บางทีก็อาจต้อง เดินทางหรือทำงานในสิ่งแวดล้อมที่เคล้าไปด้วยเสียงเพลง หากมี ปัญหาเรื่องเสียงเพลงในหัวที่ปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้เกิดความ

รำคาญ ขอให้ถือว่าเป็นความฟุ้งซ่านประเภทควบคุมไม่ได้ชนิดหนึ่ง อุบายการแก้อย่างง่ายและตรงไปตรงมาคือ เมื่อเกิดเสียงเพลงใน หัว ขอให้เพิกความสนใจเสียง ไม่จับไล่ ไม่บังคับให้เสียงหาย แต่ มาใส่ใจรู้เฉพาะอาการยุ่ง ๆ ในหัว หรือรู้เฉพาะความ ‘ไม่โล่งใจ’ หรือ ถ้าหากอึดอัดรำคาญขนาดทำให้เกิดแรงดันในกายขึ้นเพียงพอจะ กำหนดรู้สึกได้ ก็ตั้งสติรู้เข้าไปที่ตรงนั้น

อาศัยหลักการภาวนาที่ว่า สิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงความ ไม่เที่ยง เสียงเพลงในหัวก็เช่นกัน เป็นคล้ายเงาลงตาที่ไม่มีตัวตน ซึ่งสะท้อนให้เห็นอาการฟุ้งเล็กฟุ้งใหญ่ของจิตเท่านั้น ขอเพียงเรา เห็นลักษณะความฟุ้งและไม่แม้แต่อยากให้เสียงเพลงหายไปจากหัว ในที่สุดจิตก็ถอนออกจากอาการฟุ้งแบบนั้น ซึ่งผลก็คือเสียงเงียบไป เองเมื่อเสียงเงียบก็ดูอยู่ตรงนั้นสักครู่หนึ่ง เพื่อให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างสภาวะฟุ้งกับไม่ฟุ้ง เมื่อเห็นภาวะต่าง ย่อมเกิดอาการ ลึกแต่รู้้อย่างน้อยแวบหนึ่ง

สำคัญคือ ถ้ามีเสียงเพลงตกค้างและวนมาเล่นซ้ำอยู่เรื่อย ก็ ต้องทำความเข้าใจว่าเรามีหน้าที่อันเดิมให้ทำซ้ำเช่นกัน คือรู้เข้ามา ที่ลักษณะกระเพื่อมไหว หรือลักษณะกดดัน หรือลักษณะอย่างใด อย่างหนึ่งของจิตอันเป็นพื้นยืนของเสียงเพลงในหัว อย่าท้อว่าต้อง รู้ไปก็ลืบทิ้งบ่อยครั้ง เพราะถ้าหากกำหนดรู้ถูกจุดแม่นยำ ก็จะพ้น รำคาญไปเปลาะหนึ่งแทบทันทีทุกครั้งเช่นกัน

หากรู้แล้วเสียงไม่หาย ขอให้ตระหนักว่า จิตเราจ่อเข้าไปที่ เสียงเพลงในหัวตรง ๆ อันนั้นนอกจากไม่หายแล้ว ยังเป็นการใส่เหตุ ปัจจัย ‘เสียงเสียง’ ไว้อีกด้วย ถ้ายังมองลักษณะจิตฟุ้งไม่ออกจริงๆ ขอให้ดูอาการที่เป็นรูปธรรม เช่น สายตาที่ทอดเหม่อ หรืออาการ โหรงเหรงในหัว หรืออาการขมวดคิ้วเล็กๆ จะเป็นอะไรทางกายก็ได้ที่ ปรากฏในขณะนั้น ถือว่ามีส่วนเชื่อมโยงกับเสียงเพลงได้หมด เมื่อรู้ อาการเล็กๆทางกายตรงจุดใดแล้วอาการดังกล่าวคลายออก เสียง เพลงก็หายไปจากหัวได้เช่นกัน เพราะผูกโยงกันอยู่ไม่มากก็น้อย

ล้างความคิดลบหลู่พระรัตนตรัย

ปัญหานี้ กล่าวได้ว่าค่อนข้างหนักหน่วง และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ศาสนิกชนเป็นจำนวนมาก สำหรับสาเหตุก็มักมาจากกรรมทางวาจา หรือทางความคิดไม่ดีที่สั่งสมตัวเองมาจนสูงงอม พอได้เวลา ก็ทำร้ายตัวเองโดยการเอาสิ่งที่โง่เขลา มาเหยียบย่ำให้รู้สึกทรมาน

ทางแก้อันดับแรกคือ ระลึกไว้ว่าอย่าหลงกลความคิด หากคิดแล้วไปห้ามตัวเอง ฝืนตัวเอง ต่ำว่าตัวเอง จะยิ่งเลวร้ายไปกันใหญ่ เพราะเหมือนมีแรงดันเต็มให้รู้สึกแสบอยู่แล้ว ยิ่งมาเพิ่มแรงดันด้วยความอยากขับไล่สิ่งที่ไม่อาจขับไล่เข้าไปอีก

วิธีเดียวที่จะเห็นความคิดเลวร้ายไม่ใช่เรา คือ ‘ยอมรับตามจริงว่ามันเกิดขึ้น’ เมื่อยอมรับความจริงยอมเกิดสติเห็นตามจริงเช่นกัน เห็นว่าอะไร? เห็นว่าความคิดลบหลู่พระรัตนตรัย ไม่ใช่ความตั้งใจของเรา มันมาเอง และสุดท้ายจะหายไปเอง ไม่ว่ามันจะรบกวนเราหนักขนาดไหน เน้นนานเพียงใด

แต่หากยังช่วยไม่ได้ ก็ขอให้ลองตั้งสัจจะคิดอธิษฐานอย่างนี้ดู ว่าแก่นแท้ของใจเราไม่ได้คิดลบหลู่พระรัตนตรัยเลย เป็นเรื่องของกระแสความคิดอันเป็นอนัตตาเท่านั้น และในเมื่อกระแสความคิดเป็นอนัตตา ก็ขอให้เราจงมีความรู้แจ้งเห็นจริงที่ไม่หลงติดกับดักของอนัตตา

คิดเช่นนี้แล้ว ให้อภัยมือไหว้ขอขมา หรือถ้าอยู่ใกล้โต๊ะหมู่บูชา ก็อาจน้อมกายลงกราบที่เดียว การไหว้หรือการกราบครั้งต่อครั้งจะเป็นสัญลักษณ์แทนใจจริง อาจนึกในใจว่า ‘นี่คือใจจริงของผม’ หรือ ‘นี่คือใจจริงของหนู’ นั่นคือใจจริงของเรามีความปรารถนาจะกราบไหว้ด้วยความเคารพอย่างนี้ต่างหาก พลังความอ่อนน้อมนั้น ยิ่งมากยิ่งหนุนความคิดด้านดีให้ทวีตัวขึ้นท่วมทับกระแสความคิดด้าน

ร้ายจนไม่อาจต้านทาน

อีกประการหนึ่ง ขอให้พิจารณาว่าการตั้งใจพูดดี ไม่ไปปิดมดเท็จ ไม่ส่อเสียดนินทา ไม่กล่าวคำหยาบ และไม่พาล่ามเพื่อเจ้า ก็จะทำให้กระบวนการคิดตั้งมั่นบนพื้นฐานการปรุงแต่งอันเป็นกุศล เราพูดอย่างไรก็เป็นคนอย่างนั้น จิตวิญญูณเราจะถูกตกแต่งให้โน้มเอียงไปในทางนั้น นับเป็นนโยบายปิดกั้นทางเข้าของความคิดอันชั่วร้ายได้ประการหนึ่ง

ใช้ความรำคาญเป็นเครื่องภาวนา

ความฟุ้งซ่านชนิดที่ทำให้เกิดความรำคาญประการหนึ่ง อาจเกิดจากความไม่ชอบใจผัสสะกระทบที่ต้องเผชิญเป็นประจำ อย่างเช่น หน้าตาและเสียงของเพื่อนร่วมงาน เสียงเครื่องตัดหญ้า กลิ่นขยะที่ต้องเดินผ่านทุกวัน ฯลฯ ความไม่พอใจสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดทุกขเวทนา ทำให้เกิดความรำคาญ และได้ผลตกค้างเป็นอารมณ์บูด หรืออีกนัยหนึ่งความฟุ้งซ่านที่เกาะตัวหนาแน่น เกาะออกยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีผัสสะหลายชนิดรุมเร้า ก็ยากจะคู้หาว่าสาเหตุความฟุ้งซ่านที่แท้จริงมาจากไหนกันแน่ รู้แต่ว่ามีเรื่องทำให้หงุดหงิดรำคาญใจบ่อยๆ

เพราะฉะนั้น แทนที่จะต้องค้นหา ก็ใช้ตัวต้นเหตุของความรำคาญนั่นเองมาเป็นเครื่องแก้ ปกติเมื่อคนเราต้อง ‘จำใจทน’ นั้นจิตจะมีอาการต้าน อาการฝืน อันเป็นที่มาของความทุกข์ ลองพลิกมุมมองใหม่ เห็นศัตรูเป็นมิตร คือ ‘เปิดใจรับ’ ผัสสะนั้นๆ เลิกออกแรงผลัก แต่เหมือนเปิดรั้วกัน ปล่อยให้เข้าถึงใจเราได้โดยตรงๆ จิตจะผันตัวเองจาก ‘ผู้ถูกทำร้าย’ มาอยู่ในฐานะ ‘ผู้ดูจากหลังเวที’ ไม่ต้องเหนียว ไม่ต้องทนทุกข์ แล้วก็ไม่ต้องแกล้งฝืนว่าเป็นสุข

สมมุติว่านั่งทำงานอยู่สบายๆ จู่ๆมีเสียงรบกวน เช่น คนแถวนั้นเร่งเสียงมอเตอร์ไซด์ หรือเดินเครื่องตัดหญ้าซึ่งมีเสียงขอนโซ่ไสต

ประสาธ สิ่งแรกที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือโทสะ แต่ก็ไม่ทราบ จะทำอย่างไร เพราะอย่างการตัดหญ้าที่นั่นนับเป็นกิจวัตรปกติของ เจ้าของบ้านที่มีสนามทั้งหลาย

ขอให้พิจารณาว่า ที่เกิดโทสะก็เพราะเราไม่พอใจที่เสียความสงบเงียบไป เมื่อเห็น ‘ตัวเรา’ ผู้ไม่พอใจก็คัดออกไปเสียทางหนึ่ง ให้เหลือแต่หู เหลือแต่เสียง เหลือแต่ทุกขเวทนาอันเกิดจากเสียงกระทบหู

ลองปิดตาลแล้วตั้งความสังเกตไปที่ทุกขเวทนานั้น อาจเห็น สิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เบื้องแรกจะพบว่า ‘เสียง’ กับ ‘ทุกข์’ แขนงสนิทเป็นอันเดียวกันอย่างแยกไม่ออก ต่อเมื่อตามรู้ทุกขเวทนาไป ทุกข์ที่ก้าวสักพักหนึ่ง จะค่อย ๆ เกิดสติรู้ตามจริงว่าทุกข์นั้นอาจหนักขึ้น หรือเบาลง ไม่ว่าจะเสียงจะดังขึ้นหรือหรือลง เมื่อเห็นความไม่สัมพันธ์กันระหว่างเสียงกับทุกข์ ก็จะมีสัมปชัญญะ เห็นทุกข์เป็นคนละสภาพ กับเสียง

และเมื่อเห็นทุกข์หนักขึ้น เบาลง เกิดขึ้น ดับไป พักหนึ่งจะ เหลือแต่ความรู้สึกกลาง ๆ ก็ขอให้มองว่านั่นเป็นสภาพจิตที่สงบลง จากทุกข์ ดูต่อไป ถ้าได้ยินเสียงก็รู้ว่าได้ยิน แต่ปฏิบัติจากจิตไม่ใช่ทุกข์

จะเห็นว่าวิธีการแบบนี้เราเคยผ่านมาบ้างแล้วในเวทนานุ- บัสนา แต่ตรงจุดนี้เราจะนำมาแก่นิรวรณโดยตรง หากหัดได้จาก สถานการณ์หนึ่ง ก็จะทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุก สถานการณ์ แทนที่ทุกขเวทนาจะดำเนินต่อและพัฒนาเป็นความ เกือบกตพุงชาน ก็เปลี่ยนเป็นปัญญา ทอนทุกข์ หรือผลอย่างจะ กระทั่งปล่อยวาง หลุดจากความถือมั่นว่าเวทนาเป็นเรา เราเป็น เวทนาเลยก็ได้ ที่แน่นอนคือ เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะเห็นความเปลี่ยนแปลง คือปฏิบัติทางจิตที่พลุ่งพล่านสวณผัสสะทันใดจะแผ่วลง โหมเอียง ไปทางสงบลงเรื่อย ๆ อย่างน่าแปลกใจ

สำหรับผู้ต้องเผชิญกับผัสสะอันก่อทุกขเวทนาจะถือว่ามี โอกาสดี ได้ฝึกบ่อยเป็นพิเศษ ถ้าทำได้ผลแล้วละก็ จิตจะเบากว่าฝึก รู้ผัสสะชนิดที่เป็นสุขเวทนาหรือทุกขมสุขเวทนามาก

สวดมนต์

การสวดมนต์เป็นการเปล่งเสียงออกอย่างต่อเนื่อง และถ้า สวดแบบพระ ก็จะไม่ใช้สัทแต่พูดเอวอย่างจริงจังหวะจะโคน แต่ต้อง เปล่งเป็นคำ ๆ อย่างรู้ชัด สามารถจับความสะท้อนในลำคอได้อย่าง เป็นธรรมชาติ

ธรรมเนียนั่งสวดหน้าโต๊ะหมู่บูชาเป็นการดีกรอบให้ พุทธศาสนิกชนที่ดีสำรวมกาย วาจา ใจให้อยู่กับการสวด จะนั่งพับ เพียบหรือขัดสมาธิก็ตาม การท่องบทสวดประจำได้จะทำให้สามารถ หลับตา และจดจ่ออยู่กับคำสวดโดยไม่วอกแวกไปไหน

การสวดที่ถูกต้องนั้น ผลที่แน่นอนคือจะมีการจัดระเบียบ ความคิดอันยุ่งเหยิงให้เข้าที่เข้าทางขึ้น ต่อให้ใจไม่จ่ออยู่กับบท สวดเต็มร้อยก็ตาม ขอเพียงมีความตั้งใจว่าบทสวดอย่างชัดถ้อยชัด คำอย่างต่อเนื่อง ไม่เร่งรีบเกินไป ไม่ยานคางเกินควร มีสติอยู่ใน อาการพนมมือทอดตาไปเบื้องหน้าหนึ่ง ๆ อย่างน้อยเมื่อจบบทสวด ก็จะสังเกตเห็นว่าความฟุ้งบางตัวลง หากสวดเป็นประจำทุกวันก็จะ ส่งผลให้มีสติอยู่กับการพูดมากขึ้น มีความชัดเจนกับการปรุงแต่ง คำพูดเป็นระเบียบขึ้น และได้อันสงบสุขข้างเคียงคือเป็นคนพูดจา น่า เชื่อถือกว่าเดิม ทั้งก่วงาน น้ำหนัก และอารมณ์ที่ออกมากับน้ำเสียง สังเกตได้ด้วยว่าจะคมคายหรือนุ่มนวลก็ขึ้นอยู่กับลีลาสวดของแต่ละ คนนั่นเอง เมื่อพยายามสวดให้ไพเราะ แก้วเสียงก็จะดูเหมือนสดใส ตามไปด้วยอย่างน่าแปลกใจ

หากมีวินัย ถือเอาการสวดมนต์เป็นกิจวัตรทุกเช้า ก็จะเหมือน

สร้างความสว่างอันเป็นมหามงคลให้แก่ชีวิตใหม่ในแต่ละวัน ทุกวัน จะกลายเป็นชีวิตที่ฝึกฝนอยู่กับความสงบและความเย็น จะเห็นคลี่คลายความฟุ้งซ่านเป็นส่วนเกิน ไม่น่ามีไม่น่าเอา และเห็นไอร้อนของโทสะเป็นพิษร้ายที่นำเอาออกจากตัว ไม่ควรห่วงไว้เลย

เราจะพบว่า การสวดมนต์มีส่วนช่วยให้เจริญสติดีขึ้นได้อย่างไร ก็เมื่อเอาขณะแห่งการสวดมนต์นั้นเองมาเป็นต้นแบบการเจริญสติ เช่น ตั้งใจสวดบทเดิมสัก ๗ รอบ แต่ละรอบให้เปรียบเทียบดูว่าความฟุ้งซ่านมากขึ้นหรือน้อยลงจากรอบก่อน ขอแค่ยอมรับตามจริง สังเกตรอบต่อรอบ ฟุ้งซ่านมากขึ้นก็ไม่เสียใจ ฟุ้งซ่านน้อยลงก็ไม่ดีใจ ในที่สุดก็เห็นว่าสภาพจิต สภาพความฟุ้งซ่าน สักแต่เป็นของเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาให้เห็นได้ในขณะกำลังสวดมนต์นั้นแหละ

ในที่นี้จะขอนำบทสวดที่ดีที่สุดมาให้ไว้ จะได้ไม่เป็นที่ลำบากต้องค้นหา คือบทสรรเสริญพระรัตนตรัย (มักเรียกกันว่าบทสวดถวายพรพระ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ‘บทอิติปิโสฯ’) อันจัดว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ เนื่องจากเป็นพุทธพจน์ ประทับใจให้ใจแผ่ความรู้สึกดีผ่านคำพูดสรรเสริญความสว่างสูงสุด โดยไม่มีการเรียกร้องอันขอสิ่งใดเข้าตัว ผลจึงเหมือนกับใจแผ่เมตตาอยู่ในที่

(นมัสการพระรัตนตรัย)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

(พุทธคุณ)

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ

มะนุสสานัง พุทฺโธ ภะคะวาติ

(ธรรมคุณ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฺฐิโก อเกกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตฺตัพโพ วิญญูหิติ

(สังฆคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิ จิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิตัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฺฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญฺชชะลิเกระณีโย อะนุตตะรัง ปุญฺญักเขตตัง โลกัสสาติ

ในเรื่องอาหิงสอันมหัศจรรย์ของบทสวดนั้น ขออย่าได้ทำความคาดหวังไว้ เพราะอาจเกิดขึ้นกับบางคน และอาจไม่เกิดขึ้นเลยกับอีกคน แต่ถ้าตั้งใจไว้ว่าจะสวดเป็นประจำเพื่อให้ฟุ้งน้อยลง มีสติอยู่กับถ้อยคำของตนกว่าเดิม พุดจาตุเป็นหลักเป็นฐานขึ้น อันนั้นเป็นได้สมหวังแน่ ไม่ช้าก็เร็ว

ถ้ายังไม่เคยลองสวดแบบเปล่งคำเต็มแก้วเสียง ก็ขอให้ลองดูระยะหนึ่งอย่างต่อเนื่องจะเห็นผลค่อนข้างทันใจ

บริกรรมพุทโธ

อุบายหนึ่งที่ได้ผลดีและเป็นที่นิยมกันมาก ทั้งในระดับ

ฆราวาสและพระกรรมฐาน คือบริการมพุทธโธ แต่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงของอุบายนี้ หรือกระทั่งเห็นว่าบริการมพุทธโธแล้วจะทำให้ถึงนิพพานได้โดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรอย่างอื่น

จุดประสงค์หลักของการบริการมพุทธโธก็คือแปรสภาพจิตที่คิดสุมให้คิดอย่างเป็นระเบียบ คือแทนที่จะล่องลอยออกไปภายนอกตามอำเภอใจ ก็ให้มีเครื่องผูกเสียบ้าง แทนที่จะคิดเรื่อยเรื่องแล้วจำไม่ได้เลย หาสาระไม่ได้เลยคิดว่าคิดสิ่งใดไป ก็กลายเป็นคิดพุทธโธคำเดียวแล้วสำรวจว่าเราหลุดจากพุทธโธกี่ครั้ง หาสาระได้ทันทีว่าจิตเราหนึ่งใหม่ มีความก้าวหน้าบ้างไหม เช่น คราวแรกภาวนาพุทธโธได้เพียงแค่ ๒ หนแล้วเลื่อน คราวหน้าภาวนาได้ ๕ หนจึงเริ่มคิดทางอื่น เป็นต้น

สิ่งที่แตกต่างกันอย่างเด่นชัดระหว่างคิดสุมกับคิดแบบมีคำบริการมกำกับก็คือคุณภาพที่ดีขึ้น ถึงแม้พุทธโธจะหลุดบ้าง อยู่กับจิตบ้าง ก็เหนือชั้นกว่าขณะแห่งการคิดสุมไร้จุดหมายมากมายนัก

ปัจจุบันมักมีผู้จับทั้งลมหายใจและพุทธโธพร้อมกัน เช่น หายใจเข้าพุทธ หายใจออกโธ แต่นักภาวนาจำนวนมากไม่น้อยนิยมบริการมพุทธโธอยู่ในใจอย่างเดียว ตรงนี้ก็ขอให้เลือกตามอัธยาศัย โดยคำนึงถึงผลเฉพาะตัวที่เกิดขึ้น ว่าเลือกแบบใดแล้วใจมาอยู่กับพุทธโธจริงๆ บางคนฝึกเป็นปีหรือหลายปียังวนเวียนอยู่กับจุดเริ่มต้น ใจไม่ได้ที่โพกัสเสียที เพราะกระโดดไปกระโดดมาระหว่างลมหายใจกับพุทธโธ แต่บางคนบริการมพุทธโธอย่างเดียวก็นิ่งไปไกลมาหาหน้าหนังกไม่ได้อีก

ในที่นี้จะขอสนับสนุนให้ทดลองบริการมพุทธโธอย่างเดียวก่อน เพื่อให้เกิดเครื่องวัดที่ชัดเจนว่าใจเราอยู่กับที่ได้ไหม มีพุทธโธอย่างเดียวไม่กวัดแกว่งไปทางอื่นได้ไหม

ส่วนใหญ่ผู้ภาวนาพุทธโธไม่ได้ผล จะเป็นเพราะจิตมีอาการคิดเป็นระลอกเล็กใหญ่ไม่สม่ำเสมอ เช่น ‘พุทธ’ คิดยาว แต่ ‘โธ’ กลับสั้น

ห้วน หรือ ‘พุทธ’ แล้วเว้นนาน กว่าจะนึกคำว่า ‘โธ’ ตามมา ความไม่สม่ำเสมอมีอิทธิพลกระทบอย่างสูง เบื้องแรกควรคิดรักษาทั้งจังหวะจะโคนรวมทั้งน้ำหนักให้คงเส้นคงวา อาจใช้อุบายคือเขียนพุทธโธใส่เศษกระดาษไว้เรียงกันสัก ๕ คำ คือ

พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ

ให้กวาดสายตาเหมือนอ่านหนังสือปกติ การมีเครื่องช่วยกำกับสายตานี้ ขอให้สังเกตว่าจะ ‘ได้ยิน’ เสียงในหัวราบเรียบเสมอกัน แตกต่างจากเมื่อเราไม่อาศัยเครื่องช่วยสายตา

การบริการมจะเลือกกำหนดให้เป็นเร็วหรือช้า หนักหรือเบา ขอให้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของจิต หากกำลังฟุ้งมากก็ควรนึกในใจแบบเร็วถี่และหนักแน่น หากกำลังฟุ้งน้อยก็ควรนึกในใจแบบเนิบช้าและนุ่มนวล แต่ไม่มีอะไรอื่นที่สำคัญกว่าการเริ่มต้นอย่างคงเส้นคงวา

เมื่อบริการมไปเรื่อยกระทั่งเหมือนเริ่มมีเสียงพุทธโธผุดขึ้นในหัวโดยอัตโนมัติแล้ว จะเห็นว่าใจเราไม่เลือก แต่พุทธโธจะเป็นผู้เลือกเองว่าจะให้เสียงค่อยลง ดิ่งขึ้น ควรช้า หรือควรเร็ว ตรงนี้ก็ขึ้นอยู่กับโอกาสที่สามารถใช้พิจารณาความไม่เที่ยงของ ‘เปลือกพุทธโธ’ อันเป็นเพียงคำบริการมของใจได้

กระทั่งถึงจุดหนึ่ง จะเหมือนเกิดความตั้งมั่นผ่องใสของจิตสงบสุขรู้สึกไม่อยากบริการมอีกต่อไป ตัวจิตผู้รู้จะทิ้งคำบริการมเอง ตรงนั้นให้ถือเป็น ‘ภาวะพุทธโธ’ ที่เหนือกว่าคำบริการมขึ้นมาหน่อยหนึ่ง ขอให้ประคองความตื่นรู้เช่นนั้นไว้ หากเกิดสติรู้ว่าจิตหยาบลงก็บริการมใหม่ จนกว่ากระแสบริการมพุทธโธจะหายไปอีก ก็ค่อยประคองอยู่กับรู้อีก

ด้วยการภาวนาในลักษณะนี้ บางคนอาจเกิด ‘พุทธโธแท้’ ขึ้นมา คือจิตที่เห็นตัวเองผ่านพุทธโธว่ามีความไม่เที่ยง ตั้งอยู่ด้วยความแปรปรวน ช้าบ้าง เร็วบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง เกิดแล้วต้องดับเป็น

ธรรมดา เมื่อเห็นชัดก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งคำบริกรรม พุทโธและสิ่งที่เหลือหลังจากคำบริกรรมหายไป ความเห็นแจ้งจนวางลงเช่นนั้นเอง คือการเข้าถึงพุทโธที่อันปราศจากสิ่งใดๆ ให้เอ๋ยอ้างถึง

เหตุให้เกิดความลังเลสงสัยและวิถึละ

ด้วยพุทโธลึลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของ กามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความไม่ใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุเกิดแห่งความลังเลสงสัย ความสงสัยนั้นเป็นไปได้หมด ไม่ใช่เฉพาะสงสัยเรื่องวิถึภาวนา แต่รวมทั้งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างภาวนาด้วย

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความลังเลสงสัยคือ ความไม่ใส่ใจโดยแยบคาย บทนี้จะมีตัวอย่างวิถึพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อขจัดความลังเลสงสัยเสียให้สิ้น

รากเหง้าอันเป็นที่สุดของความสงสัยคือความไม่รู้ หากคนเรารู้แจ้งไปทุกอย่างก็คงไร้ความสงสัยอย่างสิ้นเชิง เพราะฉะนั้น อย่าไปมองว่าความสงสัยเป็นเรื่องผิด ให้มองว่าความสงสัยก็เหมือนโรคและโทษที่ทุกคนต้องมี และตราบไต่ยังมี ก็ต้องถือเป็นเครื่องขวางทางก้าวหน้าในการเจริญภาวนาที่ต้องขจัดกันด้วยอาวุธที่พระพุทธองค์ประทานไว้

มนุษย์มีศักยภาพพิเศษชนิดหนึ่งในการกระทำจิตให้พ้นจากการท้อหุ่มของความสงสัย นั่นคือการใช้เหตุผล โดยมองตามจริงว่าเพราะเหตุมี ผลจึงมี เมื่อจับเหตุจับผลถูกต้องจนเข้าใจกระจ่างสบายใจแล้ว ความสงสัยทั้งปวงย่อมหายไป ดุจแสงเมื่อสาดมา ย่อมไล่ความมืดฉะนั้น นี้เองพระพุทธองค์จึงตรัสว่าความไม่ใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุหลักแห่งความสิ้นสงสัย

อาการสงสัยของคนเราจะเหมือนกัน คือเมื่อฟุ้งความคิด พยายามแสวงสิ่งใดให้ขาดแล้วไม่ขาด ยังคงปิดบังให้รู้สึกค้างคา ขัดข้อง เคลือบแคลง หรือเหนียวรั้งจิตใจไว้ให้รู้สึกเหมือนเคลื่อนไปข้างหน้าไม่ได้ มีแต่คอยผลักให้ถอยหลัง หรืออย่างดีที่สุดก็ย่ำอยู่กับที่

โดยรวมแล้วคนเรามีความสงสัย ๒ ชนิดที่เป็นอุปสรรคต่อการภาวนา ได้แก่

๑) ความสงสัยในพระรัตนตรัย

คนเราราบพระผู้มีพระภาคเจ้าผ่านพระพุทธรูป แล้วก็ให้ความเคารพเลื่อมใสกันได้สองแบบ แบบแรก คือคนอื่นบอกให้กราบเพราะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แบบที่สอง คือศึกษาอย่างถ่องแท้ว่าพระพุทธองค์มีพระคุณกับเราเองอย่างไร

การเคารพเลื่อมใสในแบบคนอื่นบอกนั้น วันหนึ่งอาจถูกเป่าหู หรืออาจเปลี่ยนใจด้วยตัวเอง เลิกเลื่อมใสกันได้ แต่สำหรับการเคารพเลื่อมใสในแบบที่สองแล้ว ใครมาถึงตรงนี้ก็คือความมั่นคงไม่คลอนแคลน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปฏิบัติธรรมถึงขั้นเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ ทราบชัดว่าจิตปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นลงด้วยแนวปฏิบัติเช่นสติปัฏฐาน ๔ เห็นทุกข็ค่อยๆ จิตจางลงทุกที แทรกแทนด้วยความเบากายสบายใจ ปลอดภัยเหมือนขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น กับทั้งมีความสามารถเห็นทางจิตที่กำจัดข้อขัดข้องประการต่างๆ ตามวิสัยโลก เช่น ทราบชัดด้วยจิตอันได้มาตรฐานว่าภพภูมิมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง การไปเกิดตามแรงกรรมเป็นความจริง ไม่มีผู้สร้างภพ มีแต่ความไม่รู้และความหลงยึดที่ผูกมัดไว้กับภพจริง ๆ กระทั่งตระหนักว่าพระพุทธเจ้าอุบัติเท่านั้นสัตว์ทั้งหลายจึงเห็นทางออกจากภพ ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้หรือโหนอโหนอเสียได้ นั่นเองจึงเกิดความเคารพเลื่อมใสสูงสุดด้วยเคียรเกล้าอันบรรจูลแล้วด้วยพุทธิปัญญา ไม่มีทางคลอนแคลนได้อีกเลย

แต่เมื่อยังอยู่ในขั้นต้น ยังเพิ่งแห่ๆหยั่งๆซา ครึ่งๆกลางๆ ระหว่างเข้กับไม่เข้ามาในขอบเขตของการปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง ก็จำเป็นต้องอาศัยปัญญาแบบคิดๆไปก่อน อย่างมองพระพุทธเจ้าด้วยความอยากรู้ว่าพระองค์ท่านศักดิ์สิทธิ์วิเศษกว่ามนุษย์เดินดินจริงไหม อย่างมองว่าพระองค์ทุกอย่างจริงใหม่ อย่างมองว่าภพชาติ นรกสวรรค์ ที่พระองค์ตรัสถึงบ่อยๆนั้นมีจริงใหม่ เพราะถ้าตั้งมุ่มมองไว้ให้ยากแก่การพิสูจน์แล้ว ความสงสัยจะตกค้าง ติดหัวอยู่รำไป ไม่ว่าจะฟังคำยืนยันจากใคร ไม่ว่าจะถกเถียงกันได้ข้อสรุปหรือไม่ได้ข้อสรุปคลุมเครือหรือชัดเจนปานใด

ถ้าเพียงเราจะยิงคำถามให้แม่น เอาให้ตรงเป้า เข้าใจถึงแก่น มองหาว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรที่คนธรรมดาสามารถพิสูจน์ได้ เป็นเหตุเป็นผลให้เข้าใจตามด้วยสิ่งที่จับต้องได้ ก็จะลดความยากลำบากในการยอมรับลง เช่น พระพุทธองค์ตรัสว่าทุกข์ทางใจมีเพราะเหตุ เมื่อดับเหตุนั้นก็ย่อมหมดทุกข์ อย่างนี้ใครๆฟังก็เข้าใจได้ ยอมรับได้ เมื่อสงสัยว่าเหตุแห่งทุกข์ทางใจเกิดขึ้นเพราะอะไร พอฟังพระพุทธองค์ตรัสว่า เพราะความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นของตน เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านเลยไป แตกพังไป หรือไม่เป็นดังใจปรารถนา บังคับบัญชาไม่ได้ ก็ย่อมถึงความคร่ำครวญอาลัย เพราะยึดมั่นถือมั่นนั่นเองจึงเป็นทุกข์ หมดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ก็เป็นอันพ้นทุกข์ อย่างนี้ก็หายสงสัยไปอีกเปลาะ

มาถึงจุดนี้ เมื่อนึกตามก็ยิ่งรู้สึกที่น่าเชื่อได้อยู่ แต่ถึงด่านสำคัญคือ ทำอย่างไรจึงจะละความยึดมั่นถือมั่นเสีย ตรงนี้จะมาถึง ส่วนของธรรมะภาคปฏิบัติ พ้นจากความเชื่อหรือไม่เชื่อ เพราะต้องอาศัยการพิสูจน์ด้วยตนเอง พระพุทธองค์ตรัสว่า จะละความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ต้องอาศัยกายใจของมนุษย์นี่เองเป็นเครื่องมือ คือทำกายใจให้เป็นฐาน เป็นที่อาศัยระลึกว่าสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับลงเป็นธรรมดา

ด้วยแนวคิดเช่นนี้ ก็ยังอาจคลงแคลงได้อยู่ ว่าเวลาดูกาย จะให้ดูตรงไหนก่อน และดูอย่างไร เพื่อให้เกิดประสบการณ์ภายในอย่างไรขึ้นมา จึงนับว่าถูกต้อง อันนี้พระสูตรเช่นมหาสติปัฏฐานสูตร ก็แจกแจงไว้ชัดเจน ว่าดูกายต้องลมหายใจออกและเข้า ดูกายต้องดูโดยความเป็นอริยาบทใหญ่เล็ก ดูโดยความเป็นอสุภะ ดูโดยความเป็นธาตุ ดูโดยความเป็นศพ ดูแล้วก็อย่าไปคิดว่าเป็นอะไรนอกจากสัญลักษณ์แสดงความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน อีกอย่างคือไม่ใช่ดูเล่นๆประเดี๋ยวประด๋าว แต่ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติเห็นผลเบื้องต้นชัดเจน คือกำจัดความอยากมี อยากดี อยากเด่น และความโทมนัสในเรื่องโลกๆเสียได้ ดูอย่างนี้เท่านั้นจึงเรียกว่าอาศัยกายพาจิตเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา

พอดูกายแล้วยังไม่หมดความยึดมั่นถือมั่น จะให้ทำอย่างไรต่อ? พระพุทธองค์ก็แจกแจงว่า จงดูเวทนา รู้ว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แล้วเปรียบเทียบด้วยว่าเวทนามีอำมรสกับไม่มีอำมรสแตกต่างกันอย่างไร เมื่อรู้เวทนามาก็เขยิบอีกนิด เข้าไปหาสิ่งที่อยู่แนบติดกันคือสภาวะจิต ดูว่าระคะ โทสะ โมหะ เกิดแล้วหายไปต่างกันอย่างไร เป็นต้น เมื่อเวทนาและสภาวะจิตถูกรู้โดยความเป็นเครื่องอาศัยระลึกว่าไม่ใช่ตัวตน เช่นเดียวกับกาย ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นในองค์ประกอบหลักที่ก่อ 'ตัวตน' ขึ้นมาได้หมด แม้หลงเหลืออุปาทานบ้างก็น้อยแล้ว ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งแทงขาดง่ายเข้ามาแล้ว

หากพิจารณาตามโดยปราศจากอคติ ก็จะหายกังขาในพระพุทธองค์ ทั้งในส่วนของแนวคิดและวิธีดำเนินการเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของแนวคิด ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้จัก มีปัญญาเลื่อมใสในพระพุทธและพระธรรมระดับหนึ่ง เมื่อเชื่อว่าพระพุทธเจ้าดับทุกข์ได้จริงจากวิธิดูกายใจของพระองค์ ก็ต้องเชื่อด้วยว่า ถ้าใครปฏิบัติตามยอมได้ผลเห็นจริงตามเช่นกัน ด้วยข้อนี้เองจึงนับว่ามีปัญญาเลื่อมใสในพระสงฆ์ ซึ่งหมายถึงสาวกปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เจริญรอยตามพระพุทธองค์กระทั่งถึงความสิ้นสุดทุกข์โศกแล้วเช่นกัน หาก

กล่าวให้เข้าใจง่ายก็คือมีความเชื่อว่า พระธรรมนั้นใครปฏิบัติตามจริงคนนั้นก็ไ้ผลตามโดยไม่จำกัดกาล รวมทั้งตัวเราเอง นี่จึงจะเรียกว่าเสื่อมใสพระสงฆ์อย่าง ‘ถูกตัว’ ไม่ใช่ยึดเอาพระสงฆ์ที่ถูกต้องสมมุติขึ้นด้วยพิธีบวชและเครื่องแต่งกายเป็นเกณฑ์ เพราะถ้ายึดอย่างนั้น พอเห็นพระทำผิด เป็นชู้ฉาวเสียหาก็จะพลอยเสื่อมศรัทธา มัวหมองไปถึงตัวศาสนาโดยรวมด้วย

พระรัตนตรัยอันหมายถึงแก้วสามประการที่มีค่าสูงสุดของพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ นั้นจะไม่ถูกสงสัยกลางแกลงเลยหากเราทำความเข้าใจโดยแยกคายในทิศทางของทุกข์และการดับทุกข์ แต่ถ้าทำความเข้าใจกันเรื่องอื่นก็จะกลายเป็นความเห็นแตกแขนงไป กลายเป็นความลังเลสงสัยได้ไม่รู้จบรู้สิ้น พูดง่าย ๆ ว่าหากไม่สามารถยอมรับเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ได้ก็ไม่ว่ากัน แต่ถ้าไม่ทำการศึกษาเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ให้ลึกซึ้ง ก็อย่าเพิ่งกล่าวว่าพุทธศาสนาน่าสงสัยและพิสูจน์ให้เห็นจริงตามไม่ได้

๒) ความสงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ

ข้อนี้เกิดขึ้นได้เสมอ แม้แต่ในผู้ที่มีความเสื่อมใสในพระรัตนตรัยตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอีกต่อไปแล้ว เพราะเรื่องการฝึกนั้นเป็นเรื่องของจิต จิตคนเรามีความลึกลับซับซ้อน เหมือนอะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ และเมื่อเกิดอะไรที่เป็นประสบการณ์ใหม่ๆ ขึ้นมา ก็จะชวนให้เกิดความคิดไปต่างๆ แม้เทียบเคียงกับตำรา เทียบเคียงกับแนวทางที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนมา ก็อาจยากจะเอาชนะความรู้ลึกลับเลสงสัยได้ เพราะฉะนั้น จึงสมควรกล่าวแยกเป็นข้อๆ เกี่ยวกับปัญหาที่พบบ่อยในวงการภาวนาดังนี้

สงสัยว่าทำมาถูกทางหรือเปล่า

นี่คือข้อกังขาที่หนักปฏิบัติประสบกันมากที่สุด บางครั้งถ้าได้ครูบาอาจารย์ดี สามารถชี้เข้ามาถึงจิตถึงใจเราตรง ๆ ว่ากระทำจิตอย่างนี้ใช่ วางจิตไว้อย่างนี้ไม่ถูก ฯลฯ ก็นับว่าเป็นวาสนา ทว่าผู้ปฏิบัติมีจำนวนมากครูบาอาจารย์ผู้สามารถรู้วาระจิตมีจำนวนน้อย และที่จำนวนน้อยอยู่แล้วนั้นก็ไม่ค่อยเต็มใจเปิดตัวในวงกว้าง ด้วยเกรงชีวิตจะวุ่นวายเสียความเป็นส่วนตัว

อีกอย่างหนึ่ง บางทีการมีครูบาอาจารย์ประเภทชี้ถูกชี้ผิดได้ก็อันตรายเป็นบางเหมือนกัน ในกรณีที่ทำนรู้วาระจิตของเราจริง ทว่าตัวท่านเองมีแนวทางที่ไม่เป็นไปในทางมรรคทางผล หากเราเชื่อท่านโดยไม่ไตร่ตรองหรือเทียบเคียงกับ ‘ตัวแทนพระพุทธเจ้า’ คือพระคัมภีร์ ก็อาจพลอยหลงทางตามกันไป จึงควรมีหลักการตรวจสอบตนเองโดยพระพุทธพจน์เป็นเกณฑ์ เพียงพอจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากพอ

จากโมคคัลลานสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๕ ที่พระโมคคัลลานเคยทูลถามพระองค์ว่า หากกล่าวโดยย่อแล้ว ปฏิบัติอย่างไรจึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะสิ้นตัณหา พระพุทธองค์ประทานคำตอบคือให้ ‘ไม่ถือมั่นในธรรมทั้งปวง’ กำหนดไว้ในใจเช่นนี้แล้วจึงพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เห็นเด่นเป็นปัจจุบันจนจิตคลายจาก ‘ความถือมั่นทั้งปวง’

พูดให้ง่ายและรวบรัด กฎข้อแรกคือ เห็นทุกสิ่งเป็นธรรมอันไม่ควรยึดมั่นว่าเที่ยง ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวตน ถ้ามีความเห็นเช่นนี้ขึ้นใจ ไม่ยอมนคิดเป็นอื่น ก็ถือว่าเป็นหัวข้อบวชการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง สิ่งที่ต้องทำต่อมา คือพิจารณาสภาวธรรมเป็น

ขณะๆ อาจตั้งคำถามตนเองคือ...

ขณะนี้เรารู้ลมหายใจว่าออกหรือเข้า ยาวหรือสั้น รู้โดยสักแต่เป็นผู้ดู ว่าลมหายใจไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือเพ่งยึดลมหายใจเอาที่อ้อๆ อยากเห็นลมหายใจเป็นรูปเป็นร่างหรือเป็นสายยาวเดี๋ยวนั้น ทางแก้คือคิดว่าเราจะรู้แค่ 'อาการ' ว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า รูวยาวหรือสั้น กระทั่งเกิดสติ จิตทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์เฉยๆ

ถ้าไม่รู้ลมหายใจ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถหรือไม่ รู้อิริยาบถปัจจุบันไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่นหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดรู้อากายที่อ้อๆ นึกว่านี่เรารู้กายแล้ว มีหัว มีคอ มีตัว มีแขน มีขา แต่เห็นแบบนี้จะไม่ทำให้เกิดความรู้จักอันจริงจังเลย ทางแก้คือคิดใหม่ว่าที่เราเห็นนั้นเป็นเพียงอิริยาบถ เมื่อมองโดยความเป็นอิริยาบถย่อมเริ่มรู้อากายโดยความไม่เที่ยงได้อย่างไร ก็คือเหมากายทั้งหมดโดยความเป็นอิริยาบถ เมื่ออิริยาบถเปลี่ยนก็ถือว่ากายไม่เที่ยงได้

ถ้าไม่รู้อิริยาบถ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นสังขารเคลื่อนไหวหรือไม่ รู้เข้าไปในความเคลื่อนไหวของอวัยวะหนึ่งๆ โดยความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนจากเคลื่อนไหวเป็นหยุด ต้องเปลี่ยนจากหยุดเป็นเคลื่อนไหวหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดจึเข้าป้อนส่วนปลีกย่อยโดยเฉพาะ เช่น เอื้อมมือหยิบของ ก็จึรู้แค่มือ ทางแก้คือคิดใหม่ว่าการเอื้อมนั้นต้องไม่ลืมตัวด้วย ตัวอยู่ในอิริยาบถไหนก็รู้อ้อมอิริยาบถนั้น

นั่นเอง

ถ้าไม่รู้ความเคลื่อนไหว ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นของโสโครกหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือการเข้าไปดูผม ขน เล็บ ฟัน หนังเฉยๆ ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพสกปรกตามจริง หรือนึกเหมารวมแบบคิดๆ ท่องอยู่ในใจเท่านั้นว่าร่างนี้สกปรก จิตไม่ได้จ้องกับความสกปรกในแต่ละหย่อมพื้นที่ของกายเลย วิธีแก้คือต้องนึกถึงพยานความสกปรกของอวัยวะแต่ละชิ้นกำกับเข้าไปด้วย แต่ไม่ใช่แค่เห็นเหมือนหลอกตัวเอง เพียงน้อมนึกนิดเดียวแบบจำได้ว่าสกปรกมาอย่างไร เช่น เวลาอาบน้ำต้องสัมผัสเนื้อตัวและผมเผ้าที่เหนียวเหมือนกะละแม ต้องเห็นคราบโคลนดำป็นไหลปนกับน้ำทั้งอยู่ทุกวัน เป็นต้น

ถ้าไม่รู้กายโดยความเป็นของโสโครก ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นธาตุหรือไม่? เช่น เาลมเข้าก็ต้องเปลี่ยนเป็นถ่ายลมออก ตัวร้อนขึ้นเดี๋ยวกก็ต้องเย็นลงหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือไปกำหนดเอกลักษณ์ของกายแบบเหมารวมคลุมๆ ไปทีเดียวว่าเป็นธาตุ ๔ แทนที่จะเริ่มหัดกำหนดไปที่ละส่วนตามลำดับ

ถ้าไม่รู้กายโดยความเป็นธาตุ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นศพ เห็นเป็นธรรมดาที่กายจะต้องเน่าเปื่อยผุพังเหมือนศพทั้งหลายหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดจึรู้สึกเพียงด้วยระดับคิดๆ นึกๆ รู้สึกกลัวแล้วก็เบนจิตไปจับความกลัวอย่างแรง ไม่พิจารณาต่อให้จิตเกิดความเบื่อกกลางกระทั่งเน่าเปื่อยและปนไปถึงกระดูก

ถ้าไม่รู้ อยู่ในขอบเขตของกายเลย ขณะนี้เรากำลังรู้ อากาเรสเวทนาเป็น สุข ทุกข์ หรือเฉย อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่งหรือไม่ว่า? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิด ความสงสัยคือแทนที่จะ ‘รู้’ ตามจริงที่เกิดขึ้น กลับไป พยายามเพ่งให้เห็นว่ากำลังรู้สึกอย่างไร โดยเฉพาะใน ขณะที่กำลังเฉย หากเริ่มต้นด้วยการรู้ตัวขณะกำลังสุข มากหรือทุกข์มาก จะได้ตัวอย่างการรู้สุขทุกข์ขณะตั้ง อยู่และจางหายไปง่ายขึ้น

ถ้าไม่รู้ อยู่ในขอบเขตของกายและเวทนาเลย ขณะนี้เรากำลังรู้ ทาทันสภาพธรรมที่เกิดกับจิต เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เมื่อสภาวะนั้นหายไปจากจิตแล้วเห็นความ แตกต่างหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความ สงสัยคือการพยายามค้นหาจิต พยายามดูว่าจิตกำลัง มีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แทนที่จะเริ่มดูผ่านสภาพ ธรรมหยาบๆเสียก่อน ดูให้ทันขณะสภาวะนั้นตั้งอยู่ และดูให้เห็นว่าเมื่อสภาวะนั้นหายไปแล้วเหลืออะไร

ด้วยการถามตนเองตามจริงเป็นขณะๆเช่นนี้ แล้ว เกิดสติรู้เข้ามาในขอบเขตของกายใจตามแนวทาง สติปัฏฐาน ๔ ก็พึงมั่นใจว่าเรามา ‘ถูกทาง’ แน่แล้ว และความต่อเนื่องจะเป็นความก้าวหนาไปเอง วัดกัน ด้วยสภาพที่พัฒนาจากการตั้งใจกำหนดสติ แปรเป็น สติรู้ผุดขึ้นเองในขณะแห่งการกระทบที่เด่น กระทั่ง ปฏิรูปเป็นมหาสติอันมั่นคงต่อเนื่องในที่สุด ขอเพียง มีปัจจัยอุดหนุนมากพอตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและ โทมนัสในโลกเสียได้ เมื่อจิตรวมลงตั้งมั่น รู้เห็นกาย ใจเหมือนของเปล่า ของกลวง ของที่สึกแต่เอาไวรู้ และ ไม่มีกิเลสเจืออยู่ในใจ ก็จะมั่นใจได้ด้วยขณะจิตอันทรง

คุณภาพนั้นว่านี่ของจริงแน่นอน ไม่ใช่แค่หายกังวล เรื่องทำถูกหรือยัง แต่ยังรวมไปถึงการหายกังวลด้วย ว่าพระธรรมของพระพุทธองค์นั้นเป็นของจริงหรือของ ปลอม

หากเริ่มขึ้นมาเราไปคาดหวังว่าจะทำให้ได้สติและ สัมปชัญญะตามมาตรฐานตั้งแต่วันแรกๆ ก็จะทำให้ เกิดความท้อ ทำให้เกิดความสับสน ลังเลว่ามาถูกทาง หรือเปล่า เพราะไม่เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นเสียที ไม่ สามารถปล่อยวางอะไรได้สักอย่าง ก็จะทำให้ปล่อยวาง ได้อย่างไร ในเมื่อมีความโลภชนิดใหม่ อยากได้อะไร ดี อยากมีอยากเป็นขึ้นมาแทรกแซงสติรู้เสียแล้ว

ทางที่ถูกสำหรับการเริ่มต้นคือค่อยเป็นค่อยไป ยอมรับ ตามจริงว่าถูกครอบงำอยู่ด้วยอะไรบางอย่าง มีสภาพธรรม ไต่ปรากฏให้รู้บ้าง รู้ได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้น นานที่รู้ที่ ก็ดีกว่าไม่รู้เสียเลย แล้วค่อยๆรอดูการเขยิบพัฒนาขึ้น เรื่อยๆตามวันเวลาที่สั่งสมตามลำดับ กระทั่งสามารถ แก่ความสงสัยได้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดเมื่อจิตถึงความ หนึ่งรู้งแจ้งเป็นหนึ่งเดียวในสิ่งที่กำลังภาวนา ไม่มีความ คิดแทรกแซง เพราะความลังเลสงสัยนั้นไม่ได้เกิดจาก อะไรอื่นนอกจากความคิดนึกนั่นเอง เมื่อไม่มีคำถามก็ จะไม่มีภาระต้องหาคำตอบ เหลือแต่รู้เสียได้นั้นแหละ จึงปลอดความสงสัยสนิท ให้แน่ใจว่ารู้เห็นสิ่งใดสิ่ง หนึ่งกำลังเกิดขึ้น กำลังดับลงต่อหน้าจิตผู้รู้ก็พอ

สงสัยว่าเห็นไตรลักษณ์จริงหรือไม่

เมื่อสังเกตกายใจตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ต้อง แน่ใจว่าเรากำลังตัดสินใจกันเป็นขณะๆ เอาแค่ปัจจุบัน

ที่รู้ได้ เห็นได้เท่านั้น อย่าเหมารวมภาพกว้างว่าเรากำลังใช้ชีวิต ‘ทั้งหมด’ ด้วยอาการเห็นไตรลักษณ์ของกายใจหรือไม่

การเห็นอนิจจังนั้น เริ่มต้นจะเป็นสติเห็นสภาวะต่าง เช่น ลมหายใจออกต่างจากลมหายใจเข้า อิริยาบถเดินต่างจากอิริยาบถนั่ง สุขต่างจากทุกข์ จิตมีกิเลสต่างจากจิตปลอดจากกิเลส จากนั้นเมื่อจิตสงบและเห็นชัดเจนต่อเนื่องมากเข้า อาการนี้รู้เจียบเจียบอย่างเป็นธรรมชาติจะเข้าเห็นกายใจแต่ละขณะโดยความเป็นอะไรที่เกิดขึ้นดับไป เหมือนของที่ขาดจากกันเป็นท่อนๆ เป็นคนละชุดกันชัดเจน

การเห็นทุกขังนั้น เริ่มต้นจะเป็นสติเห็นสภาวะที่ขาดจากกัน เป็นคนละตัวกัน ต่อมาเมื่อจิตมีความหยั่งรู้แหลมคมยิ่งขึ้น ก็จะทราบลงไปในขณะที่ของการรู้อะไรสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ว่าสิ่งนั้นๆ เหมือนกับธาตุธรรมอื่นทั่วไปหมด คือตั้งอยู่ในสภาพอันเป็นปัจจุบันได้ชั่วคราวแล้วต้องแปรไปเป็นธรรมดา

การเห็นอนัตตานั้น อาจเป็นผลตามมาจากการรู้อะไรสิ่งใดๆ ย่อมคงสภาพไม่ได้ หรืออาจเป็นผลมาจากการพิจารณาเห็นตามจริงว่าไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเองลอยๆ เช่น สุขเวทนาจะเกิดไม่ได้หากปราศจากผัสสะ

มาตรวัตหนึ่งทีพอจะชื่อว่าจิตรูเห็นไตรลักษณ์จริง ก็คือการหยุดคิด เหลือแต่รู้เจียบเจียบ มีสติบริสุทธิ์ผ่องใสเป็นอันเดียวกับความเบิกบานของธรรมชาติจิตอันเป็นอิสระ หากเข้าใจว่าเห็นไตรลักษณ์แต่ยังรู้สึกหนัก ยังคิดวนเวียนต่อเนื่องจากขณะของความเห็นนั้นๆ ก็ให้

สันนิษฐานว่าอาจเป็นการ ‘คิดว่าเห็น’ มากกว่าการเอาจิตไปรูไตรลักษณ์อย่างแท้จริง

สงสัยว่าทำไมจิตตกอยู่เรื่อย

คำตอบที่ชัดเจนที่สุดสำหรับความสงสัยข้อนี้คือ ‘เพราะจิตเป็นอนัตตา’ หากเราควบคุมให้มันมีคุณภาพคงเสถียรคงวาได้ แปลว่ากฎธรรมชาติข้อนี้ผิดเพี้ยนไปแล้ว

ต้องปรับมุมมองใหม่ให้ชนะความโลภ โดยรู้ตามจริงว่าเราไม่อาจสั่งจิตว่าจงพัฒนาแบบก้าวกระโดดเกิดหรือเมื่อพัฒนาจนดีแล้วระดับหนึ่งก็ไม่อาจสั่งว่าจงคงสภาพอยู่เช่นนั้นเด็ด หน้าที่ของเราคือใส่เหตุปัจจัยเข้าไป ชยันทภาวนาเข้าไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็พอจากนั้นอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด

ถ้าท่องคาถาศักดิ์สิทธิ์ของผู้ภาวนาคือ ‘นับหนึ่งใหม่’ บ่อยๆ ในช่วงจิตตก นานไปจะได้มาตรวัตความก้าวหน้าเอง กล่าวคือ ช่วงต้นๆของการภาวนานั้น เริ่มนับหนึ่งที่ไรกว่าจะถึงสิบได้ก็ถือเอาตอเชือกซ้ายมือ ต่อมาเมื่อสั่งสมประสบการณ์และพลังกำลังมากขึ้น ในที่สุดเมื่อต้องนับหนึ่งใหม่ ก็จะก้าวไปถึงสิบเร็วขึ้นกว่าเมื่อครั้งยังเตาะแตะอย่างเห็นได้ชัด

ขอให้จำไว้อย่างขึ้นใจว่า ผู้ภาวนาที่มีแต่ขึ้นกับขึ้นอย่างเดียว ไม่ตกลงเลยนั้นไม่มี อยากรู้ก็ตาม ขอให้สำรวจดูด้วยว่าถาตบอยนั้น จะเป็นเหตุมาจากความปล่อยปละละเลย ไม่สำรวจนิเวศน์ ไม่พยายามกำจัดนิเวศน์ประเภทต่างๆ หรือเปล่า หากพบตามจริงว่าเราถูกนิเวศน์กักตัวไว้ ไม่ยอมให้ก้าวหน้าไปไหน ก็ขึ้นอยู่

กับการตัดสินใจเลือกที่จะ ‘เอาดี’ หรือไม่ ถ้าเลือก
เอาทางดีก็ต้องฝึกฝนทวนกระแสกันหน่อย พยายามตาม
อุบายวิธีกำจัดนิวรณ์ที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้
ดีแล้วในนิวรณ์บรรพ

วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส เป็นบัญญัติใหม่ กล่าวคือ ไม่ใช่คำที่
พระพุทธองค์บัญญัติไว้ แต่ก็เป็นสิ่งที่พบกันดาษดื่นในวงการภาวนา
ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน และแน่นอนว่าจะมีต่อไปในอนาคต
เพราะฉะนั้นจึงต้องถือว่าเป็นสิ่งมีจริง กับทั้งสมควรทราบชัดว่าทำที่
เช่นไรจึงผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้

วิปัสสนูปกิเลส ก็คือกิเลสอย่างหนึ่งอันเป็นผลมาจากการ
ปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสชนิดนี้ก็คือผลของการปฏิบัติ
วิปัสสนา ‘อย่างถูกต้อง’ ที่ต้องเน้นว่าอย่างถูกต้องเพราะหากปฏิบัติ
ไม่ถูกต้องควรแยกเรียกกันใหม่เป็นกิเลสชนิดอื่น เช่น บางคนปฏิบัติ
แนวอื่นที่ไม่ใช่สติปัฏฐาน (แต่อาจนึกว่าเป็นสติปัฏฐาน) แล้วเกิด
นิมิต เกิดโอภาส เกิดปรากฏการณ์ภายในหรือภายนอกต่าง ๆ
ประเภทยี่สิบสองประการว่าเป็นนั่นเป็นนี่ อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนูปกิเลส
ทว่าเป็นกิเลสอันเกิดจากความรู้จักความเข้าใจที่ผิดพลาดตั้งแต่ก้าวแรก

สภาพดี ๆ และปรากฏการณ์ดี ๆ จากการปฏิบัติวิปัสสนาอย่าง
ถูกต้องนั้นมิได้อยู่หลากหลาย บ่อยครั้งที่ทำให้เราอยากเข้าข้างตัวเอง
ว่านี่เองคือมรรคผล หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นตัวดึงเราไว้ไม่ให้ไปถึง
มรรคผลจริง ๆ กล่าวคือ เมื่อเหมาะสมรูปว่าเกิดปรากฏการณ์ดังกล่าว
ครั้งหนึ่งหมายถึงมรรคผลขั้นแรก เพราะฉะนั้นถ้าเกิดครบสี่ครั้งเมื่อ
ไหร่ก็คือสำเร็จอรหัตตผล ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติใด ๆ ต่ออีก นับว่าเป็น
ความเสียหายหลายประการ ประการแรก เสียกับตัวเองคือเลิกเดิน

ทางทั้งที่ยังไม่ถึงจุดหมาย ประการที่สอง เสียกับคนอื่นที่เราอาจนำ
ไปบอกต่อให้เขาเข้าใจคลาดเคลื่อนตามว่านี่คือมรรคผล ขอเพียง
ปฏิบัติตามเรา ได้ผลแบบเรา ก็เป็นอันว่าใช่เหมือนกัน อีกทั้งเมื่อ
เราประพฤติปฏิบัติไม่อยู่ในร่องในรอยของความเป็นอริยบุคคลใน
นิยามของพุทธศาสนา คนก็จะพากันเสื่อมศรัทธาไปถึงพระศาสนา
ด้วย

และที่ต้องทำความเข้าใจแยกแยะอีกประการหนึ่ง คือแง่
ความละม้ายกันระหว่างนิวรณ์กับวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลส
ไม่ใช่นิวรณ์ ถ้านิวรณ์คือเครื่องขวางไม่ให้เริ่มก้าวไปถึงที่ที่ดี วิปัส-
สนูปกิเลสก็เป็นเครื่องล่อให้ผู้ก้าวมาจนถึงที่ที่ดีติดกับหลงวนอยู่ตรงนั้น
สมัยนี้ส่วนใหญ่ใครภาวนาแล้วเกิดเจอะอะไรร้าย ๆ มีปรากฏการณ์
หลอกหลอนต่าง ๆ ก็จะเหมาว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลสเสียหมด ทั้งที่
เป็นการปรุงแต่งอันเกิดจากสมณะธรรมตา แ่งที่ต่างกันเป็นชาว
กับดำคือ นิวรณ์จะทำหน้าที่ขวางไม่ให้ปฏิบัติ แม้พยายามปฏิบัติ
ก็ปฏิบัติอย่างเศร้าหมอง ปิดกั้นมรรคผลนิพพานในช่วงขณะที่ถูก
นิวรณ์ครอบงำนั้น ทว่าปรากฏการณ์ทางจิตอันก่อให้เกิดวิปัสสนู-
ปกิเลสเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วหลอเลี้ยงให้เราภาวนาได้ราบรื่น
ขึ้น อำนวยให้รู้เห็นกายใจเป็นสภาวะธรรมได้นานและแจ่มชัดยิ่งขึ้น จึง
สามารถเกื้อหนุนให้ถึงมรรคผลนิพพาน ขอเพียงดำเนินจิตให้มีสติรู้
เพื่อความปล่อยวางอย่างถูกต้องแท้จริงอีกนิด

เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอย่างดี กิเลส
จากผลดีของวิปัสสนาก็ไม่เกิด คือถ้ามีแต่สภาพอันเป็นผลดีถ่าย
เดียว ก็ไม่ควรเรียกว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส บางคนศึกษาเรื่องวิปัสสนู
ปกิเลสแล้วคิดไปว่าน่าจะเป็นปรากฏการณ์ที่มาจากภวังคสมาธิ
เพราะฉะนั้น หากหลีกเลี่ยงการนั่งสมาธิเสีย ก็จะได้ไม่ต้องเกิดวิปัส-
สนูปกิเลส อันนี้นับเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

เมื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสครบทุกข้อแล้ว ก็อาจเป็นได้ที่จะพบ
ความสอดคล้องกับภาวะที่ตนเองกำลังประสบ แต่หากพบสภาพที่

ไม่ทราบว่าจะเข้าข่ายวิปัสสนูปกิเลสหรือเปล่า ก็ขอให้เทียบเคียงเอาชนิดใกล้เคียงกับบรรดาวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้

๑) โสภาส

คือแสงสว่าง ดังที่แสดงไว้แล้วว่าพระพุทธเจ้าให้เจริญอาโลกสัญญาเพื่อแก่ง่วง นั่นก็จัดว่าเป็นการฝึกเห็นแสงเหมือนกัน แต่แสงแบบอาโลกสัญญาเป็นสมณะ คือจงใจนึกให้เกิดเลยทีเดียว หาใช่แสงอันเกิดจากงานวิปัสสนาไม่

สำหรับโสภาสอันเป็นวิปัสสนูปกิเลสนั้น อาจเกิดขึ้นเมื่อเราเจริญกรรมฐานบางอย่าง เช่น อสุภกรรมฐาน เมื่อเห็นกายเป็นสักแต่โครงกระดูกฉาบเนื้อ รู้สึกว่าไม่ใช่ตัวตนแจ่มชัด อาจปรากฏดวงสว่างภายในกาย เป็นแสงใสกริบเย็นใจ หรือบางที่เป็นดวงแก้วที่มีรัศมีงามเจิดจ้า บางคนไปจับเข้ากับนิมิตสว่างดังกล่าวแล้วเกิดความติดใจ เพลิหลง แล้วเกิดความปรองดองเป็นพระพุทธรูปบ้าง เป็นภาคใหม่ที่ย่อนอยู่ในกายบ้าง พิสดารได้ไม่รู้จัก อันนั้นคือการพลิกออกจากวิปัสสนาหลงเข้าไปสู่กับดักของสมณะเต็มตัว

เมื่อฝึกภาวนาเห็นแสงได้คงที่แล้ว บางคนน้อมเข้ามาที่จิต และเห็นจิตตนเองเรืองแสง แม้ลืมตาก็อยู่ในภาวะความเห็นเช่นนั้นได้ เมื่อเห็นของตัวเองก็เห็นของคนอื่น หยั่งทราบจากความรู้ภายในว่ารัศมีของมนุษย์นั้นแตกต่างกัน และอาจแปรไปขณะคิด พูด ทำ กิจอันเป็นกุศลหรืออกุศลแรงๆ เห็นเช่นนั้นก็ทำให้เกิดความเกรงบาปได้เหมือนกัน แต่บางทีเห็นมากๆ แล้วยึดรัศมีกายเป็นเกณฑ์ ตัดสินอะไรต่ออะไรหมด ก็ชวนหลงเข้าใจผิดชนิดซึ้งซึ้งเข้าง่าย เหมือนกัน เช่น สำรวจดูเห็นรัศมีตัวเองบริสุทธิ์ดี ก็วันๆ ไม่เคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ก็พานเข้าใจว่านั่นคือเครื่องหมายแสดงความเข้าถึงมรรคผล หรือไม่ก็จํารัศมีของบุคคลที่เชื่อถือกันว่าเป็นอริยบุคคล นำไปเปรียบกับกัลยาณชนบางรายแล้วเห็นคล้ายกัน ก็ไปตัดสินว่าเขาเป็นอริยบุคคล ทั้งที่ความเป็นอริยะนั้น ไม่ใช่ตัดสิน

กันที่แสงมากแสงน้อย แสงงามหรือแสงหม่น แต่เอากันที่ความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตน ซึ่งต้องดูลงไปถึงฐานของจิตว่า ‘ทะเล’ แล้วหรือยัง อันนี้เห็นยากกว่าแสงมาก และต้องด้วยคนที่ผ่านจุดนั้นมาแล้วจึงจะสามารถเทียบเคียงตรวจวัดกันได้ด้วยจิตถึงจิต

แสงที่เกิดจากจิตอันทรงกำลังนั้น บางทีทำให้เกิดความรู้ความเห็นได้สารพัด เช่น แม่นั่งอยู่ในห้องที่ปิดไฟมืดสนิท ก็เหมือนเปิดตาขึ้น มองเห็นกระจ่างไปทั่ว อยากรู้ชอกไหนมุมใดก็เปิดเผยราวกับลูกขึ้นเอาไฟฉายส่องดู แถมเมื่อถอนสมาธิไปพิสูจน์ก็พบอะไรอย่างนั้นจริง ๆ ขอให้ทราบว่าแสงอันนำความรู้ความเห็นชนิดนี้อาจเกิดขึ้นขณะเจริญสมณะหรือวิปัสสนาก็ได้ แต่แสงที่เกิดจากวิปัสสนาจะส่องให้เห็นเที่ยงตรงชัดเจนกว่า เพราะออกมาจากจิตเอง อย่างเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติของจิตที่อบรมปล่อยวางความยึดมั่นดีแล้ว ย่อมมีคุณภาพ มีความเป็นกลางกว่ากันเยอะ

และนั่นเอง เมื่อมีคุณภาพสูงกว่า ก็ย่อมเปลือยจิตใจได้มากกว่า ทางที่ดีจึงควรระลึกว่าแสงนั้นดี ถ้ามีไว้ดูเข้ามาภายในกาย เพื่อพิจารณาให้เห็นเป็นปฏิถูลบ้าง เป็นธาตุบ้าง เป็นศพบ้าง ตามแนวภยานุสสนาขั้นสูง หากนำมาใช้อย่างถูกต้องแล้ว แสงก็จะเป็นโทษต่อวิปัสสนาแต่อย่างใดเลย เพราะกิจของแสงแห่งพุทธปัญญาที่แท้จริงคือไม่ทำให้เกิดโมหะลุ่มหลงอย่างเด็ดขาด

และเพื่อให้ครบถ้วนบริบูรณ์ในเรื่องของแสง ก็ควรกล่าวไว้ ณ ที่นี้ว่า แสงอันเป็นปัญญาขั้นเกิดมรรคเกิดผลนั้นมีอยู่จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายแห่งเกี่ยวกับการบรรลุธรรม เช่น ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระวินัยปิฎกเล่ม ๔ บ่งลักษณะของมรรคผล คือ

**ดวงตาเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว
วิชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว**

อันนี้ฟังดูเผิน ๆ อาจเห็นว่า ‘แสงสว่าง’ คือการเปรียบเปรย แต่ที่แท้เป็นแสงอีกชนิดหนึ่งจริงๆ กล่าวคือ เมื่อกำลังปัญญาแก่กล้า ขนาดปล่อยวางรูปและนามได้นั้น ปัญญาจะปรากฏเป็นธรรมชาติ ชำแรกรูปนามที่ห่อหุ้มจิตออกไป แล้วพบกับธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ล้วน ๆ คือ ‘นิพพาน’ อันไม่มีเยื่อหรือใยอะไรสักนิดเดียวที่จะกล่าวได้ว่าเป็นลักษณะของรูปหรือนาม เมื่อเข้าถึงนิพพานแล้ว ๒ - ๓ ขณะ จิต จึงเกิดแสงสว่างผุดโพล่งขึ้นจากความไม่มีอะไรเลย แล้วจิตจะตกวางค์นิดหนึ่ง เมื่อย้อนกลับสู่ภาวะสำนึกรู้ จิตจึงเบิกบานอย่างปราศจากขอบเขตในการตรัสรู้ธรรม

เกณฑ์วัดมรรคผลจึงไม่ใช่เอาความสำคัญกันที่แสง เพราะขณะของการถึงมรรคผลนั้น มีอะไรก็เศษกว่าแสงมาก เช่น การเข้าไปรู้ธรรมชาติบริสุทธิ์คือนิพพานเป็นครั้งแรก ซึ่งจิตจะทะลุกายใจไปรู้ไม่ได้เลยหากยังไม่ ‘ทิ้ง’ ความยึดว่ากายใจนี้เป็นตัวเรา และที่จะทิ้งความยึดมั่นได้ ก็คือต้องเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานจนเกิดกำลังปัญญาแก่กล้าพอจะชำแรกสิ่งบดบังความเห็นของจิตนั่นเอง

ผู้ตรัสรู้ธรรมจริงด้วยการปฏิบัติเห็นผลมาตามลำดับขั้นของสติปัฏฐาน ๔ จะมีความเห็นแจ้งในธรรมที่ตนบรรลุแล้ว นี่คือข้อแตกต่างที่เปรียบเทียบได้ชัดเจนกับผู้ที่เกิดโอกาส (รวมทั้งวิปัสสนูปกิเลสข้ออื่น ๆ) แล้วเข้าข้างตัวเองว่าเป็นการบรรลุธรรม ผู้เกิดวิปัสสนูปกิเลสจะมีความคลางแคลงอยู่ในส่วนลึก เพราะไร้ธรรมชาติในตนเองเป็นพยานยืนยันว่าการบรรลุธรรมของตนคือของจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอัตตาตัวตน หากศึกษาธรรมมาดีและมีความเชื่อหวังหลุดพ้น ก็จะทราบได้ขณะสำรวจตนเองผ่านการรู้กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเอง ผู้ถึงธรรมจริงจะไม่รู้สึกด้วยซ้ำว่าตนเป็นอะไรหรืออริยเจ้าชั้นไหน เมื่อเห็นธรรมในตนแล้วย่อมรู้สึกแค่ว่ากายใจสักแต่เป็นของเปล่า สักแต่เป็นธรรมที่ปราศจากเรา ปราศจากใครไหนทั้งนั้น ส่วนผู้ติดวิปัสสนูปกิเลสจะหมั่นท่องอยู่เสมอว่าเป็น ‘เราเป็นอริยบุคคล’ ซึ่งนั่นคือ

ลักษณะบ่งชี้ของความยึดมั่นถือมั่น เห็นภาวะอริยบุคคลอยู่ในกายหรือในเวทนา หรือในสภาวะจิตของตน

๒) ปิติ

คือความอิ่มใจ คือความเบิกบานปรีดาปราโมทย์อันยอดเยี่ยม หากใครผ่านปิติอันเป็นองค์ธรรมมาก่อน จึงจะเข้าใจว่าปิติที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องนั้น แตกต่างกันอย่างไรรในแง่ของ ‘ต้นกำเนิดปิติ’

กล่าวคือ ถ้าหากเป็นปิติอันเกิดจากการรวมหนึ่งเด่นดวงของจิต เช่น ฝ่าตามลมหายใจกระทั่งกระแสจิตไม่พล่านไปทางอื่น แต่ถูกดึงดูดให้แนบสนิทกับอารมณ์ใหญ่เป็นหนึ่งเดียว เช่นนั้นปิติจะปรากฏเป็นความซาบซ่านในรสวิเวกของจิตเอง

แต่สำหรับปิติที่เกิดจากการพิจารณาธรรม ยกตัวอย่างเช่น เห็นชัดบ่อย ๆ ว่าความฟุ้งเหมือนระลอกคลื่นที่มีจิ้งหะอัด มีจิ้งหะคลาย ถ้าเราเฝ้ารู้เหมือนคลื่นลมไร้ตัวตนพักหนึ่ง เห็นแต่คลื่นเกิด เห็นแต่คลื่นดับ ไม่เห็นตัวตนอยู่ในระหว่างคลื่นความเกิดดับเหล่านั้น แล้วจิตสงบลงตั้งมั่น เบิกบานไม่มีประมาณโดยปราศจากการถูกล่วงด้วยอารมณ์ใด ๆ (เทียบกับองค์ธรรมคือมีปิติสุขโดยปราศจากวิตกและวิจารณ์) บังเกิดปิติอย่างใหญ่หลวงและตั้งมั่นอยู่นาน ต่างจากปิติสามัญที่วูบวาบแบบไฟไหม้ฟาง ต่างจากปิติในภุมิสมณะที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์

ปิติอันเป็นวิปัสสนูปกิเลสจึงทำให้ไขว่เขว หลงเข้าใจได้เช่นกันว่านี่คือมรรคผล เพราะเบาโล่งไปหมด เหลือที่เห็นเด่นก็มีแต่ความปรีดาปราโมทย์ในธรรม เมื่อเข้าใจเสียเช่นนี้ก็จดจำเฉพาะลักษณะของปิตินี้ดังกล่าว พยายามเข้าหาบ่อย ๆ ปฏิบัติภาวนาแม้เห็นความเกิดดับก็เพื่อไปหยุด ไปจ่ออยู่กับมหาปิติ ไม่ใช่ปฏิบัติโดยอาการสักแต่รู้ไปเรื่อย ๆ

สำหรับผู้ศึกษาเวทนานุปัสสนาอย่างดีจะตีโจทย์แตกได้ไม่ยาก คือพิจารณาว่านี่คือสุขเวทนาอันเกิดแต่สัมปชัญญะ เป็นสุขเวทนาอันไร้เยื่อล่อแบบโลกๆ เอาไว้ให้พิจารณาว่าเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ตับลงเพราะขาดเหตุ คือเมื่อไหร่หยุดกำหนดสภาวะธรรม ก็ไม่มีสุขเวทนาเช่นนี้อีก

นอกจากนั้น ยังอาจลดระดับคุณค่าของมหาปีติเสีย ด้วยการเทียบเคียงว่าเป็นแค่เวทนาชนิดหนึ่ง ดีกว่าสุขเวทนาอันเจือด้วยอามิสตรงความประณีต แต่ที่สุดแล้วก็สักแต่เป็นเวทนาอยู่ดี ไม่มีค่ายิ่งกว่านั้น เมื่อพิจารณาทบทวนจนเห็นแจ้งออกมาในลักษณะประจักษ์รู้โดยสักแต่เป็นสภาวะอย่างแท้จริง ก็จะรู้สึกว่ารุดจากความติดใจเสียได้

ขอเน้นไว้เป็นพิเศษว่า การพิจารณาเวทนานั้น ไม่ใช่ให้ทำลายเวทนา เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดปีติก็อย่าเห็นปีติเป็นโทษ อย่าตั้งแง่รังเกียจว่าเป็นอันตราย อย่าบังคับตัวเองให้กระทำจิตเป็นอุเบกขาเสียเดี๋ยวนั้น แต่ปล่อยให้ปีติทรงภาวะอย่างเป็นอิสระตามจริง แล้วค่อยเห็นตามจริงเช่นกันว่าปีติไม่เที่ยง ปีติเกิดขึ้นเพราะเหตุมี และดับลงเพราะเหตุหมด

๓) ปีติสัทธา

คือความสงบกายและจิต ปกติคนเราจะมึนงงหะสบายใจ ที่รู้สึกอยากอยู่หนึ่งๆ กายมีความอ่อนนวล และอยู่ในภาวะพักสงบสนิทนาน ยิ่งถ้าหากทำสมาธิจนกระทั่งจิตหมดความฟุ้งอันเป็นเหตุแห่งความกระสับกระส่ายทางกาย เช่น ในอานาปานสติสูตร คือชั้นที่กายสังขารระงับ ก็จะมีหนึ่งราวกับแผ่นน้ำเรียบยามไร้ลมผ่าน

แต่ความสงบกายสงบใจในระดับของวิปัสสนานั้น เลื่อนชั้นขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เพราะแรงขับให้กระสับกระส่ายน้อยลงไปอีก เช่น เมื่อพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ไม่เห็นความมีตัวตนเลย

เหลือแต่ความรู้สึกถึงความแข็งในกายก็ไม่ต่างจากความแข็งของวัตถุอื่นภายนอก ความเอบอบในกายก็ไม่ต่างจากความเอบอบของเหลวอื่นภายนอก ความอ่อนในกายก็ไม่ต่างจากความอ่อนของไอร้อนอื่นภายนอก ความพัทไหวในกายก็ไม่ต่างจากความพัทไหวของคลื่นลมภายนอก ที่ตรงระหว่างกลางแห่งธาตุทั้งหลายนั้นเองเหลือแต่ธรรมชาติรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเสมอกัน หาได้มีตัวตนเราเขา หาได้มีหญิงมีชาย ตรงนั้นจะบังเกิดความสงบล้ำลึกอีกประเภทหนึ่ง ราวกับทั้งโลกไม่มีอะไรเลยนอกจากความว่างเปล่าอย่างสนิท

ความว่าง ความสงบสนิท เป็นหนึ่งในลักษณะของนิพพาน จึงถูกเข้าใจว่านั่นคือการเห็นนิพพานได้เหมือนกัน ทั้งที่จริงแล้วยังห่างอยู่มาก เนื่องจากความสงบของนิพพานเท่านั้น คือ ‘สงบจากรูปนาม’ ที่เดียว ไม่ใช่แค่สงบจากอาการกระสับกระส่ายเท่านั้น

บางคนก็ติดใจในสภาพจิตนิ่งๆ หนึ่งๆ อย่างเช่น เป็นผู้ชำนาญในการพิจารณาโทสะว่าเกิดขึ้นแล้วยอมดับลง ร้อนแล้วยอมกลับเย็นเป็นธรรมดา กระทั่งพัฒนาตัวเองเป็นคนอารมณ์เย็น และตั้งจิตไว้ที่สภาพอันเย็นนั้น เมื่อเกิดอารมณ์กระทบใดๆ ก็จะไม่ร้อนขึ้นโดยอัตโนมัติว่าเย็นดีกว่าร้อน อย่างนี้แม้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเช่นโทสะจริง ก็ไม่ใช่ความเห็นด้วยสติอย่างเป็นกลาง ทว่าเจืออยู่ด้วยความติดใจสภาพที่เห็นว่าดีกว่า ประณีตกว่าโทสะเรียกว่ายัง ‘ติดดี’ จึงไม่หลุดจากความยึดมั่นถือมั่นเด็ดขาด

เราจะหลุดจากความติดใจปีติสัทธาได้ก็ด้วยการพิจารณาว่าเป็นสุขเวทนาชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วในข้อก่อน

๔) สุข

คือความสบายกายสบายจิต สำหรับงานสมณะนั้น เราอาจสงบลึกซึ้ง รู้สึกถึงกระแสสุขที่แผ่ขยายออกกว้างขวางราวกับเห็นอีกระนาบขอบฟ้าหนึ่งในนครเทวตา ความสุขอันเกิดจากจิตตั้งมั่นนั้น

ยังเล็กน้อย เมื่อเทียบกับสุขที่เกิดขึ้นจากการที่จิตเริ่มเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตน

เปรียบไปเหมือนนักโทษที่ผู้คุมเขาปล่อยให้ออกมาสูดอากาศนอกกรงซึ่งบ้างเป็นบางเวลา ย่อมเกิดความชื่นใจกับอิสระภาพเล็กๆน้อยๆนั้น แต่หากใกล้วันเขาปล่อยออกมาสูดกลิ่นอิสระภาพถาวรนอกกำแพงคุก ย่อมเกิดความชื่นใจชนิดกระตือรือร้นมากขึ้นเป็นพิเศษ

ความสุขชนิดนี้เอง เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เข้าใจผิดได้ หากเป็นโลกของรูปธรรมเช่นที่อุปมาเหมือนคนคุกนั้น ก็ยังได้สติรู้อย่างไรว่าเราแค่นี้เพราะกำลังจะพ้นโทษ ยังไม่ได้พ้นโทษจริงแต่อย่างใด ทว่าเมื่อเป็นโลกของนามธรรม เมื่อจิตเริ่มเป็นอิสระ มองอะไรไม่ว่ายึดมั่นถือมั่นไปหมด เกิดความสุขจากการแต่ละๆต้องๆตรัสอิสระเช่นนั้นแล้วก็นึกว่านี่เองมรรคผล ทั้งที่จริงก็แค่สุขจากการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ซึ่งจะหลุดจากความติดสุขชนิดนี้ได้ ก็ด้วยการพิจารณาโดยความเป็นเวทนาเหมือนกับข้อก่อนๆ

๕) ญาณะ

คือความรู้ หมายถึงความหยั่งเข้าไปเห็นธาตุเห็นธรรมต่างๆทั้งภายในและภายนอกตามจริง เช่น รู้กายว่าสักแต่เป็นธาตุ ธาตุนั้นประชุมประกอบกันอยู่เพราะยังมีวิญญาณครอง เมื่อเกิดผัสสะกระทบใดๆขึ้นก็ย่อมเป็นที่มาของเวทนา เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้างตามเหตุปัจจัยของผัสสะนั้นๆ หาตัวตนใดๆในธาตุและเวทนาอันเกิดจากธาตุไม่ได้

ความรู้แจ้งแทงตลอดกับความปล่อยวางนั้น อาจมาด้วยกันก็ได้ หรืออาจแยกเป็นต่างหากจากกันก็ได้ บางคนเข้ามานได้เป็นปกติ ก็จะมีจิตที่ตั้งมั่น เห็นอะไรละเอียดลึกซึ้งไปหมด เช่นพอพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ใช้จิตอันสงบนั้นจุดแสงขึ้นใน

ภายในเหมือนคนเปิดสวิทช์ไฟห้อง เห็นกายกระจ่างตลอดทั่ว ตอนแรกก็พิจารณาโดยสักแต่เป็นวัตถุให้รู้ ให้ดูว่าเหมือนกับวัตถุอื่นนอกตัว แต่พอทำๆไป เกิดความเห็นกลไกในกายละเอียดอ่อนซับซ้อนขึ้นมา จิตก็เปลี่ยนจากอาการสักแต่ดูโดยความเป็นธาตุ แล่นเรื่อยไปด้วยความสนใจว่ากายทำงานอย่างไร เราเป็นโรคอะไรอยู่บ้าง มีความผิดปกติที่จุดไหนตำแหน่งใด บางทีก็ถึงขั้นรู้ว่ามีอาการทางกายแบบนี้เพราะถูกคุมอยู่ด้วยวิบากกรรมประเภทใด นี่ก็คือกลายเป็นความรู้ของเรา ร่างกายของเราเสียแล้ว จิตที่ยังมีกิเลสแฝงย่อมผลอไป ไหวไม่ทัน

และเมื่อเพลิดเพลินกับความหยั่งรู้พิเศษที่เกิดขึ้น จะเอากลักษณะรู้แบบสักแต่เห็นมาแต่ไหน ในที่สุดก็หลงค้น หลงคว่ำ หลงสะสมความรู้ ไม่แตกต่างจากนักวิทยาศาสตร์ในโลก กับทั้งเกิดอึดตายที่ยิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์ตรงความ ‘รู้จริง’ เหนือกว่าคนอื่น

เพื่อจะหลุดจากความยึดติดใจในญาณหยั่งรู้ ต้องอาศัยปัญญาทบทวนอย่างเดียว ว่าเราได้อยู่ในเส้นทางนี้มุ่งหมายอะไร ความรู้แบบสั่งสมหรือความรู้เพื่อปล่อยวาง ถ้าเพื่อความรู้แบบสั่งสมนั้น เราเกิดตายได้อีกอนันตชาติก็สั่งสมไปอีกไม่สิ้น ทำจิตให้อยู่ในลักษณะกวางเก็บไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าความรู้เพื่อปล่อยวาง เราทนทุกข์ทรมานอีกเดี๋ยวเดียวก็จบ เพียงทำจิตให้อยู่ในลักษณะ ‘สักแต่รู้ว่าเกิดดับ สักแต่รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน’

แม้แต่ความรู้เพราะจำกับความรู้เพราะหยั่งทราบ ก็แค่ภาวะอะไรอย่างหนึ่ง เราหวังภาวะอะไรอย่างนั้นไว้เพียงหนึ่งเดียว ก็ต้องแลกแล้วกับการเวียนว่ายตายเกิดกันอีก กลับกลายเป็นความ ‘ไม่รู้’ ได้อีกเมื่อหมดจากอภิปาณนี้ เพราะฉะนั้น รู้มากแค่ไหนก็ไร้ค่าถ้าไม่จบ ถ้าไม่ปิดประตูลาขาดจากเส้นทางสายทุกข์เสีย

๖) อธิโมกข์

คือความโน้มใจเชื่อ สำหรับความโน้มใจเชื่ออันเป็นผลจาก วิปัสสนานั้น พิสดารหลากหลายได้มากนัก คล้ายกับเมื่อครั้งยังคตินึกปกติ ใครพูดอะไรมา หรืออยู่ๆ คิดอ่าน พูดจาอะไรออกไป ก็อาจเกิดอาการทักท้วงเข้าได้ว่าความจริงต้องเป็นอย่างนี้ หลักการที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น

ปรากฏการณ์ทางสมณะและวิปัสสนานั้น มีมากมายจน จาระไนกันไม่หมด โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอัตตาใหญ่อยู่ก่อน อยากได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุญ บรรลุธรรมเร็ว เมื่อเกิดอะไรเพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็พร้อมจะโน้มใจเชื่อว่าใช่มรรคผล เราเป็นผู้มีบุญญาธิการมหาศาล

บางครั้งจิตก็สำแดงความมหัศจรรย์ หลายคนเกิด ประสบการณ์ใกล้เคียงกับมรรคผลจริงๆ เช่น ดำเนินจิตรู้ความเกิดดับกระทั่งเห็นความว่าง หรือเกิดแสงลูกโปลง แถมเกิดเสียงบอก สำนับซ้ำอีกว่าใช่แล้ว นั่นคือมรรคผล

หากเป็นผู้ปฏิบัติที่เชื่อต่อความพันทุกข้ออย่างแท้จริง ก็จำเป็นต้องวางอุเบกขาต่อทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณา ‘หลักฐาน’ ที่มีในตนเอง เล็งกันเข้ามาที่สภาวะจิต อย่าไปดูเฉพาะที่ว่ามีเกิดนิमित เกิดปรากฏการณ์ใดๆ ขึ้นแล้ว

ธรรมชาติของผู้ถึงธรรมนั้น เมื่อกำหนดสติรู้เข้ามาในกาย จะเป็นกลางง่าย เห็นกายโดยความเป็นเปลือก เห็นเปลือกนั้นไม่ใช่ตัวตนทันที เหมือนกายสักแต่เป็นก้อนหินหรือเป็นแม่น้ำที่ถูกดูโดยสายตาเปล่า ปราศจากมานบัง ปราศจากความคิดยึดมั่นว่านี่เพียงนี้ของเรา

ถัดจากนั้น เมื่อไล่พิจารณาไปที่เวทนา จิตก็จะเป็นกลางง่าย เช่นกัน คือสักแต่เห็นเวทนาเป็นเพียงสิ่งฉาบเทาจิต ไม่รู้สึกเวทนาเป็นตัวตน เหมือนเวทนาสักแต่เป็นฟองในแม่น้ำที่มีค่าเพียงให้เห็นว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

ถัดจากนั้น เมื่อไล่พิจารณาไปที่สภาวะจิต ก็เกิดความรู้

เป็นกลาง คือสักแต่เห็นสภาวะจิตในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงธรรมชาติรู้ เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง และเมื่อตั้งนั่งอยู่ในสภาพเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งส่วนของกายและส่วนของใจว่าเป็นตัวตน ย่อมชำแรกผ่านความครอบงำของกายใจ เห็นธรรมชาติบริสุทธิ์อันพ้นจากลักษณะของรูปเช่นกาย พ้นจากลักษณะของนามเช่นใจ ซึ่งก็คือนิพพาน

เมื่อสามารถทบทวนเข้าสู่สภาพรู้นิพพานเป็นปกติ ย่อมยืนยันให้กับตนเองว่านี่ไม่ใช่เพียงความโน้มใจเชื่อปรากฏการณ์ทางจิตชั่วครู่ชั่วคราว แต่เป็นลักษณะประจักษ์แจ้งว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน และมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งต่างหากออกไป เป็นธรรมชาติที่สงบจากรูปนาม เป็นธรรมชาติต่างหากจากกาย เวทนา และจิต

๗) ปัดคาหะ

คือความเพียรที่พอดี ในช่วงแรกของการปฏิบัติ ผู้ภาวนามักไม่สามารถประมาณตัวเองว่าเท่านี้เพียรกำลังเหมาะ เท่านี้เพียรเกินไป เท่านี้ย่อหย่อนความเพียรแล้ว จะรู้ก็เมื่อเกิดอาการตบสนองออกมาอย่างใดอย่างหนึ่งจากกายหรือจิต เช่น เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียราวกับไปรบทัพจับศึกที่ไหนมา หรือจิตตกหม่นหมองขาดกำลังในการกำหนดรู้เข้ามาในขอบเขตของกายใจอย่างสิ้นเชิง

ต่อเมื่อเกิดความเคยชินที่จะปฏิบัติมากขึ้น รู้จังหวะจะโคนว่าตรงนี้ควรกำหนดสติ ตรงนี้ควรระครองสติ ตรงนี้ควรปล่อยให้สติเดินเอง ตรงนี้ควรปล่อยให้พักหย่อนสติลงบ้าง ก็จะเกิดดุลใหม่ หากเพียรอย่างพอดีบพอดี กระทั่งรู้สึกเหมือนไม่ได้ปฏิบัติ สติทำงานเองเป็นอัตโนมัติ ทำให้ไม่เหนื่อย แต่ก็ยังคงสติรู้สม่ำเสมอ ติราวกับไม่ขาดตอน เพียงแค่หย่อนหน้อยๆ แล้วกลับตั้งพอดีขึ้นมา สลับกันเท่านั้น

ลักษณะความเพียรที่พอดีย่อมทำให้การปฏิบัติเป็นที่สบาย

สลัเปลี่ยนจากรู้กายมารู้เวทนา สลัจากรู้เวทนามารู้จิต สลัจากรู้จิตกลับมารู้กายใหม่ แม้ความเหม่อความเผลอก็ไม่น่ารังเกียจ เพราะเหม่อที่รู้ที่ ทำได้แคไหนเอาแค่นั้น ไม่เหลือความกังวลว่า ทำมากไปหรือน้อยไป ไม่โลภหวังมรรคผลว่าเมื่อใดจะได้เสียที ทุกอย่างพอดีอยู่ที่ความเพียรอันต่อเนื่องนั้น

ความเพียรที่พอดีนี้เองอาจกลายเป็นความไม่พอดี คือแปรเป็นความเคยชินไป ทุกอย่างเหมือนลงตัวหมดแล้วในแต่ละขณะของชีวิตประจำวัน ทางที่เหมาะสมคือ ถ้าถึงจุดของความรูสึกว่า ย่ำอยู่กับที่มานานโดยไม่ก้าวหน้านั้นเสียที ก็น่าจะพิจารณาว่า เราจะอัดกำลังสมตะเพิ่มเสียหน่อยดีไหม (เช่น เพิ่มเวลา และทำฌานขั้นที่ยังไม่เกิดให้เกิด) หรือพิจารณาว่าแง่มุมของกาย เวทนา จิต ธรรมอันใดที่ยังไม่ได้ดู ควรดูให้ครบวงจรตามแนวทางของพระพุทธองค์เสียทีหรือยัง (เช่น การดูความเคลื่อนไหวอันละเอียดอ่อนในจิตโดยความเป็นสัญญา สังขาร ดังจะกล่าวในบทถัดไป)

ขอให้เข้าใจว่า ความเพียรที่พอดีจริงๆ ในวิปัสสนานั้น ไม่ใช่ข้อเสีย แต่อาจเป็นข้อที่เราได้เวลาพิจารณาทบทวนว่ายังมีสิ่งใดขาดไปบ้าง ก็จะเป็นโอกาสเสริมให้เต็มเสีย

๘) อุပ္ปฐฐาน

คือความมีสติชัด เมื่อเลือกกำหนดลงไปตรงไหนระหว่างกาย เวทนา จิต ธรรม ตรงนั้นก็จะชัดยิ่งกว่าชัด กับทั้งมีความคงที่สูง มีความละเอียดเพียงน้อย สติเหมือนหมุนไปตามสถานการณ์โดยอัตโนมัติเนื่องจากรู้ทั่วพร้อมกว้างขวางเป็นปกติแทบตลอดเวลา สภาพเช่นนั้นเบียดให้นิรณตักไปหมด หรือแม้ความรู้สึกในตัวตนก็เหมือนดับสนิทเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน อันนี้ก็อาจทำให้ไหลไปนึกถึงคุณสมบัติของจิตพระอรหันต์ได้เหมือนกัน

ความจริงแล้ว สติอันแจ่มชัดของพระอรหันต์นั้น คือท่านไม่

พลาดหลงยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตนอีกเลย จะข้างในก็ตาม ข้างนอกก็ตาม ที่อยู่มีดีนั้นก็ตาม ที่อยู่มีดีอื่นก็ตาม อดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ปัจจุบันขณะของท่านคือความเป็นอิสระแท้จริงของจิต จิตมีความรู้ความเป็นไปเองว่าที่เข้ามากระทบเป็นขณะๆ นั้น หาใช่ตัวตนอันควรที่กักกว่าเที่ยง ฉะนั้น จิตอันเป็นอิสระของท่านจึงปราศจากทุกข์ทางใจเข้ามาเบียดเบียนอย่างสิ้นเชิง

เมื่อเกิดสติชัดนั้นนับว่าประเสริฐ แต่ทางที่ดีควรพิจารณาอย่างแยบคายว่าใจเรายังไม่ปลอดจากทุกข์ เรายังมีทุกข์ทางใจได้ ยังต่างจากพระอรหันต์ท่าน เมื่อพิจารณาเช่นนี้ก็จะมีผลหลงยึดว่าสติชัดเป็นของดีที่สุด กับทั้งไม่หลงนึกติดนเสมอพระผู้รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว

๘) *อุเบกขา* คือความวางจิตเป็นกลาง เมื่อปฏิบัติจนเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ของตนเองโดยความเป็นของเกิดดับมากเข้า จิตก็สัมผัสรู้ความเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม ของผู้อื่นในโลกโดยความเป็นของเกิดดับเช่นกัน

ที่ตรงนั้น เมื่อจิตรู้เข้ามาในขอบเขตกายใจในตน ก็อาจรู้สึกเฉยๆ เหมือนเข้ามาถึงสู่ในหุ่นกระบอกกลวง เมื่อจิตรู้ออกไปในขอบเขตกายใจคนอื่น ก็เหมือนวางไปหมด ไม่มีน้ำหนักเป็นปฏิกิริยาตอบโต้เรื่องกระทบใดๆ เลย โลกปรากฏเหมือนของว่างของกลวงอย่างแท้จริง

ถ้าสักแต่เฉย เป็นกลาง รู้ตามจริงไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร ควรให้เป็นเช่นนั้น ปัญหาจะเกิดก็เมื่อเราหลงนึกว่าเป็นมรรคผล แล้วก็จะเลือกแช่อยู่กับความวางเฉยนั้น พานจะเลิกกำหนดรู้กายใจโดยความเป็นสติปัฏฐาน คือกระทบอะไรปุ๊บจิตจะตัดเข้าสู่ความวางเฉย ‘แบบนั้น’ ทันทัน อันนี้ก็แก้ความเข้าใจได้โดยกำหนดสติรู้เข้ามาในอุเบกขานั้นตรงๆ รู้โดยความเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง พิจารณาว่า ในภาวะอุเบกขาตั้งกล่าว มีความหลงยึดว่านี่คือมรรคผล ‘ของเรา’

แทรกอยู่หรือไม่ พิจารณาบ่อยๆ เข้าก็เกิดความกระจ่างแจ่มเห็นจริงไปเอง และหลุดออกจากความหลงติดไปเอง

๑๐) นิกันตี

คือความพอใจ ตัวยุติวิปัสสนูปกิเลสนี้อาจเกิดขึ้นพร้อมกับวิปัสสนูปกิเลสทุกตัว หรืออาจเกิดขณะที่เห็นสภาวะธรรมแค่นิดๆ หน่อยๆ ยังไม่ทันเกิดผลดีมากนัก

บางคนนั้น แค่สงสัยธรรมะสักข้อแล้วได้คำตอบทางวาจาเท่านั้นก็เกิดความพอใจยิ่ง สำคัญว่าเห็นสัจจะ เข้าถึงสภาวะธรรมอันละเอียดแล้ว หากมีนิสัยติดตัวเช่นนี้ไว้แต่แรก เมื่อประสบพบเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยความเป็นของเกิดดับเพียงเล็กน้อย ก็ยิ่งพอใจ ถึงใจ เข้าใจว่าตัวเองได้สิ่งที่ต้องการอย่างต้องแท้แล้ว ประเสริฐกว่าผู้อื่นแล้ว ได้ชื่อว่าคุ้มชีวิตไม่เสียชาติเกิดแล้ว

ตัวความพอใจนั้น หากพิจารณาจะเห็นว่ายังเกือกกกล้วยอยู่กับอึดตาว่าเราดี อึดตาว่าเราเยี่ยม บางที่เป็นอึดตาละเอียด ไม่ต้องการให้คนอื่นเขารู้ว่าเราเก่ง แต่ก็ต้องนับเป็นอึดตาอยู่ดี เพราะความ 'ได้สิ่งที่หวัง' นั้น ย่อมผูกอยู่กับความหมายครอบครอง ความหมายของสมบัติ จิตจึงไม่เป็นกลางจริง และสะดุดหยุดอยู่กับความพอใจ เลิกคิดทำความเพียรเพื่อเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันต่อเสียแล้ว

นิกันตีอาจเกิดขึ้นเป็นห้วงๆ แบบเป็นตัวสะดุดบนเส้นทางนานๆ ครั้ง หรืออาจเกิดขึ้นถี่ๆ เหมือนกำแพงขวางไปเลย ขอให้สังเกตว่า ถ้ามีความพอใจมากขึ้นเมื่อไหร่ เมื่อนั้นเราจะลืมดูอะไรหมด แต่ปักเข้าหลงอยู่กับความพอใจนั้นอย่างถอนไม่ขึ้นแทน

วิธีแก้คือ ต้องพิจารณาว่านิกันตีจัดเป็น 'ความหลง' หรือโมหะชนิดหนึ่ง หมั่นสังเกตบ่อยๆ ยามเกิดนิกันตีขึ้นมา ดูอาการที่จิตจมเข้าไป หรือแช่อยู่กับภาวะเช่นนั้น และสังเกตว่าเมื่อ 'รู้ตัว' ว่ากำลังเกิดความพอใจยิ่งยวด ก็จะปรากฏลักษณะของสติ ถอนตัวเข้า

สู่ความเป็นกลาง ยิ่งเห็นมากนิกันตีก็ยิ่งฝอลง กระทั่งเกิดแล้วหายทันทีแบบถูกเห็นเป็นอนิจจัง ไม่สามารถครอบงำสติเราได้อีก

โดยทั่วไปแล้ว ถ้าหากทำสมณะและวิปัสสนาตามแนวที่พระพุทธองค์ปูทางไว้มากๆ ก็จะป้องกันความเข้าใจผิดได้แต่ต้นมือ เช่น เจริญอาโลกัสถุญญาจนรู้จักแสงแบบสมณะไว้ หรือทำอากาสกสิณจนรู้จักความว่างแบบอากาศไว้ ก็คงไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในแสงหรือความว่างที่อาจบุปบับเกิดขึ้นว่าเป็นนิพพาน เป็นการบรรลุมรรคผล

อย่างไรก็ตาม เพียงทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสไว้อย่างนี้ ก็นับว่าเป็นเกราะป้องกันความเข้าใจผิดได้อย่างแข็งแรงแล้วขั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นเกณฑ์ประเมินตนเองได้ ตอบข้อสงสัยสงสัยของตนเองได้ ว่าปฏิบัติก้าวหน้ามาจน 'หลงวน' อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือไม่ ถ้าก้าวข้ามผ่านวิปัสสนูปกิเลสได้ครบทุกข้อ ก็จะทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นเรื่อยๆ เขยิบใกล้เป้าหมายปลายทางยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ไปด้วย

แนวทางแก้ผลข้างเคียงจากการภาวนา

เมื่อจิตรวมลงตั้งมั่นเป็นหนึ่งนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา คือปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เราไม่อาจคาดหมาย บางคนปฏิบัติมาตรงทางก็ไม่เกิดอะไรพิสดารขึ้นเลย ไม่แม้แต่จะเห็นนิมิตล่อใจ แต่บางคนปฏิบัติมาตรงทางเหมือนกัน ทว่าขยันทันเห็นโน่นเห็นนี่ หรือเกิดปรากฏการณ์แปลกประหลาด อันนี้ก็อย่าว่ากัน เป็นทางเฉพาะตัวของแต่ละคน ทำนองเดียวกับความฝันที่ห้ามกันไม่ได้ บางคนฝันมาก บางคนฝันน้อย โครงสร้างจิตใจแต่ละคนต่างกัน อย่าด่วนปรักปรำตัวเองหรือคนอื่นเมื่อพบประสบการณ์พิสดารว่าทำผิดพลาด ขอให้เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับอาการอันไม่คาดหมายไว้ดีกว่า

ที่รวบรวมไว้ต่อไปนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเสมอไป แต่ละ

คนอาจพบปัญหาเพียงข้อเดียวหรือหลายข้อ หรืออาจพบปัญหาที่ ผิดแผกแตกต่างไปจากนี้อีก ก็อย่าได้ร้อนใจ ขอให้เชื่อมั่นว่าถ้าเรา ทำสติปัฏฐาน ๔ ถูกทางจริง รู้เห็นอยู่ในขอบเขตของกายใจโดย ความเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีความมุ่งหวังอื่น ไม่มีความเคร่งเครียด ไม่มีความคาดหวังให้สัมฤทธิ์ผลประการใดประการหนึ่งแบบด่วน ได้ ก็จะไม่พบอันตรายใดๆเลย เพราะกรรมฐานที่ถูกตองนั้น ยิ่ง ทำจะยิ่งผ่อนคลายสบายใจ เนื้อตัวเบาโล่ง ปล่อยวางทั้งของที่เป็น ภายในและภายนอกได้เหมือนเกราะเหล็กที่ถูกถอดออกจากตัวที่ละ ขึ้น ทีละอัน

สำหรับผู้ที่รู้ตัวว่าจิตปรุงแต่งง่าย ก็ขอแนะนำให้อ่านเฉพาะ ข้อปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วกับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องอ่านข้อปัญหาอื่นๆ เพราะอาจทำให้คิดมาก จิตจดจ่อกับปัญหาแบบหนึ่งๆแล้วเลียน อากาศขึ้นมา หลักรอบจักรวาลอันสามารถแก้ไขปัญหาที่ไม่เคย พบมาก่อนมิให้ท้องแม่งๆไว้ในใจ ๓ อย่างคือ ‘สักแต่รู้ อย่ากลัว อย่าสงสัย’ แล้วทุกอย่างจะคลี่คลายไปในทางที่ดีเอง ขอให้เชื่อมั่น ว่าอาการหรือปรากฏการณ์ทั้งหลายเป็นผลมาจากกำลังของจิต ฉะนั้น ถ้าจิตอยู่ในภาวะเป็นกลางที่สุด ก็จะมีการใช้กำลังเพื่อรักษา ดุลยภาพระหว่างกายใจให้เป็นปกติ ไม่ใช่ให้ยั้งป่นป่วนเตลิดไกล หนักเข้าไปใหญ่

ความเครียด

ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งภาวนาแรงเกินไปจะเหมือนกับ ความเครียดชนิดอื่นๆในชีวิตประจำวันหลายประการ เช่น มีความ ตึงตามเนื้อตัวบางส่วน มีความเค้นในใจจนรู้สึกแน่นเป็นก้อน

แต่ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งภาวนาแรงเกินพอดีนั้น บางทีอาจให้ผลเสียยิ่งกว่าความเครียดอันเกิดจากปัญหาในชีวิต ประจำวันได้มาก เพราะเมื่อติดนิสัยเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็มัก

กระหน่ำซ้ำที่เดิมไปเรื่อย เนื่องจากรูปแบบการภาวนามักวนเวียน กับที่เก่า อารมณ์แบบเดิม ผลที่ออกมาจึงปรากฏทั้งทางกายและทาง จิต มีนักภาวนาจำนวนไม่น้อยเลิกปฏิบัติไปก็เพราะกลัวอาการจะ ลุกลามเกินแก้

ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งผิดส่วนนั้น บางทีออกมาเดิน เล่นชมกมขมไม้เสียหน่อยก็หายได้ แต่บางคนอาการหนักหน่อย คือเกิดความเครียดค้างคา มีอาการปวดเสียว หรือหนักกว่านั้น คล้ายชักกระตุกแบบอ่อนๆ ทั้งนี้ เนื่องจากกำหนดจิตผิดพลาดมา นาน ไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์พ้นกิเลส ไม่ดำเนินตามมาตรฐานสักแต่ รู้ความเกิดดับในกายใจแบบสติปัฏฐาน ๔ หรือบางทีเข้าใจแนวคิด เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ทุกอย่างดีหมดแล้ว แต่เกิดความโลภ ต่วนได้ อยากรวดเร็ว ปรกติมาพักหนึ่งได้ผลนิดหน่อยแล้วลืมนึก จู่ๆ ลืมหลักการเดิม แทนที่จะกำหนดสติรู้ว่าเป็นธรรมชาติ กลับชะมัทเขม้นเพ่งเอาๆแบบจะทำความสว่างโพลงให้เกิดภายใน วันหนึ่งรุ่งนี้

บางทีวันหนึ่งปฏิบัติได้ผล จิตนิ่งเจียบประณีตยิ่ง แต่อีกวัน จิตตก ไม่สามารถทำสำเร็จอย่างเคย ก็ผินผอนท้อแท้บ๊องบ๊องจะเอา ผลแบบเดิม ประเภทนี้มีโอกาสสูงที่จะเพ่งแรงเสียดจนหนักไปทั้งตัว เพราะนักภาวนาที่ยังรู้จักโทษของความโลภน้อยนั้น พอรู้ตัวว่าสภาวะ จิตที่ต้องการหายไป ก็จะเกิดความกังวล ทูรนทुरายและยิ่งเป็นปัจจัย ให้หาทางกลับไม่เจอ

บางทีอุบายที่ได้ผลสำหรับคนหนึ่ง ก็อาจกลายเป็นอุบายที่ส่ง ผลเสียสำหรับอีกคนหนึ่ง เช่น บางคนจับความรู้สึกออกมาจากกลาง ออกได้ แต่อีกคนพอลองจับบ้างกลายเป็นเพ่งกดเข้ามาในอก จุกแล้ว จุกอีกก็ยิ่งขัดขึ้นผินทำต่อ

บางคนพยายามเคลื่อนไหวซ้ำมาก ๆ เพื่อให้รู้เท่าทันอาการ แต่ผินกำลังสติตัวเองเกินไป กลายเป็นสั่งสมความเครียดไว้ในกล้ามเนื้อ และจิตใจทับทวียิ่งขึ้นทุกวัน หรือบางคนทำเป็นตรงกันข้ามที่

เดียว คือพยายามเดินเร็วมากๆ เพื่อให้เกิดความตื่นตัว แทนที่จะตื่นตัวกลับกลายเป็นเครื่องร้อน จิตกระด้าง ฟุ้งซ่าน โลกอยากสงบ หรือโลกอยากได้มรรคผลยิ่งขึ้นไปอีก เพราะอาการเดินแบบเร่งนั้นจะไปในทิศเดียวกันกับความโลภ ฟุ้งหาเป้าหมายอันรออยู่ไกลๆ เบื้องหน้า

ทางแก้เบื้องต้นคือ ทำอย่างไรแล้วเครียด ให้ทำเป็นตรงกันข้าม หรือฉีกทางออกไปบ้าง เช่น ถ้าฟุ้งกลางอกแล้วเครียด ก็ให้หาเครื่องกระทบมาแทนที่ ประเภทออกไปวิ่งให้เท้ากระทบพื้นถี่ๆ หรืออาจจะมองออกนอกขอบเขตของกายไปเลย เงยหน้าแลมองฟ้ากว้างบ่อยๆ ทอดตาออกไปให้ไกลจนเจอความรู้สึกสบายภายในอย่างต่อเนื่อง หรือถ้าเดินช้าแล้วเครียดก็ปรับอัตราเร็วให้เพิ่มขึ้น เดินเร็วแล้วเครียดก็ปรับอัตราเร็วให้ลดลง

นอกจากนี้ ยังอาจใช้อุบายปรุงจิตให้เข้าที่อีกอย่าง คือให้ทอดตาไปข้างหน้าตรงๆ ยิ่งทอดไกลได้เท่าไรยิ่งดี จับมองอะไรสักอย่างหนึ่ง ประมาณสิบวินาที จึงปิดเปลือกตาลง โดยที่สายตายังทอดจับตำแหน่งเดิมอย่าหลุกหลิก จากนั้นเอามือข้างถนัดจับศีรษะไว้ ให้ปลายนิ้วกลางจรดอยู่กับกลางท้ายทอย ขยับนิ้วกลางนั้นเคาะป็อกๆ ไม่ช้าไม่เร็ว ไม่แรงไม่เบา เพื่อให้จิตไปจ่ออยู่ตรงนั้นสบายๆ และสำคัญที่สุดคือ สายตายังทอดตรงไปเบื้องหน้าเหมือนเดิม โฟกัสหนึ่งอยู่กับตำแหน่งเดิม ระวังอย่าให้ส่วนใดส่วนหนึ่งเกร็ง จะเกิดความรับรู้เป็นกลางๆ ขึ้นในภายใน

และหากเมื่อยก็เปลี่ยนนิ้ว เช่น แทนนิ้วกลางด้วยนิ้วชี้ ทำสักพักจนเกิดความสบายและรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อสังเกตออกว่าวางจิตอย่างไรจึงอยู่ในความสบายพอดี ก็สามารถนำจิตแบบนั้นมาใช้ภาวนาต่อ หากภาวนาแล้วเครียดอีกก็สลับมาเคาะอีก ตามลำดับขั้นดังกล่าวแล้วนี้ จะพบว่าจิตอยู่ในดุลที่ขึ้นเรื่อยๆ และตั้งมั่นต่อเนื่องกว่าเดิมมาก โดยทั่วไปจะสามารถแก้ความเครียด ผิดปกติที่เกิดจากการภาวนาได้ครบจักรวาล ไม่ว่าจะป็นดิ่งขมับ

ถูกแน่นหน้าอก หัวหมุน และอื่นๆ เนื่องจากการทอดตาตรงทำให้จิตเปิดกว้างไม่หมกมุ่น การเอาสติไปจ่อที่จุดกระทบท้ายทอยทำให้ไม่เพ่งเล็ง เมื่อได้ดุลกันระหว่างจิตเปิดแบบไม่เพ่งเล็งจึงให้ผลเป็นความตั้งอยู่ตรงกลางๆ

การปรับจิตให้เข้าที่นั้นเป็นไปได้อีกหลายแนวทาง แต่หากฉลาดทำความเข้าใจในสมาธิเสียแต่แรกก็จะได้ไม่ต้องตามแก้กันทีหลัง เรียกว่า ‘กันไว้ดีกว่าแก้’ แต่ถ้าทั้งกันทั้งแก้แล้วไม่หาย ก็อยากแนะนำให้ลองทำทานรักษาศีลชั้นอุกฤษฏ์ เพราะอาจเกี่ยวเนื่องกับวิบากกรรมเก่าที่ตามมาให้ผลได้

อาการตางัวงอนไม่หลับ

ข้อนี้มักเกิดขึ้นกับผู้เริ่มหัดนั่งสมาธิได้ไม่นาน แล้วตื่นตัวมากเกินไป คือ กายเกร็ง จิตแข็ง ทางออกคือให้กายผ่อนคลาย และจิตนุ่มนวลลง

วิธีง่ายๆ ที่จะให้กายผ่อนคลาย คือ อย่าไปสนใจว่าจะได้หลับเมื่อไร เพราะนั่นเป็นเรื่องของอนาคต ให้ตั้งสติมาอยู่กับปัจจุบัน เริ่มจากสำรวจจุดที่ละจุดว่า ฝ่าเท้าผ่อนคลายหรืองุ่ม ฝ่ามือผ่อนคลายหรือกำเกร็ง ไบหน้าผ่อนคลายหรือขมวดตึง การสำรวจแต่ละครั้งคือการคลายออกของจุดสำคัญต่างๆ บนร่างกาย

แต่สิ่งที่จะพบ อันได้แก่ความผ่อนคลายนั้น ไม่คลายจริงได้นานนัก อันนี้เราก็หวนกลับมาสังเกตใหม่ สำรวจใหม่ที่ละจุด โดยไม่สนใจว่าในที่สุดจะผ่อนคลายเต็มที่เมื่อใด สนใจแต่จะสังเกตไปเรื่อยๆ เพียงเท่านี้ก็จะเกิดความสุขสงบทางกาย มีผลให้ใจเป็นสุขระดับหนึ่ง

หากใจยังคงค้างความกังวล ก็ให้ยอมรับตามจริงไป เห็นความอยากหลับว่าผุดขึ้นมาเป็นระลอกโดยไม่มีใครเชื่อเชิญ กระทั่ง

รู้ลึกกว่าความกังวลหรือความอยากหลับเป็นแค่คลื่นรบกวนที่เราไม่ต้องใส่ใจก็ได้

หากเคยผ่านการฝึกแผ่เมตตาตามา ก็อาจนอนแผ่เมตตาไปเลย ในที่สุดจะหลับลงไปด้วยร่างกายที่ผ่อนคลาย และจิตใจที่แผ่ผายแบบเมตตาได้ในที่สุด

เหน็บชาและอาการเคลื่อนไหวไม่ได้

เมื่อนั่งสมาธินานๆ ปัญหาที่ทุกคนต้องประสบคือความเมื่อยหรือเหน็บกินขา เข้า แข็ง ก่อนอื่นขอให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดาถ้านั่งขัดสมาธิ สำหรับผู้เริ่มฝึกนั่งสมาธิที่สูงอายุแล้ว ควรนั่งเก้าอี้จะดีกว่านั่งขัดสมาธิ แต่สำหรับผู้เริ่มฝึกที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ก็น่าจะลองนั่งตามแบบมาตรฐานดูบ้าง

หากจิตนิ่ง เกิดปิติสุข ก็อาจสะท้อนได้อย่างหนึ่งว่าทั้งกายและจิตไม่เครียด ไม่มีส่วนไหนที่กด กล่าวคือ หน้าตั้ง คอและหลังตรงแบบสบายได้ดุลพอดี ไม่น้อมมาข้างหน้า (ซึ่งจะทำให้หน้าหนักตัวกดลงที่ขามากกว่าการนั่งหลังตรง) เพราะฉะนั้น จับจากจุดนี้ เราควรเริ่มนั่งอย่างที่เราตรวจแล้วว่า ‘เข้าที่เข้าทางดี’ เมื่อเริ่มดี ก็จะไม่แก้ปัญหาก็ได้ดีกว่าครึ่ง

อย่างไรก็ตาม แม้จะนั่งถูกต้องหรือประสบความสำเร็จ พบความนิ่งและปิติสุข ธรรมชาติของเข้าที่อนานก็อาจทำให้เมื่อยหรือเป็นเหน็บได้อยู่ดี ดังนั้น สิ่งที่เราควรฝึกเป็นนิสัยคือเมื่อนั่งสมาธินานเท่าใด ก็ควรลุกขึ้นเดินจงกรมอย่างน้อยนานเท่านั้น นอกจากเป็นการฝึกภาวนาให้ตื่นรู้ทั้งขณะนั่งและขณะเคลื่อนไหวให้ครบสูตรแล้ว ยังช่วยให้กายได้ผ่อนคลายความแข็งค้าง อย่างที่เขาเรียกว่าเป็นการยืดเส้นยืดสายด้วย

หากจิตนิ่งแบบกระต้าง ขาดความนิ่มนวล ภายหลังเหมือน

ขยับเขยื้อนไม่ได้ก็อย่าตกใจ ขอให้วางอุเบกขา หายใจออกด้วยความคิดว่าเราระบายความหนักออกไป หายใจเข้าด้วยความคิดว่าเรานำความเบาเข้ามา เพียงแค่สองสามระลอกกลมก็เหมือนกายหลุดจากล็อก ทั้งนี้ก็เพราะจิตยกลึกอาการเพ่งหนักผิดๆ นั้นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากายเริ่มหนักแล้วเป็นกังวลกับความหนักนั้น ก็เท่ากับเอาจิตไปจ่อกับสภาวะหนัก เลยทำให้เกิดการเพิ่มเหตุปัจจัยของความหนักไปโดยปริยาย

ความคัน

เมื่อทำสมาธิได้ถึงจุดหนึ่ง หลายคนเกิดอาการคันขึ้นตามใบหน้ายุบยิบคล้ายมีแมลงไต่ หรืออาจคันตามเนื้อตัว และเป็นทุกครึ่งจนรำคาญ เพราะไม่ใช่อาการคันตามปกติ แต่คล้ายมีแมลงไต่อยู่จริงๆ

ถ้าคิดอย่างไม่ใส่ใจมักจะมองเป็นความคันธรรมดาทั่วไปก็ได้ แต่มีมิติของอาจารย์สมาธิบางท่านเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ เช่น กล่าวว่าสมาธิเป็นของสูงอย่างหนึ่ง หากเรารักษาดีไม่สะอาดบริสุทธิ์ ก็จะเกิดความคันขึ้นได้ เพราะเอาภาวะสะอาดไปเกลือกกลั้วกับภาวะสกปรก บางท่านก็ว่าการทำสมาธิเหมือนชุดเอาวิบากเก่าๆ ขึ้นมาขัดใช้ในทางอ้อม คือให้เกิดความคันคะเยอเสีย แล้วก็ถือว่าหายกัน บางคนอาจเกิดอาการแปลกๆ เช่น จุกเสียดท้อง ปวดแสบปวดร้อนตามเนื้อตัว หรือปวดศีรษะอย่างแรง แล้วระลึกได้ชัดว่าเคยทำกรรมบางอย่างไว้ โดยปรากฏให้เห็นเป็นนิมิตชัดประกอบอาการนั้นๆ ที่เดียว

ไม่ว่าจะมองความคันไปในแง่ไหนก็ถือเป็นการดีทั้งสิ้น เพราะถ้าพิจารณาว่าเป็นความคันตามปกติ ก็เพียงยกมือเกาเสียหน่อยหนึ่ง (สำหรับผู้ฝึกภาวนาใหม่แนะนำวิธีนี้) หรือถ้าเริ่มมีกำลังสมาธิบ้างแล้ว และอยากสั่งสมชั้นดีบารมี ก็อาจกำหนดรู้ทุกขเวทนา

อันเกิดจากความคัน เห็นทุกเขวหนาแรงขึ้นบ้าง เบาลงบ้าง อยากรู้อายุขัยได้บ้าง สามารถดูได้เฉยๆบ้าง กระทั่งความคันปรากฏเป็นสิ่งที่รู้ว่ามีก็แค่อีกสภาวะหนึ่งที่มาแล้วก็ไป ไม่ต่างจากสภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราเอาความรู้ตัว เอาความสนใจไปปักอยู่กับอารมณ์สมาธิเสีย ไม่ให้ความสำคัญกับอาการคัน ในที่สุดก็จะกลายเป็นสิ่งปราศจากความหมายอย่างสิ้นเชิง และสามารถเอาชนะได้ด้วย การวางเฉยเป็นอุเบกขาทุกครั้งด้วย

ถ้าพิจารณาว่าเกิดความคันจากความไม่สะอาดของคิล ก็ให้ย้อนระลึกว่าเราคิด เราพูด หรือเราทำอันใด อันเป็นการละเมิดศีล หรือแม้แต่ทำให้ศีลต่างพร้อย ก็สำนึกอย่างจริงจัง และอธิษฐานอย่างหนักแน่นว่าเราจะไม่พลาดคิด พูด หรือทำ เช่นนั้นอีก แม้ทำไปด้วยความเผลอก็จะสำนึกแล้วถอนออกจากอาการคิด พูด หรือทำอย่างนั้นๆทันที เมื่ออธิษฐานเสร็จจะเห็นว่ามีความสุข ความอึดใจเอ่อขึ้นมา และชนะความคันลงได้

ถ้าพิจารณาว่าเกิดความคัน หรืออาการนำทรมานทรมายอื่นๆ เพราะผลของกรรมเก่า ก็ขอให้วางใจเป็นกลาง ตั้งความคิดว่าดีแล้วที่ใช้กรรมเสียในขณะของสมาธิ เพราะดีกว่าไปใช้กรรมในนรก ดีกว่าดิรันพันแท่งกับเจ้ากรรมนายเวร ความคันและอาการทรมานทรมายในสมาธิมีโทษน้อย มีทุกข์น้อย เมื่อทำใจยอมรับได้แล้วเช่นนั้น ก็กำหนดแผ่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ (ตามวิธีที่กล่าวแล้วในอุบายกำจัดพยาบาท) เมื่อจิตอันไร้เวรภัยเปิดกว้างออกทุกทิศแล้วให้ตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เราระลึกได้เดี๋ยวนั้น หรือยังระลึกไม่ได้ทันที ของงได้ส่วนกุศลร่วมกับเราทุกคน หากอธิษฐานหนักแน่นพอ แม้ว่าเจ้ากรรมนายเวรจะไม่ได้รับ ก็เป็นการชะล้างวิบากหลายส่วน สังเกตจะพบว่าอาการคันลดลงหรือหายขาดสนิทไปเลย

ตักภาวังก้อย

๓๕๗

ธรรมดาเมื่อกำลังสมาธิยังไม่ตื่นนั้น เมื่อนิ่งได้สักพักจะโง่งงหรือไมก็มืดหายเจ็บเข้าไปอยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น เหมือนมีภาคหนึ่งยังรับรู้อารมณ์สมาธิ แต่ก็ไม่ใช่ลักษณะตื่นรู้

องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างมีคุณภาพนั้น ไม่ใช่เฉพาะความขยันหมั่นเพียรนั่งอย่างเดียว ต้องดูด้วยว่าจิตของเรามีความสะอาด มีความเบิกบานจากการให้ทานและรักษาศีลเป็นฐานพร้อมไหม ชนิดที่ลงนั่งสมาธิแล้วถามตัวเองว่าวันนี้ทานกับศีลเป็นอย่างไร สามารถตอบตัวเองด้วยความชื่นใจว่าบริสุทธิ์สะอาดและเบิกบานดี รวมทั้งต้องดูด้วยว่ากายของเราแข็งแรงสมบูรณ์แค่ไหน หากกินมาก นอนมาก ไม่ออกกำลังกาย ก็เป็นไปได้สูงที่จะขาดการค้ำจุนจากฝ่ายกาย นั่งสมาธิครู่เดียวก็ไหลลงสู่ความง่วง หรือไม่ก็เจ็บหายแบบไม่รู้เห็หรือรู้ได้

วิธีแก้ตรงๆคือ ควรทำทุกอย่างให้ครบองค์พร้อม ทั้งเรื่องทาน ศีล การออกกำลังกาย รวมทั้งฝึกนั่งบ่อย กระทั่งสามารถรู้ตัวได้ทันว่ากำลังจะไหลลงสู่ภวังค์ สังเกตดูว่าเริ่มจากอาการเช่นไร ก็ตักดูเฉพาะอาการเช่นนั้น โดยทั่วไปจะไม่มีอาการรบกวนหวั่นไหวทันทีใด แต่จะมีช่วงระยะเวลาพอประมาณให้ตั้งตัวได้บ้าง

จึงหะดังกล่าวนั้นเอง หากตั้งสติได้และกำหนดเริ่มนับหนึ่งใหม่ ย้อนสาวกลับไปทักว่าแรกสุดในการดำเนินจิตกำหนดรู้อารมณ์สมาธิ ก็จะเหมือนจิตตื่นรู้ขึ้นหน่อยหนึ่ง เป็นการสั่งสมกำลังที่จะต้านภวังค์เพิ่มขึ้นเล็กน้อย บอกตัวเองว่า สิ่งที่ทำให้เราดีที่สุกว่ากำลังตื่นคือผัสสะอันเป็นของจริงในปัจจุบัน เช่น ลมหายใจนั้น มีแค่สองอย่างให้รู้ ไม่ออกก็เข้า ถ้ารู้ได้ก็แปลว่ายังตื่นอยู่

หากจิตคล้อยลงสู่ภวังค์ แต่มีแรงข้อนจากสติและวิธีกำหนดรู้อันเหนียวนำปีติสุข บางทีก็อาจรวบรวมลงสู่ความตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ โดยเฉพาะผู้ที่สั่งสมสติรู้ทันผัสสะปัจจุบันไว้มากๆ ขอให้ทำใจว่าภวังค์สมาธิเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต แม้วานาจนแกร่งกล้าปานใด เพราะฉะนั้นอย่าถือเป็นข้อด้วย แต่ให้ถือเป็นจุดสังเกตหนึ่ง

ของการภาวนา เห็นจิตเป็นอนัตตา ไม่อาจบังคับควบคุมให้ได้อย่างใจเสมอไป

เกิดนิมิตสมาธิให้สว่างจิตออกนอก

ความหมายของคำว่า ‘นิมิต’ นั้นมีหลายอย่าง แม้เมื่อทำอาภาวนาปธานสติจนจิตสงบตั้งมั่น เห็นสายลมหายใจชัดเป็นลำ อย่างนั้นก็เรียกว่านิมิตลมหายใจได้ หรือเมื่อกำหนดรู้กายโดยความเป็นศพแล้วเห็นสภาพขึ้นอืด น้ำเลือดน้ำหนองทะลักออกมา อันนั้นก็เรียกเป็นนิมิตได้เช่นกัน คือเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่ปรากฏลักษณะชัดต่อใจ แต่บางทีเมื่อนั่งสมาธิจนสงบนิ่ง กิ่งเคลิ้มกิ่งรัฐติ หรือมีสติแจ่มชัดคมคายดี บางทีเห็นภาพบุคคล บางทีเห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า บางทีได้ยินเสียงเหมือนสวดมนต์ บางทีได้ยินเสียงที่ชวนให้เข้าใจแบบเข้าใจตัวเองว่าเทวดามาคุยกับเรา และบางทีก็เป็นวิญญานชั้นสูงมาคุยด้วยจริง ๆ นิมิตชนิดอื่นที่พบรองลงไป ได้แก่ กลิ่นหอมระรวยเหมือนใครจุดธูปบูชาพระพร้อมดอกไม้ในห้องอันทำให้เกิดกำลังใจและความสบายในการนั่งต่อนาน ๆ หรือกลิ่นเหม็นเหม็นเหมือนซากศพที่ทำให้ทนนั่งต่อไม่ไหว

เพราะฉะนั้น ‘นิมิต’ จึงเป็นคำกลางๆ ใช้ในทางดีหรือทางร้ายก็ได้ แม้แต่แสงโสภาสก็จะเป็นนิมิตประเภทหนึ่ง เพราะเป็นสิ่งถูกเห็นด้วยจิตแบบที่นำมาเทียบเคียงกับประสบการณ์ทางประสาทตาได้ โดยทั่วไปศัพท์ว่านิมิตนี้มักนำมาอธิบายระดับขั้นของการฝึกกสิณ เช่น โอทาดกสิณ คือพยายามจดจำสีขาวยให้ติดใจ อาจเห็นสีขาวยปรากฏในใจเป็นนิมิตต่าง ๆ ดังนิยามต่อไปนี้

ปริกรรมนิมิต หมายถึง เห็นชั่วครวเพราะจดจ่อวัตถุ เข้าชั้นยกอารมณ์ขั้นสู่จิต โดยที่จิตยังไม่ตั้งมั่น ภาพในใจจะปรากฏผล ๆ โผล่ ๆ คล้ายพระจันทร์ในน้ำไหว บางทีเหมือนเห็นแวบหนึ่ง แต่ส่วนใหญ่พร่าเลือนไม่เป็นรูปนานเท่าใดนัก ทั้งนี้เพราะจิตยังอยู่ใน

ภาวะนึก ๆ คิด ๆ คลื่นความฟุ้งซ่านเข้าแทรกแซงนิมิตเสีย แบบเดียวกับคลื่นรบกวนที่ทำให้สัญญาณวิทยุขาด ๆ หาย ๆ

อุคคหนิมิต หมายถึง เริ่มติดอยู่ในใจชัด ไม่ต้องกำหนดประกอบมากก็เหมือนตั้งมั่นอยู่เอง เหตุก็เพราะจิตเริ่มตั้งมั่นบ้างแล้ว คิดน้อยลงมาก โดยทั่วไปจะอยู่ในขั้นหลับตาก็ยังเห็นวัตถุที่พยายามจำไว้ตรงตามต้นแบบ เสมือนยังลืมตาเห็นอยู่จริง ๆ หรือแม้ไม่ตรงนักในรายละเอียด ก็ใกล้เคียงมาก

ปฏิภาคนิมิต หมายถึง นิมิตชนิด ‘เทียบได้’ ว่าถอดเค้ามาจากของเดิมซึ่งใช้เป็นต้นแบบ จะให้เหมือนกันสนิทก็ได้ หรือจะให้แปรเป็นอื่น เช่น ขยายใหญ่ขึ้น หดเล็กลง หรือเพิ่มเติมรายละเอียดอื่น ๆ ก็อยู่ในวิสัย

เมื่อทำความเข้าใจกับระดับนิมิตดังนี้ ก็ทำให้มองง่ายขึ้น ว่าจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว อาจทำตัวเป็นจอร์จรับภาพ เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็น ‘ของจริง’

หากเกิดสมาธิขึ้นกลางคืออุปจารสมาธิ มีอารมณ์สมาธิชัดเกิดวิเวกสุขและความตั้งมั่นนาน จิตเปิดกว้างสบายดีแล้ว หากน้อมไปดูสิ่งใดก็เป็นไปได้สูงที่นิมิตของสิ่งนั้นจะปรากฏให้เห็น แต่สิ่งนั้นมักจะไม่ใช่จริง ตรงข้ามหากน้อมมารู้กายที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน จะเห็นชัด และมักเป็นการเห็นตามจริง เช่น ไล่ตรวจดูผม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง ด้วยกำลังสติอย่างใหญ่ แล้วเหมือนเกลี่ยเนื้อหนังออกได้ลงลึกไปเห็นโครงกระดูก เส้นเอ็น ตับ ไต ไส้ พุง ทุกอย่างจะปรากฏในแบบมีพยานคาวอยู่กับที่ให้ทราบว่าเป็นของจริง เช่น เห็นหัวใจเต้นตบตบสอดคล้องกับจังหวะเต้นที่รู้สึกได้ เป็นต้น

สรุปคือ ถ้าส่งเข้ามาในขอบเขตกายใจ จะเห็นของจริงกว่า และสามารถยกข้อธรรม เช่น อสุภกรรมฐาน ธาตุ ๔ หรือลักษณะศพ ๙ ชนิดมาพิจารณาเอาจากของจริงที่รู้เห็นแจ่มชัดนั้น อย่างนี้จัดว่าเป็นการใช้สมาธิไปเพื่อสติปัญญา ๔ เพื่อถอดถอนกิเลส เพื่อจุด

มุ่งหมายคือความพ้นทุกข์พ้นภัยอย่างแท้จริง แต่ถ้าหากส่งออกนอกขอบเขตกายใจ ก็ไม่มีอะไรเป็นประกันว่าเห็นของจริงหรือของปลอม และที่แน่นอนคือจะทำให้ติดยึด หลงตามสภาวะอันกักเราไว้ในกองทุกข์ ในการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่เป็นที่รู้

ประเด็นคือ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วอาจเกิดสัมผัสรู้เห็นขึ้นมาเอง เช่น เห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า หรือไม่ก็เห็นเทวดานางฟ้าอันชวนให้เกิดความพิศवास อยากเห็นขึ้นมาอีกและอีก ตรงนี้แก้ทางได้ด้วยการกำหนดไว้ต่อไปนี่

ระลึกไว้ให้ขึ้นใจว่า เราทำสมาธิเพื่อให้จิตปราศจากนิรวณพร้อมพิจารณากายใจโดยความเป็นขั้นธ ๕ อายุตนะ ๖ ในลำดับต่อไป ไม่ใช่เพื่อติดใจในชนวนทุกขรูปแบบต่างๆ

อาศัยประสบการณ์จากเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้ความสุขที่เกิดขึ้น ดูว่าเป็นสุขที่สะอาดไร้มลทิน หรือว่าเป็นสุขที่เจืออยู่ด้วยแรงดึงดูดของกิเลส โดยเฉพาะราคะ เมื่อกำหนดรู้สุขเวทนาอันเป็นนามธรรมไร้รูป ความสนใจในนิमितย่อมอ่อนกำลังลง แล้วตัวสติทำหน้าที่ตัดนิมิตกลับมาสู่ฐานที่ตั้งของความรู้ คือสภาพจิตเอง ในทางตรงข้าม ถ้าเจอนิมิตที่หนักแล้ว เกิดทุกขเวทนาขณะสติจริง ๆ ก็จ่ออยู่เฉพาะทุกขเวทนานั้น จนกว่าจิตจะถอนออกจากความยึดจับเป็นจริงเป็นจังกับนิमित

อาศัยประสบการณ์จากจิตตานุปัสสนา กำหนดรู้สภาวะของจิตที่กำลังเด่นอยู่ และสามารถเห็นได้ในขณะนั้น เช่น ความนิ่ง (จิตเป็นสมาธิ) ความกลัว (เข้าข่ายจิตมีโทสะ) ความตื่นเต้น (เข้าข่ายจิตฟุ้งซ่าน) เมื่อเกิดสติรู้สภาวะจิตอันไร้รูปและละเอียดกว่าเวทนา โดยธรรมชาติย่อมค่อย ๆ สงบลงจากการปรุงแต่ง แม้ชั้นละเอียดที่ฉายนิมิตก็ไม่เกิด

สรุปคือ เมื่อสติกลับมาอยู่กับภาวะของจิตอันเป็นปัจจุบัน นิมิตจะสลายไป แม้ นิมิตกลับมาอีกบ่อย ๆ ก็กลายเป็นเครื่องฝึก

สติ ฝึกขันติ รักษาไว้เฉพาะสติรู้ อย่างอื่นเห็นเป็นเครื่องขวางความก้าวหน้า

อาการหมุน

เมื่อทำสมาธิไปพักหนึ่งแล้วรู้สึกเหมือนกายหมุนก็อย่าเพิ่งตกใจ ดีเสียว่า ๙๙๙ รายจาก ๑,๐๐๐ จะเป็นเพียงความรู้สึกจากภายใน เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วไม่มีอาการเช่นนั้นอีก แต่บางคนก็น่าประหลาด คือหมุนจริง และเป็นที่ประจักษ์กับสายตาภายนอก ไม่ใช่อุปาทานภายในของตนเองตามล่ำพัง

ไม่ว่าจะหมุนปลอมหรือหมุนจริง หากเกิดขึ้นบ่อย ก็ขอให้สังเกตว่ามันเริ่มจากอาการของจิตแบบไหน โดยมากจะนิ่ง รู้กายชัด ผิดปกติ หรือไม่ก็เบาอยู่ข้างนอก แต่ภายในเริ่มอาการคล้ายมีพลังบางอย่างแทรกขึ้นมาในความนิ่ง

ทำใจไว้ก่อนว่า อาการใดๆก็ตามที่เกิดจากการภาวนานั้น เป็นเพียงทางผ่าน เป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าร้อนใจอะไร ถ้าเริ่มรู้สึกเหมือนจะหมุนแล้วเราตั้งความรู้สึกมั่นคงอยู่กับที่ บอกตัวเองว่า อาการหมุนเป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ตัวจิตผู้รู้ผู้ดูไม่มีสภาพหมุน ไม่มีรูปทรงให้หมุน เดี่ยวเดียวก็รู้สึกหยุดกับที่ และไม่เกิดอะไรขึ้นมากไปกว่านั้น

แต่ถ้าหากจิตเราหมุนตาม เช่น กลัวอาการที่เกิดขึ้นแล้วปรุงแต่งต่อต่างๆนานา ก็จะต้องเป็นแรงผลักดันชนิดเดียวกับที่หลอนให้อุปาทานว่าหมุน เท่ากับไปเพิ่มกำลังให้การหมุน แล้วเรื่องก็จะไม่จบ

หากหมุนด้วยแล้วปวดหัวด้วย อาจเป็นอาการพยายามเคลื่อนไหวของจิตในลักษณะบิดตัว ธรรมดาจิตที่เริ่มรวมดวงได้ จะมีศักยภาพแยกเป็นต่างหากจากกายหยาบ บางทีเหมือนจิตจะ

ไม่ยากประกบกับกายหยาบตามปกติ อันนี้ถ้าวางเฉย ลึกแต่รู้ไป เหมือนคำแนะนำข้างต้น กระทั่งจิตอยู่ในสภาพรู้คงที่ ก็จะเห็นว่า อากาศบิตตัวนั้นลดลง และหยุดสนิทลงในที่สุด แต่ถ้ายิ่งกลัว ก็ยิ่ง บิตมากขึ้น เพราะได้แรงบิตจากความกลัวเช่นกัน

ในกรณีของการหมุนจริง อาจต้องใช้จิตกำหนดบ้าง เช่น แปะ มือลงบนพื้นตรงหน้า แล้วอธิษฐานว่าเรานั่งสมาธิเพื่อหยุด นั่งสมาธิ เพื่อความนิ่งรู้ ไม่ใช่เพื่อหมุนตามกิเลส หรือหมุนด้วยอัตโนมติใดๆ หากอธิษฐานด้วยจิตที่มั่นคง ก็จะรู้สึก ‘ปักหลัก’ โดยมีมือเป็น ศูนย์กลางยึดเหนี่ยว

อาการเหมือนลอย

คล้ายกับข้อก่อน สิ่งที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือ การลอย นั้น ไม่ว่าจะรู้สึกไปเองว่าลอยหรือลอยขึ้นเหนือพื้นจริงๆ จะเกิดขึ้น จากความรู้สึกเบาจากภายใน คือทำสมาธินั้น เมื่อเกิดปิติสุขขึ้นแล้ว ย่อมเกิดอาการกายเบาและจิตเบาเป็นธรรมดา แต่บางคนจิตจะจับ ความเบาต่อเนื่องกระทั่งรู้สึกเหมือนลอยขึ้น หรือบางคนจับความ เบาด้วยจิตที่มีกำลังแบบ ‘พัดขึ้น’ ก็อาจทำให้กายลอยจริงๆ

คู่ปรับของการลอยคือธาตุดิน เพราะธาตุดินเป็นธาตุมีน้ำหนัก ให้ขบฟันเล็กน้อย รับรู้ความแข็งทึบของฟัน แล้วกำหนดสติ ระลึกถึงกายหนึ่ง ในสภาวะจิตที่กำลังหนักแน่นนั้น ควรจะสามารถ กำหนดเห็นโครงกระดูกทั่วพร้อมได้ในเวลาอันรวดเร็ว และเห็นต่อไปด้วยว่าสิ่งที่ฉาบเคลือบโครงกระดูกคือเนื้อหนังและน้ำเลือดน้ำ หนอง จะค่อยๆ รู้สึกถึงน้ำหนัก และลงปักหนึ่งกับพื้นที่นั่งได้เอง

ถ้าหากกำหนดช่วงแรกๆ แล้วเหมือนยังลอย และไม่สามารถ รับรู้น้ำหนักของธาตุดินในกาย ก็ให้พิจารณาว่าเป็นเพราะจิตยังจับ อยู่กับธาตุลมหรือความเบาอยู่มาก อย่าเพิ่งกลัว และอย่าเพิ่งคิดว่า จะทำไม่สำเร็จ เพียงระลึกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง อาการของจิตก็ไม่เที่ยง

แม้เราจะไม่กำหนดรู้ธาตุดินเพื่อให้เกิดน้ำหนักถ่วงลง ในที่สุดจิตก็จะคลาย และกลับลงพื้นได้เองอยู่แล้ว

กายโยกโคลงหรือเคลื่อนไหวเอง

อาการนี้มักพบบ่อยในผู้เน้นนั่งสมาธิและเดินจงกรมด้วย ลักษณะบังคับมากเกินไปจนเกินไป จะเกิดอาการคล้ายกันคือเมื่อสงบแล้วมีการเคลื่อนไหวร่างกายเอง ตอนแรกคล้ายอุปาทานอยู่ภายใน แต่เมื่อสมาธิขึ้นดูหรือให้คนอื่นเฝ้าสังเกตไว้ ก็เห็นเป็นความเคลื่อนไหวจริงๆ บางทีก็ออกไปในทางร้ายรำคาญถูกควบคุมจากสิ่งลึกลับ

สิ่งเหล่านี้ก็นับเป็นสภาวะธรรมได้เหมือนกัน จะเป็นของจริง หรือของปลอมขอให้ยกไว้ อย่าให้ความสนใจว่าเรากำลังทำตลก หรือมีองค์มาลงอะไร ตั้งความคิดไว้อย่างเดียวคือ เมื่อเคลื่อนไหวก็เป็นอริยาบทหนึ่ง จะอย่างไรกายก็ยังเป็นธาตุ ๔ ของมันอย่างนั้น ไม่ได้ต่างไปเลย ขอให้มั่นใจว่า หากมีสติรู้ในแนวของสติปัญญา ๔ อย่างมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นก็คือ ‘กายถูกรู้โดยความเป็นเช่นนั้น’

อันที่จริงตอนโยกโคลงโดยไม่ได้ตั้งใจ ต้องถือเป็นโอกาสดี ด้วยซ้ำที่จะได้ดูกายโดยความเป็นอนัตตา เพราะความหมายของ อนัตตาคือควบคุมไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตั้งใจไม่ได้ เป็นไปเองตาม เหตุปัจจัยโดยไม่ได้เจตนาให้เป็นเช่นนั้น

เพื่อจะเห็นอนัตตาให้ชัด ก่อนอื่นโดยอย่าไปกลัวอนัตตา แต่จง ยอมรับอนัตตาตามที่มันปรากฏให้ดู อย่าให้อนัตตาปรากฏตัวเสีย เทียว มันโยกมากก็รู้ว่าโยกมาก มันโยกน้อยลงก็รู้ว่าโยกน้อยลง มันสงบก็รู้ว่ามันสงบ

หรืออย่างน้อยที่สุดเมื่อระงับความกลัวอาการโยกโคลงเอง ไม่ได้ ก็มองให้เห็นว่าความกลัวเป็นปฏิริยาทางใจ เป็นธรรมชาติ

อย่างหนึ่งที่ต้องปรากฏเป็นธรรมดาเมื่อใจยังยึดมั่นถือมั่นในตัวตน กลัวว่าตัวของตนจะเป็นอะไรไป

การดูความกลัว ก็คือการมองเห็นอาการที่ใจหดอย่างแรง ใจยึดอัดแน่นเหมือนจะทนไม่ได้ ใจมืดหม่นเหมือนดำน้าลึกไม่เห็นแสงตะวัน อาการกลัวปรากฏอย่างไรก็รู้ความปรากฏอย่างนั้น จนกว่าลักษณะนั้น ๆ จะคลี่คลายลงให้ดู

แม้เมื่อกำหนดจิตเข้ามาอยู่กับอาการของจิต บางทีอาการ เคลื่อนไหวอาจไม่หาย เหมือนมีพลังงานผลักดัน หรือเหมือนกาย แยกไปมีชีวิตจิตใจเคลื่อนไหวได้อิสระของมัน ถ้าเป็นบ่่อยขอแนะนำ ให้ฝึกอานาปานสติดี ๆ ฝึกมาตามลำดับคือหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจยาวก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ กระทั่งถึงภาวะหนึ่งระดับหนึ่งเหมือน เราเฝ้าดูลมหายใจแต่ละชนิดเฉย ๆ ถึงระดับหนึ่งเราจะสามารถ กำหนดว่าแต่ละครั้งที่หายใจเข้าและออก จะให้กายหนึ่งระงับ ไม่ปรุงแต่งขยับเขยื้อนกระตุกกระตักได้

เมื่อรู้อยู่ในอาการหนึ่งนั้นแล้วหายใจออก รู้ที่อยู่ในอาการหนึ่งนั้นแล้วหายใจเข้า ในที่สุดจะเกิดพลังสติ ทรงกายตั้งมั่น และไม่โยกโคลงหรือเคลื่อนไหวเองอย่างเคย

เกิดกระแสพลังใจ

หลายคนมีประสบการณ์คือหนึ่งชนิดหนึ่งแล้วคล้ายเกิดพลังหรือ ความร้อนแปลก ๆ วิ่งพล่านไปทั่วร่าง เรื่องของพลังนั้น เป็นสิ่งที่มี อยู่แล้วในกายเราอย่างถ้าเราถูมือ แล้วลองขยับเข้าหากัน และขยับ ออกห่าง สลับกันเข้าออกซ้ำ ๆ อย่างนี้ก็จะรู้สึกถึงสนามพลังระหว่าง ฝ่ามือได้ ถ้าเอาไปอังหน้าผากก็อาจรู้สึกร้อน และช่วยผ่อนคลาย ความเครียดได้ เป็นต้น

ยิ่งเมื่อเราฝึกโพกัสนจิตให้หนึ่ง พลังพวกนี้ก็จะเพิ่มมากขึ้น วิธีที่ดี

คืออย่าเพิ่งใช้ และอย่าเพิ่งปล่อยให้มันกระจายพล่านไป แต่กำหนด รู้ตามจริงว่าเกิดพลังขึ้นและอาจวิ่งวุ่นอยู่อย่างปราศจากทิศทางไป ตามตำแหน่งต่าง ๆ ของกาย รู้ถึงกลุ่มพลังที่กระจัดกระจายนั้นพร้อม กับรู้ลมหายใจออก รู้ถึงกลุ่มพลังที่กระจัดกระจายนั้นพร้อม กับรู้ ลมหายใจเข้า ลึกพักหนึ่งจะรู้สึกขัดที่ลมหายใจ และกลุ่มพลังจะเกาะ เป็นหนึ่งเดียวไม่วิ่งพล่าน หากมีความรู้อิริยาบถนั่งทั่วพร้อม ก็จะเป็นพลังที่ไม่กระจุกคับแคบ เราเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นว่าลมหายใจและ พลังเป็นต่างหากจากกัน รวมทั้งสภาพรู้ของจิตเองก็เป็นธรรมชาติ คนละชนิดกับสิ่งเหล่านั้น

ให้กำหนดว่า เราจะรู้ลมหายใจและพลัง กระทั่งรู้สึกที่จิตเริ่ม เป็นกลางกับการรู้ชัดนั้น เหมือนแยกออกมาเป็นผู้ดูต่างหาก ก็จะเป็นผู้ที่มาถึงหลักชัยขั้นแรกของสมณะ คือคงจิตอยู่ในสถานภาพผู้รู้ ลึกแต่เป็นผู้เฝ้าสังเกตการณ์เฉย ๆ เมื่อทำงานชำนาญแล้ว นอกจาก จะไม่เกิดผลเสีย ยังอาจมีผลดีข้างเคียงคือรู้จักเลือกใช้พลังได้ตาม โอกาสเหมาะสม ไม่ใช่ปล่อยให้แล่นพล่านไปเปล่าประโยชน์ ขณะ เดียวกันก็ไม่ด่วนฝึกอะไรด้วยความโลภอยากเก่ง ซึ่งสวนทางกับการ ภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล เพื่อความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการภาวนาแบบพุทธ

จิตดีเหมือนจะแยกออกจากกาย

บางทีเมื่อนั่งแล้วอาจเกิดความรู้สึกเหมือนจิตจะดีตออกจาก ร่าง คล้ายส่วนหนึ่งอันเป็นภายในของเราประกบกับกายภายนอกไม่ สนิทอีกต่อไป

หลายคนกลัวจนเลิกนั่งสมาธิ เพราะไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดอะไรขึ้น หรือจะแก้ไขให้ดีได้อย่างไร ความจริงแล้วอาการนี้ เป็นเรื่องปกติ ที่ไม่น่ากลัวอะไรถ้ารู้จักวางอุเบกขา ความกังวลนั้นเองจะยิ่งเพิ่ม แรงปั่นป่วน หรือในทางตรงข้าม ถ้านิ่งกว่านี้เป็นโอกาสถอดจิต เกิด

ความพยายามตั้งใจจะสลัดจิตให้หลุดจากกายก็น่าเป็นห่วงมาก เพราะกำลังยังไม่ถึงจริง เหมือนเครื่องบินยังไม่มีเครื่องที่ทรงกำลัง แต่พยายามดันทุรังจะทะยานขึ้นฟ้า ยังไม่ทันไรก็จะตกพังเสียก่อน

ถ้าเราวางเฉย ไม่กลัว แล้วก็ดูอาการของจิตเหมือนเป็นคนอื่น พลังที่ปั่นป่วนอยู่ก็จะซัดแรงเดียวเดียว ในที่สุดก็หยุดสนิทเพราะขาดกำลังส่งลูกใหม่ จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นอย่างที่ประหลาดไว้ล่วงหน้า และจะมีผลให้มั่นใจในคุณของการวางเฉยเป็นกลางมากขึ้นด้วย

ชั้นธบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่เสมอ ด้วยการปฏิบัติอย่างไรเรียกว่าภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่เสมอ ภิกษุในพระศาสนานี้ พิจารณาเห็นว่า

อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป

อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา

อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา

อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร

อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้

ความดับแห่งวิญญาณ

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่เสมอ

จบชั้นธบรรพ

นิยาม

การเข้าใจนิยามจะเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ และประกันว่าเราจะได้เป้าหมายสำหรับการมองอย่างถูกต้องชัดเจน การไม่ทราบนิยามหรือทราบนิยามอย่างผิดพลาด ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้ตั้งสติกำหนดผิดพลาดตามไปด้วย ผลคือไม่เกิดความปล่อยวางที่ถูกต้อง

และไม่อาจต่อยอดสอดประสานกันกับธรรมในบรรพตต่างๆไป

ภายในใจนี่เองคือขั้น ๕ หมายความว่าขั้น ๕ จะยังคงเป็นขั้น ๕ อยู่ตลอดเวลา และสิ่งที่เราจะปฏิบัติกันนั้น คือการมองกายใจอย่างที่มีนัยปรากฏอยู่ตามจริง ไม่ใช่ตกแต่งหรือบิดเบือนให้กายใจเป็นอะไรที่พิเศษไปกว่าความเป็นขั้น ๕ ของมันอยู่แล้ว เมื่อมองตามจริงอุปาทานก็ถูกถอดทิ้งไปเท่านั้น

คำว่า ‘อุปาทาน’ หมายถึงอาการที่เรานึกเอาเอง หรือทึกทักเอาว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่จริงไม่ใช่ ตัวอย่างอันดีที่ทุกคนเห็นตรงกันคือความฝัน เราอาจฝันว่าเป็นนั่นเป็นนี่สารพัด ทั้งที่ไม่เคยเป็น แต่ก็เชื่อว่าเป็นตราบเท่าที่ยังฝัน ต่อเมื่อตื่นขึ้นพร้อมสำนึกคิดอ่านตามปกติ จึงค่อยตระหนักว่าเรื่องราวในฝันนั้นเหลวไหล เราไม่ได้เป็นอะไรอย่างนั้น อะไรอย่างนั้นไม่ได้เป็นเรา เช่นเดียวกัน วันที่เห็นไปว่าขั้น ๕ เป็นตัวเรา เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ ก็เพราะเรากำลังฝันทั้งสิ้น ต่อเมื่อ ‘ตื่น’ ขึ้นเสียได้จึงค่อยเห็นตามจริงว่าขั้น ๕ ไม่เคยเป็นใคร ไม่เคยมีใครเป็นขั้น ๕

ในกรณีของอุปาทานในขั้น ๕ นั้น ในปฏินิสสสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๙ พระพุทธองค์ทรงตรัสโดยสรุปว่า ฉันทราคะในขั้น ๕ นั้นเองเป็นตัวอุปาทาน คำว่า ‘ฉันทราคะ’ เป็นอาการทางใจประมาณ ‘ติดใจยินดีให้มียอยู่’ หรือ ‘เต็มใจยอมรับโดยสำคัญว่าดีแล้ว น่าพอใจแล้ว’ ความรู้ตรงนี้จะมีส่วนสำคัญยิ่งกับการปฏิบัติ นั่นคือ การปฏิบัติอันใดนำไปสู่การลดละปล่อยวางความชอบใจยินดีหรือเต็มใจยอมรับขั้น ๕ เสียได้ การปฏิบัตินั้นย่อมเป็นไปเพื่อทำลายอุปาทานลงในที่สุด

ส่วน ‘ขั้น ๕’ แปลว่ากอง อาจเทียบได้กับ ‘กองทัพ’ ซึ่งมีทั้งกองทัพบก กองทัพอากาศ และกองทัพเรือ หากจะเรียกสามเหล่าทัพแบบเหมารวมก็จะเรียกว่า ‘ขั้น ๓’ เป็นต้น

ที่กายใจเราได้ชื่อว่าขั้น ๕ หรือเบญจขันธ์นั้น ก็เพราะมีส่วน

ประกอบให้ดูว่ากำลังเกิดดับได้ ๕ ประเภท ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

รูปขั้น ๕ คือกองรูป ได้แก่ เหล่ารูปธรรมอันเป็นส่วนประกอบของกาย นับแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เห็นได้จากด้านนอก ตลอดไปจนถึงส่วนที่ถูกปกปิดห่อหุ้มไว้ด้วยหนังทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็กระดุก เส้นเอ็น ตับไตไส้พุง น้ำเลือดน้ำหนอง ไอนุ่นทั่วเนื้อตัว และไม่เว้นกระทั่งลมภายนอกที่เข้ามาเป็นส่วนประกอบชั่วคราว

สรุปโดยย่อแล้ว รูปขั้น ๕ คือธาตุดิน (ส่วนที่แข็ง) ธาตุน้ำ (ส่วนที่เหลว) ธาตุไฟ (ส่วนที่ร้อน) และธาตุลม (ส่วนที่พัดไหว) เหล่าธาตุทั้งหลายเพียงประชุมกันหลอกตาให้หลงนึกว่าเป็นร่างมนุษย์ แท้จริงหาได้มีความเป็นรูปมนุษย์ดั้งเดิมก่อนเดี่ยวนั้นแต่อย่างใด คล้ายหุ่นกระบอกประกอบด้วยชิ้นส่วนของไม้และเชือกผูกจำนวนหนึ่ง หาได้มีหุ่นกระบอกเป็นตัวเป็นตนดั่งแท่นถาวร ถอดชิ้นไม้ออกจากกันเมื่อใด หุ่นกระบอกก็หายไปเมื่อนั้น

เวทนาขั้น ๕ คือกองเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย โดยหลักๆมีอยู่ ๓ ชนิดให้จำเพียงเท่านี้ แต่หากจำแนกออกโดยพิสดารก็ต้องดูแล่งกำเนิดเวทนา ถ้าเวทนาเกิดขึ้นโดยอาศัยกายเป็นหลัก ก็เรียกว่าเป็นเวทนาทางกาย เช่น นั่งเบาะนุ่มๆแล้วเป็นสุข แต่ถ้าเวทนาเกิดขึ้นโดยอาศัยใจเป็นหลัก ก็เรียกว่าเป็นเวทนาทางใจ เช่น คิดทำบุญ มีผลให้จิตใจโปร่งเบา หรือนั่งสมาธิแผ่เมตตาไม่มีประมาณ มีผลให้รู้สึกเหมือนยิ้มได้กว้างเท่าฟ้า เป็นต้น เวทนาอาจถูกจำแนกได้พิสดารมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ แต่เบื้องต้นเมื่อทำความเข้าใจว่าอยู่ในขอบเขตสุข ทุกข์ เฉย ก็นับว่าเพียงพอที่เราจะใช้ปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว

สัญญาขั้น ๕ คือกองสัญญา เป็นธรรมชาติความจำ หรือ

อาการที่จิตหมายรู้ แยกแยะความแตกต่างของสรรพสิ่งได้ถูกต้อง ตัวอย่างที่ชัดเจนก็เช่นคนปกติมองสีขาวแล้วแยกออกว่าต่างจากสีแดง หรือที่ชัดกว่านั้นสำหรับผู้ทรงกสิณสมาธิ เมื่อฝึกโอทาตกสิณจะจำวงสีขาวได้ชัดเจน ครั้นจะพลิกเปลี่ยนมาเป็นโลหิตกสิณก็เห็นเป็นวงสีแดงแทนได้ไม่สับสน ไม่เห็นสีคลละกัน อันนั้นก็คือการปรากฏของสัญญาชั้นธ

นอกจากนี้ สัญญายังหมายถึงอาการที่จิตสำคัญสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่ผ่านปฏิภูมมณสิการบรรพมาข้อมได้สุกสัญญา คือเห็นตามจริงว่ากายเป็นสังขารประภังการ และค้อยทุลลสุกสัญญา คือสำคัญไปว่ากายนั้นงามสะอาดน่าใคร่ กายเดียวกันถูกสำคัญเป็นตรงข้ามได้ ก็เพราะพลิกกันที่สัญญาหนึ่งเอง

สังขารชั้นธ คือกองสังขาร เป็นสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว หมายถึงสภาวะที่มีเจตนาเป็นประธานปรุงแต่งความคิด การพูด การกระทำ มีทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และที่กลางๆ สำหรับผู้ผ่านการรักษาศีล สำรวมระวังตเว้นเจตนาอันเป็นอกุศลมามาก จะเป็นผู้สามารถเห็นสังขารชั้นธง่ายขึ้น เพราะรู้จักแยกแยะมาก่อนว่ากำลังคิดดีหรือคิดร้าย รวมทั้งกันจิตให้ดำรงอยู่ในเขตสว่าง ไม่ปล่อยให้ลวงเข้าสู่ความมืดง่าย ๆ

นอกจากการถือศีลแล้ว การเจริญสติปัฏฐานจะยิ่งเกื้อกูลให้เห็นเจตนาขาวหรือเจตนามืดได้ยิ่งขึ้น เพราะได้ฝึกู้เข้ามาที่เวทนาและสภาวะจิตบ่อย่อยๆ จึงเห็นละเอียดว่าถ้าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ย่อมให้ผลเป็นความรู้สึกละเอียดสบาย แต่พอคิดชั่วจนความชั่วปรุงแต่งจิตให้มืดหม่นเป็นอกุศล ความอึดอัดก็ย่อมแทรกแซงความสบายอย่างแจ่มชัด ซึ่งความเห็นดั่งนี้ย่อมแตกต่างจากคนทั่วไปที่มักมีใจเป็นอกุศลอยู่เนื่องๆ พอเกิดเจตนาร้ายจิตก็กลืน ๆ กันกับของเดิมแยกแยะดีชั่วไม่ค่อยออก

สำหรับสังขารชั้นธนั้น เมื่อจำแนกแล้วจะมีความหลากหลายพิสดารยิ่ง แต่โดยหลักก็คือตัวกำหนดให้จิตสลบไปสลบมาระหว่างสว่างกับมืด ได้แก่ เจตนาดีร้าย หรือความตริกนึกถึงสิ่งเป็นคุณเป็นโทษนั่นเอง

วิญญาณชั้นธ คือกองวิญญาณ เป็นลักษณะที่จิตรู้แจ้งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านอายตนะภายในทั้ง ๖ เช่น ถ้าเกิดวิญญาณทางตาขึ้น ก็หมายถึงมีการเห็นรูปร่างสีสัณอะไรอย่างหนึ่งแจ่มชัด ไม่ใช่เพียงมัวๆ ทางทางตาโดยไม่ตระหนักรู้ว่าเห็นอะไรกันแน่ ดั่งนั้น ถ้าสัตว์ใดมีประสาทตาบกพร่อง ก็จะทำให้ขาดหรือด้อยความรู้แจ้งทางตาไปด้วย

เพื่อแยกแยะได้อย่างชัดเจนว่ากำลังมีความรู้ทางอายตนะใด ท่านจึงจำแนกวิญญาณไว้ตามชื่ออายตนะนั้นๆ ได้แก่ จักขุ-วิญญาณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยตา) โสทวิญญาณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยหู) ชานวิญญาณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยจมูก) ชิวหาวิญญาณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยลิ้น) กายวิญญาณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยกาย) และมนโวิญญาณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยใจ)

เพื่อป้องกันความสับสนทางภาษา ขอให้เข้าใจแต่เนิ่นๆ ว่าความรู้แจ้งธรรมดาๆ ทางอายตนะนั้น ผิดแผกแตกต่างจากการ 'รู้แจ้งตามจริง' ด้วยพุทธิปัญญาเป็นคนละเรื่อง เราจะมีประสบการณ์รู้จักวิญญาณชั้นธได้ต่อเมื่อเกิดสติสัมปชัญญะรับรู้ทางอายตนะใดอายตนะหนึ่งสักครู่ โดยไม่มีความรับรู้ทางอายตนะอื่นเข้ามาแทรกแซงสลบไปสลบมา

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นกายใจโดยแยกออกเป็นกองๆ และรู้แจ้งว่าแต่ละกองมีความไม่เที่ยง ซึ่งก็เท่ากับเป็นการปลุก ‘อนิจจสัญญา’ ให้เจริญงอกงาม สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอาพาธสูตร พระสูตรต้น-ปิฎก เล่ม ๑๖ ความว่า...

ดูกรอานนท์ ก็อนิจจสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่านั้น ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงแห่งอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ด้วยประการดังกล่าว ดูกรอานนท์ อย่างนี้แหละเรียกว่าอนิจจสัญญา

ผู้ปฏิบัติได้ผลที่ถูกต้อง ย่อมเข้าใจพระพุทธเทศนาธรรม เช่น อนัตตลักขณสูตร พระวินัยปิฎกเล่ม ๔ ราวกับได้ฟังพระพุทธดำรัสกับหู คือท่านตั้งคำถามให้พิจารณาชั้นนี้เป็นข้อๆ แล้วตรัสสรุปผลที่ควรเกิดจากความเห็นตามนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสถาม “ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความนั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

ภิกษุทูลตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?”

“เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่งนั้น ว่านั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา?”

“ข้อนั้นไม่ควรเลยพระเจ้าข้า”

จากนั้นจึงตรัสให้เกิดความเห็นตามจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ใจความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็สักแต่ว่าเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เธอทั้งหลายพึงเห็นชั้นเหล่านั้น ด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ผลอันเกิดจากการเห็นตามจริงแจ่มแจ้งคือ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อม

เพื่อหน่ายแม่ในรูป ย่อมเพื่อหน่ายแม่ในเวทนา ย่อมเพื่อ
หน่ายแม่ในสัญญา ย่อมเพื่อหน่ายแม่ในสังขาร ย่อมเพื่อ
หน่ายแม่ในวิญญาณ เมื่อเพื่อหน่ายย่อมสิ้นกำหนด เพราะ
สิ้นกำหนดจิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้วก็รู้ว่าพ้นแล้ว อริยสาวก
นั้นทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่
ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี
อีก

สรุปโดยมองเป็นภาพกว้าง คือ เมื่อเห็นชั้นอย่างถูกต้อง
ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดี และเป็นไปเพื่อหลุดพ้น
จากกิเลสทั้งปวงได้ หากการปฏิบัติใดเป็นไปเพื่อความติดใจยินดีใน
ชั้น หาคความแห่งหนายไม่ได้ ย่อมไม่ใช้การปฏิบัติเห็นชั้นที่ถูก
ทั้งนี้ต้องหมายเหตุไว้ด้วยว่า ความเบื่อหน่ายชั้นหาใช่อาการอม
ทุกข์ ทั่วเป็นความหมดอาลัยในชั้น ซึ่งผลใกล้ที่เห็นชัดคือจิตเป็น
อิสระ มีความเบิกบานเบาสบายในตัวเอง เพราะหาความยึดมั่นอัน
เป็นของหนักมิได้

แนวทางฝึก

ประสบการณ์อันเป็นภายในขณะเห็นชั้นเกิดดับอย่างต่อเนื่อง
เนื่องนั้น ดูได้จากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในแผนปีณสูตร ว่า
ด้วยอุปมาชั้น ๕ ในพระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๙ ใจความสรุปอันเป็น
ที่สุด คือ

รูปอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ (ที่ลอยมากับแม่น้ำ) เวทนาอุปมา
ด้วยฟองน้ำ (ที่เกิดจากฝนกระทบแผ่นน้ำ) สัญญาอุปมาด้วย

พยับแดด (ที่เด่นระยิบระยับยามเที่ยง) สังขารอุปมาด้วยต้น
กล้วย (ที่ปราศจากแก่น) และวิญญาณอุปมาด้วยมายากล
(ที่แสดงต่อหมู่ชน) ภิกษุย่อมเพ่งพิจารณาเห็นเบญจขันธ์นั้น
โดยแยบคายด้วยประการใด ๆ เบญจขันธ์นั้นย่อมปรากฏ
เป็นของว่าง เป็นของเปล่า หาสาระมิได้

หมายความว่า เมื่อเห็นแต่ละชั้นอย่างถูกต้องแล้ว ความรู้สึก
จะไม่ต่างกันจากนี้ คือเมื่อเห็นรูปชั้นเกิดดับไปเรื่อย ๆ ความรู้สึก
ของเราจะตีค่ารูปชั้นเท่ากับกลุ่มฟองน้ำเป็นฟองๆที่ลอยมากับแม่น้ำ
และพร้อมจะแตกดับอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเห็นเวทนาชั้นเกิดขึ้นเพราะมีผัสสะกระทบเหมือนไม้
สีกันจนเกิดไฟ พอแยกไม้ไฟก็ดับ ความรู้สึกของเราจะตีค่าเวทนา
ชั้นเท่ากับฟองน้ำที่เกิดจากฝนกระทบแผ่นน้ำ เปาะเปาะๆขึ้นรูป
ฟองน้ำแล้วรูปฟองน้ำก็หายไปเร็วเท่ากับที่การกระทบขาดลง

เมื่อเห็นสัญญาชั้นปรากฏคล้ายเงาลวงที่ทาบจิตให้รู้สึก
เหมือนมี แต่พินิจแล้วมีแต่ความว่างหาย ความรู้สึกของเราจะตีค่า
สัญญาชั้นเท่ากับพยับแดดที่เด่นระยิบระยับยามเที่ยง พอขยับเข้า
ใกล้จนเห็นจริงจะพบว่าเป็นสิ่งลวงตาที่พร้อมจะหายวับไปเท่านั้น

เมื่อเห็นสังขารชั้นตั้งอยู่เหมือนมีแก่นสารจับต้องได้ ยึดถือ
เอาไว้ว่านี่ความนึกคิดของเราหรือของใคร แต่พอดูดี ๆ มีแต่ส่วน
ประกอบทางความคิดนึก ถอดส่วนประกอบความคิดนึกออกมาเป็น
ชิ้น ๆ แล้วหาแก่นหลักหรือแก่นความคิดเป็นตัวเป็นตนไม่เจอ ความ
รู้สึกเราจะตีค่าสังขารชั้นเท่ากับต้นกล้วยที่ถูกตัดปลาย ปอกกาบใบ
ออกหวังเอาแก่น แต่ที่สุดก็ไม่พบแก่น และไม่พบกระทั่งกระพี้ มีแต่
ความว่างเปล่าเป็นภาพสุดท้ายรออยู่เท่านั้น

เมื่อเห็นว่ากว่าจะเกิดวิญญาณชั้นขึ้นในแต่ละขณะ ต้อง
อาศัยองค์ประกอบประชุมกันหลากหลาย ทั้งวัตถุนั้นเป็นเป้าของ

การรับรู้ ทั้งอายตนะภายในอันเป็นช่องทางของการรับรู้ ตลอดจน เจตนาอันชักนำไปสู่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้ม การ ได้สัมผัส และการได้รู้สึกนึกคิด ความรู้สึกเราจะตีค่าวิญญาณขันธ์ เท่ากับมายากลที่เขาแสดงตามทางหรือในโรงละคร เอาไว้ดูเล่นแล้ว ไม่ต้องนำพา ไม่ต้องใส่ใจ ไม่ต้องคิดว่าเป็นของจริง

การจะเห็นขันธ์เหมือนปรากฏการณ์ลวงใจชั่วคราวนั้น ต้องเห็น ขันธ์เกิดดับ เห็นมันผ่านมาแล้วผ่านไปโดยไม่มีความคาดหวังตกค้าง จริง ๆ กระทั่งแม้เห็นมรรณกรรมของผู้ใด เราก็จะได้ส่วนของความ รู้สึกดังที่พระพุทธองค์ตรัสในแผนผังสูตรเช่นกันคือ

เธอทั้งหลายจงดูรูปอันบุคคลทิ้งแล้ว เมื่อใดที่อายุ ใ่อุ่น และ วิญญาณละจากกายนี้ไป เมื่อนั้น กายอันเขาทอดทิ้งแล้วย่อมเป็น เทียบแห่งสัตว์อื่น หาเจตนามิได้ นอนทับถมแผ่นดินอยู่ เป็นความ สืบต่ออยู่อย่างนี้ นี่เป็นกลสำหรับหลอกลวงคนโง่ เบญจขันธ์ก็ไม ต่างอะไรกับเพชรฆาตผู้หนึ่ง สิ่งที่เราบอกคือสาระย่อมไม่มีในเบญจ ขันธ์นี้

การเห็นขันธ์อย่างถูกต้องเป็นเรื่องข้ามขั้นไม่ได้ ถ้าพยายาม เลียนแบบ จู่ๆอยากเห็นขันธ์เป็นของว่าง โดยไม่คิดทำความเพียร ไม่คิดสละกิเลสเครื่องร้อยรัด ใจจะไม่ว่าง และเกิดอาการปรุงแต่ง หลอกตัวเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสในส่วนสรุปของสูตรความว่า

ภิกษุผู้มีดำริในความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงพิจารณา ขันธ์ทั้งหลายอย่างนี้ ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน หากปรารถนา นิพพาน ก็พึงละกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง พึงกระทำที่พึงแก่ ตน พึงประพฤติดุจบุคคลผู้มีศีระะถูกไฟไหม้ ดังนี้

ขันธ์ที่ควรเห็นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ขันธ์ที่กำลังปรากฏ โดยไม่ต้องเค้น ไม่ต้องเพ่งเล็ง ไม่ต้องฝืนพยายามเป็นพิเศษ ถ้า ต้องฝืนอย่างผิดธรรมชาติที่จะเห็นขันธ์ให้ได้ ก็ไม่ใช่เรื่องสมควร เลย อย่างเช่น ขณะกำลังอ่านหนังสือ ใจจดจ้องรับเนื้อความตามตัว อักษรอยู่ที่นี่ ก็ยากที่จะมีขันธ์ใดปรากฏเด่นต่อสติได้ เราจึงต้องทราบ ตามจริงว่านี่ไม่ใช่กาลอันควรให้รู้ขันธ์เกิดดับ สิ่งที่ทำได้ดีที่สุดคือมี สติอยู่กับการอ่านหนังสืออย่างเดียว

ต่อเมื่อเลิกอ่านหนังสือ ทรงอิริยาบถนั่งโดยไม่มีงานอื่นให้คิด ให้พูด ให้ทำ เป็นพิเศษ นั่นเองจึงอาจทบทวนความรู้ที่ได้รับจาก หนังสือมาดุขันธ์อันเป็นปัจจุบัน เช่น

ลมหายใจเข้าออก คือส่วนหนึ่งของธาตุลม หรือสภาวะพัด ไหว ซึ่งกำลังมีอยู่ทั่วไปในโลก แต่มาปรากฏชัดอยู่ในความรู้ของเรา ในฐานะลมหายใจที่ถูกสูบเข้ามาในกายนี้ และออกไปจากกายนี้ (เห็นเป็นธรรมในธรรม คือธรรมหนึ่งในท่ามกลางเหล่าธรรมประจำ โลก) การรับรู้ว่ามีแต่สภาพพัดไหวเข้า พัดไหวออก โดยไม่มีใครเป็น ผู้หายใจ ธาตุลมไม่ได้เป็นของใครนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้รูป ขันธ์

อิริยาบถนั่ง คือการประชุมกันชั่วคราวของธาตุ ๔ ที่ถูกจัด วางให้เป็นท่านั่ง เรารู้พร้อมกันทั่วตลอดถึงการปรากฏของฝ่าเท้าที่ วางราบ ส่วนตัวที่ตั้งตรง สองแขนที่ตักแนบลำตัว ตลอดจนส่วนหัว ที่อยู่สูง การรับรู้ว่ามีอิริยาบถนั่งตั้งอยู่ โดยไม่มีใครเป็นผู้หนึ่งนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้รูปขันธ์

ความเป็นสุข คือความรู้สึกสบายทางกาย หรือความรู้สึก สบายทางใจ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสอง ปกติเมื่ออ่านหนังสือ ธรรมะ ซึมซับธรรมะสู่ใจ กายก็มักทรงหนึ่งไม่กวดแกว่ง ปล่อยตลอด

ไม่กำเริงส่วนหนึ่งส่วนใด นั่นคือความสุขความสบายกาย เมื่อใจปราศจากมลทินทางกามและความพยายาบาทเกาะกุม มีสติอยู่เฉพาะหน้า ไม่หุดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลั้งเลงสงสัย ไม่พะวงคิดถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด สภาพทางใจก็เรียบสงบราบคาบ การรับรู้ว่ามีความสุข โดยเห็นความสุขไม่ได้เป็นของใครนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้เวทนาชั้นนี้

ความเป็นทุกข์ คือความรู้สึกไม่สบายทางกาย หรือความรู้สึกไม่สบายทางใจ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสอง เมื่อกายที่เคยหนึ่งเริ่มทนอยู่กับท่าเก่าไม่ได้ ก็อาจมีความกวดแกว่ง กำเริงส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่นคือความทุกข์ความไม่สบายกาย หรือเมื่อใจเริ่มตื่นรนแผ่สายไปในรสอาหาร หรือเกิดสิ่งกระทบให้ต้องฟุ้งไป เลื่อนลอย ปราศจากสติ หวั่นไหวคลอนแคลนด้วยความหุดหู่ ความลั้งเลงสงสัย สภาพทางใจก็ปั่นป่วนไม่เป็นสุข การรับรู้ว่ามีสุขทุกข์ โดยเห็นความทุกข์ไม่ได้เป็นของใครนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้เวทนาชั้นนี้

ความหมายรู้ว่าไม่เที่ยง คือผลอันเกิดจากการที่จิตเห็นธาตุลมเข้าแล้วต้องออก เกิดแล้วต้องดับ หรือเห็นอริยาบถหนึ่งเปลี่ยนจากสภาพสงบไม่กวดแกว่ง เป็นความกวดแกว่งเคลื่อนไหว หรือการที่จิตเห็นความสุขแปรเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาพทั้งหลายบ่อยเข้าก็เกิดความสำคัญขึ้นมาว่าอะไรๆไม่เที่ยงไปหมด การรับรู้ว่าการสำคัญว่าไม่เที่ยงนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้สัญญาชั้นนี้

เจตนากำหนดรู้ความไม่เที่ยง เจตนา ก็คือทิศทางการกำหนดให้จิตมองอะไร คิดอ่านอย่างไร เพื่อจุดประสงค์อันใด หากจุดประสงค์ดี ก็เรียกเจตนาดีว่าเป็นกุศล แต่หากจุดประสงค์ร้าย ก็เรียกเจตนาดีว่าเป็นอกุศล ในที่นี้ภายหลังจากอ่านธรรมปฏิบัติ เราก็มักติดความจงใจเจตนาดูเข้ามาในกายใจ เพื่อพัฒนาตนไปสู่ความพ้นอุปาทาน จัดเป็นกุศลเจตนา การรับรู้ว่าการกำหนดรู้การดูความไม่เที่ยงของสภาวะต่างๆนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้การ

ปรากฏของสังขารชั้นนี้

สภาพรู้แจ้งทางอายตนะต่าง ๆ การจะรับรู้ว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออกได้นั้น ต้องอาศัยวิญญาณเป็นผู้รู้ผู้เห็น และการจะรับรู้ว่าการกำลังอยู่ในอริยาบถหนึ่งได้นั้น ก็ต้องอาศัยวิญญาณเป็นผู้รู้ผู้เห็นเช่นกัน สภาพรู้แจ้งทางกายเหล่านั้นแหละ เรียกว่ากายวิญญาณ เป็นส่วนหนึ่งของวิญญาณชั้นนี้

เมื่อตั้งการสังเกตไว้ว่าประสบการณ์ในชีวิตทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องของปรากฏการณ์ทางชั้นนี้ มุมมองชีวิตของเราจะแปลกเปลี่ยนไป เช่น เมื่อมองเห็นอะไรอยู่ จะมีสติทราบว่าเป็นเรื่องของสภาพรู้แจ้งทางตา เป็น ‘ปรากฏการณ์ทางการเห็น’ ชั่วคราว พอเกิดสำเสียดใจมากระตุ้นหู ชวนให้เงี่ยหูฟัง ก็มีสติทราบว่าเป็น ‘ปรากฏการณ์ทางการได้ยิน’ เกิดขึ้นแทนแล้ว

ด้วยการเห็นปรากฏการณ์ทางการเห็นและทางการได้ยินเกิดดับสลับกันนั่นเอง เราได้ชื่อว่ารู้จัก ‘วิญญาณชั้นนี้’ โดยความเป็นของไม่เที่ยงแล้ว ทำให้อุปาทานสะดุดแล้ว คือ ไม่เกิดความรู้สึกอย่างเคยๆว่า ‘ฉันกำลังเห็น’ และ ‘ฉันกำลังได้ยิน’

จะเห็นว่า เพียงเริ่มต้นด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ประกอบกับการสังเกตความจริงต่อหน้าต่อตา ก็อาจเกิดประสบการณ์รู้สึกถึงชั้นนี้ในตนได้ แต่การเห็นชั้นนี้ในชีวิตประจำวันจะมีคุณภาพเพียงใด ก็ขึ้นตรงอยู่กับความสามารถตั้งมั่นของจิต หรือแนวโน้มที่จะคลอนแคลนของจิต หากพบว่าตนเองมีแก๊สใจสังเกตภาวะความเป็นชั้นนี้ๆ ก็สะท้อนว่าจิตมีความตั้งมั่นได้พอสมควร

เมื่อเห็นของจริงในปัจจุบันขณะได้ ก็จะต่อยอดเป็นการเห็นกลไกการทำงานร่วมกันของชั้นนี้ ๕ ได้ที่ละเปลาะ เช่น เหตุที่วิญญาณประเภทหนึ่งแปรเป็นวิญญาณอีกประเภทหนึ่ง ก็ด้วยเพราะมีเจตนา (สังขารชั้นนี้) เป็นตัวกำหนด ยกตัวอย่าง เมื่อครูล้ออริยาบถนั่งถูกรู้ ครูหนึ่งก็เกิดเจตนาเล็งแลรูปทรงสี่เหลี่ยมเฉพาะหน้าด้วย

นัยน์ตา พอนัยน์ตาปรับศูนย์เข้าได้ถูกกับตำแหน่งวัตถุ ก็เกิดจักขุ-
วิญญาณทันที

ยิ่งฝึกสติให้เท่าทันวิญญาณชั้นมากขึ้นเท่าไร เราก็จะเห็น
ตัวเชื่อมต่อยู่ในระหว่างวิญญาณชั้นมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ก่อนเกิด
เจตนาแล้งแลรูปด้วยนัยน์ตา เราจะพบว่ามีความชัดอันเป็นความ
เคยชิน เป็นความอาลัย เป็นความยินดี เป็นความอยากในการเห็น
รูปด้วยตา เป็นต้น

วิญญาณชั้นนี้เป็นธรรมชาติที่พิสดารตามจำนวนอายตนะ
เพราะแต่ละอายตนะมีเนื้อหาไม่เหมือนกันเลยอย่างสิ้นเชิง คือ

ตาเอาไว้ดูรูป การรับรู้ทางตาจะอยู่ที่สีลึนรูปทรงใน
ตำแหน่งต่างๆ

หูเอาไว้ฟังเสียง การรับรู้ทางหูจะอยู่ที่คลื่นความสเทือน
ทุ้มแหลมในอากาศ

จมูกเอาไว้ดมกลิ่น การรับรู้ทางจมูกจะอยู่ที่กลิ่นหอมเหม็น
ผ่านอากาศ

ลิ้นเอาไว้ลิ้มรส การรับรู้ทางลิ้นจะอยู่ที่รสเปรี้ยวหวานมัน
เค็มที่กดลงมาบนตุ้มรับรสตรงๆ

กายเอาไว้แตะต้อง การรับรู้ทางกายจะอยู่ที่สิ่งกระทบแข็ง
อ่อนที่กดลงมาบนผิวหนังตรงๆ

ใจเอาไว้รู้ทุกสิ่งที่ไม่ปรากฏทางรูปธรรม เช่น เรารู้ว่า
กำลังสุขทุกข์มากน้อยเพียงใด เรากำลังจำอะไรหรือหมายรู้อะไรอยู่
เรากำลังเจตนาคิดนึกเช่นไรก็ด้วยใจ ความรู้ลึกนึกคิดทั้งหลายไม่
อาจกำหนดรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ต้องด้วยใจลึกผู้สำนึก

ความเห็นชัดและความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้ ทำลายความหลง
ผิดหรือลัษณะสงสัย ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีกายเป็นมูลเหตุอย่างเดียวนเสีย
ได้ เราจะไม่หลงสำคัญว่าเพราะมีประสาทกายเป็นปฐมเหตุ การ

รับรู้ทั้งมวลจึงปรากฏ แท้ที่จริงประสาทกายก็ส่วนหนึ่ง วิญญาณรับ
รู้อารมณ์ทางกายก็ส่วนหนึ่ง วิญญาณรับรู้อารมณ์ทางใจก็อีกส่วน
หนึ่ง โดยที่วิญญาณทุกๆทางประมวลลงสรุปเรียกเป็นหนึ่งเดียวได้
ว่า 'จิต' ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ได้ มีความเป็นกุศลหรืออกุศลได้

เมื่อเข้าใจ กับทั้งสามารถรู้ชั้นขณะอยู่ในอิริยาบถนั่งยามนี้
ได้จริงๆ ต่อไปเราจะสามารถรู้ชั้นขณะอยู่ในอิริยาบถอื่นๆได้เช่น
กัน เพราะกายใจก๊วนเวียนอยู่แค่นี้ มีลมหายใจ มีอิริยาบถ มีสุขทุกข์
มีความหมายรู้ มีเจตนาดีร้าย และมีความรู้แจ้งทางอายตนะต่างๆ
หากเริ่มฝึกมาตามลำดับสติปัฏฐานทั้ง ๓ หมวดต้น ก็จักพบว่ากาย
เวทนา และจิต ต่างก็เป็นส่วนของชั้น ๕ นั้นเอง

การฝึกรู้ความเคลื่อนไหวใหญ่ย่อยทางกาย รู้ความต่างของ
เวทนา รู้ความต่างของสภาวะจิต ล้วนแล้วแต่ผู้สติสัมปชัญญะให้ต่อ
เนื่อง พร้อมเห็นชั้นชัดลงไปเป็นขณะๆทั้งสิ้น แต่หากไม่ฝึกกาย
เวทนา และจิต ตามที่พระพุทธเจ้าประทานทางไว้ ก็จักพบความ
ปรากฏของชั้นต่างๆในชีวิตประจำวันได้ยาก อย่าว่าแต่จะหวังเห็น
ชั้นเกิดดับได้

ชั้นที่ควรเห็นขณะนั่งสมาธิ

คำว่า 'นั่งสมาธิ' ในที่นี้หมายจำเพาะเจาะจงถึงการนั่ง
หลับตาเพื่อจำกัดทางเข้าของผัสสะกระทบ เหลือเพียงอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง เช่น ลมหายใจหรือกลิ่นนิมิต ที่สำคัญต้องผ่านชั่วโงง
บินมาพอสสมควร กระทั่งรู้จักภาวะเหลือเพียงอารมณ์เดียว คืออย่าง
น้อยสงบตั้งมั่นรู้ลมหายใจหรือกลิ่นนิมิต ไม่วอกแวกไปทางอื่น มี
ความสุขสบาย อิ่มอกอิ่มใจกับรสของความสงบต่อเนื่องสักครั้งนาที่
เป็นอย่างต่ำ

เราจะรู้จากประสบการณ์ตรงในการดูชั้นผ่านสมาธิคือ ยิ่ง
เห็นชัดเท่าใด ใจจะยิ่งปล่อยาวมากขึ้นเท่านั้น อย่างน้อย

ก็เทียบเคียงกันได้กับระดับความปล่อยวางขั้นสูงเพราะฟัง หรือ ปล่อยวางขั้นสูงเพราะคิด ว่าแตกต่างกันเป็นคนละเรื่อง ตรงนี้จะเริ่มตระหนักว่า การปล่อยวางเพราะรู้ขั้นสูงเข้าไปตรงๆ เป็นวิปัสสนาของจริงที่สามารถพัฒนาได้ยิ่งๆขึ้นจนกระทั่งถึงมรรคถึงผลภายในชาติปัจจุบัน ส่วนการปล่อยวางเพราะฟังกับปล่อยวางเพราะคิดนั้น จิตจะลึกลงไม่เชื่อมันอยู่รำไป ว่าชาตินี้เราจะบรรลุมรรคผลพ้นอุปาทานได้แน่หรือเปล่า

หลายครั้งเกิดข้อกังขาว่าถ้าอยู่ในสมาธิขั้นสูง จะเจริญสติเห็นขั้นสูงกันหรือไม่ เพราะถ้าเป็นฌาน ก็ต้องรู้อารมณ์เดียว อันที่จริงถ้าทำความเข้าใจว่า ‘รู้อารมณ์เดียว’ นั้น หมายถึงรู้คงที่ในขอบเขตของสิ่งที่กำหนดพิจารณา เช่น ขณะแห่งการรู้ลมหายใจ จิตไม่ได้เห็นแต่สายลม แต่ยังเห็นอริยาบถหนึ่งด้วย เห็นความสุขด้วย เห็นขอบเขตความสว่างของจิตด้วย อย่างนี้ก็จะไม่สับสนว่าในฌานจะเจริญสติรู้ขั้นสูงได้อย่างไร

เพื่อความชัดเจน ขอให้ดูที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในฌานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ ความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยปฐมฌานบ้าง ดังนั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากามบรรลุปฐมฌาน เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหมีไฟ เป็นดังลูกศร ไม่มีสุข เป็นอาพาธ เป็นของผู้อื่น เป็นของชำรุด ว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่ออมตธาตุว่า นั่นสงบ นั่นประณีต คือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้ง

ปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความคลายกำหนดความดับ นิพพาน เธอตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ตรงที่พระองค์ตรัสว่า ‘เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น’ ถือว่าชัดเจนพอ คือ ไม่ควรจดจำแค่ที่เราอาศัยสมาธิระดับฌานในการเจริญสติได้ แต่สมาธิฌานที่มีการพิจารณาขั้นสูง ถือเป็นเหตุใกล้ให้เข้าถึงนิพพานเลยทีเดียว

ที่หัวข้อนี้จะแยกแยะแบบจำเพาะเจาะจงลงไปว่า การเห็นขั้นสูงขณะหนึ่งสมาธิรู้ลมหายใจกับนั่งสมาธิรู้กลิ่นนิมิตนั้น แตกต่างกันอย่างไรมาก่อน นอกจากนั้น จะได้ผนวกส่วนของการเห็นขั้นสูงขณะพยายามตั้งสมาธิไว้ด้วย เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหากว้างขวางที่สุด

เสถียรวิภาเห็นขั้นสูงผ่านฌานาปานสติ

อุปทาน

ในขั้นที่เหลือนแต่ความรับรู้ว่ามีลมหายใจผ่านเข้า ผ่านออก ปราศจากความฟุ้งซ่าน จิตใจสงบระงับอยู่ ทราบว่าลมเริ่มตันเมื่อใด หยุดลงเมื่อใด ขณะเริ่มมีลักษณะลมเป็นนิมิตอย่างไร ขณะสิ้นสุดมีลักษณะลมเป็นนิมิตอย่างไร ไม่เหลือสิ่งใดเด่นกว่านั้น นั่นคือจังหวะเหมาะที่เราจะรู้ลมหายใจโดยความเป็นธาตุลม ซึ่งก็คือหนึ่งในรูปขั้นสูง ความเข้าใจที่มีอยู่ล่วงหน้าว่ารูปขั้นสูงไม่ใช่ตัวตน เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมตา จะทำให้การเห็นชัดในสมาธินี้ เกิดเป็นความรู้อันแจ่มแจ้งเต็ม

เวทนาขันธ

ในขั้นที่เกิดความสุขสดชื่น สบายกายสบายใจ จิตตั้งมั่นตื่นตัว และอยู่ในอาการเหมือนปรารถนาเสพสุข อันมีรสวิเวกประการเดียว นั่นคือจังหวะเหมาะที่จะรู้จักสุขโดยความเป็นเวทนา สุขเวทนาคือความสงบสบาย มีกายไม่กัวัดแกว่ง สุขเวทนาคือความแน่วหนึ่ง มีจิตไม่ซัดส่าย เพียงในระดับสมาธิไม่ต้องแข็งแรงหนัก ก็อาจเห็นสุขเวทนาปรากฏชัดพอประมาณ กับทั้งเห็นความไม่เที่ยงของสุขเวทนาได้ง่าย คือพอกายเริ่มขยับขยุกขยิก ก็จะรู้สึกถึงความทุกข์ทางกายเข้ามาแทรกแทน หรือพอจิตเริ่มแผ่ส่าย ก็จะรู้สึกถึงความทุกข์ทางจิตเข้ามาเบียดบัง แต่ในระดับสมาธิที่แข็งแรง จะเห็นสุขเวทนาปรากฏชัดมาก ทว่ากลับเห็นความไม่เที่ยงของสุขเวทนายากขึ้น ตรงนี้ให้ดูเฉพาะรอยต่อความเปลี่ยนแปลงของสุขอย่างใหญ่ ที่ลดระดับลงไปเป็นสุขอย่างเล็ก แบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าให้ความต่างระหว่างสภาพจิตที่ตั้งมั่นเป็นฌานกับสภาพจิตที่คลอนแคลนไม่เป็นฌานในจิตตานุปัสสนา

สัญญาขันธ

ในขั้นที่จิตเจียบบลงไป บางขณะเป็นสุขหรือเฉยเมย ให้ดูว่าเมื่อมีสติอยู่ จิตต้องสำคัญมั่นหมายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ เช่น บางครั้งลมหายใจกระทบซัด ก็เกิดการมั่นหมายว่าอย่างนั้นลมหายใจที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ตัวสำคัญมั่นหมายว่าเที่ยง คือ ‘นิจจสัญญา’ ตัวสำคัญมั่นหมายว่าไม่เที่ยง คือ ‘อนิจจสัญญา’ หรือบางครั้งความสุขสบายเด่นชัด ก็เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าสุขนี้ยั่งยืนยาวนาน อันนั้นเป็น ‘นิจจสัญญา’ แต่ถ้าขณะรู้ความสุขที่ตั้งอยู่นานนั้น ประกอบด้วยความรู้สึกว่าจะไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป อันนั้นเป็น ‘อนิจจสัญญา’ เมื่อสำรวจเห็นการทำงานของสัญญาขันธเป็นขณะๆ ก็จะทราบว่าบางทีเราก็รู้สึกกว่าอย่างนี้เที่ยง อีกทีก็รู้สึกว่าไม่เที่ยง อาการสำคัญมั่นหมายว่าเป็นอย่างไร สามารถผันผวนกลับไปกลับมา ตามแต่กำลังของสติ และปัญญาที่ประกอบอยู่ด้วยในขณะนั้นๆ ไม่ใช่ว่า

สังขารขันธ

ในขั้นที่จิตสงบไม่ไหวติง เหลือแต่อาการตริกนิกเฉพาะลมหายใจเข้าออกเป็นสายซัด ใ้มองว่าอาการตริกนิกคือภาวะของสังขารขันธอย่างหนึ่ง มีความชัดเจนคงเส้นคงวา เป็นเจตนาอัตโนมัติที่เหมือนไม่มีตัวตนใดสั่งการตั้งเคย ธรรมชาติที่เจาะจงตริกนิกเฉพาะลมหายใจนี้จะมีได้ถึงปฐมฌาน ต่อเมื่อเข้าออกปฐมฌานจนชำนาญ จิตมั่นคงตั้งมั่นได้เองจนไม่จำเป็นต้องอาศัยอาการตริกนิกถึงลมหายใจมาประดับประดา ก็จะมีอีกเจตนาหนึ่งผุดขึ้นได้ คือละความตริกนิกถึงลมหายใจเสีย ปล่อยให้จิตตั้งมั่นเสพปีติสุขเป็นหนึ่งเอง คล้ายนกตัดสิ้นใจเลิกกระพือปีก เพียงแผ่ปีกลอยลมสบายอยู่ การเห็นการตริกนิกเป็นเพียงสังขารขันธอย่างชัดเจนในสมาธิ จะทำให้เริ่มแบ่งแยกได้อย่างชัดเจนเช่นกัน ว่าเจตนาเกิดขึ้นด้วยตัวเอง ส่วน

อาการตรีกนิกตั้งอยู่ได้นานกว่า และมีจิตชนิดหนึ่งที่ไม่ต้องตรีกนิกก็ทรงตัวเป็นสมาธิใหญ่ได้ เมื่อพิจารณาจนเห็นว่าทั้งหลายทั้งปวงก็แค่อาการหนึ่งของจิต ไม่ใช่ตัวตน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปท่ามกลางเหตุปัจจัยแวดล้อม ก็จะเกิดมุมมองที่จะแตกต่างจากคนธรรมดามาก เพราะสำหรับคนธรรมดาแล้ว ที่ได้มีเจตนา ที่ได้มีความตรีกนิก ที่นั่นย่อมมีความรู้สึกในตัวตนอยู่ควบคู่กันเสมอ

วิญญานขันธ

ในชั้นที่จิตสงบละเอียดประณีต ตั้งมั่นได้เองโดยไม่ต้องอาศัยแม้อาการตรีกนิกถึงลมหายใจ เหลือแต่ความสว่างโพล่งอยู่ ตรงนั้นจะเห็นว่ามีแต่ความรู้สึกว่าสว่าง รู้อยู่ว่าปีติสุขเหลือล้น ตัวที่รู้อยู่คือมโนวิญญาน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิญญานขันธ เราจะเห็น ณ บัดนี้ว่าวิญญานขันธละเอียดได้ที่สุดในบรรดาขันธทั้ง ๕ เพราะจะไม่เหลืออะไรเลยนอกจากรู้สึกว่ารู รู้ว่ากำลังมีอะไรอยู่เฉพาะหน้า หากไม่กำหนดไว้ก่อนก็จะมีสติระลึกได้ว่าสิ่งนั้นคือวิญญานขันธ เมื่อวิญญานขันธปรากฏชัดก็ย่อมหลงนึกไปว่านั่นเป็นจิตของเรา อีกทั้งเมื่อวิญญานขันธดับไปก็ย่อมไม่เห็นอาการดับไปของวิญญานขันธตามจริง แต่หลงนึกว่าจิตของเราเสื่อมลงหรือจิตของเราแปรไป การจะได้ประโยชน์จากสมาธิอย่างแท้จริงคือทำความเข้าใจไว้อย่างถูกต้องเสียก่อนว่าจิตหรือวิญญานผู้รู้อารมณ์นั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่อตั้งมุมมองไว้เช่นนั้น พอพบกับภาวะรูปรูสีรูปก็ จะเห็นว่านั่นไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ ลึกแต่เป็นสภาพหนึ่ง

เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย แล้วในที่สุดก็แตกทำลายลงเมื่อเหตุปัจจัยหมดกำลัง

เทศวิง่าเห็นขันธผ่านกสิณนิมิต

เวทนาขันธ

ในขั้นที่เริ่มตรึงนิมิตไว้กับที่ได้เห็น เป็นจังหวะที่จิตสงบ ตั้งมั่น ไม่แผ่สายไปทางอื่น เหลือแต่อาการห้วงนึก และรับรู้เฉพาะดวงกสิณนิมิต เมื่อจิตสงบย่อมมีความสบายเกิดขึ้นพร้อมกัน พุดงาย ๆ ว่าความสุขเกิดขึ้น พร้อมกสิณที่ชัดหนึ่งไม่พราเลือนอย่างน้อยสัก ๕ วินาที

ความสุขอันเกิดจากความสงบเยียบราบคาบของจิตนั้น คือเวทนาขันธ ขอให้ทำความเข้าใจว่าอาการลึงโลด กี้ดี อาการปิดป้องพุกี้ดี อาการโสมนัสปลาบปลิมกี้ดี ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนเกิน เป็นส่วนปรุงแต่งที่เกินความสบายใจ จัดเป็นสังขารขันธ แต่หากกรองส่วนเกินได้ ด้วยความวางเฉย ไม่ตื่นเต้นตาม ก็จะเหลือแต่เวทนาขันธ คือรู้สึกสุขสบายอยู่ เมื่อความสุขแปรปรวนก็ยอมเห็นชัดว่ามีของแถมอื่นประกอบอยู่ด้วย

สัญญาขันธ

ในขั้นที่รู้สึกถึงอากาศว่างในอากาศกสิณ หรือเห็นดวง นิมิตปรากฏเป็นสีขาวชัดในโอทาทกสิณ จิตตั้งมั่นไม่ ชัดสาย ทว่ายังพร้อมจะตรึงนึกพิจารณาได้ ให้มองว่า กสิณนิมิตนั้น ๆ ไม่ใช่รูป แต่เป็นความสามารถจดจำ ของจิต เป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้เห็นว่ามี ความว่าง หรือ มีสีขาว หรือมีสีที่พอใจกำหนดเห็น ความสามารถ จดจำของจิตนั่นเองคือสัญญา ดังนั้น กสิณนิมิตหนึ่ง ๆ

ก็คือตัวแทนสัญญาขันธ เมื่อเห็นกสิณเป็นอย่างไร จะ กำหนดก็ได้ว่าสัญญาคืออย่างนั้น

ขอให้สังเกตตามจริงว่า แม้จะมีความสนุกกับการเห็น นิมิตได้นาน ในที่สุดลักษณะนิมิตก็ต้องแปรไปเป็น อื่น แสดงความไม่เที่ยงไม่ทนของสัญญา เมื่อกำหนด โดยความเป็นอย่างนี้ ผู้สำเร็จกสิณนิมิตย่อมได้เปรียบ คนธรรมดาทั่วไป ตรงที่เห็นความเสื่อมของสัญญา อย่างชัดเจน เพราะสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อย่างแจ่มแจ้งเป็นลึกลับ รูใดไม่ต่างจากตาเห็น รูป ความสะเทือนใจที่เห็นอนิจจังย่อมแรงพอจะเกิด ความปล่อยวางสัญญาขันธ คลายตัดใจสะของรักของ หวงได้งายเมื่อตระหนักจริง ๆ ว่าไม่ใช่สมบัติของเรา อาการที่ใจคลายความอาลัยในสัญญาได้นั้น จะเริ่ม เห็นอะไร ๆ เป็นเท็จ เป็นของหลอก โดยเริ่มหลอกกัน ตั้งแต่ที่จิตเลยที่เดียว เมื่อไม่ถูกหลอกว่าสัญญาเป็น ตัวเรา ความรู้สึกว่างจากการปรุงแต่งก็จะเด่นชัดขึ้น แทนที่

สังขารขันธ

ในขั้นที่สามารถย่อหรือขยายดวงกสิณนิมิตได้ตามปรารถนา นิมิตไม่แตก ไม่บิดเบี้ยว จิตตั้งมั่นไม่ชัด สายตามการแปรของนิมิต ทว่ายังพร้อมจะตรึงนึก พิจารณาได้ ให้มองว่าตัวที่ควบคุมให้นิมิตเป็นไป ต่าง ๆ ตั้งปรารถนานั่นเองคือสังขาร ดังนั้น ตัวตั้งต้น กำหนดให้นิมิตเป็นอย่างไร นั่นเองคือตัวแทนสังขาร ขันธ

ขอให้สังเกตตามจริงว่า แม้จะมีความสุขกับการสร้างสรรค์นิมิตด้วยอำนาจใจได้ตามปรารถนา ในที่สุดความสามารถควบคุมนิมิตได้ย่อมแปรปรวนไป คืดย่อหรือขยายก็ไม่ปรากฏผลตั้งใจนึก นั่นคืออาการแสดงออกถึงความไม่เที่ยงไม่ทนของสังขาร เมื่อกำหนดโดยความเป็นอย่างนี้ ผู้สำเร็จกสิณนิมิตย่อมได้เปรียบคนธรรมดาทั่วไป ตรงที่เห็นถนัดว่า อำนาจควบคุมบังคับบัญชาอะไรๆ ให้เป็นไปตามปรารถนา นั้นไม่มีจริง เพราะกระทั่งนิมิตหลอกๆ ยังคุมให้อยู่ทนถาวรไม่ได้ ประสาอะไรกับการควบคุมบัญชาวัตถุเช่น กายหรือของนอกกายให้อยู่ในอำนาจไหว

วิญญานขันธ

ในขั้นที่รู้สึกหรือลักษณะดวงกสิณนิมิตได้แจ่มชัดทั้งหมดของอาการรับรู้ นั่นเองคือมโนวิญญาน เราไม่อาจแยกออกมาว่าตรงไหนเรียกสัญญา ตรงไหนวิญญาน ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถ (และไม่ควรพยายาม) ถอยยอนกลับมาดูที่ตั้งของวิญญานโดยความเป็นต่างหากจากสัญญา เพียงมีความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นหลักตั้ง ว่าความจำสีและรูปลักษณะกสิณนิมิตได้นั้น เป็นส่วนของสัญญาขันธ ส่วนความรับรู้กสิณนิมิตทั้งหมด เป็นส่วนของวิญญานขันธ ดังนั้น เมื่อพิจารณาเข้าไป ก็เพียงทราบวาลักษณะนั้นๆ คือขันธใด สุดแท้แต่ขันธใดจะเด่น หรือจิตพอใจเลือกดูขันธใดเกิดดับ

การจำแนกขันธเป็นต่างหากจากกัน

อันที่จริงเรื่องแยกขันธออกเป็นต่างหากจากกันไม่ได้นั้น เคยมีผู้ถามผู้ตอบกันมาแล้วในครั้งพุทธกาล ปรากฏในมหาเวทลลสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ ผู้ถามคือพระมหาโกฏิฎิกะ ส่วนผู้ตอบคือพระสารีบุตร ซึ่งพระพุทธองค์ยกย่องเป็นอัครสาวกผู้เลิศทางปัญญา พระมหาโกฏิฎิกะถามว่า **ธรรม ๓ ประการคือ เวทนา สัญญา และวิญญาน เหล่านี้ปะปนกันหรือแยกเป็นต่างหากจากกัน บัญญัติหน้าที่ต่างกันได้หรือไม่? พระสารีบุตรกล่าวตอบว่า เวทนา สัญญา และวิญญาน ปะปนกัน ไม่แยกจากกัน บัญญัติหน้าที่ต่างกันไม่ได้** (คือมีหน้าที่รู้สึก รู้จำ และรู้แจ้ง ซึ่งกลมกลืนอยู่ในขณะจิตรู้อารมณ์เดียวกัน หากขาดอันใดอันหนึ่งจะได้อันใดอย่างใดก็ตามก็ไม่ได้)

ในทางปฏิบัติ นักภาวนาจะเริ่มรู้จักวิญญานขันธได้ก็เมื่อจิตสงบจนรู้จักความว่าง ความสว่าง ราวกับไม่มีอะไรให้รู้ (อาจหลับตาหรือไม่ได้หลับตาอยู่) ถัดมา เมื่อไหวตัวออกจากความสงบแล้วรู้แจ้งบางสิ่งๆ ที่มากกระทบ อย่างเช่นคลื่นเสียงกระทบแก้วหู ที่ตรงนั้นเอง ความทรงจำเกี่ยวกับเรื่องวิญญานขันธจึงก่อให้เกิดสติ แล้วทราบชัดว่านี่คือการรับรู้เสียง เป็นโสตวิญญาน จิตอาจมีคำกำกับหรือไม่มีคำกำกับว่านั่นโสตวิญญาน แต่สำคัญคือ เกิดความเห็นแจ้งผ่านประสบการณ์จริงว่าการรู้ทางอายตนะเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นด้วยการมีเหตุประกอบกัน คือเสียงกระทบแก้วหู รู้แล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เป็นขันธหนึ่งซึ่งไม่ใช่ตัวตนของใคร แต่ถ้าให้บอกว่าขณะนั้นเวทนาอยู่ไหน สัญญาอยู่ไหน ก็ไม่อาจตอบถูกเอาแค่ตอบถูกว่านั่นเป็นวิญญานทางหูก็เห็นว่าเพียงพอ **หรือต่อให้ระบุไม่ถูกว่าเรียกอะไร แต่สามารถเห็นสิ่งนั้นๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปจริงๆ ก็ใช้ได้แล้ว**

ยกตัวอย่างเช่น ขณะสมาธิยังไม่คงที่ จิตยังสลับไปมาระหว่าง

ตั้งมั่นชั่วคราวกับกวดแกว่งคลอนแคลน ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น คล้ายประตีย์วจิตกว้างออก ประตีย์วจิตแคบเข้า ถ้าเราไม่บัญญัติว่า ความกว้างหรือความแคบนั้นเป็นอะไร **เห็นแค่ว่ากว้างก็ไม่เที่ยง แคบก็ไม่เที่ยง ใจสักแต่รู้ว่าไม่เที่ยง** กับทั้งไม่ยกหน่วง **เหนี่ยวให้สภาพดี ๆ งามเที่ยงถาวร ไม่รังเกียจเมื่อสภาพแย ๆ ปรากฏนานกินไป** นั่นก็เท่ากับเราเห็นชั้นธ้อย่างถูกต้อง **แม้ไม่รู้ว่าเป็นชั้นใดไหนก็ตาม**

เมื่อมีประสบการณ์เห็นชั้นธอขณะหนึ่งสมาธิมากเข้า จนกระทั่ง แม้ลืมตาจิตก็ยังทรงตัวตั้งมั่น ความรู้สึกทั่วไปในชีวิตประจำวันจะ แตกต่างออกไป เราจะมีสติรู้สึกถึงความว่างเปล่าภายในเป็นหลัก ตั้ง ความว่างนั้นอาจหดแคบหรือขยายกว้าง ถ้ามองสิ่งที่เห็นคืออะไร ก็คือสภาพของจิตที่ตั้งมั่นไม่ส่าย และไม่มีควมโลภอยากเอา อะไร ไม่มีความโกรธชุนชองกับใคร และไม่มีควมหลงแบบหยาบ ๆ ว่านี่อิริยาบถของเรา นี่เวทนาของเรา ถ้ามองผู้เห็นคืออะไร ก็คือ มโนวิญญาณนั่นเอง **จุดสำคัญคือ เมื่อมีสติสัมปชัญญะพร้อม อยู่ พอสิ่งใดปรากฏกระทบอายตนะไหน สติสัมปชัญญะก็ รู้เท่าทันอย่างเฉียบพลัน ว่ามโนวิญญาณผู้รู้ความว่างดับไป เปลี่ยนเป็นจักขุวิญญาณ หรือเปลี่ยนเป็นโสตวิญญาณ หรือ เปลี่ยนเป็นฆานวิญญาณ หรือเปลี่ยนเป็นกายวิญญาณแทน** แล้วก็รู้ว่าวิญญาณที่เกิดขึ้นแทนนั้น ๆ มีเวทนา สัญญา และสังขาร แบบดีหรือไม่ดีปรากฏพร้อมอยู่ด้วย

การที่มีสติคมชัด และการที่วิญญาณชั้นธอไม่สับไปสับมาเร็ว นัก จะทำให้เห็นขณะเกิดและขณะดับของวิญญาณได้แจ่มแจ้งขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งกลับมาตั้งมั่นรู้สึกถึงความว่างอันเป็นภายในได้เนิ่น นานยิ่ง ๆ ขึ้น กระทั่งมันใจอยู่กับตัวว่าถึงตรงนี้ก็พัฒนาต่อออกไปได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงที่สุดทุกข์แล้ว

คำว่า ‘เดินจงกรม’ หมายถึง จังหวะที่เราเดินกลับไปกลับมา พร้อมมีสติรู้ชัดในการเดิน สติอาจเริ่มจากความรู้เท่ากระทบอย่าง ชัดเจนประการเดียว แล้วพัฒนาขึ้นเองเป็นรู้พร้อมในอาการเดิน ทั้งหมด ด้วยความใหญ่ของจิตที่กว้างขวางครอบคลุมอิริยาบถเดิน

เมื่อใดสติเกิดชัด เมื่อนั้นชั้นธอพร้อมปรากฏชัดด้วย ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด แต่ส่วนใหญ่อิริยาบถเดินมักเป็นที่ตั้งหลักของการ ภาวนา เหตุเพราะความเคลื่อนไหวทางกายมีส่วนช่วยกำจัดความ กิเลสคร้านได้ และสำคัญเมื่อถึงจุดของสติที่คมชัดทั่วพร้อมแล้ว ชั้นธอทั้งหลายจะแสดงตัวตามจริงขณะเปิดหูเปิดตารับความกระทบ กระทั่งเหมือนในชีวิตประจำวัน **ซึ่งก็แปลว่า ถ้าสามารถเห็นชั้นธอ ชัดขณะเดินจงกรม ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นเห็นชั้นธอชัดได้ปานกัน ในชีวิตประจำวันด้วย** แตกต่างจากผู้ภาวนาที่ฝึกชั้นธอหลังอ่าน หนังสือธรรมะหรือขณะนั่งสมาธิอย่างเดียว

เทศวิง่าเห็นชั้นธอในอิริยาบถเดิน

รูปธอ

ในชั้นที่รู้สึกถึงอิริยาบถเดินทั่วพร้อม นับเริ่มจากฐาน สำคัญคือเท่ากระทบ เห็นอาการ่างเท่าสลับกันช้าย ขวา เห็นลำตัวทรงตั้ง เห็นส่วนศีรษะบนยอดสุดของ อิริยาบถเดิน ไม่รู้สึกง่าตัวเรากำลังเดิน ไม่รู้สึกง่าเป็น ร่างกายของเราเดิน และเมื่อทำความระลึกก็เห็นตาม จริงง่าอิริยาบถเดินเป็นภาวะทางรูปชั่วคราวชนิดหนึ่ง

เมื่อหยุดเดินที่จุดสุดท้ายจนจกรรม ภาวะทางรูปก็เปลี่ยนไป ไม่เคลื่อนไหว แต่ตรงหนึ่ง แล้วมีอาการหมุนกลับ

ด้วยสติสัมปชัญญะที่พร้อมขณะจกรรม เราจะเข้าใจว่าการเห็นรูปชั้นเกิดดับนั้น หาใช่การเห็นว่ากายผุดขึ้นจากอากาศแล้วแต่กระเบิดหายไป แต่เริ่มความเห็นเกิดดับจากอะไรง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ดังเช่นอิริยาบถเคลื่อนไหวกลายเป็นอิริยาบถหนึ่งนี้เอง ความรู้ชัดจะทำให้เราเห็นแตกต่างไป ที่เคยนึกว่ากายของเราตัวเดิมเปลี่ยนทำเป็นต่าง ๆ นั้น แท้จริงคือการปรากฏอาการทางรูปชั่วคราว เกิดขึ้นเป็นฉาก ๆ หายไปเป็นฉาก ๆ

เมื่อรู้เช่นนี้เรื่อย ๆ ผนวกเข้ากับความรู้พื้นฐานที่ว่ากายประกอบด้วยธาตุ ๔ ก็เกิดญาณสัมผัสถึงความ เป็นรูปทั้งหลายอย่างละเอียด แม้ความเป็นอุปกรณ ‘พร้อมใช้ในงานวิปัสสนา’ ก็แตกต่างไปเรื่อย ๆ เริ่มต้นอาจแข็งกระด้างเหมือนตอตันสติ ต่อเมื่อเวลาผ่านไปจึงคล้ายมีการดัดแปลงให้อ่อนควรแก่งาน มีความเบาตัวไม่เมื่อยขบ ทุกจุดถูกกำหนดรู้ชัดได้ง่ายขึ้น

และถึงจุดหนึ่งที่สติคมชัด ก็จะมีองค์ประกอบของกายโดยความไม่เที่ยง เช่น เห็นว่าเราไม่เคยกลืนน้ำลายเข้าก่อนเดิม เราไม่เคยมีไออุ่นระดับเท่าตามอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่าง เราไม่เคยหายใจเอาลมกลุ่มเดิมเข้าสู่ปอด นี่ก็จัดว่าเห็นกายโดยความเป็นรูปชั้นเกิดดับเป็นชุด ๆ ได้

สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมมาาก่อน ก็เป็นไปได้ที่จะเห็นกายแสดงความเนาเปื่อยผุพังขณะเดิน

จกรรมอยู่นั่นเอง ซึ่งความปรากฏของนิมิตจะมากน้อยเพียงใดก็สุดแต่กำลังจิตของแต่ละคน ขอให้คำหนึ่งเท่านั้นว่าการตั้งต้นรับรู้มาจากอิริยาบถอันเป็นปัจจุบัน กับทั้งเห็นแล้วเกิดอหิงจัสัญญาทางกายอย่างชัดเจนเป็นพอ

เวทนาขั้น

ในชั้นที่กายเดินและหยุดคล้ายหุ่นทำงานอัตโนมัติ จะเกิดภาวะคงที่ทางการเคลื่อนไหว ลักษณะความสม่ำเสมอดังกล่าวนี้คือความไม่กว้างแวงออกนอกกลุ่มนอกทาง ไม่มีความกระสับกระส่าย ที่ตรงนั้นความสบายกายย่อมเกิดขึ้นไม่แตกต่างจากขณะหนึ่งหนึ่งสงบสุข เมื่อรู้ถึงความสุขอันเกิดจากความไม่กว้างแวงทางกาย ก็ได้ชื่อว่าทราบภาวะสุขโดยความเป็นของมีเหตุ ไม่ใช่สุขที่เกิดขึ้นเองลอย ๆ

การรู้ชัดว่าสุขเวทนาเป็นของมีเหตุปัจจัย และจะต้งดับลงเป็นธรรมดาพร้อมเหตุปัจจัยนั้น ทำให้สุขไม่เป็นที่ตั้งของความติดหลง

สัญญาขั้น

ในชั้นที่กายปรากฏต่อจิตโดยความเป็นของประชุมกัน คมเป็นรูปชั่วคราวด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม จิตย่อมไม่มั่นหมายว่ารูปชั่วคราวนั้นเป็นตัวตน นั่นคือเกิดอนัตตสัญญา คือสำคัญว่าไม่ใช่ตัวตน แต่เมื่อเดิน ๆ ไปแล้วหลงสติ จิตมัวมน รู้สึกตัวว่าเรากำลังเดิน หรือกายของเรา กำลังเดิน นั่นคือสลบไปเกิดอตตสัญญา คือสำคัญว่าเป็นตัวตน

ความปรากฏของสัญญาสลับกันระหว่างสำคัญว่าเป็นตัวตนกับไม่ใช่ตัวตนนั้น ทำให้เรารู้ว่าแม่การเห็นกายเป็นตัวตนก็แค่สัญญา และแม่เห็นกายว่าไม่ใช่ตัวตนก็แค่สัญญา สัญญาว่าเป็นตัวตนนั้นเกิดขึ้นเพราะมีเหตุคือความไม่รู้จักชั้น ๕ และความไม่มีสติระลึกถึงชั้น ๕ ส่วนสัญญาว่าไม่ใช่ตัวตนนั้นเกิดขึ้นเพราะมีเหตุเช่นกัน นั่นคือความรู้จักชั้น ๕ และความมีสติระลึกถึงชั้น ๕

อัตรสัญญากับอนัตตสัญญาคือสัญญาคู่เปรียบเทียบที่เห็นความต่างได้ง่าย อัตรสัญญาทำให้รู้สึกหนัก ทึบ คลอตามกิเลสง่าย อนัตตสัญญาทำให้รู้สึกเบา โปร่ง คลอตามกิเลสยาก เมื่อเห็นเปรียบเทียบสลับไปสลับมา ย่อมมรรอ์นิจจังของสัญญาทั้งสองชั่ว กับทั้งเป็นเครื่องวัดว่าขณะหนึ่ง ๆ เรากำลังเดินจงกรมด้วยสติหรือขาดสติ

สังขารขันธ

ในชั้นที่กายไม่เป็นอัตโนมัตติ และจิตไม่ตั้งมั่น ต้องอาศัยเจตนา กำหนดรู้เท่ากระทบบาง ต้องกำหนดรู้ว่าหยุดยั้งบ้าง ต้องกำหนดรู้ว่าหมุนตัวกลับหลังหันบ้าง ตรงนั้นคือเห็นสังขารขันธแบบหยาบๆ ต่อเมื่อกายเป็นอัตโนมัตติแล้ว จิตตั้งมั่นแล้ว ก็กลายเป็นการตริก (นึกถึง) และการตรอง (จดจ่ออย่างแนบเนียน กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับอาการเดิน) ทั้งการตริกและการตรองต่างก็เป็นสังขารขันธ เมื่อใดระลึกได้ว่ากำลังอยู่ในอาการตริกและตรองในอาการเดิน เมื่อนั้นเป็นอันได้ชื่อว่ารู้สังขารขันธ

เมื่อเห็นว่าขาดสติ รู้สึกว่าจิตไม่ได้จัดจ่ออยู่กับการเดิน ตรงนั้นคือการตริกและการตรองขาดไป จะเห็นเป็นอนิจจังของสังขารขันธก็ได้ การหมั่นสังเกตตามจริง โดยไม่เพ่งบังคับว่าจะต้องให้การตริกกับการตรองปรากฏอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา จะมีส่วนให้เกิดความเห็นสังขารขันธเกิดดีด้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นเรื่อยๆ

วิญญานขันธ

ในชั้นที่สมาธิเกิดขึ้นอย่างหนักแน่นขณะเดินจงกรม ปรากฏการณ์ทางจิตมักเป็นไปได้หลากหลายไม่แพ้ปรากฏการณ์ขณะนั่งสมาธิหลับตา อย่างเช่น รูปเดินกับน้ำหนักตัวเหมือนหายไป หรือว่างเฉยไร้สุขไร้ทุกข์ หรือเหมือนความสำคัญว่ามีว่าเป็นใดๆ สงบเงียบลงหมด หรือเหมือนเจตนาและอาการตริกตรองทั้งปวง ยุติสนิท เหลือแต่ภาวะว่างเปล่าสิ้นเชิง

เมื่อรู้สึกว่างเปล่า หากเกิดสติรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ เราย่อมบอกตัวเองได้ถนัด ว่านี่คือการปรากฏของวิญญานทางอายตนะนั้นๆ และขณะต่อมาเมื่อเกิดวิญญานทางอายตนะอื่นแทรกแซง ก็ย่อมรู้ชัดว่าวิญญานทางอายตนะก่อนดับลงแล้ว วิญญานทางอายตนะปัจจุบันเกิดขึ้นแทน เป็นคนละชนิด เป็นคนละลักษณะ เป็นคนละรส ไม่ใช่ตัวเดียวกันแล้ว วิญญานจะปรากฏเหมือนดวงสว่างที่เกิดดับจุดแสงจากหลอดไฟ สว่างจางบ้าง สว่างหรือบ้าง สว่างนานบ้าง สว่างสั้นบ้าง ขึ้นอยู่กับกำลังสติสัมปชัญญะซึ่งเกิดพร้อมกบวิญญานหนึ่งๆ

การพิจารณาชั้นธมาตามลำดับ จากหยาบมาถึง
ละเอียดยุติ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
ทำให้จิตยอมรับอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และปราศจาก
เยื่อใยตกค้างกลางแกลงว่ายังมีตัวตนใด ๆ ตั้งอยู่ที่ใด
ได้อีกหรือไม่ สุดท้ายจิตจะพบความว่างเปล่าจากตัว
ตนอย่างแท้จริง ในระหว่างแห่งการมีสติสัมปชัญญะรู้
ชั้นธเกิดดับนั่นเอง

อายตนะบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณา
เห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและภายนอกอย่างละ
๖ อยู่เสมอ ด้วยการปฏิบัติอย่างไรเรียกว่าภิกษุพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖
อยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

ย่อมรู้ชัดถึงนัยน์ตา รู้ชัดถึงรูป และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัย
นัยน์ตาและรูปเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงหู รู้ชัดถึงเสียง และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยหู
และเสียงเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงจมูก รู้ชัดถึงกลิ่น และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัย
จมูกและกลิ่นเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงลิ้น รู้ชัดถึงรส และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยลิ้น
และรสเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงกาย และรู้ชัดถึงสิ่งที่กระทบสัมผัสกายและรู้ชัด

ถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยกายและสิ่งที่กระทบสัมผัสกายเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงใจ รู้ถึงธรรมารมณ และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยใจและธรรมารมณเกิดขึ้น

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง ภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา และทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถ่อมมันอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่เสมอ

จบอายตนะบรรพ

นิยาม

อายตนะ แปลว่า เครื่องต่อของความรู้ หมายถึงมีทั้งเครื่องรับและเครื่องส่ง เครื่องรับนั้นเราเรียกว่าเป็นอายตนะภายใน ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนเครื่องส่งนั้นเราเรียกว่าเป็นอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและต้อง และนามธรรมที่ปรากฏกับใจทั้งหลาย (สภาวะธรรมทั้งหมดที่รู้ได้ด้วยใจ เรียกว่า 'ธรรมารมณ' นับแต่เวทนา สัญญา สังขาร หรือกระทั่งตัววิญญาณเอง ตลอดจนพระนิพพานซึ่งว่างและอยู่นอกเหนือขอบเขตการมีการเป็น พุติแห่งายคืออะไรที่รู้ไม่ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งหมดนั้นคือธรรมารมณ ต้องใช้ใจรู้เท่านั้น)

สังโยชน์ แปลว่า กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ ได้แก่

๑) *สักกายทิฏฐิ* ความเห็นว่าชนธ ๕ เป็นตัวของตน จิตเกิดอาการถลาลงกลเหมือนคนดูมลายกลียัดมันถ่อมมันว่าสิ่งที่รับรู้เป็นเรื่องจริง ขอให้ทำความเข้าใจว่าแม้ละสักกายทิฏฐิได้ ก็ไม่ใช่หมดกิเลส หมดความยึดมั่นถ่อมมันทั้งปวงลงสนิท หากเปรียบให้ใกล้เคียงก็คงทำนองเดียวกับผู้ศึกษาจบปีหนึ่งซึ่งรู้ชัดแล้ว บักใจเชื่อแล้วว่าจบปริญญาได้จริงภายใน ๔ ปี ไม่เห็นผิดว่าปริญญาไม่มี แต่แม้เห็นถนัดชัดเจนแล้วเช่นนั้น ตนเองก็ยังคงต้องเล่าเรียนศึกษาไปตามเงื่อนไข ไม่ใช่จบปีหนึ่งจนเชื่อมั่นเรื่องปริญญาแล้วก็จะได้ปริญญาทันที トラบไดยังสอบไม่ผ่าน トラบนั้นก็ต้องศึกษาเพื่อสอบให้ผ่านกันต่อไป

๒) *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย ในที่นี้ไม่ใช่สงสัยโลก สงสัยเหตุผลของชีวิต แต่หมายถึงอาการที่เกิดขึ้นเมื่อได้ยินได้ฟังว่าชนธ ๕ ไม่ใช่ตัวตน อาการของจิตจะวทวนขุ่นมัวอยู่ในระหว่างความ

กลางแคลงเพราะยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงแบบประจักษ์ จึงลังเลสงสัยไป ได้เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงหรือไม่ นิพพานมีจริงไหม นิพพานเป็นดินแดนหรือเป็นความว่าง พระสงฆ์สมัยนี้ยังปฏิบัติธรรมกันจนบรรลุผลตามพระพุทธเจ้าได้ไหม คนธรรมดาที่ไม่ใช่สงฆ์ปฏิบัติธรรมจนเป็นอริยบุคคลได้หรือไม่ **กล่าวโดยย่อคือ ความสงสัยทั้งปวงที่ขัดขวางไม่ให้ละสักกายทิฏฐิได้ ล้วนเข้าข่ายสังโยชน์ข้อ ๒ นี้ได้หมด** ฉะนั้นผู้ใดละสักกายทิฏฐิได้ ก็แปลว่าสามารถละสังโยชน์ข้อนี้ได้เด็ดขาดแล้วพร้อมกันไปด้วย

๓) **สัทพตปรามาส** ความถือมั่นศีลพรด อากาของจิตจะชุ่มมัว หลงสำคัญผิดในวิธีละสักกายทิฏฐิ เช่น เข้าใจผิดว่าถือศีลอย่างเดียวเป็นเหตุให้ถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสได้ หรืออาจถือศีลด้วยความเชื่อแบบผิด ๆ ว่าต้องทรมานตนถึงจะดี ต้องอาศัยเคล็ดกลางวันเดือนปีถึงจะใช้ได้ ต้องเข้าพิธีเพื่อรับทางลัดสู่นิพพานจึงจะเป็นไปได้ **กล่าวโดยย่อคือ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการประพฤติตนทั้งปวง ที่ยึดมั่นแล้วกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางการละสักกายทิฏฐิ ล้วนเข้าข่ายสังโยชน์ข้อ ๓ นี้ได้หมด** ฉะนั้น ผู้ใดละสักกายทิฏฐิได้ ก็แปลว่าได้พบวิธีละสังโยชน์ข้อนี้ได้เด็ดขาดแน่แล้ว

๔) **กามราคะ** ความติดใจในกามคุณ ในที่นี้หมายถึงความอยากมีสัมพันธ์ทางเพศ นับตั้งแต่การเห็น การได้ยิน ที่ก่อให้เกิดความกำหนัดยินดี ตลอดไปจนกระทั่งการมีเพศสัมพันธ์ แม้ผู้ที่ละสักกายทิฏฐิได้แล้วก็อาจหลงเหลือกามราคะอยู่ และเป็นเหตุให้ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อละระงับต่อไป

๕) **ปฏิฆะ** ความกระทบกระทั่งทางใจ ในที่นี้หมายถึงความขัดเคืองได้เมื่อเกิดสิ่งกระทบกระทั่ง แม้ผู้ที่ละสักกายทิฏฐิได้แล้วก็อาจหลงเหลือปฏิฆะอยู่ และเป็นเหตุให้ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อละปฏิฆะกันไป

๖) **รูปราคะ** ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต รูปธรรมในที่นี้หมายถึงารูปซึ่งเป็นอารมณ์สมาธิระดับฌาน อย่างเช่น

สลายลมหายใจเหี้ยมยวาวที่มีความประณีต เมื่อได้เสพรูปเช่นนั้นแล้ว จิตก็ได้เครื่องตรึงให้หนักแน่นคงเส้นคงวา เข้าถึงสมาธิขั้นสูงซึ่งมีความใหญ่ น่าพอใจเหนือกว่ารูปธรรมหยาบอื่นใด เพราะรูปธรรมหยาบทั้งปวงอย่างมากก็กระทบหุดตาให้เกิดความสุขแบบกามคุณได้ชั่วคราวเดียว

๗) **อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปธรรม อรูปธรรมในที่นี้หมายถึงเอาความรู้ซึ่งเป็นอารมณ์สมาธิอีกระดับหนึ่งของฌาน อย่างเช่น ช่องว่างแบบอากาศที่ไม่ขอบเขต ไม่มีประมาณ เมื่อได้เสพรูปเช่นนั้นแล้ว จิตก็เข้าถึงความใหญ่ที่แสนประณีต น่าพอใจเหนือกว่ารูปแม้ละเอียดสุขุมปานใด เพราะรูปที่ละเอียดนั้น เปรียบเทียบกับรูปก็ยังเป็นสิ่งปรากฏร่องรอยนำอึดอัด เหมือนมีความจำกัดอยู่ ต่างจากอรูปซึ่งปรากฏความไร้ขอบเขตได้เท่ากับจักรวาลอันเป็นอนันต์

๘) **มานะ** ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ ในที่นี้หมายถึงความรู้สึกว่ายังเป็นอะไรอย่างหนึ่งอยู่ แม้เห็นว่าตนเป็นผู้สำเร็จธรรมขั้นสูง ก็จัดว่าเป็นมานะ ไม่หลุดพ้นอย่างเด็ดขาดจากกิเลสแบบพระอรหันต์

๙) **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ในที่นี้หมายถึงอาการที่จิตยังขัดส่ายได้

๑๐) **อวิชชา** ความไม่รู้จริง ในที่นี้หมายถึงเอาความไม่รู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์อย่างเด็ดขาด

นิยามของสังโยชน์มีประโยชน์ ทำให้เราสำรวจได้อย่างชัดเจน คือตราบไต่ยังมีสังโยชน์ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ แม้กระทั่งความถือตัวถือตนหรือความฟุ้งซ่านขัดส่าย ตราบนั้นตัดสิ้นได้เลยว่ายังเป็นผู้มีทุกข์ยังเป็นผู้ไม่พ้นจากกิเลส

แล้วสังโยชน์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในอายตนะบรรพอย่างไร? ก็เกี่ยวข้องที่พระพุทธเจ้าให้สังเกตว่าสังโยชน์นั้นเกิดขึ้น

ตอนอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันนั่นเอง กระทบ ตีก็เกิดสังโยชน์ กระทบร้ายก็เกิดสังโยชน์ พุดง่าย ๆ ว่าไม่ต้องทำอะไรเลย แค่ว่าปล่อยให้ตามเรื่องตามราว ปล่อยให้การกระทบ กระทั่งทางอายตนะอยู่อย่างที่กำลังเป็น ก็ต่อวงจรกิเลสไป ไม่รู้จบรู้สิ้นได้แล้ว

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นที่มาที่ไปของอุปาทานว่ามีตัวตน กล่าวคือ เมื่อถึงจุดหนึ่งจะเกิดสติเท่าทันเป็นขณะ ๆ ว่าความยึดมั่นเกิดขึ้นแต่ครั้งที่เปลี่ยนจากการได้เห็นเป็นการได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้สัมผัส และได้คิด สติก็เกิดขึ้นตามทันไปทุกคู่อายตนะกระทบนั้น กระทั่งความยึดมั่นเบาบางลง จนกระทั่งในที่สุดเหลือแต่สติสัมปชัญญะรู้ชัดในคู่อายตนะกระทบปัจจุบัน ปรากฏภาวะเห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน แต่ไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน ซึ่งเท่ากับปลุก ‘อนัตตสังคยา’ ให้เจริญงอกงาม สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอาพาธสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๖ ความว่า...

ดูกรอานนท์ ก้อนัตตสังคยาเป็นใจ ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอนัตตสังคยา

แนวทางฝึก

ข้อที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงให้กำหนดว่า อย่างนี้ตา อย่างนี้รูป อย่างนี้หู อย่างนี้เสียง ย่อมไม่เป็นเรื่องน่าสงสัยสำหรับผู้ที่ผ่านมาสัมปชัญญะบรรพมาจนชำชอง เพราะเมื่อสามารถรู้ความเคลื่อนไหวใหญ่่น้อยในกายนี้ได้ดีแล้ว สติย่อมคมชัด เห็นกายเป็นเพียงโพรงอาศัย คล้ายจิตกับกายไม่ได้ผูกพันเป็นก้อนเดียวกันดังเดิม จิตเพียงอาศัยกายเป็นเครื่องอาศัยระลึก **ตรงจุดของสติคมชัดดังกล่าวนี้ เราจะสามารถเห็นตำแหน่งที่ตั้งของอายตนะภายในต่าง ๆ อย่างชัดเจน** ขอจำแนกการระลึกถึงอายตนะต่าง ๆ จากฐานของความรู้อัตตังนี้

รู้ว่าตาประจวบรูป คือเมื่อเกิดความประสงค์จะมองสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงนัยน์ตาที่กลอกไปยังทิศอันเป็นเป้าหมาย รู้สึกถึงการปรับศูนย์กลางนัยน์ตาเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับรูปที่จะถูกมอง และในที่สุดคือรับรู้ว่ามีรูปนั้น ๆ ปรากฏในคลองจักขุประสาทแล้ว

รู้ว่าหูประจวบเสียง คือเมื่อเกิดความประสงค์จะฟังสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงที่ตั้งของใบหูและโพรงว่างภายในช่องกะโหลก รู้สึกถึงการเงี่ยหูเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับเสียงที่จะถูกฟัง และในที่สุดคือรับรู้ว่ามีเสียงนั้น ๆ ปรากฏในคลองโสตประสาทแล้ว

รู้ว่าจมูกประจวบกลิ่น คือเมื่อเกิดความประสงค์จะดมสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงที่ตั้งจมูกและโพรงว่างสำหรับสูดกลิ่น รู้สึกถึงการอาศัยจมูกเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับกลิ่นที่จะถูกดม และในที่สุดคือรับรู้ว่ามีกลิ่นนั้น ๆ ปรากฏในคลองฆานประสาทแล้ว

รู้ว่าลิ้นประจวบรส คือเมื่อเกิดความประสงค์จะลิ้มสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงความอ่อนของแผ่นลิ้นภายในช่องปาก รู้สึกถึงการอาศัยลิ้นเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับรสที่จะถูกลิ้ม และในที่สุดคือ

รับรู้วาระนั้นๆปรากฏในคลองชีวหาประสาทแล้ว

รู้ว่ากายประจวบเครื่องสัมผัส คือเมื่อเกิดความประสงค์จะแตะต้องสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงอิริยาบถโดยรวม หรือเฉพาะจุดสัมผัสนั้นๆ รู้สึกถึงการอาศัยกายเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับเครื่องกระทบ และในที่สุดคือรับรู้ว่าสิ่งกระทบนั้นๆปรากฏในคลองกายประสาทแล้ว

รู้ว่าใจประจวบนามธรรม คือเมื่อเกิดความประสงค์จะรู้สิ่งใด เราจะรู้สึกถึงห้วงทวารรับรู้ภายในอันไม่เกี่ยวข้องกับอายตนะภายนอกอื่นๆ เป็นอายตนะเดียวที่ปราศจากการกินเนื้อที่กว้างยาว ลึก ไร้นิमित ไร้รูปทรง แต่มีความสามารถรับรู้ลักษณะของตนเองได้ กับทั้งรู้ได้ว่าอายตนะภายนอกที่ปรากฏต่อใจมีลักษณะอย่างไร เช่น เวทนา สัญญา สังขาร ของเรากำลังเป็นอย่างไร หรืออายตนะภายนอกอื่น ๆ เช่น เวทนา สัญญา สังขารของผู้อื่นกำลังเป็นอย่างไร หรือแม้อายตนะภายนอกซึ่งข้ามพ้นการรับรู้สามัญ เช่น รูปเสียงอันเป็นทิพย์ ตลอดจนกระทั่งนิพพานอันว่างยิ่ง

กล่าวได้ว่า ตั้งต้นขึ้นมาหากปราศจากสติสัมปชัญญะ ก็ยากที่จะรับรู้ถึงการประจวบกันระหว่างอายตนะ และเมื่ออาการของจิตไม่เป็นไปเพื่อความรับรู้อายตนะ ก็ยากที่จะเห็นสังโยชน์ปรากฏเมื่อไม่เห็นว่าการประจวบกันเกิดขึ้นด้วยการประจวบกันของอายตนะใด ก็เป็นการยากจะรู้ว่ายังมีสังโยชน์ใดบ้างที่ผูกมัดเราไว้กับทุกข์ ที่ตรงนี้สรุปว่าเบื้องต้นนั้น การรับรู้เข้ามาที่อายตนะ นับเป็นเครื่องชี้ได้ว่าสติสัมปชัญญะของเราพร้อมพอจะระลึกได้ตามมาตรฐานของอายตนะบรรพแล้วหรือยัง

แนวทางกำหนดรู้สังโยชน์

ข้อที่ว่าพระพุทธองค์ทรงให้กำหนดเห็นชัด ๆว่า **อย่างนี้** อายตนะภายใน **อย่างนี้** อายตนะภายนอก **อย่างนี้** สังโยชน์

อันเกิดจากอายตนะภายในและอายตนะภายนอกประจวบกัน ยิ่งไปกว่านั้น ยังต้องรู้จักการดำเนินจิตให้สังโยชน์หายไปอีกด้วย กระทั่งถึงจุดหนึ่งที่เกิดสติสัมปชัญญะ ทราบความประจวบกันของแต่ละอายตนะ จนกลายเป็นประสบการณ์ ‘รู้โดยไม่ถูกผูกมัด’ ตลอดไปจนกระทั่ง ‘รู้สึกตัว แต่ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นตน’ ในที่สุด

ระดับกิเลสอย่างหยาบ

สังโยชน์ ๓ ข้อแรกนั้น ละอย่างเด็ดขาดได้ง่ายกว่าสังโยชน์ข้อ ๔ และข้อ ๕ แต่ในการเริ่มฝึกวิชชา นั้น สังโยชน์ข้อ ๔ และข้อ ๕ จะเป็นไปได้ง่ายกว่ากัน เพราะกิเลสหยาบอย่างราคะและโทสะปรากฏชัดเจน แตกต่างจากโมหะที่เป็นความรู้สึกในตัวตน ซึ่งแม้ปรากฏตลอดเวลาทุกอายตนะในแต่ละขณะก็เห็นได้ยาก ฉะนั้น จึงควรเริ่มฝึกจากสังโยชน์ข้อสามราคะและปฏิฆะก่อน

กามราคะ

ขอให้สังเกตว่า ในความรู้ที่เป็นสติดธรรมดานั้น วัตถุทั้งหลายในโลกคล้ายเป็นฝ่ายกระทำหรือจูงใจเราข้างเดียว โดยเราไม่มีทางขัดขึ้น เช่น จู่ๆพบเพศตรงข้ามที่มีรูปร่างสะดุดตาโดยไม่ทันเตรียมเนื้อเตรียมตัว ก็เหมือนรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้ามนั้น เป็นเชือกมารัดใจเราให้ติดหลงแบบจับปล้นทันทีไม่มีโอกาสตี้นหลุด นั่นคือสังโยชน์ข้อสามราคะได้เกิดขึ้นแล้ว **และไม่ได้ผูกเราไว้กับรูปของเพศตรงข้ามเท่านั้น ยังผูกเราไว้กับความทุกข์ ความทรมานทรมานอยากได้ อยากมี อยากครอบครอง อีกด้วย**

ต่อเมื่อมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวก่อน ยามกลอนนัยน์ตาเพื่อเล็งแล้ววัตถุก็รู้นัยน์ตา ยามนัยน์ตาประจวบกันสนิทกับเพศตรงข้ามก็รู้ความปรากฏของรูปนั้นๆ **ตลอดจนกระทั่งเมื่อเกิดสังโยชน์คือ**

กามราคะก็รู้ตามจริงว่ามันเกิดขึ้นโดยไม่คิดบิดเบือน ที่ตรงนั้น ความยึดมั่นถือมั่นในรูปของเพศตรงข้ามที่เห็นจะถูกทอนกำลังลงมาทันที เพราะเกิดสติรู้สังโยชน์ แทนที่จะถูกสังโยชน์กระทำการร้อยรัดเอาฝ่ายเดียว

เมื่อสังโยชน์ข้อกามราคะร้อยรัดไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย เราจะทำอะไรก็ได้ ทำนองเดียวกับเห็นศัตรูเหวี่ยงบ่วงบาศก์มาจะคล้องตัว หรือคล้องได้แล้วแต่ยังไม่ทันกระตุกรัด เราก็เลือกที่ใช้ความว่องไวหลบหลีกออกมาให้พ้นบ่วงรัดเสียก่อน หรืออย่างแยที่ที่สุดคือ เห็นขณะแห่งจิตที่ยอมเฉยเลยตามเลยและถูกบ่วงกามราคะร้อยรัด ความเห็นนี้ยังดีกว่าถูกบ่วงกามราคะร้อยรัดพรวดพราดโดยไม่มีโอกาสหลีกเลี่ยงแม้แต่นิดเดียว เพราะถ้าสติไวขนาดสามารถเห็นขณะแห่งการถูกบ่วงกามราคะร้อยรัดได้ ก็แปลว่าครั้งต่อ ๆ ไปเรามีสิทธิ์ทำตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ นั่นคือพิจารณาหาทางละสังโยชน์ข้อที่ยังติดอยู่เสียได้ ไม่ใช่แค่พรั่นคิดท้อแท้ว่าทำอะไรเห็นที่เราน่าจะเอาชนะสังโยชน์ได้ด้วยประการใดๆ เป็นแน่แท้

กามราคะเป็นตัวอย่างสังโยชน์ที่เกิดขึ้นได้จากความคิดล้วนๆ หลายครั้งในชีวิตคนเราจะเกิดจินตนาการถึงคู่ครองที่ยังไม่เคยเห็น ยังไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้กลิ่น ไม่เคยลิ้มรส ไม่เคยสัมผัสแต่ต้องแต่ธรรมชาติกลับมีแรงขับดันให้ถวิลหา นั่นหมายความว่า ถ้าเราเห็นกามราคะเกิดขึ้นเมื่อใจคิดถึงความรักหรือเรื่องทางเพศได้ ก็แปลว่าเข้าถึงแหล่งกำเนิดสำคัญสูงสุดของสังโยชน์ข้อนี้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องฉลาดหากจะเผื่อระวังสังเกต ว่าเมื่อใดจิตมีความตรึกนึกถึงของพรรคนี้ ถ้าตรึกนึกแล้วรู้เท่าทัน รวมทั้งไม่ปล่อยให้กามราคะร้อยรัดบ่วงเข้า จิตจะมีความเข้มข้นมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่เห็นได้ชัด

นอกจากนั้น จะสังเกตเห็นว่า แม้บางครั้งเราไม่เห็น ไม่ได้ยิน และกระทั่งไม่ได้คิดถึงเพศตรงข้าม แต่ก็มีบางสัมผัสที่เหมือน

ไม่น่าเกี่ยว แต่ก็เกี่ยว และทำให้เกิดจินตนาการจนได้ เช่น เมื่อลมหนาวมา สำหรับบางคนก็แค่รู้สึกว่าคุณหนาวอยู่มากขึ้น แต่อีกหลายคนกลับสุขปนเศร้าซึ่ง เหมือนอยากได้รับความอบอุ่นจากการกอดสัมผัส เป็นต้น

แม้กลิ่นดอกไม้ที่เข้าจมูกหรือรสชาติอาหารบางจานที่ต้องลิ้ม ก็อาจสะกิดความรู้สึกถวิลหา หรือทำให้หวนนึกถึงเรื่องทางเพศได้เช่นกัน เมื่อผัสสะเกิดไปทุกอายตนะก็จะเกิดความเข้าใจอย่างละเอียดลออ ว่าร่างกายมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับกามารมณ์ได้ตลอดเวลา นั่นก็เพราะกายเป็นสิ่งมีเพศ จึงจึงหิวเพศรสได้ทุกเมื่อ หากไม่เห็นโทษของการถูกร้อยรัดให้ติดอยู่ ไม่มีความสังเกต ไม่มีความป้องกัน ไม่มีความคิดหลีกเลี่ยงนี้ ตลอดจนไม่มีความพิจารณาเพื่อทำลายสังโยชน์ข้อกามราคะให้เด็ดขาด ปล่อยเลยตามเลยไปเรื่อยๆ จิตก็จะไม่อาจหลุดพ้นไปไหนรอด

ปฏิฆะ

นี่เป็นสังโยชน์ข้อตรงข้ามกับกามราคะ หากเดินผ่านกองขยะที่เหม็นเน่า เราจะรู้สึกว่ามีกลิ่นเตะจมูก และเป็นความรบกวนอย่างแรงที่ไม่อาจหลบหลีก **สังโยชน์ข้อปฏิฆะจะทำให้เรายึดมั่นถือมั่นว่ามีกลิ่นรบกวนเรา ทำให้เราเกิดอาการจะเป็นจะตาย อยากหลบหนีไปให้เร็วที่สุด ถ้าหลบไม่ได้ก็จะทรมานใจ อึดอัดขัดเคืองไม่เลิก**

สำหรับนักภาวนา ใ่วว่าจะไม่พยายามหลีกเลี่ยงกองขยะ กิริยาภายนอกอาจเป็นรีบเดินหนีเหมือนคนทั่วไป แต่ความแตกต่างที่สำคัญคือ นักภาวนาจะเกิดสติรู้ว่าจมูกของตน ประจบเข้ากับกลิ่นแล้วเกิดปฏิฆะอย่างแรง ความรู้เท่าทันว่าปฏิฆะเกิดนั้น จะลดความยึดมั่นถือมั่นลง เมื่อลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ความกระวนกระวายทางใจย่อมเบาลงด้วย กล่าวคือ

แม้มีอาการรีบเดินหนีกองขยะอย่างรวดเร็ว เขาก็ได้ประโยชน์จากการประสบเข้ากับกองขยะแล้ว คือได้สติรู้เห็นว่าจมูกประจบกลิ่นเหม็นแล้วเกิดสังโยชน์ข้อปฏิฆะ

การรู้ตามจริงว่าปฏิฆะเกิดขึ้นมีประโยชน์อย่างไร? แม้จะยังละปฏิฆะไม่ได้ อย่างน้อยก็ได้รู้ตามจริงว่าปฏิภิกิริยาของใจเรานั้นเป็นไปในทางแก้เครื่องผูกมัดหรือยัง

กล่าวโดยสรุปสำหรับแนวทางในเบื้องต้นคือ **ให้เริ่มสังเกตว่าแต่ละครั้งที่เกิดความชอบและความชังเป็นพิเศษ ก่อนหน้านั้นเรามีสติสัมปชัญญะพอจะรู้เข้ามาที่อายตนะภายในบ้างไหม** หากมีความรู้ที่อายตนะอันเป็นแหล่งกำเนิดสังโยชน์ ก็พอจะกล่อมแก้มบอกได้ว่าเริ่มอยู่ในขอบเขตของอายตนะบรรพแล้ว และยิ่งถ้าทราบชัดว่าความชอบหรือความชังเกิดขึ้น โดยไม่ปล่อยให้ใจถูกครอบงำเต็มที่ กระทั่งใจสามารถหลุดจากความชอบชังนั้นๆ ได้ทุกครั้ง คราวนี้ก็กล่าวได้เต็มปากเต็มคำว่าได้ปฏิบัติตามหลักของอายตนะบรรพเต็มที่แล้ว **แต่ละครั้งที่สังโยชน์เกิดขึ้นแล้วครอบงำจิตใจไม่ได้ เราจะรู้สึกเหมือนคนที่ค่อยๆ ตาสว่าง หรือเหมือนคนค่อยๆ ตื่นขึ้นจากฝันว่าเป็นนั่นเป็นนี่ จิตเปิดกว้างและว่างจากความร้อยรัดด้วยกามราคะและปฏิฆะมากขึ้นเรื่อย ๆ**

ระดับกิเลสอย่างละเอียด

ขอเพียงมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ การประจบกันของอายตนะ และรู้เห็นการเกิดขึ้นของกามราคะและปฏิฆะเสมอๆ ก็ จะพบว่าเกิดสติเท่าทันการประจบกันของอายตนะมากขึ้นเรื่อยๆ และความว่างจากกามราคะกับปฏิฆะนั้น ก็จะกลายเป็นพลังส่งเสริมให้สติสัมปชัญญะแจ่มใสยิ่งขึ้น กระทั่งถึงจุดหนึ่งเราจะเกิดความเคยชิน คือเล็งตาไปทางใด เจียหูฟังเสียงจากไหน ก็จะเกิดความรู้อยู่

เห็นอยู่ที่ปฏิภิกิริยาของใจไปทั้งหมด แม้ปฏิภิกิริยาจะเป็นเฉย ไม่ชอบ ไม่ชัง ก็จะเห็นอยู่ที่ความไม่ชอบไม่ชังนั้นอย่างชัดเจน

ที่ตรงนั้นเราจะเริ่มอ่านความรู้สึกของตัวเองออก **ว่าแต่ละขณะมีความรู้สึกในตัวตน มีความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งที ประสบนั้นๆ เกี่ยวเนื่องด้วยตนมากน้อยเพียงใด ความยึดมั่นถือมั่นนั้นทั้งหมดล้วนเป็นสังโยชน์ข้อสักกายทิฏฐิทั้งสิ้น** จะยกตัวอย่างเพียงให้เกิดความเข้าใจเพียงคร่าวเป็นข้อๆ ขอให้สังเกตตามตีๆ ฟังดูเหมือนธรรมดา แต่ถ้าเห็นเข้ามาที่ปฏิภิกิริยาของจิตแล้วจะเข้าใจสังโยชน์ข้อสักกายทิฏฐิดีขึ้น เช่น

เมื่อตาประจบรูป เช่น ใต้เห็นห้องนอน ก็เกิดความเห็นที่นี้ห้องนอนของเรา ของแต่ละชั้นในห้องก็ล้วนเป็นของเรา เมื่อส่องกระจกดูเงาของตน ก็เกิดความเห็นที่นี้คือเงาร่างของเรา อยุ่จะใหญ่หน่อยแต่ละส่วนก็เป็นอวัยวะของเรา

เมื่อหูประจบเสียง เช่น ได้ยินเสียงของเพื่อน ก็เกิดความเห็นที่นี้เสียงเพื่อนของเรา จะเสียงเบาหรือเสียงดังก็คือเสียงเพื่อนของเรา เมื่อเปล่งวาจาด้วยตนเอง ก็เกิดความเห็นที่นี้คือส้อมเสียงของเรา จะเน้นหรือจะผ่อนก็ล้วนเสียงของเรา

เมื่อจมูกประจบกลิ่น เช่น ได้กลิ่นของที่ทำงาน ก็เกิดความเห็นที่นี้หลักแหล่งที่ทำงานของเรา จะเหม็นหรือจะหอมก็คือสภาพแวดล้อมที่ทำงานของเรา เมื่อทำงานหนักเข้าแล้วเกิดกลิ่นกาย ก็เกิดความเห็นที่นี้คือกลิ่นกายของเรา จะยังน่าชื่นใจหรือไม่ น่าชื่นใจเหมือนยามเข้าก็กลิ่นกายของเรา

เมื่อลิ้นประจวบรส เช่น ได้ลิ้มรสอาหารจานประจำ ก็เกิดความเห็นที่นี้จานโปรดของเรา หรือจานจำเจของเรา จะจัดหรือเปรี้ยวหวานมันเค็มอย่างไรก็อาหารประจำของเรา เมื่อต้องเปลี่ยนเป็นอาหารไม่เคยคุ้น ก็เกิดความเห็นที่นี้เป็นอาหารรสแปลกของเรา

เมื่อกายประจวบเครื่องสัมผัส เช่น ใต้นั่งเก้าอี้ทำงาน ก็เกิดความเห็นว่านี่เก้าอี้ของเรา จะอ่อนหรือจะแข็งแคไหนก็สัมผัสเต็มๆของเก้าอี้เรา เมื่ออากาศในที่อยู่อาศัยร้อนขึ้นหรือเย็นลง ก็เกิดความเห็นว่าอากาศในที่เขตอาศัยของเราเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

เมื่อใจประจวบนามธรรม เช่น ได้คิดในแบบที่เคยชิน ก็เกิดความเห็นว่านี่ความคิดของเรา จะดีหรือจะชั่วก็ความคิดของเรา เมื่อความคิดร้ายขึ้นกว่าเดิม ก็รู้สึกที่เราต้องเป็นผู้รับผิดชอบความคิดนั้น ต้องทรมาณใจกับความคิดแ่ๆนั้น

สิ่งที่นักภวนาจะได้พบเหมือนกันหลังจากฝึกรู้อายตนะไปได้พักหนึ่ง คือ ความเห็นว่าคู่อายตนะทั้งหลายล้วนเป็นอนัตตา อยู่โดยเดิม แต่ปฏิภิกขิยาระหว่างคู่อายตนะก่อให้เกิดอุปาทานว่ามีตัวตน มีอัตตาขึ้นมาเป็นขณะๆ เพียงเมื่อสังเกตุเห็นความจริงนี้ เมื่ออุปาทานในตัวตนหายไปทีละครั้งที่ละหน คู่อายตนะก็สักแต่กระทบกันโดยปราศจากความรู้สึกว่ามีตัวตนไปเอง

ไม่ว่าสิ่งกระทบกระทั่งจะมาดีหรือมาร้าย ไม่ว่าปฏิภิกขิยาทางใจของเราจะออกแนวสบายอารมณ์หรือทรมาณใจ ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพียงอาการหลงยึด หลงปรุงแต่งไปชั่วคราวของใจ เมื่อเห็นชัดจนกระทั่งความรู้สึกในตัวตนกลายเป็นเพียงสภาวะกลวงว่าง ไม่ต่างจากหมอกควัน ใจก็จะหยุดปรุงต่อ เหลือแต่ความปรุงแต่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไป สักแต่รู้ สักแต่เห็น ทว่าไม่มีตัวผู้รู้ ไม่มีตัวผู้เห็น

ความสามารถในการเห็นธรรมะในตน เห็นว่าตนไม่มีนี้ ส่งให้บรรลุดุธรรมขั้นสูงสุดได้โดยเฉียบพลัน มีตัวอย่างเป็นที่รู้จักกันดีและยังกล่าวขวัญถึงจนกระทั่งทุกวันนี้ในแวดวงนักเจริญสติ จากพหิยสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๗ นั่นคือกรณีของท่านพหิยทารุจิริยะ ที่รีบร้อนเข้าเฝ้าพระพุทธองค์กลางทางบิณฑบาต ด้วยเกรงว่าตนอาจตายเสียก่อนจะได้มีโอกาสฟังธรรมจากพระมหาบุรุษ แม้พระพุทธเจ้าตรัสไล่ให้ไปรอฟังเทศน์ที่วัดก็ไม่

ไป ยังคงยืนกรานขอฟังเทศน์ที่ตรงนั้น พระพุทธเจ้าจึงเลือกธรรมอันสั้น ด้วยพระญาณหยั่งรู้อาจจะมีอิทธิพลสะท้านสะเทือนจิตของท่านพหิยะมากที่สุด คือ

ดูกรพหิยะ ถ้าเธอต้องการฟังธรรมจากเราจริง ก็จงเรียนรู้ที่จะเห็นสักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังสักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบสักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งสักแต่ว่ารู้แจ้ง ดูกรพหิยะ เมื่อใดเรียนรู้ที่จะเห็นสักแต่ว่าเห็น ฟังสักแต่ว่าฟัง ทราบสักแต่ทราบ รู้แจ้งสักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นตัวเธอย่อมไม่มี และเมื่อใดที่ตัวเธอไม่มี เมื่อนั้นเธอจะไม่มีโลกนี้ ไม่มีในโลกหน้า และไม่มีอยู่ในระหว่างโลกทั้งสองด้วย นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกข์

แน่นอนว่าท่านพหิยะฟังธรรมอันสั้นนั้นแล้วรู้เข้ามาที่อายตนะทางตา ทางหู และทางใจ จนเข้าถึงความว่างเปล่าจากความรู้สึกในตัวตน จิตหนักแน่นเพียงพอที่จะเกิดปรากฏการณ์ล้างกิเลสหมดเหตุแห่งทุกข์ได้ ซึ่งเท่านี้ก็น่าจะมีเสริมกำลังใจแก่ทุกคนที่ยังมีตามีหู มีใจ และมีความรู้ที่จะดูให้เห็นตามท่านบ้างแล้ว

โพชฌังคบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการ

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียง
 สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
 ตัดหาและทวิปฏิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรม
 ในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อยู่

จบโพชฌงค์บรรพ

นิยาม

ที่ได้ชื่อว่าโพชฌงค์ ก็เพราะเป็นองค์ธรรมฝ่ายตรัสรู้ เรียกว่า
 ใครเห็นองค์ธรรมต่าง ๆ ของโพชฌงค์เกิดขึ้นกับของจริงในภายในใจนี้
 ก็ได้ชื่อว่าไม่ห่างจากมรรคผลนิพพานสักเท่าไรแล้ว

อาจคิดง่าย ๆ ได้ว่าโพชฌงค์น้อย ก็อยู่ห่างจากนิพพานมาก
 โพชฌงค์มาก ก็อยู่ห่างจากนิพพานน้อย ถ้าโพชฌงค์บริบูรณ์ ก็
 หมายความว่ามรรคผลอาจมาถึงในวินาทีใดก็ได้แล้ว ดังเช่นที่
 พระพุทธองค์ทรงตรัสเปรียบเทียบไว้ในอานาปานาภิเษยาล พระ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลังไปสู่
 ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน ฉันใด ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗
 ก็ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน ฉันนั้น

กล่าวให้ชัดกว่านั้น ถ้าใครบำเพ็ญเพียร เจริญสติปัญญาจนมา
 จนกระทั่งภาวะแห่งโพชฌงค์เฉิดฉาย ก็บอกตัวเองได้เลยว่าอย่างไร
 ต้องถึงซึ่งพระนิพพานแน่ๆ ขอให้ดูจากที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สีส-
 สูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๑ เกี่ยวกับอานิสงส์การเจริญโพชฌงค์
 ไว้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อโพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้
 กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ผลานิสงส์ ๗ ประการ อันเธอพึง
 หวังได้ ๗ ประการ คือ

ในปัจจุบัน จะได้บรรลุอรหัตตผลโดยพลัน

ถ้าในปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ที่นั้นจะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ที่นั้น
 จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี เพราะสังโยชน์
 เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ และ
 ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ที่นั้น จะได้เป็น

พระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อนตราปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ที่นั่นจะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อนตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี ที่นั่น จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อนตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี ที่นั่นจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทังโสโตอกนิฐฐคามี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อโพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ผลานิสงส์ ๗ ประการเหล่านี้ อันเธอพึงหวังได้

สรุปได้ว่า แม้ยังไม่เกิดมรรคเกิดผลเดี๋ยวนี้ แต่โพชฌงค์เกิด

แล้ว เจริญแล้ว ก็หมายใจได้ว่าชีวิตนี้ไม่เสียที่แน่ หากวาสนาบารมีไม่พอจะได้ขึ้นชมพระอรหัตตผลขณะมีชีวิต ก่อนสิ้นชีวิตก็ต้องได้ขึ้นชมอยู่ดี

อนึ่ง แม้มีวาสนาได้เป็นเพียงพระอนาคามี ก็ไม่น่าสะดุ้งสะเทือนแล้วเช่นกัน เพราะความแตกต่างที่สำคัญระหว่างพระอนาคามีกับพระอรหัตต์ ก็คือความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ แต่ความเป็นทุกข์ทางใจนั้นแทบไม่เหลือแล้ว เนื่องจากพระอนาคามีไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิที่มีมนุษย์และเทวดาอีก ที่ที่เหมาะสมสำหรับพวกท่านมีแต่พรหมภูมิอันสูงส่งเหนือโลกียารมณเฑาะนั้น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ทราบที่เราเจริญสติปัญญาขึ้นมาถึงไหน ใกล้หรือไกลจากมรรคผลนิพพานเพียงใดแล้ว อาจกล่าวได้ว่าโพชฌงค์เป็น ‘หลักไมล์’ ให้กับผู้ที่ต้องการรู้ว่ามาเกือบถึงเส้นชัยเสียทีหรือยัง เพราะเมื่อเจริญสติตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้าตามลำดับโดยไม่เลิกล้มกลางคัน นักเจริญสติรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะบรรลุมรรคผล ด้วยการมีปกติเห็นร่างกายไม่ใช่บุคคล ไม่แม้กระทั่งอยากได้มรรคผลเพื่อตนเอง เพราะอุปาทานว่ามีตนลดน้อยถอยลงทุกที

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเข้าใกล้มรรคผลมีหลายแบบ แบบไม่รู้อะไรเลยแต่รู้สึกว่ารู้ก็มี แบบย่ำหลอกตัวเองให้เชื่อว่าเข้าใกล้ภาวะบรรลุมรรคผลเข้าไปทุกทีก็มี แบบสำคัญผิดคิดว่าภาวะของจิตบางอย่างเฉียดมรรคเฉียดผลก็มี ตัวความรู้สึกจึงไม่ใช่เครื่องประกันที่ดี ตรงข้าม อาจลงเราให้ไขว่เขว มัวหลงเมาก็เลสรูปแบบใหม่ก็ได้

นี่เองจึงเป็นที่มาของโพชฌงค์ อาศัยประสบการณ์ภายในมาตัดสินว่าใช่หรือไม่ใช่ มีพักต้องอาศัยผู้ใดอื่นช่วยตัดสินให้ และขอให้สังเกตด้วยว่า ถ้าใช้หลักเทียบวัดเป็นองค์ธรรมแบบโพชฌงค์ ก็มี

ความชัดเจนกว่าการมัวแต่คิดคะเนว่าปรากฏการณ์การฝึกจิตที่เกิดขึ้นคือญาณชื่ออะไร เทียบชั้นได้สูงต่ำกว่าใครเพียงใดแล้ว เพราะนิยามของญาณอันเป็นไปในวิปัสสนานั้น ดีความแตกต่างกันได้ไม่รู้จัก ขณะทีนิยามของโพชฌงค์แต่ละข้อแต่ละชั้นมีความชัดเจน กับทั้งมีพระพุทธพจน์แจ่มแจ้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์แต่ละข้อไว้ชนิดดัดให้เข้าใจเป็นอื่นไม่ได้ด้วย

แนวทางฝึก

เริ่มต้นต้องเข้าใจว่า พระพุทธองค์สนับสนุนให้พยายามทำโพชฌงค์ให้เจริญ โดยถามตนเองว่าโพชฌงค์ของเรามีอยู่บ้างไหม โพชฌงค์ของเราเจริญเพียงใดแล้ว โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะทำให้เกิดได้อย่างไร ดังแสดงไว้แล้วในพุทธพจน์อันเป็นบทตั้งของบรรพนี้

จากนั้น ให้ทำความเข้าใจว่าสิ่งที่จะก่อให้เกิด ‘สติสัมโพชฌงค์’ อันเป็นองค์ธรรมแรกของโพชฌงค์ ได้แก่ ‘การทำไว้ในใจโดยแยบคาย’ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโยนิโสสูตร พระสูตรต้นตอปิฎก เล่ม ๑๑ ความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดแล้ว ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์

การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ก็คือไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านหรือเหม่อลอย มีความใส่ใจอยู่กับสภาพธรรมที่ถูกรู้ได้ต่อหน้าต่อตา ไม่ประมาทว่าปล่อยใจเพียงเล็กน้อยไม่เป็นไร ไม่ประมาทว่าปล่อยไปก่อนเดี๋ยวค่อยมารื้อฟื้นแก้คืนในภายหลัง เป็นต้น

สรุปง่ายๆว่า ถ้ากิเลสมาเมื่อไร จะเล็กน้อยแค่ไหน ก็ต้อง

เตือนตัวเองให้รู้ทัน หรือแม้กิเลสยังไม่มา ก็ต้องหาเครื่องอยู่เครื่องเจริญสติในขอบเขตกายใจนี้โดยไม่ประมาท นี้เองจะก่อให้เกิดสติที่เป็นอัตโนมัติ หรือเรียกว่า ‘สติสัมโพชฌงค์’ ในที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกะพระอานนท์ในช่วงท้ายของสูตรข้างต้น ความว่า

ดูกรอานนท์ เมื่อใดสติของภิกษุตั้งมั่น ไม่หลงลืม เมื่อนั้นภิกษุชื่อว่าได้มาซึ่งสติสัมโพชฌงค์แล้ว ภิกษุย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์แก่ภิกษุในที่สุด

เมื่อตั้งอยู่ในธรรม เตือนตัวเองก่อนออกจากกลุ่มจากเส้นทางเจริญสติ กระทั่งเหมือนมีสติอยู่เรื่อยๆโดยไม่ต้องพยายาม เราอาจสำรวจตนเองไล่ไปตามลำดับเป็นข้อๆได้ดังนี้

มีสติเป็นอัตโนมัติ

สติ คือ ความสามารถในการระลึกได้ และไม่ใช่อะไรที่สูงส่งพิสดารเกินจินตนาการ เอาแค่ง่าย ๆ อย่างเช่น ตอนนี้อยู่รู้อยู่รู้ไหมว่ากายนี้รู้อยู่ ถ้ารู้ก็นั่นแหละ ปากทางไปนิพพาน

อย่างไรก็ตาม สติชนิดที่พร้อมจะพาไปถึงมรรคถึงผลได้จริงนั้น หมายถึงรู้อยู่เรื่อยๆ เปลี่ยนท่านั่งก็รู้ เปลี่ยนจากสบายเป็นอึดอัดก็รู้ เปลี่ยนจากสงบเป็นฟุ้งก็รู้ เปลี่ยนจากจิตดี ๆ เป็นจิตตกก็รู้ เปลี่ยนจากปลอดโปร่งเป็นกระโจนออกไปหาเหยื่อล่อทางหูดาก็รู้ กล่าวโดยย่อ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับกายใจก็รู้อยู่อย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ใช่เวลาส่วนใหญ่เผลอ เหม่อ หรือหลงลืมไปว่ากายใจเป็นอย่างไร

ยิ่งไปกว่านั้น เราต้องทราบด้วยว่าถ้าสติเป็นอัตโนมัติจริง ก็ต้องไม่ใช่แค่กำลังเพื่อเพ่งเล็งอย่างหนักหน่วง เพราะยังตั้งใจ

ออกแรงเพ่งมากขึ้นเท่าไร ตัวตนและมโนภาพแบบนักเพ่งก็ยิ่งเข้มข้นขึ้นเท่านั้น คำว่า ‘เป็นอัตโนมัติ’ ในที่นี้ต้องหมายถึงสติที่มาเอง เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการฝืน ไม่มีการพยายามเกินกว่ากำลังที่มีอยู่

ถ้าทำความเข้าใจกันเนิ่นๆ ตั้งแต่เริ่มฝึกเจริญสติ สติก็จะ เป็นอัตโนมัติได้ไม่ยาก เช่น สังเกตดูจะทราบที่เราออกแรงเพียง น้อยนิด ก็สามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้แล้ว ไม่ใช่ต้องฝืน จดจ้องลมหายใจเสียมากมาย ยิ่งออกแรงกำหนดรู้หน่อยลงเท่าไร ลมหายใจก็ยิ่งชัดเจนขึ้นเท่านั้นด้วยซ้ำ

การออกแรงเพียงน้อย แต่สามารถรู้ได้อย่างต่อเนื่อง กับ ทั้งไม่เกียจจนกว่าต้องเป็นเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบ มีอะไรให้รู้ก็ รู้ จะนำไปสู่การมีสติแบบเบาแรง สบายกายสบายใจ และพัฒนา เป็นความเคยชินที่จะรู้ไปทุกสิ่งที่กำลังปรากฏเด่น ไม่ว่าจะลมหายใจ อิริยาบถ สุขทุกข์ สภาพจิต ตลอดจนสภาวะธรรมหยาบและละเอียด ทั้งปวง

กล่าวอย่างเจาะจง สติที่แท้ต้อง ‘รู้ตามที่ปรากฏ’ ไม่ใช่ ‘รู้แค่ สิ่งที่ยากให้ปรากฏ’ หลายคนจะเกิดสติก็ต่อเมื่อใจสบาย โปร่งโล่ง แต่ตอนอึดอัดคัดแน่นจะไม่ยอมรับ และพยายามเรียกร้องหาภาวะ ที่ดีขึ้นแบบทันทีทันใดเดี๋ยวนั้น อย่างนี้เรียกรู้ตามอยาก ไม่ใช่รู้ตามจริง

สรุปคือ ถ้าเจริญสติมาเรื่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้หลงลืมเหม่อลอย ไม่ออกแรงเพ่งเคร่งเครียด และไม่เรียกร้องเอาแต่สภาพดีๆ ที่ถูกใจ แต่จะสะสมสติอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนเป็นอัตโนมัติขึ้นมาเองใน วันหนึ่ง และเมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว ก็นับว่าเราได้หัวหน้าชบวน นำ ความพร้อมบรรลุผลผลข้ออื่นๆ ตามมาเป็นลำดับ

การมีสติเป็นอัตโนมัติอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘สติสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีการพิจารณาสิ่งถูกรู้ด้วยปัญญา

เมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ตามจริง และการมีความสามารถล่วงรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ ตามจริงนั้น ก็จะพลอยได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ เป็นผู้มีความ เห็นชอบ เป็นผู้ทรงปัญญาเยี่ยงพุทธแท้

ข้อนี้บอกเราว่า สติที่ถูกย้อมนำมาซึ่งปัญญาด้วย กล่าวคือ เมื่อมีสติย้อมเอาภาวะตรงหน้าเป็นตัวตั้งเสมอ ไม่ว่าจะกายหรือ เป็นใจ ไม่ว่าจะดีหรือเป็นร้าย กับทั้งเท่าทันไม่ว่าตอนเกิดหรือ ตอนดับ ซึ่งก็พาให้เกิดปัญญา รู้ว่าภาวะตรงหน้าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัว ตน ขณะที่สติชนิด ‘รู้อะไรไปอย่างนั้นเอง’ ไม่อาจพาเราไปถึงความ มีปัญญาได้

ยกตัวอย่างเช่น บางคนบอกว่าตนสามารถรู้สึกตัวได้เรื่อยๆ จะขยับเคลื่อนไหวท่าไหนรู้หมด เท่าทันไปหมด อันนั้นก็อาจจะจริง อยู่ ทว่าเขารู้ด้วยอาการ ‘ยึดมั่น’ ว่ากายของเขาขยับ กายของเขาจึง ดูเป็นสิ่งคงที่ที่อยู่ ต่อเมื่อเขารู้สึกตัวด้วยอาการ ‘เห็นจริง’ ว่าธาตุขันธ์ มันขยับ กายของเขาจึงปรากฏตามจริงว่าเปลี่ยนท่าทางไปเรื่อยๆ เปลี่ยนลมเข้าออกไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไออุ่นไปเรื่อยๆ

กล่าวแบบเจาะจงให้เห็นภาพชัดขึ้น การมีสติรู้ว่า กายขยับนั้น นักยิมนาสติจัดว่าเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไปหลาย เท่า แต่ก็ไม่มีใครบรรลุผลเพียงเพราะเล่นยิมนาสติเก่ง ทั้งนี้ เพราะจิตยังถูกหลอกว่า ‘มีตัวเราขยับ’ หรือ ‘กายเรายืดหยุ่นงอไหว เหนือคนอื่น’ อยู่เสมอ

สำหรับผู้ฝึกเจริญสติมาตามลำดับ ย่อมผ่านการเห็นว่า ลมหายใจไม่เที่ยง อิริยาบถไม่เที่ยง กายเป็นของสกปรก กายเป็น ธาตุ และกายเป็นของสูญ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวใครอยู่ในกายนี้ ดังนั้น

ถ้าสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นคือการชยับกายเคลื่อนไหว กับทั้งมีสติรู้การชยับกายนั้นโดยอัตโนมัติ ก็จะเกิดปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ระหว่างเห็นลมหายใจไม่เที่ยง เห็นอริยาบถไม่เที่ยง หรือเห็นความไม่มีบุคคลอยู่ในกายนี้ นั่นเองเป็นเหตุให้เห็นตามจริงว่าไม่มีเราชยับ มีแต่ธาตุชั้นธชยับ

การมีทั้งสติและปัญญา ย่อมทำให้หนักเจริญสติไม่หลงยึดเอาภาวะใดภาวะหนึ่งที่ตนชอบใจมาเป็นเกณฑ์ว่าตนใดไกลจะถึงมรรคผล ดังเช่นที่หลงยึดกันมากกว่าอย่างอื่นเห็นจะเป็นความรู้สึกว่างๆ พอว่างๆก็มักเหมื่อนว่านั่นคือว่างจากความรู้สึกในตัวตน จึงพยายามกลับไปสู่ความรู้สึกว่างชนิดนั้นทำเดียว ไม่สนใจภาวะทางกายใจที่เกิดขึ้นจริงต่อหน้าต่อตาเลย ในที่สุดย่อมติดอยู่กับความรู้สึกเฉียดมรรคเฉียดผลอยู่อย่างนั้นไปจนชั่วชีวิต ทั้งที่ยังอยู่อีกห่างต้องเจริญสติเพื่อรู้ตามจริงอีกมาก

อนึ่ง การพิจารณาธรรมอาจหมายถึงความสามารถในการรับมือกับกิเลสเฉพาะหน้าได้อย่างท่วงทันด้วย เช่น เมื่อเกิดราคะกล้า รู้แล้วว่าราคะเป็นสภาวะเด่นให้เห็นชัดในปัจจุบัน แต่ราคะยังไม่หายไปเพียงด้วยการตั้งสติรู้มัน ก็เปลี่ยนแผนรับมือกิเลสเสียใหม่อาจจะถึงถึงก่อนเสลดในลำคอ ซึ่งทั้งสิ้น ทั้งเหนียว ทั้งเหม็น หากเชี่ยวชาญในการนี้ ก็รู้สึกถึงความสกปรกได้ชัด ก็ยอมถอนราคะได้ทันสถานการณ์ นี่นับเป็นตัวอย่างของปัญญาพิจารณาสิ่งถูกรู้เพื่อให้เกิดธรรมอันควร

การพิจารณาสิ่งที่สติรู้ด้วยปัญญาอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘ธัมม-วิจัยสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความเพียรพิจารณาธรรม

เมื่อปัญญาในการเห็นสภาวะธรรมต่างๆเกิดขึ้นเต็มที่ สิ่งที่จะตามมาเป็นธรรมดาคือความเพียรไม่ย่อหย่อน เพราะพบแล้วว่า

หลักสำคัญของการเจริญสติมีอยู่นิดเดียว นั่นคือ ‘มีอะไรให้ดูก็ดูให้หมด’ ไม่ใช่เลือกดูแต่ที่ดีๆ หรือที่พอใจจะดูทำเดียว

พอเกิดปัญญาเห็นจริงว่าควรดูให้หมด เราจะไม่มีข้ออ้างในการเว้นสติ แม้แต่ขณะที่รู้ได้น้อยที่สุดอย่างเช่นยามช้เก็ย ยามเหม่อ ยามฟุ้งซ่าน เราก็ถูกฝึกให้รู้สึกตัวว่ากำลังช้เก็ย กำลังเหม่อ กำลังฟุ้งซ่าน โดยเห็นว่าภาวะเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา เกิดได้ก็ดับได้ถ้ามีภาวะอันเป็นปฏิปักษ์มาแทนที่

นักเจริญสติมักปักใจเชื่อผิดๆ หนึ่งว่าความเพียรหมายถึงการย่ำทำอะไรซ้ำๆอยู่กับที่ให้ต่อเนื่องนานๆ เช่น การนั่งสมาธิหลายๆ ชั่วโมงโดยไม่พักนั้น เป็นตัววัดว่าเพียรพยายามแก่กล้า ทั้งที่ระหว่างนั่งหลับตาอาจเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านจับอะไรไม่ติด จัดเป็นความเพียรที่สูญเปล่า ไม่เกื้อกูลให้สติเจริญขึ้นเลย

ผลของการเพียรนานแบบผิดๆนั้น คือการเหนื่อยหน่าย เซ็ดขยาด ท้อแท้เพราะไม่เห็นความก้าวหน้า จึงไม่อยาก ‘บำเพ็ญเพียร’ อีกเลย แต่หากความเพียรยืนพื้นอยู่บนการพิจารณาธรรมโดยไม่เก็งงอนว่าเป็นภาวะใด เช่น ขณะนี้รู้สึกพรา่เลือน ไม่พร้อมจะตั้งสติ ก็ทำความรู้จักอาการพรา่เลือนสักชนิดหนึ่ง ดูว่ามันมีสภาพให้รู้สึกอย่างไร แล้วจะแปรไปเป็นแบบไหนอีก เท่านั้นถือเป็นส่วนหนึ่งของความเพียรแล้ว

ผู้มีความเพียรพิจารณาทุกสภาวะธรรม ย่อมร่าเริงในการเห็นสภาวะต่างๆในขอบเขตกายใจว่า ทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปจริงๆทุกสภาพ จึงไม่รังเกียจแม้สภาพไม่ดีเช่นความฟุ้งซ่านใดๆ

การมีความเพียรพิจารณาธรรมอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘วิริยสัม-โพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความอึดใจในการเท่าทันสภาวะธรรม

เมื่อความเพียรพิจารณาธรรมแก่กล้าเต็มกำลัง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความอึดใจ และความอึดใจในที่นี้ก็มีใช้ลักษณะเดียวกับความสมหวังน่าชื่นมื่นแบบโลกๆ เพราะเป็นความอึดใจอันปราศจากเหยื่อล่อแบบโลกๆ กับทั้งมิใช่ความปลาบปลื้มกับการนึกว่าจะได้มรรคผลอะไรในอนาคตอันไกล เพราะใจเราจะพอกอยู่กับสติที่มาถึงแล้วเดี๋ยวนี้ มิใช่มรรคผลที่ยังมาไม่ถึงเบื้องหน้า

ความเท่าทันธรรมจะทำให้เราตระหนักว่าความอึดที่แท้ นั้นไม่ใช่กายได้กินมากเท่าใด กับทั้งไม่ใช่ใจสมอยากเพียงไหน แต่เป็นความพอ เป็นความหยุดอยาก เป็นการยุติอาการไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกทั้งสิ้นทั้งปวง

ถึงขั้นนี้ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือเป็นผู้เห็นทรัพย์สินภายใน่าปลื้มใจกว่าทรัพย์สินภายนอก ยิ่งจิตเป็นอิสระจากการเกาะเกี่ยวเท่าไร ก็เหมือนทรัพย์สินภายในยิ่งเอื้ออำนวยมากขึ้นเท่านั้น หากปราศจากความอึดใจในขั้นนี้แล้ว ใจเราย่อมทะยานออกไปไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกไม่รู้จักบรู้อิ้น ไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง ไม่คนใดก็คนหนึ่ง เป็นต้องกระซอกความรู้สึกของเราให้ยื่นไปยึดได้เสมอ ไม่วันนี้ก็วันหน้า

การมีความอึดใจในการเท่าทันสภาวะธรรมอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความสงบระงับเยือกเย็น

เมื่ออึดใจเต็มใจเต็มที่ ถึงขั้นไม่อยากจะอะไรนอกจากมีสติรู้ทัน ย่อมตามมาซึ่งความสงบระงับเยือกเย็น กายเบาใจเบาเป็นธรรมดา ภายชยับเท่าที่จำเป็นต้องชยับ ใจเกิดปฏิกิริยาเท่าที่จำเป็น

ต้องเกิดปฏิกิริยา พ้นจากสภาพคนอยู่ไม่สุข นั่งนิ่งไม่เป็น ใจเย็นไม่ได้ ต้องกระสับกระส่ายรำไป

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่าความสงบระงับมีหลายระดับ ระดับที่กายหมดความกระสับกระส่ายเพราะนอนหลับสบายก็มี ระดับที่กายใจผ่อนคลายหลังสะสางการงานยุ่งเหยิงเสร็จสิ้นก็มี ระดับที่จิตใจสงบสุขเพราะเรื่องราวผ่านไปก็มี ระดับที่กายใจหยุดกระโจนไปหากามก็มี ระดับที่จิตดับความเร้าร้อนของเพลิงพยาบาทหลงด้วยน้ำใจอภัยได้ก็มี

แต่ความสงบระงับที่กล่าวมาทั้งหมด ยังด้อยคุณภาพนักเมื่อเทียบกับความสงบระงับในขั้นนี้ เพราะในขั้นนี้จิตอึดใจในธรรมจนไม่อยากกลับไปหากิเลส อยากตีตัวออกห่างจากกิเลส และเมื่อจิตไม่เอากิเลส กิเลสย่อมปรากฏเป็นของอื่น เป็นของแปลกปลอมจากสติ ผู้รู้ผู้เห็น ยากที่จะกดตันกายใจกระสับกระส่ายได้อีก

เครื่องชี้ว่าเรามาถึงความสงบระงับจริง คือการปราศจากแรงดันใด ๆ ลองสังเกตดูง่าย ๆ ตอนที่เปลี่ยนจากความสงบระงับเป็นฟุ้งซ่าน หากรำคาญตัวเอง อยากสงบให้ได้อย่างใจทันที ตลอดจนออกแรงกดจิตให้นิ่งตามเดิม อันนั้นเป็นตัวบอกว่ายังมีแรงดันอยากสงบอยู่ ยังไม่ใช่ของจริง แต่หากฟุ้งแล้วรู้ทันว่าฟุ้งโดยไม่อึดใจขบไม่ดันรนใด ๆ กระทั่งความฟุ้งแสดงความไม่เที่ยงด้วยการระงับไปเอง อย่างนี้จึงเรียกว่าของจริง เพราะแม้แต่แรงดันที่จะสร้างความสงบก็ไม่มี

การมีความสงบระงับเยือกเย็นอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความตั้งมั่น

เมื่อจิตระงับความกระเพื่อมไหว เหมือนแผ่นน้ำกว้างใหญ่

สงบราบคาบจากใจกลางถึงขอบฝั่ง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต และไม่ใช่ตั้งมั่นที่อ้อๆแบบไม่รู้อะไรเลย แต่เป็น ความตั้งมั่นอยู่อย่างรู้เห็น ทราบว่ากายใจสักแต่เป็นสภาวะไร้บุคคล เกิดภาวะหนึ่งแล้วต้องเสื่อมจากภาวะนั้นเป็นธรรมดา

เพื่อเข้าใจ ‘ความตั้งมั่นแห่งจิต’ ในที่นี้อย่างแท้จริง ก็สมควร อาศัยการเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเจริญสติ คือตั้งแต่เราเกิดมา จะมีความตั้งมั่นชนิดหนึ่งอยู่เองโดยธรรมชาติ นั่นคือตั้งมั่นในความรู้สึก อยู่ที่ว่ากายใจนี่คือเรา

ต่อเมื่อเจริญสติกระทั่งกายใจไม่กระสับกระส่าย สงบระงับ เยือกเย็นบริบูรณ์ จึงถึงความตั้งมั่นอยู่กับความรู้สึกว่ากายใจนี้ไม่ใช่ เรา ไม่ว่าจะขยับทำไหน เกิดปฏิกิริยาทางใจหนักเบาเพียงใด ก็ล้วน เป็นภาวะแห่งรูป เป็นภาวะแห่งนามไปทั้งสิ้น

ความตั้งมั่นอันปลอดโปร่งไร้อุปาทาน จะทำให้จิตปรากฏ เต็นดวง มีความเป็นใหญ่ รู้ลักษณะของตัวเองมากกว่ากาย เครื่อง กระทบภายนอกน้อยใหญ่ไม่มีอิทธิพลพอจะทำให้หวั่นไหวเสียการ ทรงตัว ลดระดับความสามารถรับรู้ตามจริงเลย

การมีความตั้งมั่นอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์’ ที่ ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความเป็นกลางวางเฉย

เมื่อจิตตั้งมั่นจนความยินดียินร้ายทั้งหลายหายเจียบ สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความรับรู้อย่างเป็นกลางวางเฉย อะไรๆ สักแต่เป็นสภาวะธรรม สักแต่เป็นนิमितหลอกใจ ไม่ใช่บุคคล ไม่ควร เก็บมาเป็นอารมณ์ ควรรับรู้อยู่เฉยๆถึงการผ่านมาแล้วจากไปของ สรรพสิ่ง จิตดีตัวออกห่างจากความถือว่ามี ถือว่าเป็น เห็นใครตาย ก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งรูปหนึ่งดับไป หรือแม้เห็นความคิดแยะๆผุดขึ้นใน

หัวก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งสังขารชั้นเกิดขึ้น ไม่มีบุคคลอยู่ในที่ไหนๆทั้ง ภายในและภายนอก

ความมีใจรู้อย่างเป็นกลางเต็มที ก็คือปล่อยวางถึงขีดสุด นั่นเอง และการปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง เป็นคุณภาพของจิตที่พร้อมจะถึงฉานในแบบมรรคผล

เมื่อถึงความพร้อมบรรลุมรรคผล จิตจะคล้ายฟองสบู่ที่พร้อม แตกตัวหายวับโดยไม่ใยดีกับการมีการเป็นของตน มโนภาพบุคคล เหลือน้อยเต็มที และนิमितแสดงความไม่ใช่ตัวตนของกายใจก็ปรากฏ ชัดขึ้นเรื่อยๆ

เราเจริญสติมาทั้งหมดก็เพื่อสร้างเหตุให้เกิดไฟล้างผลาญ กิเลส และเพื่อดูว่าจิตพร้อมจะลุกโพล่งเป็นไฟล้างกิเลสไหม ก็ดูได้ จากการมีสติรู้เฉพาะหน้า มีความเพียรพิจารณาธรรมจนอึดใจ สงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิรู้เห็นกายใจอย่างเป็นกลางวางเฉยนั่นเอง

การมีความเป็นกลางวางเฉยอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘อุเบกขา-สัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

สังจบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ทุกขอริยสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรณาสังโศโกโศก แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ

ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชรา

ก็มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ

ก็โสกะเป็นไฉน ความแหงใจ กิริยาที่แหงใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แหงใจ ความผาก ณ ภายใน ความแหงผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ

ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ

ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส

อันนี้เรียกว่าทุกข์

ก็โทษนั้นเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มีโนสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทษนั้น

ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรังแกคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส

ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสพ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่นำปรารถนา ไม่นำใคร ไม่นำพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากกิเลสเครื่องผูก ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่ประสพ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันนำปรารถนา นำใคร นำพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากกิเลสเครื่องผูก คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์

ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสภปริเทวทุกข โทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึง มีโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสภปริเทว ทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ อันนั้นก็เป็นทุกข์

โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์เป็นไฉน อุปาทานขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ‘ทุกขอริยสัจ’

ทุกขสมุทัยอริยสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจเป็นไฉน ตัณหานี้ อันใดมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจ ความเพติดเพลิน เพติดเพลินยิ่งนักในอารมณฺ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้มัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดใน ที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่ เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะ ตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ

จะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เป็นที่รักที่เจริญใจ ในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อม ตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อม เกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชา เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโน สัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะ เกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพ พสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะ เกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา (ความคิดอ่านในรูปเกิดต่อจากรูปสัญญา) สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพ พสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา
ธัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด
ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก
เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้
เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ ธัมม
วิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิด
ในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

คุณกรณิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ‘ทุกขสมุทฺถยอริยสัง’

ทุกขนิโรธอริยสัง

คุณกรณิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสังเป็นไฉน ความสำรอก
และความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ ความสงัดคืน ความ
ปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น ก็ตัณหานั้น เมื่อ
บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับใน
ที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็น
ที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้

ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เป็นที่รักที่เจริญใจ
ในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะ
ดับย่อมดับในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ
กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา
เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับใน
ในที่นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส
มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ
ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชา
เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโน
สัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ
บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพ
สัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ
บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา
โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจใน

โลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

รูปตัณหา สัทตตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา รัสมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะ ละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก รัสมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละ เสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ รัสม วิจาร เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อม ละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ‘ทุกขนิโรธอริยสัง’

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังเป็น ไฉน นี้คือมรรคมงคล ๘ อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมา สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา วายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้

เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความ ดำริในความไม่พยาบาท ความดำรินั่นไม่เบียดเบียน อันนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจาก การพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการ พูดเพื่อจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้น จากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติ ผิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยง ซีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิ ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศล ธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มี ขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสมาธิ เป็นใจน ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสใน
โลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสใน
โลกเสียได้

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสใน
โลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นใจน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม สัจจ
จากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข
เกิดแต่วิเวกอยู่

เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็น
ธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มี
วิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มี
สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป

เธอบรรลุตติยฌาน ที่พระอริยทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้
ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์
และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติ
บริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามิปฏิปทา-
อริยสัจ

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียง
สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
ค้นหาและทิวฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมอยู่

จบสังจบบรรพ

จบธัมมานุปัสสนา

นิยาม

มรรคมืดองค์ ๘ คือ หนทางสู่ความเป็นอริยบุคคลผู้ไม่หลงอุปาทานไปว่าธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ อายตนะ ๖ เป็นตัวเป็นตน หนทางนี้ประกอบด้วยข้อธรรม ๘ ประการ ซึ่งไม่ได้มีแต่การเจริญสติรู้กายใจเท่านั้น แต่ยังมีเรื่องของการประพฤติตนให้ไม่เป็นที่เดือดร้อนตลอดจนประพฤติตนให้วิเวกสมควรแก่ธรรมขั้นสูงด้วย

ทุกข์ คือ ชั้นธ ๕ เพราะชั้นธ ๕ คือที่ตั้งของอุปาทานว่ามีเราเกิดมา มีเราแก่ลง มีเราตายไป มีเราพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง มีเราอยากได้แล้วไม่ได้พอใจตลอดจนมีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศกอยู่

ต่อเมื่อรู้เห็นชั้นธ ๕ ตามความเป็นจริง คือเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่น่าพอใจ ไม่ควรยึดถือ ชั้นธ ๕ จึงปรากฏต่อใจโดยความเป็นก่อนทุกข์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมรู้สึกลอยๆ ไม่เคยมีเราเกิดมา ไม่มีเราแก่ลง และจะไม่มีเราตายไป ไม่มีเราพลัดพราก ไม่มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง ไม่มีเราเป็นผู้ไม่ได้พอใจ ไม่มีเราร้องไห้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศก มีแต่ชั้นธ ๕ แสดงความจริงอยู่ว่ารูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ไม่ควรถือว่าชั้นธเหล่านั้นเป็นเราเลย

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้ให้รอบ**

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยากเสพผัสสะที่น่าเพลิดเพลินยินดี เพราะความอยากเสพผัสสะนั่นเอง เปรียบเสมือนยางเหนียว หรือแรงดึงดูดจากแม่เหล็กที่ล่อใจให้อยากมีตัวตน ไม่อยากทิ้งชั้นธ ๕ ไป อยากเอาแต่ชั้นธ ๕ ที่ชอบใจ แล้วเมื่อไม่ได้ อย่างใจเสมอไปก็เป็นทุกข์ทรมนทุรายกัน

ตัวผัสสะไม่ได้เป็นปัญหา ความอยากเสพผัสสะต่างหากที่ใช้ อย่างเช่นเคยเห็นรูปร่างหน้าตาตายอนใจ ถ้าถอนตาแล้วไม่ติดใจก็แล้วไป แต่ถ้าติดใจก็กระวนกระวายอยากเห็นอีก หรืออย่างความคิดอันเป็นคลื่นกระทบใจ ที่ผุดขึ้นแล้วสลายตัวไปตามทางของมันอยู่ทุกขณะ แต่อาการเสพติดความคิดทำให้เราไม่ยอมให้มันหายไป กลัวว่าถ้าไม่มีความคิดจะไม่ฉลาด หรือกระทั่งกลัวว่าถ้าความคิดสับสนแล้วจะไม่มีเราหลงเหลืออยู่ รวมแล้วคนเราจึงกลัวตาย กลัวไม่ได้เห็น กลัวไม่ได้ยิน กลัวไม่ได้คิดแบบที่ชอบใจอีกแล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติรู้เห็นผัสสะกระทบเป็นขณะๆ จึงทราบว่าการกลัวและความรู้สึกลึกลับคิดทั้งหลายหายไปทุกขณะอยู่แล้ว นาทีก่อนกับนาทินี้เป็นคนละตัวกันแล้ว จะหวงหรือไม่หวง ทุกผัสสะก็ต้องหายไปอยู่ดี หน่วงเหนี่ยวไว้ให้เป็นของเราจริงไม่ได้เลย

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมเห็นความติดใจในผัสสะทั้ง ๖ โดยความเป็นเครื่องร้อยรัด สมควรละเสีย เพราะเมื่อละได้ก็เหมือนทำลายโซ่แห่งความหลงผิดสำเร็จ ชั้นธ ๕ ย่อมปรากฏในการรับรู้ไม่ต่างกับก้อนเสลดในปากที่ควรถ่มทิ้ง ไม่น่าเสียดาย ไม่น่าหวงไว้สักนิดเดียว

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นสิ่งควรละให้สิ้น**

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ คือการไม่มีสภาพประกอบร่างปรุงแต่งเป็นอะไรๆ

เมื่อยังนึกไม่ออกว่านิพพานคืออะไร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนิพพานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๔ คือ...

ให้นึกว่านิพพานเป็นความสุขไว้ก่อน เพื่อจะได้เกิดความคิดทนพากเพียรเพื่อเข้าถึง หากนึกว่านิพพานเป็นทุกข์เสียแล้ว ก็จะไม่อดทนพากเพียรเพื่อเข้าถึงกันเลย

อีกประการหนึ่ง แม้นิพพานเป็นความว่างที่ปราศจากการปรุงแต่ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ในนิพพานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๗ ว่า นิพพานเป็นอายตนะซึ่งรู้ได้ด้วยใจ ทราบได้ด้วยใจว่า...

อายตนะนั้นมีอยู่ แต่ปราศจากดิน น้ำ ไฟ ลม ปราศจากจิต แม้ที่เป็นรูปฌานทั้งปวง ปราศจากความเป็นโลกนี้หรือโลกแบบไหนๆ อายตนะนั้นไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีการตั้งอยู่เพียงชั่วคราวเพื่อเคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้นไปอุบัติเป็นอื่น อายตนะอันหาที่ตั้งมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้เป็นที่สุดทุกข์

และด้วยธรรมชาติความมีอยู่จริงของนิพพานนั่นเอง จึงเป็นเหตุให้พวกเรายุติการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏวนทุกข์เสียได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสูตรเดียวกันว่า...

หากปราศจากธรรมชาติที่ไร้การเกิด ไร้การมีการเป็น ไร้การปรุงแต่งเสียแล้ว การสลัดธรรมชาติที่มีการเกิด มีการเป็น มีการปรุงแต่ง ก็ไม่อาจเป็นไปได้

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ควรประจักษ์ให้แจ่มแจ้ง**

มรรค คือ การทำให้ชีวิตทั้งชีวิตกลายเป็นภาวะทวนกระแส ย้อนทวนไปสู่บรมสุข แทนการไหลตามเหตุแห่งทุกข์

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้ง ๘ ประการควรเจริญให้มาก**

จุดมุ่งหมาย

เพื่อรู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ อันได้แก่ การเห็นกายใจโดยความเป็นธรรมชาติฝ่ายทุกข์ และการเห็นนิพพานโดยความเป็นธรรมชาติฝ่ายสุข

หลังจากเจริญสติขั้นสูง ผ่านการเห็นกายใจโดยความเป็นธาตุ ๔ ชั้น ๕ อายตนะ ๖ ไม่รู้สีกว่ามีตัวเราในกายใจ ความจริงในมุมมองของอริยะจะปรากฏชัดขึ้นทุกที กล่าวคือ เมื่อมองออกมาจากจิตที่ว่างจากความยึดว่าน่ามีน่าเป็น อะไรที่ปรากฏให้รับรู้ ทั้งหยาบและละเอียด ทั้งน่าชอบใจและไม่ชอบใจ ทั้งมีชีวิตและไร้ชีวิต จะกลายเป็นเพียงความจริงที่ผ่านมาแล้วผ่านไป ไม่สามารถเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้ใจเราไปเกาะเกี่ยวได้

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นปกติ เราจะสามารถอย่างหนึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา นั่นคือ พลิกจิตเข้าไปอยู่กับโลกภายในที่ 'รู้อย่างไม่มีตัวฉัน' และจากมุมมองนั้น สัมผัสรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเหมือนเห็นรำไรว่าโลกวัตถุที่เคลื่อนไหวและหยุดนิ่งตรงหน้า เป็นเพียงฉากหลอกหูหลอกตา เป็นมิติหนึ่งที่อยู่เหมือนมี แต่ไม่จริง ที่แท้ยังมีอีกมิติความจริงที่พ้นออกไป

การเห็นความจริงแบบอริยะ ก็คือการรู้แจ้งแทงทะลุ ‘ฉากหลอก’ ออกไปเห็น ‘ของจริง’ อันมีความเป็นที่สุด สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในธาดาวิกงคสูตร พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๖ ใจความว่า

สิ่งที่ปรวนแปรและแตกดับไปอย่างเปล่าประโยชน์เป็นธรรมดา ถือว่าเป็นเท็จ ส่วนสิ่งที่ไม่เลอะเลือนเป็นธรรมดา ได้แก่ นิพพาน นับว่าเป็นของจริง

ผู้เจริญสติยังไม่ถึงมรรคถึงผล แม้ยังไม่เห็นนิพพาน แต่ก็จรรู้สึกว่ามีแน่ เหมือนคนที่เคยอยู่แต่ในน้ำ เริ่มรู้ตัวว่าอยู่ในน้ำ แต่ตะกายขึ้นมาเกือบถึงผิวน้ำแล้ว เมื่อเงยหน้าขึ้นเห็นแสงสาดลงมากกระทบผิวน้ำ ย่อมสามารถเห็นความแตกต่างกับการมีแต่น้ำได้รำไร

การทำให้แจ้งซึ่งความจริง ก็คือการ ‘ขึ้นสูงต่อไป’ จนกว่าจะพ้นน้ำ และได้สัมผัสกับอากาศว่างอันเป็นอิสระ ได้เห็นท้องฟ้ากว้างใหญ่ไพศาล ได้เห็นสิ่งที่ไม่มัววันได้เห็นขณะอยู่แต่ในน้ำ

สรุปคือ การฝึกมองให้เห็นความจริงแบบอริยะ ไม่ใช่การตั้งมุมมองทางความคิดแบบปรัชญาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรยุติธรรม อะไรไม่ยุติธรรม แต่เป็นการพลิกมุมมองทั้งหมด ให้เกิดการเห็นว่ามีอะไรบ้างเป็นธรรมชาติฝ่ายทุกข์ เกิดแล้วดับ ดับแล้วเกิด อะไรบ้างเป็นธรรมชาติฝ่ายสุข ไม่มีเกิดจึงไม่มีดับ ไม่มีมาจึงไม่มีไป

เมื่อถึงที่สุดของการฝึก เราจะใส่ใจแค่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจะมีความหมายอะไร ถ้าวันหนึ่งจะต้องปรวนแปรไปเป็นอื่น ทุกฉากทุกเหตุการณ์เป็นเพียงความฝันที่เหมือนเคยมีอยู่จริง แต่แล้วความจริงนั้นก็กลับจับต้องไม่ได้อีก

พระเถรีผู้เป็นอรหันต์ นาม ‘วชิราภิกษุณี’ เคยกล่าวไว้เป็น

อมตะวาตะ น่าจดจำไว้ว่ามมมองของเหล่าอริยะเป็นอย่างนี้ คือ “นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป!”

แนวทางฝึก

การเจริญสติที่ผ่านมาเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไร? คำตอบคือเป็นไปเพื่อเห็นความจริงที่เหล่าอริยะเห็น

แล้วความจริงที่เหล่าอริยะเห็นคืออะไร? คำตอบคือความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

เมื่อเจริญสติมาถึงขั้นที่พร้อมบรรลุมรรคผล เราย่อมทราบว่าจะกายใจอันถูกส่องสำรวจมาอย่างดีบัดนี้แหละ คือที่ตั้งของความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้ความจริงอย่างอริยะ คิดอย่างอริยะ พูดอย่างอริยะ กระทำอย่างอริยะ มีสติรู้ตัวอย่างอริยะ และจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างอริยะ วันหนึ่งย่อมกลายเป็นอริยะ ดังนั้น ถ้าเราสงสัยว่าทำไมเจริญสติแล้วสติไม่เจริญ หรือสติเจริญแต่ไม่บรรลุมรรคผลเสียที ก็สมควรใช้ข้อปฏิบัติของเหล่าอริยะเป็นเกณฑ์ในการสำรวจตรวจตรา ว่าวิถีดำเนินชีวิตของเราเข้าทางตรงหรือยัง

การดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยะประกอบด้วยองค์ ๘ ประการดังนี้

๑) **สัมมาทิฐิ** รู้ความจริงอย่างอริยะ

คือรู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่าอะไรคือความดับทุกข์ และรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรจึงดับทุกข์ได้ ผู้รู้ความจริงอย่างอริยะได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งอาจหมายถึงสัมมาทิฐิระดับรับฟังแล้วจดจำ หรือสัมมาทิฐิระดับการตรึกนึกให้เข้าใจ

ตลอดจนเกิดสัมมาทิฏฐิบริบูรณ์ด้วยการเจริญสติแล้วบรรลุมรรคผล ซึ่งเมื่อถึงระดับนั้นแล้ว เราจะเห็นออกมาจากใจว่า กายใจอาจทำให้เรารู้สึกเป็นสุขในบางครั้ง แต่ตัวของกายใจเองเป็นทุกข์ มีความบีบคั้นให้ต้องสลายตัวไปอยู่ตลอดเวลา หาใช่สภาพอันเป็นสุขเย็นนึ่งนานให้น่ายึดหน้าเอา หรือควรแก่การห่วงแหนไว้มิ

๒) สัมมาสังกัปปะ คิดอย่างอริยะ

คือคิดออกจากกาม คิดอกัณเฏไม่พยาบาท และคิดหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนใดๆ เพราะกาม พยาบาท และการเบียดเบียนนั้น เป็นเปลือกหนาห่อหุ้มจิตใจให้มีตมอยู่ เมื่อมีตมอยู่ความจริงใดๆย่อมไม่ปรากฏให้เห็น

๓) สัมมาวาจา พูดอย่างอริยะ

คือการเว้นจากการพูดเท็จอันเป็นเหตุให้จิตบิดเบี้ยว เว้นจากการพูดส่อเสียดอันเป็นเหตุให้จิตเร้าร้อน เว้นจากการพูดหยาบคายอันเป็นเหตุให้จิตสกปรก และเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อันเป็นเหตุให้จิตพรั่นไหว กล่าวโดยสรุปคือ การพูดไม่ดีเป็นเหตุให้ไม่อาจมองเห็นอะไรตามจริง ถ้างดเว้นเสียได้จึงค่อยเห็นตามจริงได้

๔) สัมมากัมมันตะ กระทำอย่างอริยะ

คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการขโมย เว้นจากการประพฤตินอกในกาม อันล้วนเป็นบาปที่พอกหนาแล้วกลายเป็นความโง่เขลา เมื่อเห็นบาปเป็นของดียอมได้ชื่อว่าเห็นผิดเป็นชอบ คนเรายอมไม่อาจเห็นความจริงทั้งที่ยังเห็นผิดเป็นชอบอยู่

๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพอย่างอริยะ

คือหากินด้วยความสุจริต ถ้าเป็นพระต้องรักษาวินัยสงฆ์และ

เพียรเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งตามกติกากการบวช ถ้าเป็นชาวบ้านต้องทำอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

๖) สัมมาวายามะ เพียรอย่างอริยะ

คือตั้งใจละบาปอกุศลทั้งปวงจนเหือดแห้งไปหมด ขวนขวายเพิ่มบุญกุศลทั้งหลายจนบริบูรณ์เต็มที่ เช่น มีน้ำใจสละให้ทานคนและสัตว์เพื่อทำลายความตระหนี่ เป็นต้น ไม่มัวหลงประมาทว่าเราดีแล้ว ไม่ต้องเพิ่มความดีแล้ว

๗) สัมมาสติ มีสติระลึกอย่างอริยะ

คือมีความรู้สึกตัวอยู่ว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เทียบกับสติธรรมตา สติธรรมตาทำให้รู้เท่าทันอกุศล ไม่ทำตามอกุศล ชีวิตจึงเจริญรุ่งเรืองสู่สวรรคตด้วยสติธรรมตาได้ แต่สัมมาสติทำให้รู้แจ้งในลักษณะของอกุศลว่ามีความหม่นหมองอย่างไร ความหม่นหมองนั้นแสดงตัวเองอยู่ที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ใดๆ ชีวิตจึงเจริญรุ่งเรืองอยู่บนทางสู่พระนิพพานได้

๘) สัมมาสมาธิ มีสมาธิตั้งมั่นอย่างอริยะ

คือเป็นผู้สังัดจากกาม สังัดจากบาปอกุศล จิตตั้งรู้อยู่ในขอบเขตกายใจคงเส้นคงวา กระทั่งเกิดปีติสุขอันวิเวก แล้วพัฒนาขึ้นไปถึงการมีอุเบกขาอันเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ จิตเหมือนปรากฏเป็นอีกภาวะหนึ่งแยกออกมาตั้งมั่นเป็นต่างหากจากกาย เป็นต่างหากจากความรู้สึกนึกคิด สว่างจ้าด้วยปัญญา มีหน้าที่อย่างเดียวคือรู้เห็น ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกายใจใดๆ

อาฬงฺกเถ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๗ ปียกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๑ ปียกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๗ เดือนยกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๑ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลือ

อยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๑ เดือนยกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอดกึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

กึ่งเดือนยกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล คำที่เรากล่าว ดังพรรณนามาจะฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าวแล้ว

จบอาฬงฺสแห่งสติปัฏฐาน

จบมหาสติปัฏฐานสูตร

หากเราไม่ทำอนันตริยกรรม คือไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าแม่ ไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าพ่อ ไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าพระอรหันต์ ไม่ใช่ภิกษุผู้ทำหมู่สงฆ์แตกแยก และไม่ใช่ผู้ที่ทำพระพุทธเจ้าห่อพระโลหิต กับทั้งพร้อมพอบจะได้ศึกษาทำความเข้าใจ ตลอดจนลงมือปฏิบัติธรรมเต็มความสามารถ เจริญสติอย่างถูกต้องตามวิธีที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ ก็ย่อมเป็นผู้มี

พระพุทธเจ้าเป็นประกันว่า ภายใน ๗ ปีเป็นอย่างช้า หรือ ๗ วัน เป็นอย่างเร็ว จักได้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ซึ่งนิพพาน ผู้บริหารทุกชั้นจนได้

สิ่งที่ต้องเน้นคือ ถ้าจะเข้าใจว่าผู้ประสบความสำเร็จในการเจริญสติปัญญาเป็นอย่างไร เราจำเป็นต้องเล็งถึงที่ ‘ทุกข์ทางใจ’ เหนือสิ่งอื่นใด ลดทุกข์ได้หน่อยแปลว่าประสบความสำเร็จน้อย ลดทุกข์ได้มากแปลว่าประสบความสำเร็จมาก กำจัดทุกข์ได้หมดแปลว่าประสบความสำเร็จขั้นสูงสุด เพราะแก่นสารของพุทธศาสนาเล็งถึงที่จุดสูงสุดจุดเดียว คือ ‘พ้นทุกข์’ และเป็นการพ้นแบบเด็ดขาด ไม่หวนกลับมาทุกข์ทางใจอีก

บรรดาศักดิ์แห่งการเข้าถึงความไม่มีทุกข์

ทุกยุคทุกสมัยมียศศักดิ์เป็นเครื่องแบ่งระดับมนุษย์เสมอ อีกทั้งแต่ละยุคแต่ละศักดิ์ก็มีรายละเอียดเบื้องหน้าเบื้องหลังซับซ้อน เช่น ขุนนางไทยในอดีตแม้มี ‘บรรดาศักดิ์’ เป็นชั้นยศ สมเด็จเจ้าพระยา เจ้าพระยา ออกญา จมื่น หลวง ขุน หมื่น พัน และ นาย แต่ก็ใช่ว่ายิ่งยศใหญ่ตัวตนก็ยิ่งโตเป็นเงาตามตัวเสมอไป ต้องดูศักดิ์นาประกอบด้วย เช่น เจ้าพระยามีศักดิ์นา ๓,๐๐๐ ไร่ ถือว่าต่ำกว่าจมื่นที่มีศักดิ์นา ๕,๐๐๐ ไร่ เป็นต้น

พุทธศาสนาก็มีเรื่องยศศักดิ์เพื่อแบ่งว่าใครเป็นใครอยู่เหมือนกัน เช่น ถ้ามองว่าพุทธเราคือองค์กรหรือบริษัทแห่งหนึ่ง คนในบริษัทก็คือพุทธบริษัทนั่นเอง ในองค์กรพุทธแบ่งออกเป็นฝ่ายพระและฝ่ายชาวบ้าน เบื้องต้นจะนับถือกันว่าพระมียศสูงกว่าชาวบ้าน ตามกติกาของบริษัทที่รู้จักกันคือ ถ้าชาวบ้านเจอพระ หน้าที่ไหวจะตกเป็นของชาวบ้าน ส่วนพระต้องนั่งเป็นดุษณีอย่างเดียว ห้ามไหวชาวบ้านกลับ มิฉะนั้นถือว่าผิดกฎ ผิดธรรมเนียม ทั้งนี้เพราะพระมีหน้าที่โดยตรงในการรักษาบริษัทไว้ หากขาดพระก็เท่ากับขาด

กรรมการบริหาร ขาดผู้จัดการ ตลอดจนขาดพนักงานประจำที่ทำเต็มเวลา

สำหรับชาวบ้าน แม้เป็นพนักงานบริษัทอยู่ด้วย ก็อาจทำแบบมาๆไปๆ เป็นพนักงานไม่เต็มเวลา หรือกระทั่งลั้ๆล่อๆ ไม่ได้เซ็นสัญญาเต็มใบว่าจะใส่เครื่องแบบของบริษัทเสมอ วันดีคืนดีอาจแอบใส่เครื่องแบบของบริษัทอื่น ไปร่วมร้องรำทำเพลงในตึกของบริษัทอื่นเองง่ายๆ

นอกจากแบ่งกันด้วยความเป็นพระและชาวบ้านแล้ว พุทธเรายังจำแนกระดับของพนักงานตามภูมิจิตภูมิธรรมอีกด้วย โดยมีเกณฑ์ง่ายๆคือ ใครปฏิบัติหน้าที่ได้ใกล้สำเร็จถึงเป้าสูงสุดของบริษัทมากชั้นเท่าใด ยศศักดิ์ก็ยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น ไม่สำคัญว่าเป็นพระหรือชาวบ้าน

เป้าหมายสูงสุดของพุทธบริษัท คือทำลายเหตุแห่งทุกข์ทางใจของตนเองให้สิ้น ชนิดที่ทุกข์ไม่อาจกลับกำเริบขึ้นที่ใจได้อีก และทางเดียวที่จะถึงความเป็นเช่นนั้น ก็คือต้องทำลายอุปาทานทั้งหลายให้พินาศ กระทั่งใจหมดอาการทะยานยึดทะยานอยากลงสิ้น

ตำแหน่งของชาวพุทธมิใช่รางวัล แต่เป็นเครื่องหมายบอกความเข้าถึง ยิ่งใครรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจจริงๆในความไม่เป็นตัวเป็นตนลึกซึ้งขึ้นเท่าไร ยศศักดิ์ก็ยิ่งสูงส่งขึ้นเท่านั้น แม้ยังเป็นชาวบ้าน ที่ต้องเป็นฝ่ายพนมมือไหว้พระ แต่ถ้าเข้าถึงความไม่เป็นตัวไม่เป็นตนได้จริง ท่านก็ให้หน้าว่ามียศศักดิ์ที่เหนือกว่าพระ ส่วนพระแม้มุ่งจิ๋วแต่ไม่มีความรู้ความสามารถในการทำกิจอันควรของพระ ก็อาจนับว่าต่ำกว่าชาวบ้านธรรมดาด้วยซ้ำ ค่าที่หลอกกินข้าวชาวบ้านเฉยๆ

ศักดิ์แห่งความสามารถปฏิบัติธรรมล้างผลาญกิเลส เรียงตามลำดับจากต่ำไปหาสูงได้ดังนี้

โสดาบัน ศักดิ์นี้ได้มาเพราะจิตเห็นชัดว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน ด้วยสมาธิระดับฌาน เห็นนิพพานอันเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ต่างหาก

จากภายใน และนับจากการเห็นนิพพานด้วยจิตเป็นวาระแรกนั้น ก็จะเลิกหลงผิด เลิกสำคัญมั่นหมายผิด ๆ ว่าภายในใจถูกถืออ้างได้ว่าเป็นตน แต่เพราะยังมีราคะและโทสะอยู่ จึงยังมีอุปาทาน ยังหลงยึดว่ามีตนที่อาศัยภายในนี้เสพลอก

สกทาคามี คักคี่นี้ได้มาเพราะจิตเห็นชัดว่าภายในใจไม่ใช่ตัวตน กับทั้งหลงยึดถือมั่นในผัสสะน้อยลง จึงปล่อยวางภายในใจได้ลึกซึ้งกว่า ความรู้สึกอันเป็นไปในทางราคะและโทสะเหลือน้อยกว่า จิตจึงอยู่เป็นต่างหากจากความกระทบกระทั่งดีร้ายมากกว่าเดิม

อนาคามี คักคี่นี้ได้มาเพราะจิตมีความตั้งมั่นเป็นปกติ ความรู้สึกอันเป็นไปในทางราคะจึงดับสูญ ความขัดเคืองใดๆ เข้ากระทบใจไม่ได้ เพราะใจมีความรู้อยู่ เท่าทันสิ่งกระทบอยู่ด้วยความตั้งมั่นเป็นปกติ จิตจึงเป็นต่างหากจากความกระทบกระทั่งดีร้ายอย่างเด็ดขาด เพียงแต่ยังเหลือความรู้สึกว่าเป็นตนอยู่ในจิต จึงยึดภาวะชั้นสูงบางอย่างไว้ แต่ก็เบาบางและเหลือความหลงผิดน้อยลงทุกที

อรหัตต์ คักคี่นี้ได้มาเพราะจิตเห็นความจริงแจ่มแจ้งหมดจด กล่าวคือ เห็นกายเป็นทุกข์ เห็นจิตเป็นทุกข์ เพราะล้วนเป็นของหนักที่ต้องปรวนแปรไปเป็นอื่น ส่วนนิพพานเท่านั้นที่เป็นสุข เพราะเบาอยู่เป็นนิตย์ด้วยความหายไปของตัวตน ปราศจากความเลอะเลือนเป็นอื่น จิตเป็นอิสระและสละคืนทุกสิ่ง มีความเป็นไปเอง ไม่ต้องตั้งใจ จิตที่ 'เข้าถึงจริง' นั้นจึงไม่ต้องกำหนดสติ ไม่ต้องคิดหาอุบายแยบคายใดๆ เพื่อตะล่อมให้เชื่อว่าไม่มีตัวตน เกิดความเกษมอันชวนฉงนที่พระอรหัตต์เท่านั้นทราบว่าเป็นสุขอันเป็นคนละโลกปานใด

สรุปแล้ว แต่ละขั้นแต่ละยศที่มาถูกทางของชาวพุทธ จึงสวนกันเป็นคนละทิศกับยศคักคี่แบบโลก ๆ ยิ่งยศทางธรรมสูงส่งเท่าไร ก็เหมือนยิ่งถูกถอยศทางโลกออกไปมากเท่านั้น

การเจริญสติจนกระทั่งโพชฌงค์บริบูรณ์ กล่าวคือ มีสติ มีความเห็นตามจริง มีความเพียร มีปิติ มีความสงบเบา มีความสุข มีความตั้งมั่น มีความเป็นกลาง ย่อมเข้าใจพระโสดาปัตติผลอย่างไร? เพราะพระโสดาปัตติผลคือปรากฏการณ์ล้างผลาญสังโยชน์ โดยปรากฏการณ์ดังกล่าวต้องอาศัยกำลังแห่งโพชฌงค์อันเป็นธรรมเครื่องนำออก ดังแสดงในปฏิสัมภิทามรรค พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๒๓ ใจความว่า

ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะโสดาปัตติมรรค นอกจากรูปซึ่งมีจิตเป็นสมุฏฐานเป็นกุศลทั้งหมดนั้นแล ล้วนไม่มีอาสวะต่างก็เป็นธรรมเครื่องนำออก เป็นธรรมเครื่องให้ถึงความไม่สังสม เป็นโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์

ผู้เข้าถึงพระโสดาปัตติผลเห็นอะไรมีแสดงไว้ในอรุทธกถาวิธสูตร ความว่า

กิเลสเหมือนความมืด ในเวลาที่พระโสดาปัตติมรรคบังเกิดขึ้น เห็นเหมือนการแลบของสายฟ้าที่ฆ่าความมืดนั้น ส่วนการเห็นพระนิพพานในขณะแห่งโสดาปัตติมรรค เห็นเหมือนการเห็นรูปได้รอบด้านของบุรุษผู้มีจักขุในระหว่างฟ้าแลบ

ประสบการณ์แปลกใหม่ของท่าน ทำให้รู้ว่าที่ผ่านมามีแต่ตาเห็นแสงอาทิตย์ จิตก็ตกอยู่ในห้วงแห่งความมืดมนมาตลอด และ

ความมืดมนที่ว่าก็คือกิเลส หลงนึกว่ากายใจเป็นตัวตน กิเลสนั้นถูกฆ่าทิ้งด้วยพระโสดาปัตติมรรค และเมื่อความมืดถูกฆ่าด้วยแสงแห่งพระโสดาปัตติมรรคแล้ว สิ่งปรากฏก็คือทัศนวิสัยรอบด้าน อันได้แก่พระนิพพานที่อยู่ต่อหน้าต่อตาเรามาตลอด เสียแต่เราไม่เคยมองฝ่าความมืดไปเห็นได้เลย

หลังจากนั้น เมื่อเจริญสติต่อไป ก็จะเข้าถึงพระสกทาคามีผล ดังที่ท่านแสดงไว้ในสูตรเดียวกัน ความว่า

กิเลสที่สกทาคามีมรรคฆ่า เห็นเหมือนการกำจัดความมืดได้อีกครั้ง การบังเกิดขึ้นแห่งสกทาคามีมรรค เห็นเหมือนการแลบของสายฟ้าอีกครั้งหนึ่ง การเห็นพระนิพพาน ในขณะแห่งสกทาคามีมรรค เห็นเหมือนการเห็นรูปได้โดยรอบแห่งบุรุษผู้มีตาดี ในระหว่างฟ้าแลบ

เมื่อเจริญสติต่อไป ก็จะเข้าถึงพระอนาคามีผล

กิเลสที่อนาคามีมรรคฆ่าเหมือนการกำจัดความมืดมนอนธการอีกครั้ง ความเกิดขึ้นแห่งอนาคามีมรรค เห็นเหมือนการแลบของสายฟ้าอีกครั้ง การเห็นพระนิพพานในขณะแห่งอนาคามีมรรค เห็นเหมือนการเห็นรูปโดยรอบด้านแห่งบุรุษผู้มีตาดี ในระหว่างฟ้าแลบ

เมื่อเจริญสติต่อไป ก็จะเข้าถึงพระอรหัตผล

กิเลสเหมือนกระเปาะแก้วมณี หรือกระเปาะหิน ขณะแห่งอรหัตตมรรคญาณนั้น เห็นจิตเหมือนเพชรที่ตัดกิเลส กิเลสที่พระอรหัตตมรรคญาณจะตัดไม่ขาด

นั้น *หามีไม่* กิเลสที่พระอรหัตตมรรคญาณตัดได้แล้ว จะไม่กลับเกิดขึ้นอีก เหมือนการที่กระเปาะแก้ว หรือกระเปาะหินที่ถูกเพชรตัดแล้ว ไม่อาจกลับเต็มขึ้นมาอีก *ฉะนี้แล*

นี่ก็แสดงว่า ในประสบการณ์ภายในของผู้บรรลุมรรคผลขั้นต้นๆหรือขั้นกลาง จะรู้สึกว่าการเป็นความมืด ทำให้มองอะไรไม่เห็นตามจริง ต่อเมื่อเป็นพระอนาคามีแล้ว จึงเหลือกิเลสน้อยเท่านั้น กล่าวคือ แม้ยังเห็นว่ามัวตัวตน ยังคงสำคัญว่าภาวะแห่งสมาธิระดับฉานาพิสมัยได้ ซึ่งนั่นก็ไม่นับเป็นความมืดมนใดๆเหมือนอย่างกามกิเลสแล้ว ฉะนั้น ในการบรรลุมรรคผลขั้นสุดท้าย ท่านจึงเห็นกิเลสประดุจแก้วมณีหรือหินสวย

การได้ทราบว่าเป็นประสบการณ์ภายในของผู้เข้าถึงมรรคผลจริง เป็นอย่างไรเหมือนดาบสองคม คมดีคือมีไว้เปรียบเทียบกับที่เราเข้าถึงจริงหรือไม่ คมร้ายคือเราจะคอยจ้องจ้อง หรือกระทั่งปรุงแต่งจิตให้สร้างสภาวะเลียนแบบมรรคผลขึ้นมา

เราป้องกันอาการจ้องจ้องอยากบรรลุมรรคผลไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องป้องกัน แต่ให้สังเกตว่าเกิดอาการจ้องจ้องขึ้นเมื่อใด มีความอยากได้มากน้อยแค่ไหน ให้รู้และยอมรับตามจริง กับทั้งบอกตนเองว่า トラบเท่าที่ที่มีความอยาก トラบนั้นไม่พร้อมบรรลุมรรคผลแน่ๆ หลังจากบอกตนเองเช่นนั้นจะพบว่าอาการอยากหายไป

นอกจากนั้น พึงทำความเข้าใจให้ชัดว่า ‘แสงสว่าง’ ที่อรธกถาจารย์ท่านเปรียบเป็นฟ้าแลบขณะบรรลุมรรคผลนั้น แตกต่างจากแสงอาทิตย์ที่ทำให้ดวงตาเราเห็นโลก และแตกต่างจากแสงโอภาสในสมาธิที่ทำให้จิตเห็นความสว่างงดงาม เพราะอริยมรรคเป็นแสงปัญญาที่ทำให้จิตเห็นนิพพาน ซึ่งเป็นยอดสุดแห่งความจริงที่ลึกลับ รู้เห็นได้ยากกว่าความลับทั้งมวลในอนันตจักรวาล

แสงปัญญาไม่ใช่แสงของจิต แสงปัญญาเป็นภาวะปรุงแต่งทางธรรมชาติที่ต้องอาศัยการสั่งสม มีอยู่ ๓ ระดับ คือ ฟังท่านหนึ่งตรองเองหนึ่ง และเจริญสติรู้จริงเข้ามาในกายใจตนหนึ่ง เมื่อสั่งสมทั้งสามระดับนี้มากแล้ว ไม่ว่าปัญญาแบบใดแบบหนึ่งเจริญอยู่ ก็อาจก่อให้เกิดผลเป็นการโพล่งรู้สัจธรรม ว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน เช่นที่อรรถกถาจารย์ท่านเปรียบเหมือนฟ้าแลบได้

เพื่อสำรวจว่าแสงปัญญาจากการเจริญสติของเราถึงระดับไหน ก็ให้ดูจากภาวะ ‘โพล่งรู้ความจริง’ ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับแรก โพล่งอย่างเป็นสมาธิอ่อนๆ หรือที่เรียกกันว่า ‘ขณิกสมาธิ’ คือรู้สึกเป็นจริงเป็นจัง คล้ายอยากร้องดั่งๆว่า ‘เออ! ใช้อย่างนี้จริงๆด้วย สัจจะความจริงปรากฏอยู่ชัดๆ ไม่มีทางเป็นอื่นไปจากนี้’ ความรู้สึกจะคล้ายโดนนะจั้งจั้ง พิศวง ฉงนฉงายกับความจริงที่อยู่ต่อหน้าต่อตามาตลอด แต่ไม่เคยรู้ เพิ่งรู้เอาเดี๋ยวนั้น สมาธิระดับนี้ทำให้รู้สึกว่างได้ แต่ยังห่างจากการเห็นมหาสมุทรแห่งความว่างเช่นนิพพานมาก

ระดับที่สอง โพล่งรู้แล้วเป็นสมาธิเฉียดฉาน หรือที่เรียกกันว่า ‘อุปจารสมาธิ’ อาจมีปีติ อาจเกิดแสงสว่าง หรืออาจเกิดความเบิกบานอย่างใหญ่ เพราะจิตเป็นอิสระจากอุปาทานชั่วคราว ไม่รู้สึกว่าจะอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย เมื่อถึงระดับนี้มักรู้สึกว่างอย่างกว้างขวางกับทั้งอ้อมอกอ้อมใจนาน จึงมักมีผู้เข้าถึง เกิดความสำคัญว่านั่นคือการบรรลุมรรคผล

ระดับที่สาม คือโพล่งรู้ด้วยจิตที่ถึงฉานอันมีนิพพานเป็นอารมณ์ ความเป็นฉานของจิตระดับนี้ ท่านเรียกว่า ‘ลักขณูปนิชฌาน’ ซึ่งเคยกล่าวถึงแล้วในจิตตบรรพ ส่วนอาการโพล่งก็คือการปรากฏแห่งแสงอริยมรรค มีลักษณะเป็นไฟใหญ่ล้างกิเลส เกิดขึ้นเพื่อฆ่าความเห็นผิดว่ากายใจเป็นตัวตนโดยเฉพาะ เมื่อฆ่าความเห็นผิดได้ ก็ขับไล่ความมืดที่ปิดบังนิพพานได้

สิ่งที่ เป็นข้อขัดแย้ง และทำความเข้าใจไม่เข้าใจให้แก่ผู้ศึกษาธรรมอย่างที่สุด คงหนีไม่พ้นความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพจิตใจของโสดาบันบุคคล เพราะผู้เป็นโสดาบันบุคคลละความเห็นผิดว่ามีตัวตนอยู่ในกายใจได้แล้ว แต่ใจจริงยังคงมีอัตตามานะอยู่เล่า?

เพื่อแก้ข้อสงสัยนี้ ขอให้ฟังวาตะของพระอนาคามีผู้เป็นปราชญ์ นามว่า ‘เขมกะ’ ท่านให้คำอธิบายไว้กับสธรรมิกซึ่งเป็นเพื่อนพระด้วยกันใน เขมกสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๑ ความว่า

*ผมไม่กล่าวถึงรูปว่า เราเป็นเจ้าของรูป กับทั้งไม่กล่าว
ว่าเราเป็นเจ้าของสิ่งอื่นนอกเหนือจากรูป ไม่กล่าว
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า เราเป็นเจ้าของสิ่ง
เหล่านั้น กับทั้งไม่กล่าววว่า เราเป็นเจ้าของสิ่งอื่นนอก
เหนือจากนั้น*

ข้างต้นนี้ พระเขมกะท่านกล่าวออกมาจากมุมมองของผู้ที่ฆ่าความเห็นผิดได้แล้ว เป็นผู้รู้จักนิพพานแล้ว ทราบชัดแล้วว่ากายใจเป็นเพียงขันธ์ ๕ อันว่างจากบุคคล เพราะฉะนั้น การมองด้วยความเชื่อว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตน จึงไม่เกิดขึ้นอีก

*แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็เข้าใจว่า ‘ตัวเรา’ มีเฉพาะใน
อุปาทานขันธ์ ๕ โดยที่ผมไม่เห็นไปว่า นี่เป็นเรา*

ข้างต้นนี้ พระเขมกะท่านกล่าวออกมาจากความเข้าใจว่า ที่ยัง

รู้สึกว่ามีตัวเรา หรือที่คนทั่วไปพูดกันว่า ‘ตัวเราๆ’ นั้น ล้วนเป็นเรื่องของการยังไม่สิ้นอุปาทาน และที่ตั้งของอุปาทานก็ได้แก่ชั้น ๕ หรือภายในใจนี้เอง แต่ท่านก็ไม่ยอมเชื่ออุปาทานนั้นอีกแล้ว

สังโยชนส่วนเบื้องต่ำ ๕ พระอริยสาวกจะได้แล้วก็จริง แต่พวกท่านยังถอนมานะ ฉันทะ อนุสัย อย่างละเอียดในอุปาทานชั้น ๕ ว่า ‘ตัวเรามี’ ไม่ได้

พระเชมกะท่านกล่าวออกมาจากการทราบแก่ใจ ว่าแม้ท่านไม่เห็นกายใจว่าเป็นตัวท่านแล้ว ละขาดจากราคะได้แล้ว ไม่มีชีวิตเคืองกระทบกระทั่งใจได้แล้ว ท่านก็ยังรู้สึกว่ามีตัวท่านอยู่ดี

สรุปแล้ว อริยบุคคลทั้งโสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี ท่านไม่มีทางกลับคำพูด ไม่มีทางเปลี่ยนความเห็น ไม่มีทางสำคัญว่ามีตัวท่านอยู่ที่ไหน เช่นเดียวกับผู้ที่มีสติรู้ว่ากำลังหลับฝัน ย่อมไม่บอกตัวเองหรือบอกใครๆ ในฝันว่านี่คือเรื่องจริง เป็นตัวตนของเขาจริงๆ แต่กระนั้น ความฝันก็อาจเพลิดเพลिनพอจะดึงดูดให้ติดอยู่หรือถึงแม้เพียรพยายามเต็มที่ที่จะตื่น พลละกำลังก็ยังไม่เพียงพอจะตื่น จึงต้องสั่งสมกันต่อไป จนกว่าจะได้เวลาตื่นจริงในเวลาต่อมา

อานิสงส์แห่งการเป็นโสดาบันบุคคล

ในอานิสงส์สูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

คุณรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ๖ มีประการ คือ

ยอมเป็นผู้แน่นอนในพระสัทธรรมหนึ่ง
ยอมเป็นผู้มีความไม่เสื่อมเป็นธรรมดาหนึ่ง
เขาผู้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้วยอมไม่มีทุกข์หนึ่ง
เป็นผู้ประกอบด้วยอสาธารณญาณหนึ่ง
เขาเห็นเหตุแล้วด้วยดีหนึ่ง
เห็นธรรมที่เกิดขึ้นแต่เหตุด้วยดีหนึ่ง

ความหมายของการเป็นผู้แน่นอนในพระสัทธรรม คือ ภายภาคหน้าต้องได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าโสดาบันบุคคลมีความต่างกันไปตามกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แบ่งเป็นประเภทต่างๆ แต่ที่สุดก็ต้องเข้าถึงพระนิพพานเหมือนกัน ดังแสดงในเสขสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๒

ถ้าเธอเป็นพระสัตตักขัตตอุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน ๓ หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวดาและมนุษย์อย่างมากเจ็ดครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ถ้าเธอเป็นพระโกลังโกละโสดาบัน เพราะสังโยชน ๓ หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปสู่ ๒ หรือ ๓ ตระกูล แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ถ้าเธอเป็นพระเอกพิชีโสดาบัน เพราะสังโยชน ๓ หมดสิ้นไป มาเกิดยังภพนี้ภพเดียวเท่านั้นแล้ว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ความเป็นนาบุญนาบาของโสดาบันบุคคล

ในจุนทิสสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

อริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ควรของค่านับ เป็นผู้ควรของต้อนรับ เป็นผู้ควรของทำบุญ เป็นผู้ควรทำ อัญชลี เป็นนาบุญของโลกที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ชนเหล่าใดเลื่อมใสในอริยสงฆ์ ชนเหล่านั้นชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ กิวิบากอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้ที่เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

จากพุทธพจน์ข้างต้น เราจะเห็นตามจริงว่ามีใจนอบน้อม ศรัทธาความสว่าง ความสว่างย่อมบังเกิดขึ้นเป็นมงคลแก่ชีวิต แม้เพียงการบูชาบุคคลผู้ประเสริฐก็มีไซ้ของน้อย เพราะจะยังให้เกิดเส้นทางชีวิตอันประเสริฐตามเหล่าท่านไปด้วย

ในทางกลับกัน เมื่อเบียดเบียนบีฑาความสว่าง ความสว่างย่อมหายไปจากชีวิต แม้เพียงคิดไม่ดี เป็นเหตุให้มีสิทธิ์ต่ำว่าหรือทำร้ายอริยเจ้า ก็ให้ผลเป็นอุปมงคลใหญ่หลวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในพยสณสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดดำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวคำอันเป็นโทษแก่พระอริยะ ที่ภิกษุนั้นจะไม่ถึงความฉิบหาย ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ช้อนี้มีไซ้ฐานะ มีไซ้โอกาส ความฉิบหาย ๑๐ อย่างนั้น ได้แก่

ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุหนึ่ง
เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้วหนึ่ง

สัทธรรมของภิกษุนั้นย่อมไม่ผ่องแผ้วหนึ่ง
เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลายหนึ่ง
เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์หนึ่ง
ต้องอาบัติเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่งหนึ่ง
ย่อมเป็นโรคอย่างหนักหนึ่ง
ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่านหนึ่ง
เป็นผู้หลงขณะตายหนึ่ง
เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทูคติ วินิบาต นรก หนึ่ง

การเจริญสติของพระอริยบุคคล

จาก โกลลสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ แสดงภาวะอันเป็นภายในของอริยเจ้าผู้ยังไม่ถึงที่สุดทุกข์ ความเป็น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่ยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุ อรหัตตผล ปรารถนาความเกษมจากการฝึกอันยอดเยี่ยม ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้กาย

ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้เวทนา

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์

เดียว เพื่อกำหนดรู้จิต

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้ธรรม

ตรงที่เป็นธรรมเอกผุดและมีจิตผ่องใส นั้น เราคาดหมายได้ว่า น่าจะ 'ใส' กว่าผู้เจริญสติทั่วไปอยู่มาก เพราะเป็นความใสแบบอริยะ ผู้ขาดความเห็นผิดแบบทึบ ๆ มีดี ๆ ไปแล้วแบบไม่อาจกลับคืน

แต่ในสูตรเดียวกัน พระพุทธองค์ตรัสถึงประสบการณ์รู้อย่างไร แบบพระอรหันต์ที่ปราศจากความอาลัยไว้อีกแบบ คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่เป็นอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว มีประโยชน์ตนถึงแล้วโดยลำดับ สิ้นสังโยชน์ที่จะนำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ก็ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจจากกายแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจจากเวทนาแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจจากจิตแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอก ผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจจากธรรมแล้ว

กล่าวโดยใจความสรุป คือ ผู้เป็นอรหันตชีณาสพนั้น มีจิตที่เป็นต่างหาก เป็นเอกเทศ ตัดขาดจากความยึดมั่นแล้ว ประดุจใบไม้หลุดจากขั้วบกิ่ง ย่อมเป็นอิสระในตัวเองอย่างถาวร

แม้ผู้เจริญสติที่ยังไม่บรรลุมรรคผล แต่สามารถเห็นสภาพหลุดพ้นชั่วคราวจากความยึดมั่นถือมั่นของตน ก็อาจอนุมานได้ชนิดหนอยแบบตะตุต้อง ๆ ว่าภาวะ 'พราจพ้นไปไม่กลับอาลัยอีก' นั้น มีความว่าง เป็นอิสระและสงบสุขถาวรอย่างไร

ในครั้งพุทธกาล พระอรหันต์ผู้เป็นอิสระเพราะจิตพราจจากขั้วแห่งความยึดติดถือมั่นได้เด็ดขาดนั้น มากมายจนนับจำนวนไม่ถ้วน อาณิสสรสำหรับผู้ที่ได้อยู่ใกล้เหล่าท่านด้วยจิตนอบน้อมเคารพ ย่อมเป็นความสุข ความเบิกบาน รวากับจะได้เป็นอิสระตามท่านอยู่รำไร จึงไม่น่าแปลกใจว่าเหตุใดจึงมีผู้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดตาม ๆ กันมามากมายนัก นั่นก็เพราะได้แรงบันดาลใจที่ทั้งยิ่งใหญ่ และทั้งหลายหลากนั่นเอง

แต่ธรรมะมิใช่สิ่งจำกัดด้วยกาล จะมีแรงบันดาลใจหรือไม่ ต่อเมื่อยังมีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ หรืออีกนัยคือ มรรคมีองค์ ๘ อย่างไรก็ประสบผลสำเร็จกันได้ สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๐ ความว่า

ถ้าหากภิกษุทั้งหลาย จะพึงอยู่โดยชอบในอริยมรรค อันมีองค์ ๘ ประการนี้ โลกก็จะไม่ว่างจากเหล่าพระอรหันต์เลย!

พุทธพจน์ในพระธรรมบท

ถึงจะท่องจำตำราได้น้อย
แต่ประพฤติชอบธรรม
ละราคะ โทสะ และโมหะได้
รู้แจ้งเห็นจริง มีจิตหลุดพ้น
ไม่ยึดมั่น ถือมั่น ทั้งปัจจุบันและอนาคต
เขาย่อมได้รับผลที่พึงได้จากการบวช

ยอดแห่งมรรคา คืออัมภางคิกมรรค
ยอดแห่งสัจจะ คืออริยสัจสี่ประการ
ยอดแห่งธรรม คือความปราศจากราคะ
ยอดแห่งมนุษย์ คือพระผู้เห็นแจ้ง

มีทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น
ที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งทัศนะ
พวกเขาจึงเดินตามทางนี้เถิด
ทางสายนี้พญามารมักเดินหลงเสมอ

เมื่อเดินตามทางสายนี้
พวกเขาจักหมดทุกข์
ทางสายนี้ เราได้ชี้บอกไว้
หลังจากที่เราได้รู้วิธีถอนลูกศรคือกิเลส

พวกเขาจึงพยายามทำความเพียรเถิด
พระตถาคต เป็นเพียงผู้ชี้บอกทางเท่านั้น
ผู้บำเพ็ญมานเดินตามทางสายนี้
ก็จักพ้นจากเครื่องผูกของพญามาร

ปัญหาเกิดมีได้ เพราะตั้งใจพินิจ
ปัญหาเสื่อมไป เพราะไม่ได้ตั้งใจพินิจ
เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญหาแล้ว
ควรจะทำตนโดยวิธีทางที่ปัญหาจะเจริญ

จิตดีนรณ กลับกลอก
ป้องกันยาก ห้ามยาก
คนมีปัญญสามารถตัดให้ตรงได้
เหมือนช่างศรตัดลูกศร

อีกไม่นาน ร่างกายนี้
จักปราศจากวิญญาน
ถูกทอดทิ้ง ทับถมแผ่นดิน
เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้

