



ឧបករណ៍ប័ណ្ណប្រតិបត្តិការ

ក្រុមហ៊ុន អាយធីអិល



ឧបាសតិប័ណ្ណាធសូតរ

Handwritten signature or calligraphy

ผู้เขียน	:	ดั่งตฤณ
อำนาจการผลิต	:	พญ. ฌรัฐชญา ไมตรีเวช
บรรณาธิการ	:	เกสรา เต็มสินวาณิช อลิสสา ฉัตรานนท์ ศิวาพร ถมยา กวิณ ฉัตรานนท์ วรณา จิรานพคุณ
ปก	:	น้ำมนต์-นโม
รูปเล่ม	:	ครั้นยี่ 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 ๗๔๑๓๐ โทร. (๐๒) ๘๑๓-๘๕๑๔-๕

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ท่านสามารถดาวน์โหลดไฟล์ PDF

ทั้งแบบความละเอียดต่ำเพื่ออ่านส่วนตัว

และแบบความละเอียดสูงเพื่อจัดพิมพ์เอง ได้ที่

<http://dungtrin.com/sati>



หากต้องการให้ทางสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์จัดพิมพ์
จำนวนมาก กรุณาติดต่อ...

คุณตุลิตา (081) 545-1949

คำนำสำนักพิมพ์

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

อย่างไรก็ตาม หลังจากเตรียมเนื้อหาทั้งหมด คุณดังตฤณพบว่ารายละเอียดมีมากเกินไป ไม่สมกับความตั้งใจแต่แรกที่จะให้เป็นคู่มือเจริญสติ จึงเปลี่ยนแนวทางเป็นเขียนใหม่ทั้งหมดแบบกระชับสั้น และได้ออก ‘มหาสติปัฏฐานสูตร’ ที่มีเนื้อความครบทุกหมวดแต่พอสังเขป

ทว่าหลังจากเวลาผ่านไปครบ ๑๐ ปี ก็ยังคงมีการถามถึง ‘ฉบับดั้งเดิม’ ที่ละเอียดลอออยู่ไม่ขาดสาย เนื่องจากนักเจริญสติผู้เอาจริงเอาจังพบว่าฉบับดั้งเดิมนั้น ได้มีการรวบรวมพุทธพจน์เกี่ยวกับการปฏิบัติอันล้ำค่าไว้มาก แก่ข้อมกัซต่าง ๆ ได้ขาด ตลอดจนจนเป็นแรงบันดาลใจได้อย่างดี โดยไม่ต้องแครงใจว่าใครเป็นคนคิด คิดผิดหรือคิดถูก ในเมื่อเป็นพระวัจนะแห่งองค์บรมศาสดาเอง

ถึงวันนี้ คุณดังตฤณเชื่อแล้วว่ามิผู้ต้องการเนื้อความแบบฉบับดั้งเดิมอยู่จริง ๆ จึงลงมือเรียบเรียงใหม่อีกครั้ง โดยคงความละเอียดอันเป็นที่ต้องการของนักเจริญสติไว้ แต่จัดสรรลำดับเนื้อหาเสียใหม่ให้ครบถ้วนและอ่านง่ายขึ้น แล้วจึงให้สำนักพิมพ์ฮาวพาร์นำมาจัดพิมพ์เพื่อเป็นฉบับธรรมทานเท่านั้น ดังที่ได้ปรากฏอยู่ในมือของคุณท่านแล้วในบัดนี้

สำนักพิมพ์ฮาวพาร์

สารบัญ

อาร์มภกตาจากดั่งตถุณ	๕
อุทเทสวารกถา: บทตั้งของวิธีเจริญสติ	๑๒
กายนานุปัสสนา – หมวดกาย	๒๐
อานาปานบรรพ: รู้ลมหายใจ	๒๓
อิริยาปถบรรพ: รู้อิริยาบถ	๔๖
สัมปชัญญบรรพ: รู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ	๗๕
ปฏิกูลมนสิการบรรพ: เห็นกายโดยความเป็นของสกปรก	๙๔
ธาตุมนสิการบรรพ: เห็นกายโดยความเป็นธาตุ	๑๕๐
หนวสีถิกายบรรพ: เห็นกายโดยความเป็นของสูญญ	๑๗๑
เวทนานุปัสสนา – หมวดความรู้สึก	๑๙๖
เวทนาบรรพ: รู้สุขทุกข์	๑๙๘
จิตตานุปัสสนา – หมวดจิต	๒๓๖
จิตตบรรพ: รู้สภาพจิต	๒๓๘
ธัมมานุปัสสนา – หมวดสภาวะธรรม	๒๙๒
นীরณบรรพ: กำจัดตัวการที่ทำให้ขาดสติ	๒๙๕
ชั้นธบรรพ: เท่าทันความเกิดดับของชั้น ๕	๔๐๘
อายตนบรรพ: เท่าทันความไม่ใช่ตัวตนของผัสสะ	๔๔๑
โพชฌนคบรรพ: สำรองความพร้อมบรรลุมรรคผล	๔๕๗
สัจจบรรพ: รู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ	๔๗๔
อาฬิงกถา: ผลแห่งการเจริญสติ	๔๙๔
พุทธพจน์ในพระธรรมบท	๕๑๐

อาร์มภกตจากดงตฤณ

ในทางโลก ชีวิตที่มีเป้าหมาย ไม่ใช่เพื่อให้ได้ตัวเป้าหมาย อย่างเดียว แต่เพื่อให้ตัวตนที่ไปถึงเป้าหมายด้วย ใครจะส่งงาม สูงส่ง หรือยิ่งใหญ่เพียงใด ก็ขึ้นกับว่าได้ไปยืนคู่อยู่กับสิ่งที่ปักไว้บน ยอดเขาสูงระดับไหน

แต่ในทางธรรม ชีวิตที่ไปได้ถึงเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา ไม่ใช่เพื่อให้ได้มาซึ่งตัวตนใหม่ระดับใด ตรงข้าม เป็นการทิ้งความรู้สึกว่ามีตัวตน เพื่อเข้าถึงภาวะ ‘ไร้วัดผู้ทุกข์’ ซึ่งข้ามพ้นความส่ง งาม ความสูงส่ง และความยิ่งใหญ่ทั้งปวงไป

การเข้าถึงเป้าหมายเป็นยอดสุดของพุทธศาสนา คือการตื่นขึ้นรู้ ตามจริง ไม่ว่าจะลืมตาหรือหลับตา มุมมองของเราจะเปลี่ยนแปลง ไปอย่างสิ้นเชิง เหมือนพลิกกลับด้าน หรือเหมือนพื้นที่ยืนอยู่ทะลุ หาย ได้ที่ยืนใหม่ เป็นอะไรที่เหนือความคาดหมาย

อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนามีได้เริ่มสอนจากวิมมังที่แปลก ประหลาดชวนพิศวง ตรงข้าม ทุกอย่างเริ่มต้นจากจุดที่เห็นง่าย เข้าใจได้ตรงกัน เช่น ให้ถามตัวเองว่า ‘เราอยากเป็นทุกข์หรือ เป็นสุข?’ แน่نون ทุกคนต้องตอบว่า ‘อยากเป็นสุข’

จากนั้น พุทธศาสนาจะชี้ความจริงผ่านคำถามสำคัญในลำดับ ต่อมา นั่นคือ ‘อยากสุขชั่วคราวหรืออยากสุขถาวร?’ แน่نون ทุกคน ต้องตอบว่า ‘อยากสุขถาวร!’

จุดตัดอันน่าพิศวงอยู่ที่ตรงนี้ การเข้าถึงบรมสุขหรือสุขถาวร นั้น ก่อนอื่นต้องเข้าใจถึงสัจจะที่ว่ากายใจทั้งแท่งนี้แหละที่เป็นทุกข์ สงบจากกายใจได้ก็เหมือนดับไฟได้ ความสุขอันเยือกเย็นรออยู่ตรง ที่ความทุกข์อันร้อนแรงหายไปประดุจเปลวเทียนดับนั่นเอง ไม่ต้อง เรียกขอลเลย

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

เหตุแห่งความลำบากกายลำบากใจคือบาปอกุศล โดยย่อคือทำตัวเป็นคนตระหนี่ เป็นผู้ทึบ กล้าฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดกาม โทก และกินเหล้า หากเป็นผู้ทึบเต็มขั้นสักกระยะหนึ่ง ย่อมทราบเต็มอก รู้แน่อยู่แก่ใจว่ากายก็อยู่ลำบาก ใจก็อยู่ลำบาก **ที่สำคัญคือคนบาปไม่มีทางเห็นตามจริงได้เลยว่ากายใจเป็นทุกข์ มีแต่อยากปล้นมาเพิ่มด้วยซ้ำ**

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

การเป็นผู้มีศีลหมดจดดีแล้ว จะทำให้เราพบความจริงขั้นต้นประการหนึ่ง คือแม้ศาสนาพุทธจะเชื่อยาก แต่ก็พิสูจน์ง่าย ไม่จำเป็นต้องตายเสียก่อนจึงค่อยรู้ว่าที่พระศาสดาตรัสเป็นเรื่องจริงหรือของหลอก หายใจเดี๋ยวนี้ก็พิสูจน์ได้เดี๋ยวนี้ ว่าไม่เที่ยง บังคับให้เข้าหรือออกอย่างเดียวนั้นไม่ได้ บังคับให้สั้นยาวตลอดไม่ได้ มีแต่ความเป็นธาตุลม ไม่มีบุคคล เมื่อได้รู้ชัดเช่นนี้ มโนภาพของผู้หายใจย่อมดับลง และนั่นเองความจริงเกี่ยวกับลมหายใจจึงปรากฏชัด **ว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนน่ายึดถือเอาเลย**

ร่างกายก็เหมือนลมหายใจ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ก็เหมือนลมหายใจ สภาพจิตต่างๆก็เหมือนลมหายใจ ความจำได้หมายรู้และความนึกคิดดีร้ายต่างๆก็เหมือนลมหายใจ ดูเดี๋ยวนี้ก็

เห็นเดี๋ยวนี้อะไรเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรหลงยึดมั่นถือมั่นไปทั้งสิ้น การเป็นผู้ไม่เฝ้าตามรู้ ไม่เฝ้าตามดูอยู่ โดยความจริงเช่นนี้ นับว่าพลาดโอกาสใช้ความเป็นมนุษย์ในการทำลายทุกข์ให้สิ้น

ผู้เข้าถึงความจริงในพุทธศาสนา ได้ชื่อว่าเป็นอริยบุคคล เป็นผู้บรรลุมรรคผล เห็นความจริงอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้ถาวรอันควรปรารถนาสูงสุด คือนิพพาน กับทั้งรู้จริงๆว่าถ้ายังมีกายใจอยู่ ต่อให้ดีเลิศน่าอิจฉापานใด ก็นับว่าเป็นทุกข์อยู่ดี เนื่องจากมีอันต้องแปรปรวนแปรไปทนอยู่กับสภาพเดิมอันน่าชื่นใจไม่ได้ ไม่อาจสั่งให้เป็นไปดังใจนึก มีแต่ต้องใช้กำลังใจฝืนสร้างเหตุดีๆไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อจะได้ไม่ต้องทนรับผลเป็นความลำบากกายลำบากใจเพียงชั่วครา

ถึงยุคปัจจุบันยังมีความพยายามเข้าใจถึงมรรคผลนิพพานกันอยู่ ทั้งฝ่ายพระและฝ่ายฆราวาส แต่ ‘วิธีเข้าใจถึง’ กลายเป็นเรื่องน่าสงสัย เพราะดูเหมือนมีมากมายหลายวิธีตามแต่ละสำนักจะบัญญัติไว้ นำมาซึ่งสารพัดข้อกังขา เช่น รูปแบบตายตัวของใครที่ใช้แน่? ที่รู้อยู่ถูกแล้วหรือยัง? ปรากฏการณ์ทางกายและทางจิตที่เกิดขึ้นถือเป็นญาณชั้นไหน?

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

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

เพียงศึกษาด้วยการอ่านอย่างเดียว ทุกท่านคงรู้สึกได้ว่า การ
**ขึ้นบันไดทีละขั้นจะพาไปสู่ชั้นบนได้ ฉะนั้น การฝึกสติตาม
 ลำดับสติปัฏฐาน ๔ ก็ประกันว่าจะไปถึงสติรู้ถึงที่สุดได้ ฉะนั้น**

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

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



สิงหาคม ๕๕



บูชาพุทธคุณ

ถ้าจะเทียบก็เปรียบแสงมาส่องเกล้า
ไฉรราวเอาฟ้ามาเปิดเผย
ติดคุกแคบแอบมุ่นด้วยคันทันเคย
ก็สูดเอ๋ยเฉลยคำเมื่อธรรมมา

เหมือนน้ำโบ้ไร้ตามาก่อนเก่า
วันวันเศร้าเฝ้าออกแรงแสวงหา
กองขบะค้ำยสิ้นด้วยชินชา
แม้โรยล้าหน้าหม่นก็ทนไป

พระเอาตมาประทานแก่คนบอด
รักษารอดตลอดสายจนหายไข้
พระปรานีที่สูดนี้ไม่มีเกินใคร
จะจดจำพระองค์ไว้ไม่ลืมเตือน

พนมบั้นอัณฺขสินีโพหรือ
สองมือไหว้ช่างง่ายตายอะไรเหมือน
พระคุณใหญ่ต่อให้คืนเป็นดาวเดือน
เสมอเดือนหนีสินด้วยดินदान

ถ้าร้อนใจใคร่บูชาตฤคต
พระสังสอนให้สลตโนสังขาร
ด้วยจิตเราเฝ้ารู้ตุนานนาน
กระทั่งผลบุญอุปาทานจนลาญเรียง

แล้วเอาไว้ใส่แพรวเป็นแก้วแก้ว
มาเป่ส่งคำบูชาให้เต็มเสียง
พระสอนมาข้านี้มีพอเพียง
จะลำเดียวงถวายเป็นพระทรงธรรม

อุทเทสวารกถา

พุทธพจน์

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของ
ชาวกุรุ ชื่อว่ากัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกเหล่า
ภิกษุสาวกว่า

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

สี่ประการนั้นมีอะไรบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระ
ศาสนา...

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ เป็นประการ
หนึ่ง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี้
เป็นอีกประการหนึ่ง

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการหนึ่ง

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เสมอ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการหนึ่ง

จบอุทเทสวารกถา

นิยาม

ภิกษุ คือ ผู้รู้ตัวว่ามีกิเลส แล้วเพียรปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพื่อละกิเลสเสีย (จุฬอัสนสปุรสูตร)

บรรลุลอริยมรรค คือ การตรัสรู้แจ้ง ล้างผลาญกิเลสเป็นขั้นๆ ตั้งแต่ทำลายความสำคัญผิดว่ามีตัวตน ไปจนกระทั่งดับอุปาทานว่ามีตัวตนได้เด็ดขาด

เห็นกายในกาย คือ เห็นส่วนหนึ่งของอาการทางกาย เช่น ลมหายใจถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกาย การเห็นลมหายใจก็ถือเป็นการเห็นกายในกาย เป็นต้น

อภิชฌา คือ ความเล็งโลภอยากได้นั้นอยากได้นี้

อุทเทสวารกถา คือ บทตั้ง ยังไม่ลงลึกถึงหลักวิธีให้นำไปปฏิบัติ สิ่งที่จะต้องทำคือการจดจำไว้ด้วยความเข้าใจว่า ‘การเจริญสติปัฏฐาน’ เขาทำกันที่ไหน เพื่ออะไร

อย่างไรก็ตาม ยังมีในแง่อื่นที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้

ว่าสติปัฏฐาน ๔ มีใช้สิ่งที่ใครๆก็ทำกันได้ ไม่ว่าจะมิจิตสะอาด หรือสกปรกเพียงใด โดยที่แท้แล้ว จิตของผู้เหมาะจะฝึกเจริญสติปัฏฐานนั้น ต้องเป็นจิตที่สะอาด พร้อมจะเห็นความจริงอย่างตรงไปตรงมา ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในภิกขุสูตร พระสูตรต้นตอปิฎก เล่ม ๑๑ ที่ภิกษุรูปหนึ่งตั้งใจจะปลีควิวะ ก็เข้ากราบขอรับแนวปฏิบัติหรืออุบายภาวนาจากพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ยังไม่บอกอุบายทันที ทว่าตรัสสั่งให้สำรวจตนเองในเรื่องของศีลก่อน มีความดังนี้

ดูกรภิกษุ เธอจงยังเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์ก่อน เบื้องต้นของกุศลธรรมคืออะไร คือศีลที่บริสุทธิ์ดี (สีลวิสุทธิ) และความเห็นตรง (ทิฏฐิวินิสุทธิ) 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 แต่เพื่อเป็นการปิดกั้นไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด คิดว่าสติปัฏฐานเป็นเพียงการนั่งหลับตาทำสมาธิ อีกทั้งไม่ใช่เพียงญาณชั้นสูงที่เรียกกันว่า ‘วิปัสสนา’ ทำเดียว เราก็ควร

ทำความเข้าใจกันตั้งแต่ตรงนี้ว่า ‘สมณะ’ คืออะไร และ ‘วิปัสสนา’
ต่างกันกับสมณะแค่ไหน

นิยามของสมณะและวิปัสสนา

ในจิตตุปปาทกัณฑ์ พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๑ นิยามของ
‘ลักษณะจิต’ อันเป็นสัญลักษณ์ของสมณะและวิปัสสนาไว้ดังนี้

สมณะมีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความ
ดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่ง
จิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ
สมาธิทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า
สมณะมีในสมัยนั้น

วิปัสสนามีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความ
วิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย
ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่
รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้น
คิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง
ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด
ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน
ศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสง
สว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวง
แก้ว ความไม่หลง สัมมาทิฎฐิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่า
วิปัสสนามีในสมัยนั้น

สรุปว่า อากาโรที่จิตสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลัง คือลักษณะของจิตที่เป็นสมถะ ส่วนอากาโรที่จิตมีปัญญาชัด ไม่หลงผิด ทำลายกิเลสได้ คือลักษณะของจิตที่เป็นวิปัสสนา

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุจำแนกแยกแยะ ว่าตรงไหนคือสมถะ ตรงไหนคือวิปัสสนา แต่พระองค์ก็ทรงแยกหน้าที่ของสมถะและวิปัสสนาไว้ ในปฐมปัณณาสก์ พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒ คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็นในใจ 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

และวิปัสสนา นี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแห่ง ตลอดในธาตุหลายประการ

สรุปคือ จะเป็นผู้เริ่มต้นภาวนา หรือผู้ภาวนากระทั่งถึงมรรคผลแล้ว ก็ยังต้องเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ใช้จะละเลยส่วนใดส่วนหนึ่งด้วยความประมาทว่าไม่สำคัญ ไม่จำเป็น

ตามข้อเท็จจริงในการปฏิบัติประการหนึ่ง ก็คือ ถ้าจิตยังถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหายาบ ๆ โอกาสที่จะเห็นความจริงคือไตรลักษณ์ของรูปนาม เพื่อความปล่อยวาง เพื่อความรู้แจ้งว่ากายใจไม่ใช่ตัวตนนั้น เรียกได้ว่าไม่มีเลย ขอให้เห็นว่าถ้ากำลังโลภอยากกินของอร่อยตรงหน้าอย่างแรงจัดขนาดน้ำลายไหลสอ หรือกำลังฟุ้งซ่านเป็นทุกข์กับปัญหาหนักอกจนมีนัตถ์ จิตจะอยู่ในความพร้อมพิจารณาโลภะในจิตเป็นอนิจจังหรือไม่ หรือพร้อมพิจารณาทุกขเวทนาเป็นของที่เกิดแต่เหตุหรือไม่

เพราะฉะนั้น ถ้าใจยังไม่สงบจากเครื่องรบกวนหนัก ๆ ก็ต้องทำให้สงบลงบ้าง ด้วยการตัดใจออกมาจากของหายาบ พอมีสติบ้างแล้วก็ผูกใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วัตถุอันเป็นเครื่องผูกใจนั้นเองเรียกว่า ‘อารมณ์’ หรือ ‘อารมณ์สมาธิ’ มีอยู่แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่เราต้องสังเกตสังกาแยกแยะเอาตามนิยามของสมถะและวิปัสสนา

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

ดังนั้น ตัวของสภาวะอันเป็นวัตถุแห่งการถูกรู้ มีใช้ตัวบอก

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 ผ่านการได้ ลำดับมาจากสมณะ

เมื่อเข้าใจตรงกันดังนี้ ก็ขจัดปัญหาที่มักเกิดขึ้น คือความเห็น เป็นฝักเป็นฝ่าย ฝ่ายหนึ่งอยากทำสมาธิก่อน ให้เหตุผลว่ากำจัด นีวรณอันเป็นอุปสรรคขวากหนามในทางวิปัสสนาเสียได้ แต่แท้จริง มีนัยแอบแฝงคือชอบรสชาติความสงบ พอทำสมาธิแล้วก็เอาแต่จม จ่อมอยู่กับริบสนั้นทั้งวัน หรือได้สมาธิแล้วเอาไปเล่นสนุกอื่น ๆ ไม่น้อมมาพิจารณารูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์

ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งไม่ยอมให้ทำสมาธิ ให้เหตุผลว่าทำสมาธิเป็นเรื่องนอกพุทธศาสนา พาให้หลงทาง แต่แท้จริงอาจมีนัยแอบแฝงคือ ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในงานสมาธิ อีกทั้งชอบใจที่จะศึกษาค้นคว้าให้แตกฉานทั่วถึงความรู้ในพระไตรปิฎก เห็นความจริงจากกระดาษมากกว่าจะเห็นความจริงจากกายและใจของตนเอง

ต่อเมื่อตั้งทิวฐิหรือความเห็นไว้ถูกต้องดีแล้ว การแบ่งแยก ระหว่างสมณะกับวิปัสสนาจะไม่มี เมื่อทำสมณะจะเห็นรากของความ เป็นวิปัสสนา เพราะจิตตั้งมั่นสามารถเห็นสภาวะธรรมตามจริง และ เมื่อทำวิปัสสนาจะเห็นความก้าวหน้าที่เอามาเติมให้ส่วนสมณะ เพราะจิตมีความปล่อยวาง กิเลสเบาบาง ไม่ฟุ้งซ่านขัดส่ายไปข้าง นอกตัวเช่นเคย

เพราะฉะนั้น หากเห็นใครหนึ่งหลับตานิ่ง เจริญสุขในฌาน

กลางถ้ำกลางเขา ก็อย่าเพิ่งตัดสินว่าเขาทำผิด ต้องดูว่าในใจเขามี ‘แผนที่ภาวณา’ ไว้อย่างไร ออกจากสุขในฌานแล้วจิตเขามีสติตั้งอยู่ที่ฐานไหน พอเพียงจะไปถึงความเข้าใจอริยสัจหรือไม่

ในอีกภาพลักษณะหนึ่ง ถ้าเห็นใครเอาแต่ลืมตา กิน นอน ตีมหา ทำ พูด คิด อยู่ในชีวิตประจำวันตามปกติทุกอย่าง ไม่เคยหลับตา ทำสมาธิเลย ก็อย่าเพิ่งด่วนนึกประมาทว่าท่านผู้นี้คงไม่มีส่วนแห่งการภาวนากับใคร แท้จริงโลกภายในของเขาอาจกำลังสว่างโพล่งขึ้นเรื่อยๆตามลำดับวันเวลาแห่งการเจริญสติถูกต้องทาง สติปัฏฐาน ๔ ก็ได้

และท้ายที่สุด คือ ถ้าใครอ้างว่าเรียนรู้พระธรรมคัมภีร์มามาก ทำทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนามานานปี แต่ก็เลสไม่ลดลงเลย ยังประกอบพร้อมด้วยมโนทุจริต วจีทุจริต และกายทุจริต ครบวงจร อย่างนี้ก็สะท้อนให้เห็นเช่นกันว่างานสมณะและวิปัสสนาของเขาบกพร่อง ไม่ได้ทำจริง หรือทำจริงแต่ว่าไม่ตรงทางเสียแล้ว

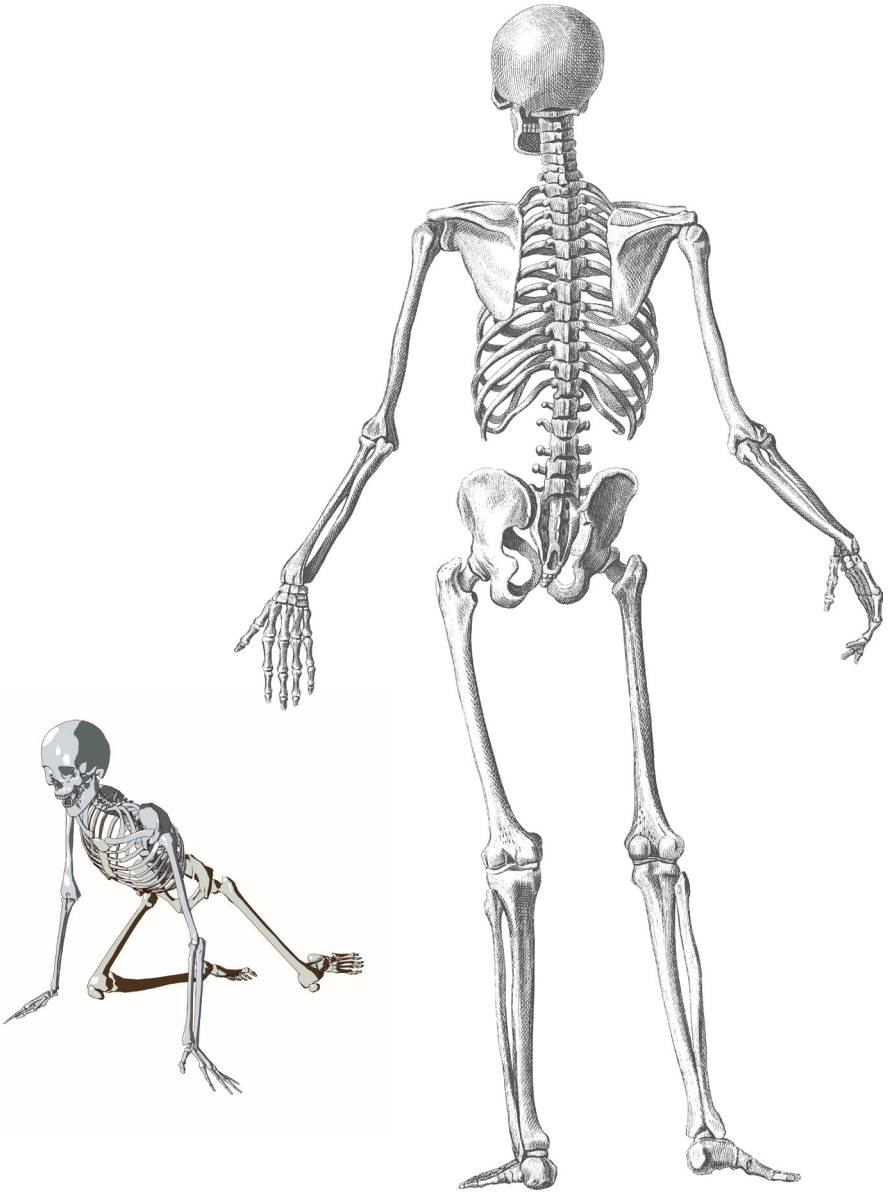
จุดมุ่งหมาย

อุทเทสวารกถานี้ นำมาเป็นหลักตั้งก็เพียงเพื่อชี้ให้มองเห็นภาพรวมว่า สติปัฏฐาน ๔ คือการศึกษาและปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของกายใจนี้เท่านั้น ไม่ใช่สร้างกายใจอื่น หรือหวังว่าจะมีกายใจอื่นให้ยึดถือกันอีก

นอกจากนั้น การตีกรอบไว้อย่างชัดเจนว่า ‘กายใจ’ สามารถจำแนกดูจากสภาพหยาบลงไปถึงสภาพละเอียด ไม่ให้หลงเข้าใจผิดคิดว่าสติปัฏฐานมีแค่การดูอะไรอย่างหนึ่ง เพราะความจริงมี ๔ ด้าน ถ้าวาดด้านเดียวก็จะได้ด้านเดียว ต่อเมื่อดูครบทั้ง ๔ ด้านจึงเป็นอิสระจากพันธนาการครบทุกด้าน

manuscript





อาณาจักรบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไรภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง
 ผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือก
 กลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจ
 เข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้า
 สั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง
 หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง
 หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน...

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
 บ้าง

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

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
 หนุ่ปัสสนา เพื่อเป็นก้าวแรกของการฝึกสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องการ
 ฝึกตามลำดับขั้นไปโดยปริยาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อรู้ลมหายใจให้เป็น รู้ว่าจะดูความไม่เที่ยงอย่างง่าย ๆ กัน ที่ไหน รู้ว่าสภาพทางใจที่เกิดขึ้นหลังจากการสังเกตลมเป็นอย่างไร ได้บ้าง ทำให้มีหลักชัดเจนว่าจะเริ่มต้นเจริญสติปัฏฐานอย่างไร โดยอาศัยสติธรรมดา ๆ ที่สามารถระลึกได้ว่ากำลังหายใจออกอยู่หรือหายใจเข้าอยู่นี่เองเป็นตัวตั้ง

การฝึกอานาปานสตินั้น นอกจากจะช่วยให้ออกตัวได้อย่างถูกต้องชัดเจนแล้ว ยังเป็นราวเกาะไปในระหว่างแห่งการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ ช่วยไม่ให้สนใจไปหากิเลสสะเปะสะปะ มีเกณฑ์วัดที่แน่ชัดคือ ถ้าสติของเราแผ่สายเรื่อยเปื่อย ก็จะเหมือนลี้ลมหายใจไปนาน แต่ถ้ายังรู้สึกถึงการหายใจเข้าออกอยู่ อย่างน้อยก็บอกตนเองได้ว่าสติของเรายังไม่ไปไหนแน่ หรือแม้เมื่อฟุ้งซ่านชัดสายไปบ้าง ก็กลับเข้าทางใหม่ได้เร็ว โดยระลึกแบบนับหนึ่งใหม่ ว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้านั่นเอง

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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวแม้ซึ่งยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้ตามความเป็นจริง, รู้ตามที่เป็น) ว่ามีเหตุที่อิงอาศัย มิได้กล่าวว่าไม่มีเหตุที่อิงอาศัย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุที่อิงอาศัยแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ควรกล่าวว่สมาธิ

ความสามารถในการยอมรับตามจริงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

จิตของคนทั่วไปโดยปกติจะขาดความสามารถในการยอมรับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างยั้งยวด โดยเฉพาะถ้าหากไม่เป็นไปตามความปรารถนา หรือค้ำกับความเชื่อที่ฝังใจมาเนิ่นนาน 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 และความรู้สึกในตัวเรานั้นก็ก่อความคิดตีคิดร้าย กำลังใจที่จะคิดตีคิดร้ายนั้น ให้ความรู้สึกว่าเรามีตัวตนใหญ่หรือเล็ก เหนือกว่าหรือเป็นรอง อยู่ฝ่ายเทพหรือฝ่ายมาร และด้วยความรู้สึกดังกล่าวนั่นเอง จะก่อให้เกิดมโนภาพเกี่ยวกับตัวตนของบุคคลขึ้นมาอย่างหนึ่ง กลายเป็นเครื่องเกาะเกี่ยวให้ยึดมั่นว่านั่นคือตัวตนของเรา เป็นตัวเราแน่ๆ

อานาปานสติ จะเปลี่ยนมโนภาพตัวตนที่คงที่นั้น ให้กลายเป็นลมหายใจที่ไม่เที่ยง ซึ่งการที่จะปรับมโนทัศน์ภายในได้นั้น ก็ต้องอาศัยการออกห่าง หรือละทิ้งประสบการณ์ภายนอกที่กระตุ้นความรู้สึกในตัวตนแรงๆ ไปก่อน ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าท่านสอนภิกษุในสมัยพุทธกาล ให้ละเรือนออกไปสู่โคนไม้

ภิกษุในพระศาสนาี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี...

สมัยนี้ก็ยังมีป่า มีโคนไม้ใหญ่ให้อาศัยสงบกายสงบจิต

บำเพ็ญเพียรภาวนา ทุกคนคงมีประสบการณ์ตรงกันว่าถ้าเข้าป่า หรือเข้าไปในสถานที่ที่มีต้นไม้เยอะๆ จะช่วยให้จิตใจเยือกเย็นลง คลายความรุ่มร้อนกังวลฟุ้งซ่านในชีวิตประจำวันลงได้มาก นี่จึงนับว่าเป็นการใช้สถานที่เข้าช่วยเตรียมจิตเบื้องต้นได้อย่างดี คงไม่มีข้อกังขา

ส่วน ‘เรือนว่าง’ นั้น น่าจะหมายถึงว่า ถ้าหาป่าหาไม้เป็นร่มบังให้เบาใจไม่เจอ ก็ควรเข้าสู่สถานที่สงบจากผู้คน ยังมีข้าวของน้อยๆ ได้จะยิ่งดี ทดลองเข้าไปในห้องว่างปราศจากสิ่งของ ลงนั่งสงบใจสักพัก แล้วมาลองนั่งในห้องนอนของตัวเอง จะพบว่าลักษณะการทำงานของจิตใจแตกต่างกันมาก โดยเฉพาะสำหรับมือใหม่ ทั้งนี้ก็เพราะห้องนอนที่เต็มไปด้วยสมบัติพัสดุสถานส่วนตัวนั้น แม้หลับตาลง ใจก็ยังเห็น และชินที่จะนึกคิดแบบที่เคยนึกคิด เป็นต้นว่า อยากฟังเพลง อยากอ่านหนังสือ อยากกิน อยากนอน ของมันรู้ทางไปหมดว่าอุปกรณ์สนองความอยากแต่ละชนิดจัดวางไว้ตรงไหน เมื่อปราศจากของเหล่านี้ ก็เป็นธรรมชาติอยู่เองที่ใจจะไม่ปรุงแต่งอยากเอาโน่นอยากเอานี้ในแบบเดิมๆ

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

โดยทั่วไป การนั่งขัดสมาธิจะหมายถึงให้ขาขวาซ้อนขาซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย ปิดเปลือกตาลง ผู้ฝึกใหม่ส่วนมากจะกลอกตา หลุกหลิก และมีจิตเหมือนคนหลงทาง ไม่ทราบจะทำอย่างไรกับโลกภายใน อันนี้ขอแนะนำว่าก่อนปิดเปลือกตาลง ให้ทอดสายตาสบายๆ ไปข้างหน้า ระวังอย่าเพ่งจ้องเขม็ง ให้ทำกิริยาเหมือนทอดมองดูขอบฟ้าทะเลด้วยความสบายใจ เมื่อปิดเปลือกตาลงก็ให้คงสายตามองไกลไปข้างหน้าเหมือนเดิม ทดลองดูจะพบว่าเมื่อการ

‘ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า’ ด้วยความรู้สึกเปิดกว้างในภายใน ไม่เพ่ง
แคบหรือครัดเคร่งฝืดฝืนแต่อย่างใดทั้งสิ้น

หลายคนมักสงสัย ว่าจำเป็นต้องนั่งคู้บัลลังก์เสมอไปหรือไม่
ความจริงแล้วอานาปานบรรพและพระสูตรเกี่ยวกับอานาปานสติทั้ง
หลายจะเน้นเรื่องการรู้ลมหายใจมากกว่าท่านั่ง เหมือนกับที่เราไม่
จำเป็นต้องไปสูंप้า โคนไม้ หรือเรือหวางเสมอไป แต่อย่างไรก็น่า
ตระหนักว่าพระพุทธรูปองค์ตรีสณะเกี่ยวกับอาการทางกายไว้เช่นนั้น
หากใครสามารถนั่งขัดสมาธิโดยสะดวก ไม่เมื่อยชบหรือเป็นปัญหา
จนเกินไป ก็ควรลองไว้เพื่อจะรู้จักฐานที่มันหรือชัยภูมิอันเหมาะ
สำหรับการตามรู้กองลมทั้งปวง แต่หากขัดข้องจริงๆ โดยเฉพาะผู้
มีวัยสูงแล้ว ก็อาจนั่งเก้าอี้ธรรมดา จะเป็นเก้าอี้มีแขนหรือไม่มีแขน
ก็ตามสะดวก

นอกจากนั้น ควรตั้งข้อสังเกตุไว้ด้วยว่า การที่คนเราจะรู้สึกถึง
ลมหายใจเข้าออกได้ตามจริง จะต้องมีความผ่อนคลายทางร่างกาย
พอสมควร อุบายวิธีต่างๆที่จะรู้ตัวว่าเกร็งอยู่หรือไม่ คือให้สำรวจมา
ตามลำดับ นับจากฝ่าเท้า ฝ่ามือ มาจนถึงใบหน้า

หากฝ่าเท้าองุ่นก็ให้รู้ เมื่อรู้แล้วจะผ่อนคลาย และเกิดความ
รู้สึกว่างขึ้นที่เบื้องล่าง หากฝ่ามือกำเกร็งก็ให้รู้ เมื่อรู้แล้วจะผ่อนคลาย
และเกิดความรู้สึกว่างขึ้นที่เบื้องกลาง หากใบหน้าขมวดหรือ
ตึงก็ให้รู้ เมื่อรู้แล้วจะผ่อนคลาย และเกิดความรู้สึกว่างขึ้นที่เบื้องบน

หลังจากว่างทั้งล่าง กลาง และบนแล้ว จะเหมือนกล่อมเนื้อ
ทั้งหมดคลายออก ร่างกายอยู่ในสภาพพร้อมจะรู้สึกตัวกำลังมีลมเข้า
หรือลมออกแล้ว ความว่างที่ได้มาจะเป็นความว่างแบบเป็นฐานของ
ความรู้สึกถึงตัวนั้น ไม่ใช่ว่างแบบพร้อมจะล่องลอยออกไปนอกตัว
หากต้องการกลับมาสู่ความรู้สึกถึงตัวนั้นอันเป็นฐานของสมาธิรู้ลม
ได้อย่างรวดเร็ว ก็ขอให้จำอุบายดังกล่าวนี้ไว้ให้ขึ้นใจเถิด

เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เกือบร้อยทั้งร้อยจะผ่านจุดสังเกตนี้ไปอย่างง่ายดายตายที่สุด น้อยรายจะตั้งข้อสังเกตว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงให้กำหนดรู้ลมขา ออกก่อนขาเข้า

เมื่อกำหนดสติรู้ลมขาออกก่อน จะเป็นตัวอย่างชั้นดีว่าหายใจ ออกให้รู้ได้สบายๆต้องแบบนี้ หรือด้วยความยาวขนาดนี้ สองระบาย ลมออกคล้ายถอนใจโล่งอก อย่าคิดว่าเป็นคือการเริ่มทำสมาธิเพราะจะ ทำให้เกร็ง แต่ลองคิดว่าเราหมดเรื่องหนักอกก็ถอนใจโล่งอกเสียที่ หนึ่ง

สังเกตว่าเราจะไม่สนใจลมเข้ามากนัก แต่จะไปรับรู้ลมออก มากกว่าเดิม และสิ่งที่เป็นผลตามลำดับต่อมาคือเมื่อหายใจเข้า เรา จะทราบว่าจะควรจะยาวประมาณไหนให้สมดุลพอดีกัน ตรงนี้สำหรับ ผู้เคยมีปัญหาจอลมหายใจแล้วหนักหัวเพราะเคร่งกับลมหายใจเข้า เกินไป น่าจะพบว่ามีความคลายตัวลงอย่างง่าย ๆ ทุกครั้งที่ทำสมาธิ ไม่ว่าจะไปติดอยู่ขั้นไหน ฟุ้งซ่านอย่างไร เพียงย้อนกลับมากำหนดรู้ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าธรรมดาๆนี้ จิตก็จะหวนกลับมาอยู่ใน ขอบเขตอันสุขสบายดังเดิม

อีกประการหนึ่ง ขอให้สังเกตว่า ชั้นแรกนี้พระพุทธองค์ให้ กำหนดสติรู้เฉยๆ ว่านี่ลมหายใจออก นี่ลมหายใจเข้า ไม่ได้ต้องการ สิ่งอื่นใดสำคัญไปกว่าสติธรรมดาๆที่รู้ตามจริง กายขอระบายลม ออกก็ให้กายทำงานไปตามปกติ จิตมีหน้าที่เพียงรู้ กายเรียกร้องขอ ลมเข้าก็ให้กายทำงานไปตามสภาพ จิตมีหน้าที่เพียงรู้เช่นกัน หาก ใครนึกไม่ออกว่ามีสติรู้แบบง่าย ๆ เป็นอย่างไร ก็ขอให้ลองพลิกฝ่ามือ ไปมา จิตมีอาการรู้อย่างไร ก็ให้รู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า ง่ายๆเหมือนอย่างนั้น

ปกติจิตของคนทั่วไปจะลอยไปลอยมา คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ตามกิเลสของแต่ละคน ไม่ได้จ่ออยู่กับกาย ทั้งที่อาศัยกายตลอด ๒๔ ชั่วโมง อุบายง่ายที่สุดที่จะดึงมาจ่อกับกายคือ ถ้ามัวตัวเอง เช่น กำลัง

หายใจออกหรือหายใจเข้า คำตอบที่มีให้ตัวเองนั้นแหละ จะดึงจิตมา อยู่ในขอบเขตของกายโดยอัตโนมัติ เรียกว่าเพิ่งเริ่มขั้นแรก ถ้าทำได้ ต่อเนื่องสักพักเดียวก็เกิดประสบการณ์ ‘ลดทุกข์’ ลงได้ทันที

เมื่อแจ่มแจ้งแล้วว่า จะ ‘รู้’ อย่างไรในขั้นนี้ ก็ขอย้ำให้จำ อาการสบายๆไว้ตลอดไป เพราะหลายคนเมื่อเข้าสู่ขั้นอื่นมักจذب จนกลายเป็นเกร็ง หรือกดเข้ามาภายใน ซึ่งเป็นเรื่องผิดพลาดแต่ ต้นมือ ควรสังวรไว้ไม่ให้เกิดขึ้นเลย ถ้าทำแล้วยิ่งอึดอัด หรือยิ่งรู้สึก ผิดฝืน ก็อาจคิดอย่างนี้ว่า ปกติเราหายใจไม่ได้อึดอัด แต่พอเริ่มฝึก แล้วอึดอัด นั่นแปลว่าการหายใจของเราไม่เป็นธรรมชาติ เราไม่ตาม รู้เฉยๆแล้ว ต้องแก้ไขใหม่โดยหายใจเป็นปกติอย่างที่เคยไม่อึดอัด สิ่งที่เพิ่มเข้ามามีเพียงความรู้ตามจริงสบายๆเท่านั้น

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจ เข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

ขอให้สังเกตว่า เมื่อมีสติรู้ลมหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจเข้า อย่างง่าย ๆ นั้น ลมจะยาวกว่าปกติ ตรงนี้เป็นจุดที่เรากล่าวได้ว่า จิต สามัญทั่วไปมีความผูกพันแนบสนิทกับลมหายใจอย่างยิ่ง เมื่อปรับ จิตให้มาจ่ออยู่กับสิ่งที่มันผูกพันอยู่ตรง ๆ ผลก็คือสิ่งนั้นแสดงตัว ‘เด่นชัด’ ขึ้นมากกว่าปกติ

เริ่มขั้นแรก พระพุทธองค์แค่ให้มีสติรู้เข้าออกเฉยๆ แต่ขั้นนี้ ให้ ‘รู้ชัด’ ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ถ้ารู้ชัดอย่างเป็นไปตาม ธรรมชาติจะไม่อึดอัด แต่ถ้าเข้าใจว่าจะรู้ชัดนั้นคือเพิ่งเล็งเป็นพิเศษ บิบนานาท้องหรือช่วงอกเป็นพิเศษ อันนั้นจะเกิดความคับแน่น เกร็งขึ้นมา ไม่เป็นผลดีแต่อย่างใด รู้ชัดในที่นี้ต้องหายใจทั่วท้อง ผ่อนคลายเบาหายไปทั่ว สังเกตให้ชื่นใจว่าจิตเพิ่งหนักเกินเมื่อไหว่ กายเกร็งเกร็งขึ้นเมื่อนั้น ไม่มีทางรู้อะไรได้ชัดเลย ต่อเมื่อจิตสบาย และกายเบา เมื่อนั้นความรู้ชัดจึงเกิดขึ้นอย่างนุ่มนวลเป็นไปเอง ส่ง

ผลให้ลมยาวอย่างเป็นทางการเต็มสภาพไปด้วย

เมื่อปฏิบัติจนดูลมเป็นถึงระดับหนึ่ง บางคนอาจเห็นสายลมหายใจยืดยาวเป็นนิมิตชัดคล้ายลำน้ำตกใหญ่ จึงมักจำเอานิมิตนั้นมาใช้ในการปฏิบัติครั้งต่อไป ซึ่งถ้าหากสมาธิจิตอยู่ในความพร้อมก็ดีไป นิมิตแบบเดิมปรากฏทันที แต่หากเพิ่งเห็นนิมิตสายลมหายใจชัดเป็นครั้งแรกๆ ก็ไม่ควรคำนึงถึงนิมิต แต่ควรระลึกถึงความจริงเกี่ยวกับลมหายใจไปตามลำดับขั้น เช่น รู้ว่าออก รู้ว่าเข้า แล้วดูว่าที่ออกและเข้านั้นยาวหรือสั้น ออย่าเร่งร้อน อย่าลัดทาง แล้วจิตจะค่อยๆ ปรับอาการรู้มาเข้าทางลมอย่างถูกต้อง ไม่ลับสน ไม่กระสับกระส่ายแต่อย่างใด

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ตามธรรมดาของคนยังไม่เคยฝึกตามรู้ลมมานานๆ นั้น เมื่อมีสติลากลมเข้ามากกว่าเคยระยะหนึ่ง อาจสักลิบระลอกลมหายใจยาวปอดจะคล้ายลูกโป่งที่อัดลมเข้าไปเกือบเต็ม เหลือพื้นที่ให้อัดเพิ่มน้อยแล้ว หรือบางทีก็เกิดความล้าทางกาย เพราะฉะนั้นลมทั้งขาออกและขาเข้าจะตื่นลงด้วย

ปกติผู้เริ่มฝึกมักใจร้อน หรือตามรู้ลมอย่างไม่เป็นธรรมชาติ กล่าวคือ จะลากลมยาวให้ได้ทุกครั้ง หรือปล่อยให้ความอยากสงบนำหน้าสติรู้เห็นธรรมดาของลมหายใจตามจริง เมื่อถึงเวลาควรปล่อยลมออกเพียงสั้นก็ไปริดลมให้ยาวเกิน โดยเฉพาะเมื่อถึงเวลาควรลากลมเข้าเพียงสั้นก็กลับพยายามดึงดูดเสียดแรง อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเอาลมตามความอยากของใจ ไม่ใช่ตามความเรียกร้องของกาย

เป็นเรื่องน่าสังเกตด้วยว่า หากสติของเราตีพองจะรู้ชัดแจ่มใส ไม่ว่าจะลมสั้นหรือลมยาว จะเหมือนจิตมีความเป็นอิสระจากอิทธิพล

ของลมหายใจมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวคือ แทนที่จะมีสติสั้นหรือยาวตามลม ก็จะแปรมาเป็นผู้รู้ตามจริงว่าลมสั้นกับยาวนั้น สลับฉากกัน หมุนเวียนเปลี่ยนมา ยาวได้พักหนึ่งร่างกายก็ตั้งลมได้สั้นลง สั้นได้พักหนึ่งร่างกายก็ขอลมให้มากขึ้น ลมหายใจมีได้หลายขนาด แต่สติรู้เป็นกลางมีอยู่อันเดียวหนึ่งเดียวเท่านั้น

อีกประการที่ควรทำความเข้าใจไว้ คือลมหายใจของแต่ละคน มีความสั้นยาวแตกต่างกัน ถ้าสงสัยว่าอย่างนี้เรียกว่าหรือสั้น ก็ให้ใช้ความรู้สึกของตัวเองเป็นหลักเปรียบเทียบ ยาวหมายถึงว่ายาวกว่าปกติจนเห็นได้ สั้นหมายถึงน้อยกว่าที่รู้สึกว่ายาวนั่นเอง

ย่อมนำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมนำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

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

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

นับจากเกิดความเข้าใจในการดูลมไม่เที่ยง การเจริญสติของเราจะอยู่บนแนวทางที่ถูกต้องทันที ไม่ว่าจะยกระดับไปสังเกตรู้สิ่งใด

ก็จะมีอาการรู้ไม่ต่างจากที่รู้กงลมทั้งปวงนี้ และจะเลิกสนใจว่าเราดู
ลมหายใจมาจนได้สมาธิขึ้นไหนแล้ว แต่จะสนใจว่ามีสิ่งใดปรากฏให้
จิตเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงอีกบ้าง

หรือถ้าหากจะคิดพัฒนาสมาธิให้เกิดความก้าวหน้า อย่าง
น้อยก็ขอให้มาตั้งต้นที่จุดนี้ คือ สังเกตว่าเรามีความเป็นผู้รู้กงลม
อันไม่เที่ยงได้นานเพียงใด กว่าจะมีจิตขัดสาย กระจายไปทางอื่น
หรือไม่รู้ลมแล้ว

และเมื่อถึงจุดที่รู้ตัวว่าฟุ้งซ่านแล้ว ก็จะได้หาทางกลับถูก ไม่
หลงเตลิดแบบหาทางกลับไม่เจอ นั่นคือ ดึงสติกลับมาจับหนึ่ง
ใหม่ รู้ว่าหายใจออก รู้ว่าหายใจเข้า รู้ว่ายาว รู้ว่าสั้น โดยไม่รีบร้อน
จนกว่าจิตจะเข้าที่ กลับมาเป็นผู้รู้กงลมเรื่อยๆ ได้อีก

**ย่อมนำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมนำ
เหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า**

คำว่า ‘กายสังขาร’ ในที่นี้คือสภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทาง
กาย เช่น ความปรุงแต่งอันเป็นส่วนเกินอื่นของลมหายใจ ประเภท
อยากชยับไม้ชยับมือ อยากเปลี่ยนทำนองให้สะดวกขึ้น หรือคิดโยก
ไหวหวั่นตัวจากความอึดอัด ฯลฯ เมื่อเจริญสติจนลมหายใจเริ่มเข้าที่
สิ่งหนึ่งที่จะเกิดเป็นธรรมดาคือความรู้สึกสงบใจ อันส่งผลต่อเนื่อง
มาเป็นความสงบกาย ความอยากชยับอวัยวะต่างๆ ซึ่งไม่เกี่ยวกับทาง
เดินลมหายใจย่อมมีแนวโน้มจะระงับลง พระพุทธเจ้าให้ ‘สำเหนียก’
คือสังเกตรู้ความนิ่งของกาย เพื่อกำกับให้อยู่ในความเป็นเช่นนั้น
ด้วย คือไม่ใช่หนึ่งแล้วปล่อยให้กระจายไปเฉยๆ

อาจพิจารณาได้อีกแง่หนึ่ง คือ ‘กายสังขาร’ โดยนัยของ
ความจงใจดึงลมเข้าออก หากเจริญสติรู้ลมหายใจถึงระดับหนึ่งแล้ว
เหมือนกายจะเข้าล็อกเป็นเครื่องสูบลมเข้าออกตามธรรมชาติ เรียก
ว่ามีความเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องอาศัยการตั้งใจ ก็ได้ลมในระดับพอดี

ที่จะตามรู้อยู่แล้ว ความรู้สึกภายในจะเหมือนมีเวลาเหลือเพื่อเพื่อ
อุทิศให้กับการรู้ลมอย่างเดียว ไม่ต้องผสมเจตนาบังคับกายเหมือน
ช่วงต้นแต่อย่างใด

อีกประการหนึ่ง การระงับความกระตุกกระตักอันเป็นส่วน
เกินทั้งหลาย จะทำให้เกิดความสงบทั่วพร้อม และมีศูนย์กลางอยู่กับ
ลมหายใจออกกับเข้าเพียงลำพัง ไม่จดจ้องคับแคบอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง
เพราะรู้พร้อมตั้งมั่นอยู่กับกายทั้งหมดเป็นฐาน เมื่อทำถูกส่วนดีแล้ว
ระยะหนึ่ง ผลคือจะรวมจิตให้อยู่กับที่ และมีลักษณะเบิกบานแผ่อก
ไม่หลงเหลือความเพ่งเกร็งหรือฝืดฝืนตรงไหน

ถึงขั้นนี้ บางคนอาจรู้สึกเหมือนกายเป็นหุ่นปั้น หรือเหมือน
จิตเข้ามาอาศัยโพรงภายในหุ่นกระบอก หากหายใจจนไม่พุ่งชาน
แล้ว ขอให้ลองสังเกตว่า ถ้าเราเริ่มหายใจเข้าด้วยการขยายหน้า
ท้องออกเล็กน้อย จะได้ลมหายใจดีขึ้น ภาวะทางกายสบายขึ้น แต่
หากทดลองแล้วฝืนเกร็ง ก็ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงหน้าท้องขยาย ให้
หายใจไปตามปกติต่อไป อย่างที่กล่าวแล้วว่า อานาปานบรรพนั้น
เราไม่ได้ฝึกหายใจ แต่ฝึกรู้กองลมทั้งปวงเป็นหลัก

ถึงตรงนี้ หากทดลองทำแล้วรู้สึกติดขัด เลื่อนระดับจาก
ขั้นหนึ่งไปยังขั้นถัดไปไม่ได้ ก็ขอให้ทำตัวเป็นผู้ตรวจสอบตนเอง
เช่น ถามในใจง่าย ๆ ว่า เรามีสติรู้ลมออกไหม? เรามีสติรู้ลมเข้า
ไหม? หากว่ามีอยู่ ก็ลองสังเกตลมในระดับต่อมา ว่าเรารู้ขนาดของ
ลมหายใจใหม่ว่ายาวหรือสั้น? หากสามารถรู้ได้ตามจริง ก็ถามตัว
เองต่อไปว่าเรากำหนดรู้ล่วงหน้าได้ไหมว่าลมออกและเข้าที่กำลังจะ
เกิดขึ้นนี้ยาวหรือสั้น? หากสามารถรู้ได้ตามจริงก็ถามตัวเองต่อไป
ว่า เราทำความนิ่ง กำจัดความเคลื่อนไหวส่วนเกินที่จำเป็นต่อการ
หายใจออกและเข้าได้หรือไม่?

นอกจากถามตัวเองเกี่ยวกับส่วนที่ถูกต้องแล้ว ก็อาจถามตัวเอง
เป็นระยะเกี่ยวกับส่วนที่ผิดไปด้วย เช่นว่า ที่กำลังทำ ๆ อยู่นี้มีความ
เกร็งไหม? มีความพุ่งชานขัดสายออกไปแล้วไม่ยอมดึงกลับไหม?

มีความคาดหวังความสงบจนหลงลืมลมหายใจเฉพาะหน้าไหม?
เป็นต้น

ทบทวนไปมาจะทราบได้ว่าอุบายของพระพุทธองค์ในอันที่จะให้เราตั้งสู่ความสงบและมีความรู้ในภายในแบบสนิทกับลมหายใจนั้น น่าทึ่งยิ่งนัก เพราะแม้ผู้ไม่เคยมีประสบการณ์สมาธิมาก่อน ก็อาจลึมรสความสงบสุขได้ในเวลาอันรวดเร็ว เพียงกำหนดทิศทาง ‘รู้ลม’ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามกล่าวมา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกึงหรือลูกมือของนายช่างกึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

คงจำได้ว่า เมื่อเริ่มแรกสุด พระพุทธองค์ให้กำหนด ‘สติ’ รู้อย่างธรรมดาๆ แต่เมื่อถึงขั้นสุดท้ายที่ผ่านมา คือกำหนดความระงับส่วนเกินทางกายได้ ก็อาจพัฒนาต่อเป็นสติที่ใหญ่ขึ้นมาอีกระดับ

เพื่อความเข้าใจสติที่ใหญ่ขึ้นดังกล่าว พระพุทธองค์ให้เปรียบเทียบการคุมสติกับการชักเชือกกึงของช่าง ‘ผู้ขยัน’ การกึงในสมัยพุทธกาลใช้เชือกในการชักแกนที่จับวัตถุที่ต้องการจะกึงให้หมุนแล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกึงวัตถุที่หมุนนั้น หากนึกใ้ห้ง่ายและคล้ายกันก็คงเหมือนเราเอาสองมือจับปลายเชือกแต่ละด้านที่แขวนบนราวแล้วผลัดข้างลากลงด้วยมือขวามาฝั่งขวาบ้าง ลากลงด้วยมือซ้ายมาฝั่งซ้ายบ้าง

เมื่อทำงานกึงแบบคนขยัน ใจต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติรู้สมาเสมอ ไม่วอกแวกไปไหน พระพุทธองค์ให้เรากำหนดไว้ในใจว่าจะตามลมหายใจเข้าออกเสมอเหมือนกับงานกึงดังกล่าวนี้

ความแน่วแน่นย่อมเกิดขึ้นโดยไม่มีภารกิจว่าลมจะเข้าเป็น

สายยาวหรือสั้น ไม่เกี่ยงว่ากำลังสบายหรือไม่สบายกาย สนใจแต่ การดูโลกภายในที่สายลมหายใจปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาว บ้าง ชักสั้นบ้าง

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจ เข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้า สั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กลมทั้งปวงหายใจ ออก

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดกลมทั้งปวงหายใจ เข้า

ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

หากใครเคยฝึกรู้ลมหายใจด้วยอุบายต่างๆมาก่อน จะพบว่า ขั้นตอนกำหนดรู้ของพระพุทธเจ้านั้นลัดตรงเข้าสู่อาการสงบรู้ได้เร็ว ที่สุดแล้ว ไปถึงจุดหนึ่งจะเห็นเหมือนแควมีลมหายใจผ่านเข้าผ่านออก ผ่านเข้าผ่านออก ฯลฯ ให้จิตหนึ่งรู้เฝ้าดูอย่างเป็นสุข เมื่อถึงขั้นนั้น แล้วลิ้ม ‘ทางเข้า’ ถ้าได้ทบทวนตามลำดับของพระพุทธเจ้าก็จะเห็น ว่าเข้าได้ใหม่โดยสะดวก แต่ถ้าพยายามตรึกนึกเอาเอง พยายาม สร้างภาวะเสียนแบบเอาเอง ก็จะทำราบว่าเป็นเรื่องยากพอสมควร

หลักของพระพุทธเจ้าจะไม่ให้สังเกตจุดกระทบ ไม่ให้ประจบ

ติดกับจุดใดจุดหนึ่งทางกาย เอาเพียงรู่วายาวหรือสั้นเป็นพอ ซึ่งก็จะ
ได้ผลตรงกันเป็นสากล แตกต่างจากที่รู้กระทบ ซึ่งอาจคลาดเคลื่อน
จากกัน และได้กระทบไม่สม่ำเสมอแม้ในคนเดียวกัน

ขอให้สังเกตว่า ทุกขั้นตอนที่กล่าวมาจนถึงบัดนี้ล้วนต้อง
อาศัยความตั้งใจของ ‘ตัวเรา’ ทั้งสิ้น จึงจัดเป็นงานสมณะ ยังไม่
อยู่ในระดับวิปัสสนา เมื่อถึงขั้นกำหนดระดับอาการส่วนเกินของ
กาย จิตจะสงบและรู้สึกตื่นในภายในเหมือนช่างกลึงผู้ชำนาญตั้งที่
พระพุทธรูปองค์ตรัสเทียบ การสังเกตลมในขั้นต่อไปก็เป็นแนวเดิม
ทุกประการ เพียงแต่ลักษณะของสติจะมีกำลังมากขึ้น มีความสบาย
ยิ่งขึ้น เป็นธรรมชาติยิ่งขึ้น

มีผู้แนะนำให้ฝึกหายใจแบบจงใจละเอียดเป็นลำดับกระทั่งเข้าสู่
ความสงบระงับลมหายใจ หลายคนทำแล้วจะเกิดความอึดอัดมาก
บางคนถึงขั้นหายใจไม่ออกและมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจในเวลา
ต่อมา ขอให้ทราบว่าความละเอียดของลมหายใจจะเป็นปฏิภาค
โดยตรงกับความละเอียดของจิต เมื่อจิตหยาบลมหายใจก็หยาบ เมื่อ
จิตละเอียดลมหายใจก็ละเอียด ไม่มีใครไปสั่งได้ด้วยเจตนาว่าขอให้
ลมหายใจจงละเอียดหรือระงับไปเพื่อให้เกิดฌานขั้นนั้นขั้นนี้ หน้าที่
ของเราควรมีเพียงรู้ตามจริงเป็นลำดับตามแนวทางของพระพุทธร
องค์เท่านั้น

การดับไปของลมหายใจนั้นมีอยู่ กล่าวคือ ร่างกายจะ
เข้าสู่ภาวะยุติลมเมื่อถึงสมาธิขั้นสูง แต่ตรงนั้นไม่ใช่ขั้นตอนของการ
ฝึกหัดในอานาปานบรรพหรืออานาปานสติ ขอให้พิจารณาจากมหา
ราหุโลวาทสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๕ ที่พระพุทธรูปองค์ตรัสไว้ใน
ท้ายสุดหลังจากผ่านขั้นต่างๆมาแล้ว ความว่า...

ดูกรราหุล อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก
แล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดูกรราหุล เมื่อ
อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่าง

นี่ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกซึ่งมีในที่สุดท้าย ก็ดับไป โดยรู้ มิใช่ไม่รู้

ตรงนี้ย่อมชี้ชัดว่าพระพุทธองค์มิได้ให้ ‘ฝึก’ หยุดหายใจ แต่เมื่อเข้าส่วนดีแล้ว ลมหายใจจะยุติเองอย่างเป็นที่รู้ของผู้มีสติบริบูรณ์

การฝึกรู้ลมนั้นแม้ง่ายและเป็นธรรมชาติ แต่หากรู้สึกเหนื่อยล้าก็ขอให้หยุดพัก เมื่อรู้สึกพอใจก็กลับมาทำอีก อุปกรณในงานสมณะนี้ติดตัวเราอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง จะนั่ง ยืน เดิน หรือกระทั่งนอน ก็สามารถทำอานาปานสติได้ทุกเมื่อ หากทำตามแล้วกลับมาอ่านซ้ำเรื่อยๆ ก็จะทำให้ค่อยๆ เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

ตั้งพรณนามาจะนี้ ภิกษุยอม... พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

หลังจากทำสมณะมาจนกระทั่งเกิดความเห็น ‘ตัวสภาวะ’ ของลมเข้าออกจนจิตเล็กคิด เลิกขัดส่าย มีความตั้งมั่นพอควร ซึ่งสามารถสำรวจตัวเองได้จากความสามารถรู้ลมเข้าออกตามนัยต้นๆ อย่างเป็นธรรมชาติแล้ว ก็มาถึงขั้นของการ ‘พิจารณา’ สิ่งที่อยู่ สิ่งที่จะเห็นชัดนั้น โดยความเป็นสภาวะธรรม

คำว่า ‘ภายในกาย’ ในบรรพนี้ของกายนุปัสสนาก็คือลมหายใจนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสชัดไว้ในอานาปานสติสูตร ตอนหนึ่งมีความว่า เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่า เป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย คือท่านให้ถือตามมุมมองผู้ปฏิบัติว่า ลมหายใจเป็นกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่นั้นเอง

ส่วนคำว่า ‘ภายใน’ มุ่งเอาส่วนที่เป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น หรือที่ตั้งของความหลงผิดว่านี่คือเรา เช่น นี่คือนมหายใจของเรา

ขอให้สังเกตว่า เมื่อมาถึงขั้นพิจารณา ‘ภายในกาย’ แล้ว

พระพุทธเจ้าจะตัดคำว่า ‘เรา’ ออกไป คือภาวะรู้ลมหายใจดีนั้น ประสบการณ์ภายในจะเหลือแต่อะไรอย่างหนึ่งสักแต่รับรู้ลมอยู่ พระพุทธองค์ใช้คำว่า ‘ภิกษุ’ เพื่อสมมุติแทนฝ่ายฟุ้งเท่านั้น ไม่ได้ทำให้เกิดฝักฝ่ายของอัตตาผู้กำหนดลมแต่ประการใด

คำว่า ‘พิจารณา’ ในที่นี้จึงเป็นเพียง ‘อาการของจิต’ ที่เห็น ส่วนหนึ่งของกาย มิใช่ ‘ลมหายใจของเรา’ อีกต่อไป ตั้งหลักกันที่ สภาวะของลมที่เข้ามาอยู่ภายในอก พุดให้ง่ายคือ รู้ว่าลมมาเป็น ส่วนหนึ่งครู่หนึ่ง

โดยประสบการณ์ตรง ทุกคนควรเห็นว่าเมื่อสามารถรู้ลมโดย ความเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งภายในกาย ก็จะเริ่มเห็นกายออกมาจาก ภายในไปด้วย และเมื่อเริ่มพิจารณาลมโดยสักแต่เป็นของอื่นเข้ามา อาศัยกายชั่วคราว ก็จะพลอยเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับกายว่าเป็นถึง อะไรถึงหนึ่งให้ลมเข้ามาพักเท่านั้น มิใช่ความเป็นกายของเราหรือ ของใครเหมือนอย่างที่ตั้งถูกหลอกอยู่ตลอดเวลาตามปกติ

จากนั้น เมื่อถึงคราวระบายลมหายใจออกตามกลไกธรรมชาติ หากรู้ลมขาออกได้แจ่มชัด ความรู้สึกจากสติจะเห็นเหมือนเป็นสาย สภาวะธรรมสายหนึ่ง ที่เคยมาจากภายนอก แล้วกลับคืนสู่ภายนอก หากจิตหนึ่งรู้อยู่ ก็จะเห็นตามจริงว่าที่ลม ‘เคยเป็นส่วนหนึ่งของกาย’ นั้น บัดนี้กลายเป็นของ ‘ภายนอก’ อย่างไร

ได้ข้อสรุปอันเป็นปัญญาของจิต มิใช่ปัญญาของความคิด ว่า ลมหายใจมาจากความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร ก็คืนกลับสู่ความว่าง ที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างนั้น

ตรงนี้จะเห็นความสำคัญของจิตที่ตั้งมั่นแล้วสักชนิดหนึ่ง ถ้าทำ สมถะมายังไม่พร้อม จิตยังไม่ทรงตัวเป็นปกติ ก็จะมีลมหายใจโดย ความเป็นสภาวะธรรมภายในและภายนอกไม่ชัด เมื่อไม่ชัด ยังคิดอยู่ ฟุ้งซ่านอยู่ ก็จะเกิดความลังเลสงสัย เช่นว่า เรารู้จักสภาวะธรรมที่ถูก ต้องหรือยัง หรือไปเร่งว่าเมื่อไหร่เราจะเห็นสภาวะธรรมโดยความ

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

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

การรู้ลมหายใจของตนเองมากๆ นอกจากจะเห็นเป็นนิมิตสายลมหายใจออกและเข้าเป็นลำชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว ยังทำให้เกิด ‘จิตสัมผัส’ เป็นผลพวงพลอยได้ตามมาด้วย ปกติคนเราหายใจเข้าออกก็สามารถสังเกตได้ด้วยตาเนื้ออยู่แล้ว เช่น อาการไหวพะเยิบของช่วงกระบ้งลม หรืออาการพองแล้วแฟบของหน้าท้อง แต่เมื่อมาบวกกับจิตสัมผัสเข้าด้วย ก็จะทำให้เราสามารถ ‘ตั้งมุ่มมอง’ คนอื่นโดยความไม่ใช่ตัวตน แต่สักว่าเป็นถึงสูบลมเข้าและระบายลมออก และเป็นการเห็นตามจริง มิใช่เพียงรับรู้แบบจดจำว่าคนเราต้องหายใจ มิใช่เพียงจินตนาการหรือคาดเดาว่าเขากำลังหายใจออกหรือเข้า แต่ ‘รู้’ เข้าไปชัดๆ ที่เดียวว่าของเราอย่างไร ของเขาก็อย่างนั้น

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

การพิจารณาลมหายใจของผู้อื่นสักแต่เป็นสภาวะธรรมนั้น นับว่าจุดชนวนมองโลกทั้งหมดโดยสักแต่เป็น ‘ธรรม’ หลักการหนึ่งของ

สติปัฏฐาน ๔ คือให้ละวางความยึดมั่นทั้งปวง โดยเริ่มจากที่ตั้งของตัวเราก่อน แล้วค่อยขยายผลความรู้แจ้งออกไปครอบคลุมภายนอก ถ้วนทั่ว

อย่างไรก็ตาม หากผล็ผลลามด่วนไปเฝ้าสังเกตภายนอกก่อน ผลเสียคือจิตจะส่งออกนอกไปเลย และไม่ยากกลับเข้ามาดูเข้ามาดูความเป็นภายใน เมื่อพยายามดูภายในจะเหมือนมีกำแพงขวางกั้น และรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ฉะนั้น จึงควรย้ำจนขึ้นใจกับตนเองว่าต้องดูข้างในให้ชำชองก่อนดูข้างนอก

และหมายเหตุไว้สำหรับใครที่เกรงว่าการมองอิริยาบถนอกตัวเป็นการส่งจิตออกนอก อันนี้ต้องทำความเข้าใจเรื่อง ‘ส่งจิตออกนอก’ ดี ๆ ว่าเป็นความคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกขอบเขตของการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เช่น เรื่องวัดค่าสูงต่ำให้เกิดอึดตามานะ เป็นต้น การส่งจิตออกนอกนั้น แม้คิดเข้ามาในขอบเขตของกายใจตนเอง แต่ไปคิดแบบกิเลสๆ เช่น วันนี้เราสวยหรือหล่อกว่าเมื่อวาน ก็ต้องนับว่าใช่การส่งจิตออกนอกเช่นกัน ในทางตรงข้าม แม้จิตจับวัตถุนอกตัว แต่สัมผัสรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เตลิดหลงยึดอย่างนี้ก็ต้องจำแนกไว้เป็นการดำเนินจิตในสติปัฏฐานอย่างหนึ่ง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

บางจังหวะจิตมีคุณภาพดี สติมีความคมชัดกว้างขวางรอบด้าน ก็อาจเห็นทั้งลมหายใจของเราเองและคนอื่นพร้อมกัน สารระไม่ได้อยู่ที่เราเห็นเพียงเดียวหรือเห็นรอบครอบคลุม แต่อยู่ที่เราสามารถเห็นลมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวตนทั่วทั้งหมดได้หรือเปล่า บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความเกิดขึ้นเด่นชัดเท่านั้น

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

วิธีกำหนดจะแตกต่างออกไปนิดเดียว คือตระหนักถึงความเกิดขึ้นของลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื่อง ก็จะทราบขณะของ ‘ความเกิดขึ้น’ อย่างชัดเจน บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความดับลง เท่านั้นที่มีความเด่นชัด

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

เหมือนกันกับข้อก่อน ต่างแต่ตระหนักถึงความดับลงของลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื่อง ก็จะทราบขณะของ ‘ความดับลง’ อย่างแจ่มชัด และเห็นเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ ของที่เกิดขึ้นจะต้องระงับลงเป็นธรรมดา

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อฝึกรู้ลมหายใจตามลำดับทั้งหมดกระทั่งถึงขั้นสุดท้ายในข้อก่อน จิตย่อมมีคุณลักษณะหนึ่งปรากฏขึ้นมา คือปัญญาเห็นความเกิดดับต่อเนื่องอย่างเด่นชัด คือเห็นในลักษณะประจักษ์ว่ากลไกธรรมชาติกายมนุษย์ประการหนึ่งคือเรียกร่องลมหายใจเข้ามา แล้วต้องการระบายออกไป สลับกันเกิดดับต่อเนื่องเป็นชุดๆ แต่ละชุดเป็นคนละลม เป็นคนละตัวกันแล้ว

ชีวิตย่อมปรากฏเป็นอีกอย่างหนึ่ง โลกทัศน์ภายในย่อมแตกต่างไปอีกแบบหนึ่ง แทนที่จะรู้สึกว่าเป็นเรา เราเป็นกาย ก็เห็นกายไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในกาย ดังพระพุทธองค์

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เมื่อสามารถเห็น ลมหายใจโดยความเป็นภาวะไม่เที่ยงได้ ก็ต้องเห็นได้ว่ากายทั้งหมด ตลอดจนถึงนอกร่างกายทั้งหลาย มีไว้เพียงอาศัยระลึก รู้ อาศัยฝึกดู ให้กระจ่างแจ้งว่า ไม่มีอะไรน่าเอา ไม่มีสิ่งใดน่ายึดมั่นถือมั่น ฝึกดู จนกว่าจิตจะตั้งมั่นเป็นปกติ ในอาการเพิกถอนอุปาทาน ทำลาย ความหลงผิดเสียได้ ชีวิตจะแตกต่างไปออกมาจากภายใน จากเดิมที่อยู่เพื่อยึด เป็นอยู่เพื่อวาง จากอยู่เพื่อเอา เป็นอยู่เพื่อทิ้ง จากอยู่เพื่อ พึงชานทิกทัก เป็นสงบอย่างรู้แจ้ง

อิริยาบถบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุ...
 เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน
 เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน
 เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง
 เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน
 หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยา
 ท่าทางอย่างนั้น ๆ

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมน...
 พิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง
 พิจารณาเห็นภายในภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายในบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายใน
 บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
 รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา

และทฤษฎีเข้าอิงอาศัย และไม่ถ้อยมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

จบอิริยาปถบรรพ

นิยาม

เดิน คือ การเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าสลับขา การจะฝึก รู้ชัดว่าเดินอยู่ ต้องมีจุดสังเกตอันเกิดจากของจริง เช่น มีสติรู้ว่าฝ่าเท้ากระทบพื้นอยู่ จึงทราบว่าการเดินขึ้น ไม่ใช่จินตนาการว่าเดินหรือสร้างท่าเดินที่ผิดปกติใด ๆ ขึ้นมา

ยืน คือ การหยุดนิ่งโดยใช้เท้าเป็นฐาน และใช้ขาเป็นหลักตั้งตัว การจะฝึก รู้ชัดว่ายืนอยู่ อาจต้องอาศัยศีระะตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาตั้งตรง ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้นเพื่อให้รู้สึกชัดตลอดเวลาที่ยังทรงกายยืนอยู่

นั่ง คือ การหยุดนิ่งโดยใช้ก้นเป็นฐาน การจะฝึก รู้ชัดว่านั่งอยู่ อาจต้องอาศัยยกตั้งหลังตรง เพียงสังเกตอยู่เรื่อยๆว่าหลังตรงหรือหลังงอ และส่วนหัวกำลังตั้งอยู่หรือเอียงเอนไปทางใด ก็นับว่าเริ่มเกิดสติรู้อิริยาบถนั่งตามที่กำลังปรากฏอยู่จริง ๆ แล้ว

นอน คือ การหยุดนิ่งโดยใช้แผ่นหลังเป็นฐาน การจะฝึก รู้ชัดว่านอนอยู่ อาจต้องอาศัยท่าหงายหน้าเหยียดตัวตรง แผ่นหลังวางราบกับที่นอน เพื่อให้รู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขาอันกำลังสัมผัสที่นอนอยู่

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

จุดมุ่งหมาย

เพื่อขยายขอบเขตจากการรับรู้กายส่วนน้อย อันได้แก่ ลมหายใจ ยกกระดับขึ้นมาเป็นกายส่วนหลัก อันได้แก่ อิริยาบถ ซึ่งครอบคลุมกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า การรู้ทั้งกายโดยไม่เพ่งเฉพาะเจาะจงส่วนใดส่วนหนึ่งนี้ จะมีผลให้จิตเปิดกว้าง ไม่คับแคบ ไม่เล็งอยู่ที่จุดไหนของกายแบบที่อู ๆ เป็นเหตุเอื้อให้เข้าสู่สมาธิได้

เมื่อสามารถรู้อิริยาบถหลัก ก็จะต่อ ยอดเป็นการรู้อิริยาบถปลีกย่อย ตลอดจนเป็นโครงร่าง เป็นหลักตั้งให้เห็นสภาพภายในชั้นต่อไปได้อีก

อิริยาบถบรรพเป็นเสมือนเครื่องต่อ ยอดให้รู้ว่า หลังจากเจริญอานาปานสติมาดีแล้ว ควรรู้ควรเห็นสิ่งใดเป็นลำดับถัดมา เราจะทราบจากประสบการณ์ตรงว่า เมื่อรู้ลมหายใจชัด ก็ห่างจากความรู้อิริยาบถชัดเพียงแค่อากการกำหนดระลึคนิดเดียว พุดง่าย ๆ คือ ถ้าฝึกอานาปานบรรพมาอย่างถูกต้อง และได้ผลบ้างแล้ว ก็แทบจะเข้าสู่อิริยาบถบรรพเองโดยไม่ต้องจงใจใดๆ เพียงแค่สังเกตประสบการณ์ทางการรับรู้ที่ภายใน และมีท่าที่ที่ถูกต้องเพื่อต่อ ยอดก็พอ

แนวทางฝึก

เพื่อให้เห็นภาพตัวอย่างการปฏิบัติในครั้งพุทธกาลที่ พระพุทธองค์สรรเสริญ ก็จะได้ยกนั้นทูลตรมาอ้างอิง สูตรนี้กล่าวถึงภิกษุนามว่า ‘นันทะ’ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าประกอบความ

คุณภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ยามกลางวัน นั้นภิกษุ ย่อมชำระจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการ จงกรม ด้วยการนั่ง ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้ สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ใน มัชฌิมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หิเสยา โดยข้างเบื้องขวา ซ่อน เท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทบความหมายในอันจะ ลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้ สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม 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 ก็ตั้งเช่นที่แจ่มแจ้งเปรียบเทียบกับ อานาปานบรรพได้เป็นพิเศษ ว่าควรกำหนดลมหายใจเพื่อทำสติให้รู้ ทำนั่งได้แจ่มชัดและเห็นนานเป็นธรรมชาติ ชนิดต้องนั่งวางเมื่อใดก็ กำหนดกันเมื่อนั้นจนกว่าจะต้องเปลี่ยนไปทำกิจอื่น ส่วนการนอนจะ หมายเอาการสำเร็จสี่หิเสยา หรือนอนอย่างราชสีห์ คือ นอนตะแคง ขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจถึงการลุกขึ้น ไว้ มิใช่นอนแผ่ตามอัธยาศัย จะตื่นต่อเมื่อหน้าใจพอดังเช่นชาวบ้าน

ทั่วไป (ไม่จำเป็นต้องเอามือยันศีรษะเหมือนอย่างที่ในไทยเราบางแห่งนิยมถือเป็นธรรมเนียมกัน)

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

เสถียรวิงาเณของกรม

นิยามและจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรม

เช่นที่กล่าวไว้ว่า อิริยาบถเดินในความหมายของการภาวนาจะมุ่งเอาการเดินที่เรียก ‘จงกรม’ ซึ่งคือ ‘เดินไปมาโดยมีสติกำกับ’ แท้จริงแล้ว ‘จงกรม’ มีใช้ศัพท์เฉพาะที่ใช้กันในขอบเขตพุทธศาสนา ในพระไตรปิฎก เช่น ใน ‘ทีปังกรพุทธวงศ์’ ซึ่งเป็นสมัยที่เห็นนาคมาก่อนกับก่อนกลับ ก็แสดงให้เห็นว่าพวกเขาพรหมณ์ซึ่งภาวนาห้วงอภิญญาที่มีการเดินจงกรมกันมาแต่่นั้นแล้ว

ขอให้เข้าใจว่าพระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุหรือแจกแจงเป็นพิเศษว่าให้รู้ว่าการเดินอย่างไร เพียงแต่ตรัสว่าเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน ดังนี้ เมื่อประกอบกับที่ท่านให้ตามรูสมหายใจก่อนอิริยาบถ ก็พอเห็นได้ว่าท่านให้เอาสติจากอานาปานบรรพมาต่อยอดเป็น ‘รู้ชัดว่า

นักเจริญสติที่หนึ่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรมเพื่อ
สั่งสมสติ ย่อมประจักษ์ว่า การนั่งสมาธิหลับตา
เป็นการฝึกสติขณะหนึ่ง ส่วนการลืมตาเดินจงกรม
เป็นการฝึกสติขณะเคลื่อนไหว สำคัญทั้งคู่ ส่งเสริมกัน
และกันโดยตรง ช่วยให้สามารถรู้อะไรๆเกี่ยวกับความ
เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันทั้งปวงโดยง่าย สมกับที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจังกมสูตรว่า

คุณภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม มีอยู่
๕ ประการ คือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
หนึ่ง เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียรหนึ่ง เป็น
ผู้มีอาพาธน้อยหนึ่ง อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้ม
แล้วย่อมย่อยลงไปโดยดีหนึ่ง สมาธิที่ได้เพราะการ
จงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นานหนึ่ง

อานิสงส์เหล่านี้ ยังใช้เป็นเครื่องวัดได้ด้วยว่าเราเดิน
จงกรมมาดีแค่ไหน กล่าวคือ หากรู้สีกว่าเดินแล้วได้ดี
ครบสรรพคุณของจงกรม ก็ให้ถือว่าเดินมาถูกทางแล้ว

ความได้เปรียบของผู้เริ่มจงกรมด้วยสติพร้อม คือ
มีความไวสัมผัสมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะมือและเท้า
กระทบเข้าที่ไหนก็รู้ชัดเข้าไปตรงนั้นโดยไม่จำเป็นต้อง
กำหนดเป็นพิเศษ อีกทั้งความปรากฏนับแต่หัวถึงเท้า
ก็แจ่มชัดดีว่าอยู่ในอาการอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คือคุณ
ประโยชน์ของการทรงจิตตั้งมั่นอยู่ในภายใน ไม่พุ่ง
กระจายชัดสายกระโดดไปจับสิ่งโน่นสิ่งนี้เรื่อยเปื่อย

หากลองเดินในขณะที่สติชัด ก็จะพบว่าส่วนที่ถูกรู้มากที่สุดในการเดินจงกรมได้แก่ฝ่าเท้ากระทบพื้นนั่นเอง เนื่องจากฝ่าเท้าเป็นส่วนเดียวที่สัมผัสกระทบในอิริยาบถนี้ และด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เราจะรู้สึกได้ถึงการเตะเท้าออกไปพอดี วางลงมารองรับน้ำหนักตัวเต็มฝ่าเท้าพอดี ไม่ขาด ไม่เกิน ไม่เกร็ง ไม่เป๋

เดินไปสักพักหนึ่ง หากใจจ่อไว้สบายๆกับฝ่าเท้ากระทบอย่างเดียว ก็จะเกิดสัมผัสอันชัดราวกับเอาฝ่ามือมาเดิน ศูนย์กลางความรับรู้ไม่แกว่งไปไหนอื่น นอกจากขอบเขตของฝ่าเท้ากระทบ จะรู้ตัวและหัวหุ้ดทั่วแค่ไหนก็มีฝ่าเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางอยู่เสมอ

สรุปได้ว่า ถ้าหากมีสติและสมาธิอันทรงคุณภาพจากอานาปานบรรพมากก่อน การฝึกเดินจงกรมก็อยู่ที่ความรู้อันกำลังเดิน โดยมีเท้ากระทบเป็นบาทฐานหรือเป็นศูนย์กลางรวมสติรู้ชัดไว้อย่างมั่นคงในช่วงเริ่มฝึก

การใช้จงกรมเป็นฐานแรกในการเพ็ญนำสติ

หากมองจากมุมของผู้มีสติดีจากการฝึกส่วนของอานาปานสติดังกล่าวข้างต้น ทราบแล้วว่าผลคือการรู้ชัดที่กำลังเดิน โดยมีเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางความรับรู้ ก็อาจเริ่มภาวนาแบบยอนศร โดยเฉพาะสำหรับผู้ฝึกอานาปานสติแล้วไม่สงบสักที หรือผู้เคยฝึกอานาปานสติผ่านมาแล้วแต่กำลังอยู่ในช่วงเสื่อมถอย ก็อาจลองใช้จงกรมเป็นบันไดขั้นแรกหรือช่วยฟื้นฟูสติให้กลับมาอย่างรวดเร็ว แล้วค่อยไปทำ

อานาปานสติดูใหม่ แล้วจะยิ่งเข้าใจจากประสบการณ์ตรงว่าอานาปานบรรพกับอิริยาถบรรพมีความใกล้เคียงกันแบบนั้น ทำอย่างหนึ่งได้ ก็มีความโน้มเอียงที่จะทำอีกอย่างหนึ่งได้ทันทีเช่นกัน

ปัญหาของผู้เริ่มจงกรมโดยไม่ผ่านอานาปานบรรพมาก่อน คือจะยังฟุ้งซ่าน ต้องเพ่งเล็งความกระทบที่ฝ่าเท้า ทำให้เกิดความหนักอกหรือเกร็งไปทั้งตัว ปราศจากความรู้ชัดอย่างเป็นธรรมชาติ อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ในเวลาอันสั้น

แต่หากตั้งมุ่มมองไว้ดี คือทำที่เหมือนจะเดินเล่นในสวนมากกว่าเดินอย่างเคร่งครัดเอาสงบทันทีทันใด ยังผลให้ใจปลอดโปร่งและนึกชอบที่จะเดิน ก็จะมีพบว่าความเกร็งไม่เกิดขึ้น ไม่มีความกดดันขึ้นในอก จากนั้น ให้เริ่มรู้เท้ากระทบเท้าที่จะรู้ได้ ไม่ใช่กะแคงไว้ว่า จะต้องรู้ทุกแปะไม่หลุด แต่คิดไว้ว่าเรากำลังอาศัยเท้ากระทบเป็นตัวบอกวากำลังมีสติ トラบเท้าที่มีเท้าอยู่ในใจ トラบนั้นยังมีสติ เมื่อใดเท้าหายไปจากใจ เมื่อนั้นขาดสติ ซึ่งเมื่อขาดสติก็ไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าดึงมันกลับมา โดยระลึกถึงกระทบที่เท้าอีก พอเวลาผ่านไป ช่วงเว้นวรรคที่เท้าหายไปจากใจจะสั้นลง ใจผูกอยู่กับเท้ากระทบนานขึ้นเรื่อยๆ

หลังจากสักแต่รู้กระทบระหว่างเท้ากับพื้น ถึงจุดหนึ่ง จะเกิดความตั้งมั่นของจิต และรู้พร้อมทั่วกายไปเอง ทั้งนี้ เพราะเท้าเป็นศูนย์กลางรับน้ำหนักทั้งหมด และเกิดผัสสะกระทบให้รับรู้ตามจริง จุดอื่นของร่างกายที่มีกระแสประสาทแล่นเชื่อมกันจึงพลอยถูกรับรู้เป็นแค่เป็นเงา ในฐานะเป็นกอนกายอันหนึ่งอันเดียวกัน

ที่สำคัญคือ ต้องทำความเข้าใจว่าเราไม่ต้องการเร่งร้อนเอาความรู้พร้อมทั้งกายในเวลาอันสั้น ถ้าหากจงใจเข้าไปที่ส่วนต่างๆที่ละเอียด จะกลายเป็นการส่งจิตกระโดดไปกระโดดมาหาเป้าจับแน่นนอนไม่ถูก และเมื่อไรเป้าที่แน่นนอน จิตก็ไม่รวมลงหนึ่งรู้ เมื่อไม่หนึ่งรู้ก็ไม่สงบระงับทั้งกายใจ สติทั่วพร้อมก็ไม่มีพื้นยื่นให้ตั้งอยู่ ความรู้พร้อมต้องมาเองจากจิตที่ทรงอยู่ในศูนย์กลางกระทบอย่างมีคุณภาพ

เพราะฉะนั้น ถ้าหากคิดว่ากำลังเห็นกายทั่วพร้อม เช่น เห็นหัวหู ไหล่ ลำตัว ฯลฯ ก็ให้ถามตนเองว่าแล้วเท่าละ ยังอยู่หรือเปล่า? หากแม่นยำตรงจุดนี้ก็จะพบว่าสติไม่คลาด จิตใจไม่กระเจิงไปไหน เพราะจะถูกต้องจริงไว้ในขอบเขตของผัสสะที่ผ้าเท้าตลอด

เมื่อสติไม่คลาดจากขอบเขตของเท้ากระทบ ก็จะพบว่าจิตไม่อยู่ในอาการฟุ้งซ่าน เช่นเดียวกับผลของการตามรูสมหายใจอย่างถูกต้องในอานาปานบรรพ และจะเปรียบเทียบได้ว่าสมาธิจิตขณะหลับตานิ่งกับสมาธิจิตขณะลืมตาเคลื่อนไหวนั้นแตกต่างกันอย่างไร ส่งเสริมกันได้ดีเพียงไหน เมื่อชำนาญรู้ทั้งนิ่งตามรูสมและเดินตามรูเท้ากระทบ ก็จะพบว่าเราฝึกสติเหมือนกัน ต่างแต่รูปแบบภายนอกคือฝึกสติขณะนิ่งกับฝึกสติขณะเคลื่อนไหวเท่านั้น

สำหรับข้อนี้ของการเดินจงกรมจะเหมาะกับผู้ที่เห็นว่าตนเองไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรม ไม่มีสติจากการฝึกอานาปานบรรพอดหนุน เพราะเราไม่ต้องการสิ่งอื่นใดนอกเหนือจากการรูเท้ากระทบพื้น ซึ่งเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในแต่ละวันของทุกคน ไม่

จำเป็นต้องกำหนดขอบเขตเพื่อจงกรมโดยเฉพาะ แล้วก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยสติที่ได้จากสมาธิระดับใหญ่ ขอแค่สติรู้ธรรมดา ๆ กับเจตนาที่มั่นคงที่จะรู้เท่ากระทบเสมอ ๆ เท่านั้นเอง

อัตราความเร็ว

แต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดที่จะขอยถ้อยอย่างรวดเร็ว บางคนถนัดที่จะย่างช้าเนิบนาบ อันนี้ขอให้ดูความรู้เท่าชัดเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ หัวใจสำคัญคือ การเดินต้องไม่สัมผัสสะเทาทกระทบ

การขอยเท้าเรว้นั้นมีประโยชน์อยู่ คือถ้าจิตตั้งไว้อบรมรู้ดีแล้ว ก็ให้สัมผัสที่เท้ากระทบถี่ๆเป็นตัวเรียกความรู้ เรียกสติเราไปจ่ออยู่เองอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะเข้าสู่ผัสสะกระทบเป็นจุดๆ เป็นครั้งๆ คล้ายเอาปากกาไปแต้มจุดบนกระดาษทีหนึ่ง รู้แบบเดียวกันหลายครั้งก็เหมือนแต้มจุดบนกระดาษหลายที หากเรียงจุดต่างๆไว้ใกล้ชิดกันเท่าไร ก็จะทำให้เห็นเป็นเส้นตรงได้มากขึ้นเพียงนั้น

ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในคนเดินจงกรมเร็วเกินไปก็คือ สติไว้มันทันเท้ากระทบ เดินไปแล้วมีแต่อาการก้าวเร็ว แต่ไม่มีสติรู้เท้าอยู่เลย จิตเตลิดออกนอกกลายเป็นความฟุ้งซ่านไปหมด ยังผลให้การตั้งสติเป็นไปแบบบังคับใจให้รู้เท้า หรือรู้อาการเดิน ซึ่งก็กลายเป็นสภาพรู้แบบแข็งทื่อหรือกระทั่งกระด้าง ขาดความนิ่มนวล ทำแล้วไม่เกิดปิติ ทำแล้วไม่เกิดความรู้ทั่วพร้อมเข้ามาใน

ขอบเขตของกายแต่อย่างใด

ในทางกลับกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นในคนเดินจงกรมช้าเกินไปคือ ทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่อง ก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่น เป็นการสั่งสมความโลภที่จะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ขอให้สังเกตว่า ยิ่งเราตั้งใจเพ่งจะรู้ว่าการเคลื่อนไหวช้าๆ ให้ได้มากเพียงใด ก็จะมีพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่องใส ไม่เบิกบาน ไม่นิ่มนวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น

หากจิตสั่งสมนิสัยการภาวนาชนิดนี้จากการเดินจงกรมช้า เมื่อหันไปกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนใด ก็จะเป็นการเพ่งเข้าไปอย่างไม่รู้สึกตัวเสมอ ยิ่งถ้าใครขยันมาก ผลที่เกิดขึ้นเป็นปกติเกือบทุกรายคือ ‘ความเครียดสั่งสม’ ซึ่งเกิดจากการเอาสติธรรมดาไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไป ยิ่งทำมากก็จะยิ่งเครียดมาก และเริ่มมีอาการทางประสาทแบบอ่อนๆ เช่น เส้นกระดูกเป็นระยะ

ทางออกที่ดีในเรื่องนี้คือ หัดเดินแบบปรับอัตราเร็วในการชวยเท้าตามจังหวะของสติ ไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ว่ากำลังสติยังอ่อน ก็ควรย่างเท้าด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติขณะนั้น คือ กระทั่งพอจะเรียกความรู้สึกมาจ่อที่เท้าเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควร ก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่อง เน้นเบาตามอัตราเร็วที่เราใช้เดินเล่นชมสวน

ขอให้สังเกตว่า ตอนเราเดินเล่นนอกทางจงกรม เราเดินจังหวะใดแล้วเกิดความรู้สึกสบาย ๆ ก็ให้จำจังหวะนั้นไว้ใช้

องค์ประกอบปลีกย่อยในการรักษาความพร้อมรู้

มาดูส่วนอื่นของกายที่เกี่ยวข้องกับจงกรม เช่น แขน มือ ศีรษะ และสายตา แม้ว่าอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่ก็มีส่วนโดยตรงต่อสติจงกรม

อย่างเช่นแขนและมือนั้น หากทอดลองแกว่งตามปกติ หรือปล่อยตกข้างตัวไว้เฉย ๆ จะพบว่าปรุ้งจิตไม่ไหวสักแฉ่วอยู่กับการรู้อิริยาบถ โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นที่สติยังอ่อน จิตยังทะยานอยากไปในเรื่องชวนฟังชวนต่าง ๆ เราจึงควรเก็บมือไว้ให้หนึ่งและไมแกว่ง เนื่องจากมือที่แกว่งหรือกระทบมักดึงดูดความสนใจเราไปจากอาการเดิน ผู้ปฏิบัตินิยมเอามือไพล่หลัง หรือไม้ก็เอามาซ่อนกันไว้ที่เหนือท้องน้อย แล้วแต่ความถนัด อย่างไรก็ตามก็เก็บระยางของกายไม่ให้กวัดแกว่งเกะกะรบกวนสติได้เหมือนกัน

สำหรับการกำหนดสายตา ก็เป็นอีกจุดหนึ่งที่สามารถเลือกได้ตามอัธยาศัย บางคนถนัดกมหนากำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่ง ซึ่งถ้าหากรักษาสติไว้ได้ดีก็เห็นว่าเหมาะสม แต่ส่วนใหญ่เมื่อกมหน้าแล้วจิตจะลงต่ำตามสายตา เป็นอาการครุ่นคิดอยู่ในที่ สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง คอทีใหม่มน้อย ๆ อาจปวดหรือเกร็ง เป็นอุปสรรคกับการทรงจิตตั้งมั่นรู้อย่างมั่งใจได้เหมือนกัน

ถ้าหากเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็ง ไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่าก้มหน้า แต่ก็มีผลข้างเคียง เช่น สายตาจะปะเข้ากับสิ่งล่อให้เบน ความสนใจไปหาได้มากกว่าก้ม ตรงนี้หากทรงสติมา ดีจากส่วนของอานาปานบรรพ ปัญหาก็จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด เพราะจิตจะมีกำลังมากพอสำหรับการโพกัส เฉพาะสิ่งที่ต้องการได้นานขึ้น ถูกดึงความสนใจไปจับ สิ่งอื่นยากขึ้น

ทางที่ดีคือ สำรวจรู้ให้ทั่วว่า ทั้งหัว ทั้งคอ ทั้งหลัง ทั้งขา ไม่มีส่วนใดเลยที่เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเริ่มเกร็งขึ้นมาก็รู้ที่ตรงนั้น และอาศัยความรู้ อย่าง นิ่มนวลนั้นเองเป็นตัวคลายความเครียด จะพบเองว่า วาถลักษณะการเดินไว้อย่างไรจึงถูกต้องที่สุด

เท้าซึ่งมีส่วนสำคัญสูงสุดก็เช่นกัน เราควรรู้เท้ากระทบ เป็นหลัก ขณะเดียวกันก็ต้องสังเกตด้วยว่าเท้ามีความเกร็งหรือเปล่า ถ้าหากว่าเดินทั้งเท้าเกร็ง จะพบว่าใจเราพลอยรู้สึกแข็ง ๆ ตามไปด้วย ตรงข้ามหากเท้าอ่อน หยุ่น ยิ่งเดินก็จะยิ่งมีความรู้สึกภายในที่นิ่มนวล กับ ทั้งเห็นว่าฝ่าเท้าเป็นเครื่องสัมผัสสะที่ชัดเจนเป็นธรรมชาติยิ่ง ๆ ขึ้น

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

ก็ควรใส่รองเท้า แต่บางคนรู้สึกดีที่ได้เหยียบดิน รับสัมผัสซัดๆ โดยปราศจากปัญหากระดูกแข็งใดๆ เช่นนั้นก็ควรเดินเท้าเปล่า ข้อสังเกตทำนองนี้จะช่วยให้เข้าใจชัดเจนขึ้นด้วยว่าเราเดินกันเพื่อเอาสติ เอาความรู้ชัด ไม่ใช่เพื่อเอาการกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัวใดๆ

การหมุนตัวกลับ

ขณะกลับหลังหันเป็นจุดที่เกิดปัญหาได้มากที่สุดจุดหนึ่งในการเดินจงกรม เพราะผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญกับการนี้สัก ละเลยกันง่าย ๆ เพียงด้วยความรู้สึกว่ามีอะไรน่าสนใจนัก หรือไม่เห็นมีอะไรให้ดูเหมือนอย่างตอนเกิดผัสสะเท้ากระทบแปะๆ ระหว่างเดิน

ข้อเท็จจริงก็คือ เมื่อเราไม่สนใจ ไม่ใส่ใจเท่า ปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปแม้เพียงเล็กน้อยขณะกลับตัวนั้น การเดินจงกรมทั้งหมดอาจล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เนื่องจากจิตสับโอกาสได้ช่องเหม่อลอยตามความเคยชินเดิม ครั้งแรกยังไม่เท่าไร แต่นานไปบ่อยเข้าก็กลายเป็นความเคยชินที่จะปล่อยจิตปล่อยใจ แม้กระทั่งผู้มีสติดีแล้วก็ไม่เว้น

ฉะนั้น แทนที่เราจะเห็นจังหวะกลับตัวเป็นเรื่องเล็กน้อย ก็ตั้งมุ่มมองไว้เสียใหม่ ว่าเป็นจุดสำคัญชนิดคอขาดบาดตาย ละเลยไม่ได้ ปล่อยให้ใจหลงมกง่ายตามกิเลสบอกไม่ได้

และเพื่อให้เป็นเช่นนั้น ก็อาจตั้งจิตคำนึงว่าเราจะรู้กาย โดยความเป็นอริยาบถยืน กล่าวคือ ควรหยุดและ ‘รู้’

อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ เบื้องแรกอาจกำหนดจุดเฉพาะฝ่าเท้าเป็นสำคัญ ต่อเมื่อสติพร้อมมากขึ้น จิตก็จะรู้ทั่วจากหัวจรดเท้าไปเองโดยไม่ต้องจำเป็นต้องฝืนกำหนด เพราะการรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือการรู้จุดรวมหน้าหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนั่นเอง

สำหรับการรู้เท่านั้น ควรทำไว้ในใจว่า เราจะรู้เท่าที่หยุดเสมอกัน ด้วยความชัดเจนไม่แตกต่างกับการรู้เท่าขณะเดิน เรื่องการหยุดเท่าไว้เสมอกันก็นับเป็นเรื่องไม่ควรมองข้าม ถ้าหากเหลื่อมกัน ข้างหนึ่งตรง อีกข้างหนึ่งเป่ จะมีผลกับสติเป็นอันมาก กล่าวคือ แทนที่จะรู้เท่าในลักษณะสมดุล อันปรุ้งจิตให้สมดุลตาม ก็กลายเป็นรูเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ปราศจากดุล

ขณะกลับตัว ถ้ากลับทีละครึ่งรอบน่าจะเรียกความรู้เท่าชัดกว่ากำหนดหมุนที่เดียวกลับหลังหันหมดตัว การหมุนทีละครึ่งรอบจะทำให้เท่าได้จังหวะวางเหยียบอย่างเหมาะสม และไม่ทำให้รู้สึกหัวหมุน กล่าวคือเมื่อหยุดที่ปลายทางรู้สึกถึงเท่าที่วางราบเสมอกัน เมื่อจะกลับหลังหันก็แบ่งเป็นสองครั้ง แต่แต่ละครั้งรู้สึกถึงฝ่าเท้าซ้ายที่ยกเหยียบหน้าฝ่าเท้าซ้าย ไม่ต่างจากที่รู้สึกขณะก้าวเดินธรรมดา

เมื่อกล่าวถึงการกลับตัว ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับความยาวของทางจงกรม หลายคนมีปัญหาหลักคือขาดสถานที่ บางทีก็อ้างได้เต็มปากว่าไม่สามารถเดินจงกรมเนื่องจากพื้นที่จำกัด ห้องนอนหรือระเบียงบ้านยาวเพียงไม่กี่ก้าว อันนี้ความจริงแล้วเราสามารถขณะย่อจำกัดได้ด้วยการปรับอัตราเร็วให้ช้าลง และลดระยะ

ห่างระหว่างก้าวให้หน่อยลง เนื่องจากสิ่งสำคัญที่เราต้องการจากการเดินจงกรมคือสติรู้เท่ากระทบเพื่อเป็นตัวช่วยนำไปสู่สติรู้ิริยาบถเดิน การเน้นเรื่องความยาวของทางให้เดินหลาย ๆ ก้าวมากกว่าเดิมจึงควรพิจารณาเป็นเรื่องรอง

สรุปหลักการเดินจงกรม

ควรทำให้ขึ้นใจว่าหลักการง่าย ๆ ของการเดินจงกรม นั้น ก็คือฝึกแล้วทำให้รู้ตัวชัดว่ากำลังเดินได้ดังพุทธประสงค์ ขอให้หลักเพื่อจำง่ายแบบลัด ๆ เพียงสองข้อ ดังนี้

ข้อแรก เดินให้เป็นธรรมชาติ เพราะเราต้องการความรู้ตัวจากการเดินจงกรมออกมาใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากออกจากทางเดินจงกรมแล้วลืมความรู้สึกตัวหมดอย่างนั้นถือว่าใช้ไม่ได้ แต่ถ้าออกจากทางเดินจงกรมแล้วเหมือนจะรู้เท่ากระทบเองในเวลาเดินปกติ อย่างนั้นถือว่า การเดินจงกรมของเราประสบความสำเร็จ และควรทำให้มากเข้าไว้

ข้อสอง ทางลัดที่จะทำให้รู้ทั่วพร้อมในความเป็นอิริยาบถเดินอย่างง่าย ๆ คือรู้เท่ากระทบ เมื่อรู้กระทบก็จะรู้ว่าควรจ่อใจไว้ตรงไหน

เคล็ดลับงานจนอย่างมีสติ

การนอนเป็นอิริยาบถที่แปลกไปกว่าอิริยาบถอื่น กับ

ทั้งมีผลกระทบต่อสติสัมปชัญญะแตกต่างจากอิริยาบถอื่นด้วย กล่าวคือ เมื่ออยู่ในอาการเอนนอน สติมักจะหายไปอย่างรวดเร็ว และเกิดความเหม่อลอยฟุ้งซ่านได้ง่ายกว่าท่าทางอื่นๆ

เพราะฉะนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญพอควร ที่น่าจะมีสติเป็นพื้น เป็นของอุดหนุนไว้ล่วงหน้า จะมาจากการฝึกตามรูลมหายใจหรือการตามรู้อิริยาบถเดิน ยืน และนั่ง ก็ตามที่

และแน่นอนว่า ถ้าหลับหลงลงไปเสียแล้ว ก็คงไม่มีทางกำหนดสติรู้อิริยาบถนอนได้ ฉะนั้น ถ้าว่าตามเนื้อหาของ การฝึก ก็คือให้รู้ตัวขณะเอนพัก หรือไม่ก็ขณะทอดกายนอนในจังหวะก่อนหน้าก้าวลงสู่ความหลับไหล

หากไม่แน่ใจว่าจะกำหนดรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอย่างไร ให้สำรวจที่ละจุดสำคัญของร่างกาย ว่ามีตรงไหนเกร็งอยู่บ้าง ไหล่จากฝ่าเท้า ขึ้นมาที่มือ และจบที่ใบหน้า หากรู้สึกว่าตรงไหนเกร็ง ตรงนั้นจะผ่อนคลายเอง หรือถ้าไม่ผ่อนคลาย ก็หายใจยาวๆ แล้วกำหนดให้จุดนั้นผ่อนคลายตามลมหายใจออกเสีย

โปรดสังเกตว่า เมื่อรู้สึกถึงความผ่อนคลายทั้งฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหน้า ไม่มีความเกร็งเหลืออยู่อีกแล้ว อิริยาบถนอนจะปรากฏต่อใจไปเอง นี่ก็แสดงให้เห็นว่าสติจะเกิดได้ ต้องไม่ใช่ขณะที่กำลังเกร็งอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวอยู่

อีกประการที่น่าคำนึง คือ คำแนะนำในการก้าวลงสู่ความหลับแบบราชสีห์หรือสีหไสยาของพระพุทธเจ้า

นั่น ท่านให้มีสติสัมปชัญญะนำ ซึ่งก็มีความเป็นไปตามที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนท่านอนนั้นควรตะแคงขวา ซอนเท้าเหลื่อมเท้า และที่ไม่ควรลืม ก็คือการตั้งใจไว้ล่วงหน้าว่าจะ ‘ลุกขึ้น’ ไม่ใช่ ‘นอนต่อ’

อุปายง่าย ๆ ที่จะทำได้ผลดังนั้น คือ ก่อนนอนควรนั่งกำหนดรู้ลมหายใจจนเกิดความสงบสบาย และมีสติเต็มรอบที่สุดเท่าที่กำลังกายกำลังใจจะอำนวย จากนั้นก่อนหลับให้ตั้งใจว่าพอรู้สึกตัวตื่น จะลุกขึ้นนั่งดูลมหายใจตามขั้นตอนที่เคยฝึกมาทันที แม้จะเป็นการตื่นระหว่างคืนเพื่อเข้าห้องน้ำ ก็อาจภาวนาเสียนิดหน่อยเป็นการทรงสติไว้ไม่ให้ขาดสายไปไหน และหากใครกำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติภาวนาเต็มที่ ก็อาจกำหนดว่าตื่นเมื่อไหร่จะเดินจงกรมจนกว่าจะง่วงอีก

หากเคยมีประสบการณ์เหมือนหลับ แต่ครึ่งหนึ่งรู้สึกตัว รู้สึกว่าได้พักนอนเต็มที่ทั้งกายและใจ อันนั้นก็เรียกว่าเป็นการหลับอย่างมีสติได้ ซึ่งมักเป็นผลมาจากการก้าวลงสู่ความหลับแบบสัทโธสนานั่นเอง

การนำสติไปใช้ในอิริยาบถประจำวัน

ผลของการรู้กายในแง่การปรากฏแห่งอิริยาบถนั้น นอกจากเป็นไปเพื่อความตื่นรู้ มีสติสัมปชัญญะของจิตแล้ว ความรู้สึกเกี่ยวกับกายยังพลอยเปลี่ยนไปด้วย กล่าวคือ เดิมทีเมื่อเราไม่สนใจส่งจิตดูอิริยาบถนั้น ส่วนใหญ่มีกายก็เหมือนไม่มี เพราะจิตคลุกเคล้าหรือจับแน่นอยู่เฉพาะกลุ่มความคิดฟุ้งซ่านในหัว หรือไม่ก็ผัสสะที่เข้ายวนบ้าง ผัสสะที่ระคายบ้าง นาน ๆ จะรู้สึกถึงกายก็เฉพาะตอนที่อยากเปลี่ยนอิริยาบถ และพอเกิดสติอ่อน ๆ เกี่ยวกับกายวูบหนึ่ง สติ

นั้นก็เลือนหายไปอย่างรวดเร็วเมื่อจบการเปลี่ยนอิริยาบถตามความ
เรียกร้องจากกาย

ต่อเมื่อมีการฝึกสติตามฐัมมจนกายหนึ่ง จิตหนึ่ง ไม่กว้างขวาง
ง่ายอย่างเคย ประกอบกับการเฝ้ารู้กายโดยความเป็นอิริยาบถบ้าง
ตอนแรกอาจรู้สึกเหมือนไม้ทราบจะดูหุ่นกระบอกหนึ่ง ๆ อยู่นี้ไป
ทำไม แต่แล้วในที่สุดก็จะเริ่มเกิดประสบการณ์ที่แจ่มชัด คือเห็นว่า
ชีวิตคนไม่มีอะไร นอกจากรูปกายที่เป็นทำหน้าที่ แล้วต้องเปลี่ยนไป
เป็นอีกทำหน้าที่

แน่นอนว่าชีวิตเรามีหลายแง่หลายมุมมองอื่นให้รับรู้ นอก
เหนือจากความเป็นอิริยาบถที่อ ๆ ทว่าความจริงก็คือเรามองใน
มุมไหนก็จะเห็นแต่มุมนั้น สาธะคือ เมื่อเห็นมุมนั้น จะเกิดผล
ประโยชน์ทางจิตประการใดขึ้นมา ณ จุดนี้ก็ต่อทบทวนไว้ไม่ลืม
ว่า เป้าประสงค์สูงสุดของเราอยู่ที่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงด้วยการ
ปล่อยวางความยึดมั่น กับทั้งไม่ลืมว่าเราอยู่จุดใดในแผนที่คือมหา
สติปัญญาฐานสูตร เรารู้กายโดยความเป็นอิริยาบถเพื่อพัฒนาต่อ
เป็นความรู้ที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป มีใจจมจ่อมอยู่เฉพาะในอิริยาบถ
ประการเดียวถาวร การเห็นแต่ละอิริยาบถก็คือเห็นกายโดยรวมแบบ
คร่าวนับแต่หัวถึงเท้า อันจะเป็นแม่บทพื้นฐานในการดูเข้าไปในราย
ละเอียดเมื่อก้าวขึ้นสู่บรรพอื่นของหมวดกายานุปัสสนา

ตามสามัญสำนึกแล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่าเรามีกายอยู่แห่งหนึ่ง
ก้อนหนึ่ง คงที่อยู่เช่นนั้น อย่างมากที่สุดก็รับรู้วากายนี้เคยเล็ก
ค่อย ๆ เติบโตใหญ่ และวันหนึ่งจะโรยรา ยุคนั้นสมัยนี้ทราบละเอียด
กระทั่งว่ามีเซลล์ปริมาณมหาศาลเกิดตายอยู่ในกายนี้ไม่หยุดหย่อน
ทว่าสำนึกปกติก็ยังคงบอกตนเองวากายนี้คงที่ กายนี้เป็นเรา เป็น
ของเรา สวนทางกับความเป็นจริงไม่หยุดหย่อนเช่นกัน

ต่อเมื่อ ‘เห็นชัด’ ผ่านอิริยาบถ ว่าแต่ละวินาทีนั้น กายนี้คล้าย
หุ่นปั้นที่บางคราวนิ่งนาน บางคราวขยับเปลี่ยนอยู่ตลอด ก็ให้เห็น
แปลกไปกว่าเดิมว่าแท้จริงแล้ว กายไม่เคยเป็นอะไรที่คงเส้นคงวา

แม้เปลือกหรือผิวนอกที่สุดของกายเช่นความเป็นอริยาบถ ก็ต้อง
ปรับต้องแปลงภายใต้เงื่อนไขบีบคั้นเป็นจังหวะๆ

หากฝึกอิริยาบถบรรพได้ถึงขั้นที่เหมือนกายเดินจงกรมเอง มี
จิตของเราเป็นผู้รู้ ผู้เห็นทำกระทบและกายเคลื่อนแยกเป็นอีกภาค
หนึ่ง หรือนั่งอยู่เหมือนหุ่นปั้นที่ถูกดูมาจากอีกมิติหนึ่งอันปราศจาก
การครอบครองเป็นเจ้าของ ก็นับว่าได้พื้นฐานที่ดีต่อการรู้ ‘เช่นนั้น’
ในชีวิตประจำวัน แม้จะยังสื่อสารกับผู้อื่นเป็นปกติ ทว่าจิตในภายใน
จะเห็นเป็นคราวๆ ว่าทำกิจทั้งหลายโดยสักแต่เป็นกิริยา จบกิริยา
หนึ่งแล้วก็จบกัน ไม่มีมลทินใดติดใจ ไม่มีเรื่องราวไหนปรุงแต่งจิต
ต่อว่านี่เรา นี่ของเรา นั่นคำพูดเรา นั่นคำพูดเขา เพราะ ‘ฐานของ
สติ’ มิใช่เรื่องราวภายนอก ทว่าเป็นอริยาบถภายในเท่านั้น

เมื่ออยู่นอกทางจงกรมหรือนอกที่นั่งสมาธินั้น บางคราวเรา
อยู่ภายใต้เงื่อนไขหรือความบีบคั้นให้เกิดอริยาบถเป็นไปต่างๆ ได้
หลากหลาย เช่น การนั่ง บางที่ต้องอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน นั่งเอา
มือเท้าคางบ้าง นั่งก้มหน้าขบถ่ายอุจจาระบ้าง การยืน บางที่ก็ยืน
เอามือเท้าเอว บางที่ยืนเอาศอกเท้าสันโตะ นี่จึงเป็นที่มาที่พระพุท
องค์ทรงให้กำหนดรู้คือ

**หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างไรๆ ก็รู้ชัดกิริยา
ท่าทางอย่างนั้นๆ**

ใน ‘ความเห็นชัด’ ชนิดไม่เกียงอนไปทุกอาการนั้น ที่สุดแล้ว
ผู้ภาวนาผู้มีสติสมบูรณ์จะพบว่า บางคราวเรารู้ชัดเพียงกายเป็นก้อน
ทึบในท่าหนึ่ง แต่บางคราวอาจส่องรู้แจ่มแจ้งราวกับกายเป็นถ้ำ เป็น
คูหา หรือเป็นโพรง เป็นโครงร่างให้จิตอาศัย ตัวของกายเองเสมือน
หุ่นว่างเปล่าที่ถูกรู้ถูกดูมาจากเบื้องหลัง คล้ายมีช่องว่างระหว่างจิต
กับกายอยู่ในที่ เหมือนใกล้จะเห็นรายละเอียดในถ้ำอยู่รำไร

อันที่จริงธรรมชาติกายกับจิตไม่ได้แยกจากกันอย่างกระตาดฯ คนละแผ่น แล้วก็ได้ประกบกันอย่างกระตาดฯสองแผ่นที่ปะติดสนิทด้วยกาว เพราะฉะนั้น เราปฏิบัติภาวนาแล้วเห็นกายเป็นอันเดียวกับจิตก็ดี หรือเห็นกายแยกเป็นต่างหากจากจิตก็ดี ย่อมเป็นเพียง ‘ความเห็น’ ที่เกิดจากสติสัมปชัญญะที่แตกต่างกันเท่านั้น

สิ่งที่ควรคำนึงถึงจึงไม่ใช่การพยายามล้วงลึก หรือตีกรอบว่า จะต้องเห็นกายแยกเป็นต่างหากจากจิต หรือเห็นจิตเป็นอันเดียวกับกาย เพราะถ้ามีพวงว่อย่างใดจึงเรียกว่าเป็นผลการปฏิบัติที่เยี่ยมยอด อย่างไรจึงเรียกว่าเป็นประสบการณ์ชั้นเลิศเสียแล้ว ปัญญาอันเกิดจากการจ่อรู้ จ่อพิจารณาอย่างเป็นธรรมชาติตามจริงย่อมไม่เกิด เพราะจิตมีอยู่ในอาการปรุงแต่งเสียหมด

หน้าที่เรามีแค่ให้เหตุปัจจัย คือกำหนดรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละขณะอำนวยผลออกมาอย่างไรก็รับรู้ไว้อย่างนั้น ไม่ต้องปรุงแต่งอย่างไรต่อ เท่านี้ก็ได้อธิบายปฏิบัติอิริยาบถบรรพอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว รู้ไปทุกอาการที่กายตั้งอยู่แล้ว มีความสุขซึ้นกว่าเดิมได้มากแล้ว จะเหมือนรู้เล่น ๆ ไม่ได้บังคับบัญชาควบคุมให้ต้องภาวนาเคร่งครัดอะไร แต่ผลที่เกิดจากความสั่งสมอย่างต่อเนื่องผ่านวันผ่านเดือน จะเป็นความรู้จริง ๆ เกี่ยวกับเปลือกของกาย ลดความยึดมั่นถือมั่นว่านี่กายของเรา อิริยาบถของเราเอง รู้ซึ่งอยู่ในภายในโดยไม่ต้องฟังใครบอกผล

และสิ่งหนึ่งที่จะพบเป็นปกติสำหรับผู้ผ่านการฝึกสติตามรู้ลมเป็นนิത്യ คือทราบว่ลมหายใจนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของอิริยาบถในแง่ของการทำความรู้ตัวนั้น เราจะไม่หมายให้จิตจ่อสนิทกับลมหายใจแบบทำสมาธิ แต่จะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงความรู้อิริยาบถ หรืออาจจะใช้ลมหายใจเป็นตัวเรียกสติให้กลับมาจากวังวนของความฟุ้งซ่านออกข้างนอก กับทั้งจะให้ผลลัพธ์แบบสมทบทุน คือเมื่อถึงเวลาต้องการพักสงบด้วยการรู้ลมหายใจอย่างเดียว ก็จัดมันง่ายเพราะมีกำลังอยู่ตัวแล้วล่วงหน้า

และสำหรับฆราวาสที่ยังออกกำลังกายได้ทุกรูปแบบ ก็อาจพบว่าการวิ่งประเภทจ็อกกิ้งหรือวิ่งบนสายพานที่เป็นอุปกรณ์เฉพาะนั้น หากกำหนดรู้ทำกระทบบอย่างเดียว ก็จะทำให้ผลดีเสริมการออกกำลังกายเข้าไปอีก บางคนก็พบว่าการวิ่งเพื่อรู้ทำกระทบบนั้น ให้ผลดีในเบื้องต้นมากกว่าการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเสียอีก นี่อาจเป็นเรื่องของจริตหรือความพร้อมทางกายทางใจที่แตกต่างกัน อันชี้ให้เห็นว่า ‘การปฏิบัติธรรม’ นั้นไม่ขึ้นอยู่กับรูปแบบตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยที่เอื้อให้เกิดสติรู้เป็นหลัก

ดูอิริยาบถโดยความเป็นวิปัสสนา

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

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

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

๖๘ ลงมือปฏิบัติแล้วเกิดผลตามพุทธประสงค์หรือเปล่า ยากง่าย หรือ เป็นไปได้จริงสำหรับตนเองเพียงใด

ลำพังการอ่านอย่างเดียวอาจก่อให้เกิดความสงสัย ลังเล ไม่อาจปักใจเลือกปฏิบัติในชั้นของวิปัสสนาด้วยความมั่นใจ แต่ขอให้สังเกตว่า ถ้าปฏิบัติได้ผลมาตามลำดับขั้น นับแต่ปรุงคุณภาพจิตและรู้ตัวอย่างวิปัสสนาในอานาปานบรรพ ตลอดจนกระทั่ง ‘รู้ชัด’ ในอิริยาบถ ๔ แจ่มแจ้งแล้ว สิ่งที่จะศึกษาต่อไปนี้ก็คือภาพ ‘ภายใน’ และ ‘ภายนอก’ ของสภาวะธรรมอันประจักษ์อยู่กับประสบการณ์เฉพาะตนนั่นเอง

มาดูตามลำดับขั้นที่พระพุทธองค์ให้พิจารณาหลังจากทำสมณะในอิริยาปถบรรพดีแล้ว

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

ความข้อนี้ในอิริยาปถบรรพ อาจถอดให้อ่านง่ายขึ้นนิดหนึ่งคือพระพุทธองค์ให้พิจารณาเห็นอิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า ‘เป็นเรา’ หรือเป็น ‘ที่อาศัยของเรา’ ขั้นนี้ต้อง ‘รู้’ ให้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เป็นเปลือกของกายที่มิไวกำหนดรู้เท่านั้น

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

เช่นที่เคยอธิบายไว้แล้วในอานาปานบรรพ พระพุทธเจ้าสอนให้ดูเข้ามาที่กายของตัวเองก่อน ถอดถอนเอาความเห็นผิวยึดมั่นถือมั่นใน ‘ตัวเรา’ ก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว จึงให้ดูภายในคนอื่นโดยความเป็นอย่างนี้ เพื่อถอดถอนความเห็นผิวยึดมั่นถือมั่นใน ‘ตัวเขา’ เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าลบล้างอุปาทานอย่างสมบูรณ์แบบ

ในขั้นของการรู้อิริยาบถนั้น จิตจะเก็บตกความรู้ในแง่ความเป็นอาการต่างๆของกายมากมายหลายหลากไปเรื่อย อย่างเช่น เดินจงกรมนั้น มีทั้งได้รู้ผัสสะกระทบระหว่างฝ่าเท้ากับพื้น มีทั้งได้รู้จังหวะช้าเร็วในการก้าวย่าง มีทั้งได้รู้ความตรงของหลังและคอ ฯลฯ ทั้งหมดจัดเป็นการเก็บข้อมูลสั่งสมไปเรื่อยโดยไม่จำเป็นต้องจงใจตระหนักหรือจดจำ

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

จิตที่สัมผัสอาการเดินคือการตามรู้ก้าวย่าง จิตที่สัมผัสอาการยืนคือการตามรู้ความเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง จิตที่สัมผัสอาการนั่งคือการตามรู้ความเหยียดตั้งครึ่งตัว จิตที่สัมผัสอาการนอนคือการตามรู้ความวางราบทั้งตัว รายละเอียดปลีกย่อยที่แฝงอยู่ในแต่ละอิริยาบถไม่จัดว่าสำคัญนัก และความชำนาญในการเห็น ‘ความเป็นเช่นนั้น’ ก็ควรแปรผันตามคุณภาพของสติในแต่ละขณะ ไม่ควรให้ซ้ำหรือนานตามความเพ่งเล็งเกินตัว

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

เมื่อเห็นแต่อิริยาบถทั้งในเราและในเขาเหมือนกัน ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน จิตก็หลุดจากอาการปรุงแต่งแบ่งเราแบ่งเขา แม้จะเป็นระดับเบื้องต้น ก็ให้ผลเป็นความเบาบางของอัตตานิยามอย่าง

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

การเห็นอิริยาบถภายในและภายนอกนั้น อาจเกิดขึ้นสลับกันหรือพร้อมกันทีเดียว ขึ้นอยู่กับจังหวะที่จิตพร้อมเกิดสัมผัสผัสต อย่าจงใจรู้ให้ได้ อย่างนั้นอย่างนี้ตลอดเวลา

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

หรือเมื่อเห็นใครหนึ่งหลังตรงสบายอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อ ‘สัมผัส’ ความตรงที่ถูกยกขึ้นด้วยกระดูกสันหลังหนึ่งๆ แผงสติของเขา ก็อาจเกิดควมมีสติอย่างเดียวกันขึ้นในตนตามไปด้วย

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

ในที่นี้คือเท่าทันขณะอิริยาบถหนึ่งๆ ‘เกิดขึ้น’ เช่น เมื่อเริ่มลุกจากเตียงตอนเช้าก็เห็นอิริยาบถหนึ่งเกิดขึ้น ตามหลักการแล้วก็ควรนั่งจนแน่ใจว่าเห็นอิริยาบถหนึ่งชัด ซึ่งแปรไปตามคุณภาพจิตในแต่ละขณะ หากฝึกดีแล้วก็มักเห็นพร้อมกันทีเดียวกับที่อิริยาบถหนึ่งเกิดขึ้นเต็มท่า แต่หากมีความล่าช้าในการรู้ ก็อาจต้องนั่งจนกว่าสติจะตามมาทันกาย

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

สมมุติว่ายังตั้งหลักกันอยู่ที่ขณะลุกจากเตียงตอนเช้า เข้าแรกรู้แค่การเกิดขึ้นของอิริยาบถหนึ่ง อีกเช้าหนึ่งรู้เสียก่อนว่าลืมตาที่แรกยังอยู่ในอิริยาบถนอน ธรรมตามมนุษย์เริ่มอิริยาบถแรกของวันด้วยทำนอน ฉะนั้น ทันทึที่เปลี่ยนกิริยา เช่น ดึงตัวขึ้นจากความเอนราบ ก็ต้องรู้เท่าทันว่าอิริยาบถนอนนั้น เสื่อมลงแล้ว

ขอให้สังเกตว่า หากไม่นอนหนึ่ง ๆ จนจิตรู้ถึงภายในอาการนอนแล้ว จะยากต่อการรู้ว่าตรงไหนคือรอยต่อ ตรงไหนคือความเสื่อมไปแห่งอิริยาบถนอน แรกเริ่มฝึกหัดจึงมีความจำเป็นต้องรู้จักนั่งอยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งจนเห็นชัดเสียก่อน ดังเช่นที่เคยสมมุติว่า ความเป็นหุ่นปั้น เราจะกล่าวว่าเปลี่ยนจากท่าหนึ่ง หรือภาวะความเป็นอย่างหนึ่ง ก็เพราะเห็นความเป็นเช่นนั้นค้างคาอยู่พอรู้เค้าถนัดแล้ว

หากจิตมีความสงบ มีความผ่อนคลาย มีความนิ่มนวลโปร่งเบา จะด้วยสมมติพอกจากอานาปานบรรพหรือส่วนของอิริยาบถบรรพเองก็ตาม ถึงระดับหนึ่งจะเห็นกายชัดเป็นช่วงยาวโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความนิ่งของกายเป็นเครื่องช่วย เพราะจิตเองจะมีความว่องไวรู้เท่าทันแต่ละชั๊บ แต่ละกระดิกของกายไปหมด อย่างว่าแต่เพียงอาการเสื่อมไปของอิริยาบถหนึ่ง ๆ

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

สมมุติเอาการตื่นนอนเป็นหลักพิจารณาเช่นเคย เมื่อสติไวพอจะเห็นโดยความย่อย่อทั้งความเกิดขึ้นของอิริยาบถหนึ่ง และความเสื่อมลงของอิริยาบถนอน เรียกว่ามีความแผ่อยู่ในกันและกันในจุดเชื่อมต่อระหว่างทำนอนกับทำนั่ง แรก ๆ อาจเห็นความเป็นเช่นนั้น ในอาการ ‘ไหวตัวยกแผ่นหลังขึ้นหนึ่ง’ ต่อมาอาจเกิดกระแสรู้หยั่งลง

ไปว่าความเป็นอย่างนี้ดับไปแล้วสืบต่อด้วยความเป็นอย่างนี้

หากอ่านหรือเขียนบอกอย่างเดียวดูเหมือนน่าจะเข้าใจง่าย ๆ ด้วยประสบการณ์ที่ทุกคนคุ้นชิน แต่เมื่อสติคมคายว่องไวพอจะรับรู้ตามจริง ก็เห็นแปลกไปอีกอย่าง คือเราไม่เคยรู้เลยว่ามิอะไเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแม้ในกายที่รู้สึกเหมือนเป็นก้อนคงที่ก่อนหน้านี้

ชั้นของอิริยาบถซึ่งต้องลืมตาตื่นอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น จิตจะเริ่มไม่ทำตัวเป็นพื้นยื่นของตัณหาและทิวฏฐิขึ้นมาจริงๆ เพราะในชั้นของอานาปานบรรพนั้นยังต้องหลับตา และไม่รู้เห็นรอบเป็นปกติเหมือนอย่างขณะลืมตาตื่นในชั้นของอิริยาปถบรรพ

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

สัมปชัญญะบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือ ภิกษุยอม
ทำความรู้สึกตัว...

ในการก้าว ในการถอย

ในการแล ในการเหลียว

ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ในการฉัน การตีมี

ในการเคี้ยว การลิ้ม

ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ยอมทำความรู้สึกตัว

ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น

ในการพูด การนิ่ง

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุยอม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา
และทิวฏฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถือนั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่

จบสัมปชัญญะบรรพ

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 ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏิภาณ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง สัมมาทิฏฐิอันใด นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะมีในสมัยนั้น

ข้อสังเกตคือ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าการรู้อิริยาบถย่อยจัดเป็นสัมปชัญญะ ซึ่งมองในมุมของผู้เริ่มปฏิบัติภาวนาแล้ว อาจเห็นทั้งในแง่ของการใช้อิริยาบถย่อยเป็นตัวสร้างสัมปชัญญะ และทั้งในแง่ของการ ‘รู้ทัน’ อิริยาบถย่อยตามจริงเป็นเกณฑ์ประเมินว่ามีสัมปชัญญะตามธรรมชาติแล้วหรือยัง สำหรับบทนี้จะเน้นในแง่ของการสร้างสัมปชัญญะด้วยวิธีฝึกทั้งตามลำดับขั้นและวิธีกำหนดรู้ตามจริง

ไม่ว่าจะมองตามภาษาชาวบ้านหรือภาษาพระ อย่างน้อยที่สุดคุณสมบัติของสัมปชัญญะคือต้องมีความ ‘ชัดเจน’ และ ‘ต่อเนื่อง’ ซึ่งไม่ใช่ความต่อเนื่องชนิดตลอด ๒๔ ชั่วโมงไม่ขาดสาย แต่เป็นความต่อเนื่องสักครู่หนึ่งพอให้รู้ชัดในความเป็นเช่นนั้น ขาดไปหน่อยแล้วกลับมาต่ออีก

ตัว ‘คุณสมบัติ’ ของการรู้ตัวเป็นเรื่องน่าพูดถึงอย่างที่สุด แม้ว่าจะรู้ตัวได้ต่อเนื่องจริงสักสิบนาทีไม่พลาดเลย แต่ถ้าต้องฝืนจิตฝืนใจ หรือเกิดอาการเพ่งเกร็งเกินกำลัง อันนั้นก็ไม่นับเป็นสัมปชัญญะชนิดที่จะก่อให้เกิดปัญญาหรือความสว่างใดๆ ตรงข้ามอาจเกิดผลให้จิตยังมีดมัว คลุมหนักไปด้วยไม่หยิ่งกว่าเดิม

สรุปว่า โดยนิยามของสัมปชัญญะในสัมปชัญญบรรพนี้ เราตั้งเข็มทิศไว้คือรู้อิริยาบถปลีกย่อยต่างๆ ให้ชัดเจนต่อเนื่อง ยิ่งชัตนานต้องยิ่งเบา ยิ่งนุ่มนวล ยิ่งสว่าง ไม่ใช่ชัตนานแล้วหนักอึ้งหรือมืดทึบไป

อีกประการหนึ่ง ผู้ภาวนาบางรายจะเข้าใจว่าคุณภาพของจิตชนิดเยี่ยมยอดในควมมีสัมปชัญญะนั้น จะต้องไร้ร่องรอยความคิดเจือปน ความจริงแล้วหลักไมล์แรกที่เราควรไปให้ถึงหาใช่ ‘ความไม่คิด’ แต่ควรไปให้ถึงความ ‘ชยับเมื่อไหร่รู้เมื่อนั้น’ คือชยับอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วรู้ทันอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่จงใจชยับช้าหรือเร็วกว่าปกติ สิ่งเดียวที่เร็วกว่าปกติคืออาการไหวรู้ของจิตอันสัมพันธ์ตรงกับความเคลื่อนไหวแห่งองคภาพพลลอกตาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นร่างกายตามที่กำลังปรากฏอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าทำได้ก็เท่ากับลบมโนภาพตัวตน บุคคล ชายหญิง หล่อ สวย ชี้เหร่ โดดเด่นเป็นสง่า หรือต่ำต้อยน้อยหน้า ออกไปจากใจได้ และพร้อมจะส่องสำรวจเข้าไปดูความเป็นกายอย่างละเอียดในขั้นต่อไปด้วย

นอกจากนั้น การมีสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์จะเป็นฐานสำคัญของสมาธิจิต กล่าวได้ว่า ผู้มีสัมปชัญญะในความเคลื่อนไหวของกาย เท่ากับมีที่ตั้งของสมาธิไม่ขาดสาย

เมื่อได้ทั้งความรู้จักกายทุกกระดิก บวกกับสมาธิขั้นสูง ก็ย่อมเห็นทะลุทะลวงเข้าไปในกายเพื่อเห็นความจริงยิ่งๆ ขึ้นไป

แนวทางฝึก

ขั้นของการฝึกแม่บท

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

ในการก้าว ในการถอย

ขั้นนี้จะเป็นที่ผ่านตาละเลยง่ายอีกขั้นหนึ่ง น้อยคนจะลองฝึกให้เห็นว่าถ้าปูพื้นอย่างดีด้วยการฝึกู้ก้าวและถอยอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา จะเกิดผลดีขึ้นได้เพียงใด

การก้าวและการถอยนี้ยืนพื้นอยู่บนอิริยาบถเดิน ซึ่งอีกนัยหนึ่งตามการฝึกจิตให้ตื่นนั้น จะหมายเอาการเดินทางจรดมอยู่ในลู่ทางจำกัดเฉพาะ มิใช่ทางเดินสาธารณะทั่วไป

กำหนดระยะก้าวไปข้างหน้า ๕ ก้าว แล้วให้ลองถอยเท้าย้อนกลับมา ๕ ก้าวเท่ากัน ความกังวลกลัวถอยมาชณะอะไรจะไม่เกิดเนื่องจาก ๕ ก้าวไปข้างหน้านั้นเหมือนกรวยทาง เปิดทางโล่งไว้แล้ว

น่าจะได้ข้อสังเกตตรงกันว่า การก้าวไปข้างหน้านั้น เรายังอาจคิดที่จะส่งจิตไปตามสายตาอยู่ ความรู้ตัว รู้อิริยาบถ หรือรู้ชณะแห่งการส่งเท้าไปข้างหน้าจึงถูกกระแสดาแย่งไปได้ ทว่าเมื่อต้องก้าวกลับมาข้างหลังนั้น จิตจะไม่ส่งตามสายตาไปข้างหน้าอย่างเคย

แต่จิตจะมาจับสนิโทอยู่กับอิริยาบถเดินและกิริยาถอยเท่าเต็มที่ โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ

ผลคือ ความรู้ตัวชัดจะเกิดขึ้นเพียงเดินหน้าและถอยหลังไม่กี่รอบ อาจจะมีสัก ๒-๓ นาที ก็จะได้ตัวอย่าง หรือแม่บทแม่แบบให้รู้ทั้งกิริยาก้าวและกิริยาถอยในชีวิตประจำวันไปเอง

ในการแล ในการเหลียว

การแลคือกิริยาที่เราทอดตาออกไปมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นการส่งตาตรงหรือกลอกตาไปทางซ้ายขวาหรือขึ้นลง ส่วนการเหลียวนั้นจะมีการหมุนคอเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

ในขั้นของการฝึกหัดไว้เป็นตัวอย่างนั้น อาจต่อเนื่องกับขั้นก่อนหน้านั้นเอง คือพอก้าวและถอยกระทั่งสติเข้าที่แล้ว ก็หยุดอยู่ในอิริยาบถยืนเพื่อใช้เป็นหลักรู้ รู้เข้ามาเฉยๆ ในอาการยืนธรรมดา นั้นเอง กวาดตาไปทางซ้ายแล้วย้ายมาทางขวา แล้วกลับมาแลตรง รู้ชัดถึงอาการที่ลูกหยันตากลอกโดยไม่สัมผัสกายหลักที่อยู่ในอิริยาบถนั่งหรือยืนนั้น

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

เมื่อแน่ใจว่าสามารถรู้อาการกลอกตาและทอดตรงโดยไม่สัมผัสอิริยาบถหลักได้แล้ว ให้ลองหมุนคอไปทางซ้ายแล้วย้ายมาทางขวาอย่างต่อเนื่อง ขอให้รักษาสายตาไว้เป็นแนวตรง และเริ่มจับภาพพร้อมกับการหยุดหมุนคอ โดยไม่หลงลืมอิริยาบถหลักที่กำลังตั้งอยู่

เมื่อลลอกตาและหมุนคอเข้าไปซ้ำมากกระทั่งเกิดความหนึ่งเงียบ
รู้ชัดในภายในบ้างแล้ว อาจเริ่มพบความจริงบางประการที่ไม่เคย
รู้สึกมาก่อน เช่น คอมมนุษย์เหมือนเครื่องจักรกลที่มีข้อจำกัด หมุน
ไปได้เท่านั้นเท่านั้นแล้วติด หมุนต่อไม่ได้ ความรับรู้เกี่ยวกับข้อจำกัด
ที่เราไม่ใช่ผู้กำหนด ไม่ใช่ผู้ออกแบบสร้างนั้น จัดเป็นมูลฐานของการ
หยั่งรู้สภาวะธรรมในแง่อนัตตาได้ประการหนึ่ง

เมื่อซักซ้อมจนชิน ต่อไปในชีวิตประจำวันจะได้ตัวอย่างนี้ไว้
เป็นหลักรู้ตัวขณะแลและเหลียว สิ่งที่จะเห็นเป็นความเปลี่ยนแปลง
คืออัตตาตัวตนของผู้หันซ้ายหันขวาจะลดลง และถูกแทนที่ด้วยความ
รู้สึกสักแต่เป็นอาการเคลื่อนไหวของวัตถุชิ้นหนึ่งที่เราไม่ได้ออกแบบ
สร้าง อีกประการ หนัยหน้าคนเราเป็นอวัยวะที่เชื่อมความรู้สึกเกี่ยว
กับความคิดและตัวตนไว้มากกว่าอวัยวะอื่นใดทั้งหมดทั้งสิ้น ฉะนั้น
ถ้ารู้ชัดเข้ามาที่ ‘อาการแล’ มากเท่าใด ก็จะมีเงื่อนไขกำลังของความ
รู้สึกในตัวตนลงได้มากเท่านั้น

ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

การคู้ คือ การงอเข้า เป็นตรงข้ามกับการเหยียดออก ใช้กับ
อวัยวะที่เป็นระยาง ได้แก่ แขนและขา จึงควรฝึกู้ให้ครบทั้งสองทาง

หากฝึกก้าวและถอย แลและเหลียว ก็อาจลองเดินต่อเป็นก้าว
และถอยซ้ำอีก แต่คราวนี้รู้ละเอียดลงไปถึงอาการงอและเหยียดของ
ขา ขอให้รู้อย่างเป็นธรรมชาติ เพราะถ้าทำตามลำดับ จิตจะมีความ
ราบเรียบนิ่มนวลดี พร้อมพอจะรู้เองอยู่แล้ว เราเพียงกำหนด
ดูลงไปอย่างจำเพาะเจาะจงเล็กน้อย ว่าแต่ละก้าวย่าง มีทั้งงอเข้าและ
เหยียดออกชนิด ๆ เสมอ

จากนั้นอาจยืนหนึ่ง พบแขนสองข้างเข้ามาพร้อมกันแล้วเหยียด
ออก แล้วเปลี่ยนไปทำที่ละข้าง แขนซ้ายงอและเหยียด สลับกับแขน

ชาวอและเหยียดโดยไม่มีอิริยาบถยืน ดูความรู้สึกที่แตกต่างกัน แล้วจำไว้เป็นตัวอย่างอาการรู้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นของการฝึกสู่ตามจริง

นับแต่ขั้นนี้ไป อาจประยุกต์กับการฝึกเบื้องต้นแบบซ้ำๆไม่ได้ ฉะนั้น ก็คงเป็นเรื่องของสติเฉพาะกาล ขอให้สังเกตว่าความเคลื่อนไหวที่พระพุทธองค์ให้มีความรู้ตัวดังต่อไปนี้ มีรายละเอียดซับซ้อนกว่าข้อที่ผ่านมา ทว่าพื้นฐานการรู้ขยับในข้อก่อนๆก็จะมาช่วยเสริมให้การรู้ขั้นนี้เป็นไปได้ดีขึ้น

ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

พระองค์ท่านตรัสเฉพาะการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มของพระเนื่องจากสูตรนี้ทั้งหมดพระพุทธเจ้าสอนภิกษุ ดังที่ยกแสดงไว้แล้วในบทอุทเทสวารกถา ถ้าเป็นพระก็เข้ากันได้พอดี แต่ถ้าเป็นฆราวาสก็ให้เป็นที่เข้าใจว่าเป็นการสวมใส่เสื้อกางเกงนั่นเอง

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

ในการฉัน การดื่ม

การฉันทของภิกษุก็คือการกินของพรวาาส ไม่ว่าจะเป็นของแข็งหรือของเหลวก็มีความเหมือนกัน คือ ต้องถูกกลืน การจับรู้งจึงควรเป็นไปที่อาการเลื่อนไหลในลำคอ โดยไม่ลืมิอิริยาบถหนึ่ง

ในการเคี้ยว การล้ิม

ขั้นนี้ถ้าทำเป็นจะสนุกและได้สมาธิอย่างเป็นธรรมชาติ ก่อนอื่นต้องแน่ใจว่ารู้งอิริยาบถหนึ่งอย่างสบาย มีความเบากายเบาใจ ไม่เพ่งฝืน แล้วก็ไม่ผลอเหม่อไปทางไหน

จากนั้น เมื่อส่งอาหารผ่านซ้อนเข้าปากและเริ่มเคี้ยว ให้รู้เฉพาะการขยับไหวซ้ลงของปาก อย่าเพ่งไปสนใจรสอาหารว่าอร่อยหรือไม่อร่อย เรามีกิเลสหรือไม่มีกิเลสในการกินครั้งนั้น ขอเพียงท้งผ่อกายสบายใจท้ท้หมด และรู้ว่าในความน้ึงท้งกายนั้นมีส่วนของชากรรไกรเท่านั้ที่ขยับ ก็จะทำให้เกิดความเพล็นซ้ได้ อย่างง่ายตาย เมื่อเพล็นแล้วก็ทำให้พิ้งใจจะตามรู้งในลักษณะนั้นต่อจนจบมือไปเอง

เมื่อรู้งอาการเคี้ยวซ้ไปซ้มาบนอิริยาบถหนึ่งเพ็งพักเดียว จะรู้สึกเหมือนเราเป็นแค่กะโหลกที่ขยับชากรรไกรบดเคี้ยวอาหารอยู่ และกะโหลกนั้นตั้งอยู่บนโครงที่ยกซ้ขึ้นด้วยกระดูกสันหลัง

ที่รู้สึกถึงความเป็นกระดูกก็เป็นผลสืบเนื่องมาจาการู้งเคี้ยว อันมีพิ้งหลายสืบซ้เป็นตัวทำหน้าที่หลัก และพิ้งนั้นก็ต่อเชื่อมอยู่กับกะโหลก และกะโหลกก็ต่อเชื่อมอยู่กับกระดูกท้หมด เรียกว่าจับหลักที่ซ้หนึ่งได้ ก็นำๆกันไปครอบคลุมท้ถึงทุกซ้ที่จัดอยู่ในจำพวกเดียวกัน

แต่ละคนจะเห็นรายละเอียดไม่เหมือนกัน ซ้ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตในขณะต้งๆ ไม่จำเป็นต้งเห็นกระดูกหรือรู้งเรียวถนัดแบบฟิล์ม

เอกซเรย์ ฐิต์ได้แค้ไหนขอให้เอาแค้้นก่อน เป้าหมายเพียงรู้ซั้บเค็ยวบนพื้นยึนของอิริยาบถนั้งเป็นหลั้ก ถ้าเกินกว่านั้งถือเป็นของแถมได้ก็ดี ไม่มีก็อย่าริบชวนชวาย

ขอให้สังเกตุด้วยว่ามีความเกร็งหน้าท้องหรือไม่ ถ้าเกร็งก็รีบบอกตัวเองว่าอย่างนั้งไม่ใช่ฐิต์ตามธรรมชาติแล้ว แต่หากมีความรู้ตัวอยู่กับการนั้งและการเค็ยวโดยไม่ฝึน ก็จะมีพวาม็อนนั้งร่อยซึ้นกว่าเก่า เพราะความรู้ซั้ดในกายย้อมนำมาซึ่งความรู้ซั้ดในรสเป็นผลตามกัน

และความรู้ซั้ดในรสนั้งเองคือการรู้ตัวเข้าไปในการลิ้ม อย่าเพิ่งไปฝึนพิจารณาว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร ขอเพียงรู้ตามจริงไว้ก่อนว่ารสเป็นอยั้งนั้ง โดยเฉพาะชรวาวาสที่มิได้ยั้ดหลั้กจันสำรวมแบบพระ ของจะร่อยมากนั้งแค้ไหนก็ยอมรับไปตามจริงทุกประการ

ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

การรู้อาการซั้บถ่ายจะส่งผลต่อไปเมื่อถึงบรรพที่เกี่ยวกับการพิจารณากายเป็นของโสโครก ในขั้นนี้เพียงรู้ซั้ดถึงแรงซั้บตัน การเริ่มตัน การลั้นลั้ด เมื่อถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะให้รู้ยู่บนอิริยาบถนั้งหรือยึนตามสภาพ

ในการเดิน การยึน การนั้ง การหลับ การตื่น

ขั้นนี้ดูเผิน ๆ จะคล้ายกับการรู้อิริยาบถเดิน ยึน นั้ง และนอน ที่ผ่านมามีในบรรพก่อน แต่ขอให้สังเกตุเฉพาะอิริยาบถสุดท้าย พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสเรียกว่าเป็นการรู้อาการนอน แต่ระบุจำเพาะลงไปทีเดียวยวว่าเป็นการหลับและการตื่น

นั้งหมายถึงว่า ถ้าการฝึกที่ผ่าน ๆ มาทำให้เกิดลั้มปชั้ญญะ

เป็นธรรมชาติดีแล้ว บุคคลย่อมสามารถล่วงรู้แม้ขณะที่จิตเคลื่อนเข้าสู่ความหลับ อาจเห็นหรือยด่ระหว่างตื่นกับหลับ หรือหลับกับตื่นชัดเจน ประสบการณ์ของแต่ละคนจะบอกได้ว่าเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการฝึกสัมปชัญญะในความเคลื่อนไหวแห่งกายหรือไม่

และนั่นก็ย้อนมาให้พิจารณาว่าการรู้อิริยาบถเดิน ยืน นั่ง ในความมั่งคั่งแห่งสติสัมปชัญญะนั้น ย่อมแตกต่างกันเป็นธรรมดากับครั้งเมื่อรู้อิริยาบถด้วยสติสามัญ การย้อนทบทวนกลับไปหาหลักแรกคืออิริยาบถใหญ่ นั้น จะทำให้เกิดการสำรวจถี่ถ้วนขึ้น รู้แจ้งเห็นจริงครอบคลุมขึ้น

ในการพูด ในการนั่ง

ความรู้ตัวในการพูดนั้น ไม่หมายเฉพาะเจาะจงตั้งใจรู้ลงไปในการขยับปากเป็นคำ ๆ เบื้องต้นควรรู้ว่า ‘กำลังพูด’ อยู่บนอิริยาบถเดิน ยืน นั่ง หรือนอน เพราะคนเราสามารถพูดได้ในทุกอิริยาบถ

เมื่อหยุดพูดแล้วก็จับอยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันตามจริง โดยรู้ว่าเป็นจังหวะที่หนึ่งจากการเจรจา อาจเป็นการรอฟังฝ่ายตรงข้าม หรืออาจเป็นการเว้นวรรคตามโอกาสที่เหมาะสมในธรรมชาติของการสนทนา ตรงนี้จะได้เห็นประโยชน์ในการพูดแบบมีจุดหมายชัดเจน มีการพักยกเสียบ้าง ไม่ใช่ปล่อยถ้อยคำออกมาแบบเรื่อยเจื้อย การเปรียบเทียบระหว่างขณะแห่งการขยับปากพูดกับการนั่งรู้ตัวเป็นจังหวะนี้ จะเป็นฐานอย่างดีในการกำหนดสติรู้สภาวะจิตในขั้นของจิตตานุปัตสนาต่อไป เพราะอุปายทำความเข้าใจตัวที่ดีที่สุดก็คือการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสองภาวะนั้นเอง

การฝึกสติให้รู้ในขั้นนี้อย่างจริงจังจะมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะสำหรับคนเมืองที่ยังต้องทำงานวุ่นวาย ต้องเสียคุณภาพจิตให้กับการเจรจาทั้งวัน หากหัดหยุดระหว่างเจรจาเพื่อเปรียบเทียบ

ระหว่างอาการพูดกับอาการนิ่งบ่อยๆ อย่างน้อยก็จะเกิดการตั้งสภาพรู้สึกกลับมามีหลักเป็นพักๆ ไม่หลุดลอยไปกับภาระการงาน จนคุ้นชินเรียกสติมาตั้งอยู่กับฐานอันปราศจากโทษ

ลักษณะของสัมปชัญญะที่เป็นธรรมชาติ

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

ลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ จะพอกัสกับอะไรต่ออะไรได้อย่างเป็นธรรมชาติยิ่ง เมื่อย้อนกลับไปทำสมาธิแบบตามรู้ลมในอานาปานบรรพ ก็ย่อมได้ผลเป็นความสุกสว่างและนิ่งนานยิ่งขึ้น นั่นอาจสะท้อนว่าเราเริ่มมีสมาธิเป็นปกติอยู่ตัว อาศัยรายละเอียดความเคลื่อนไหวทั้งปวงของกายนั่นเองเป็นอารมณ์สมาธิตลอดวัน

แรกๆ อาจเป็นที่น่าแปลกใจว่าจะหลับตาหรือลืมตาตื่น ขยับนิดขยับหน่อยทำไมถึงรู้ชัดไปหมด กับทั้งรู้ละเอียดเข้าไปเป็นขณะๆ อย่างไม่เคยมีมาก่อน ทว่าเมื่อเคยชินแล้วก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา กับทั้งตระหนักว่าอาการรู้ละเอียดยิบมิได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะสำหรับนักภาวนาที่ยังต้องแบกภาระ เกี่ยวข้องกับโลกและผู้คนอยู่ สติดีได้ก็เหลวได้ตามวาระ

หากมีสัมปชัญญะอย่างถูกต้อง ไรศก่่าๆ ทั้งทางกายและทาง

จิตหลายประเภทจะชะงักงันหรือดับสูญไปจากเราอย่างสิ้นเชิง เช่น เมื่อมีกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งเครียดเกร็งขึ้นแม้เพียงน้อย จิตก็จะไหวรู้ทันใด เมื่อรู้อย่างมีสัมปชัญญะ รู้ตำแหน่งของความเครียดว่าอยู่ ณ จุดใดของกายโดยรวม ย่อมไม่เกิดความปรุงแต่งส่งเสริมความเครียดเกร็ง แต่จะรู้และปล่อยให้คลายลงเองตามธรรมชาติ พุดง่าย ๆ ว่า ไหวทันตอนเริ่มเครียดเกร็ง แล้วจิตหยุดสร้างเหตุปัจจัยแห่งความเครียดเกร็งนั้นๆ เสีย โดยหันเหอาการมา ‘รู้’ อย่างเป็นสัมปชัญญะเสียแทน

แค่ไม่เกร็งได้บ่อยๆ ก็เกิดความเบากายเบาใจเป็นรางวัลแก่ตนเองแล้ว

เมื่อนั่งหรือยืนตามปกติ บางทีลมหายใจจะปรากฏเป็นอะไรไหวๆ ขึ้นมา แล้วก็รู้ว่าอวัยวะที่ไหวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของท้องหรืออก เห็นทั้งลม เห็นทั้งร่างกายแยกเป็นส่วนๆ และทั้งลมทั้งกายนั้นก็แยกเป็นส่วนๆ กับสติสัมปชัญญะที่ตามรู้ ตามดูอยู่อีกชั้นหนึ่ง ตรงนี้จิตกับกายจะเหมือนต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำหน้าที่ หากไม่ละความเพียรเสียก่อน ก็เข้าสู่พัฒนาการลำดับต่อไปเรื่อยๆ

มีสัมปชัญญะโดยความเป็นวิปัสสนา

เมื่อมีสัมปชัญญะอย่างถูกต้องสักพักเดียว ก็จะเกิดความตระหนักรู้ว่า แท้จริงสภาวะธรรมเช่นการเคลื่อนไหวนั้น มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ปกติจิตของคนทั่วไปไม่อยู่ในสภาพที่จะรู้ได้ หน้าที่ของเรามิใช่สร้างเพิ่มหรือลดความเคลื่อนไหวลง แต่เป็นการปรับสภาพจิตเสียใหม่ให้พร้อมรู้ การปรับสภาพคือสมณะ ส่วนการรู้ตามจริงคือวิปัสสนา หากมุ่มมอง ความเห็น หรือที่เรียกว่า ‘ทัญญี’ มีความสมบูรณ์อยู่ก่อนหน้า มาบวกกับสติสัมปชัญญะพร้อมรู้และพึงใจจะเฝ้าดูอาการเป็นไปทางกาย ก็ย่อมเกิดความประจักษ์ใน

ลักษณะหยิ่งรู้หรือที่เรียกว่า ‘ญาณ’ เป็นผลธรรมตา

อย่างไรก็ตาม น่าตั้งข้อสังเกตไว้ล่วงหน้าว่าสติและสัมปชัญญะที่ถูกต่องั้น ย่อมนำมาซึ่งรสแห่งวิเวกที่ให้ประสบการณ์ภายในแปลกประหลาดไปกว่าเคย เพราะรสนี้เกิดแต่สภาวะละเอียดอ่อนของจิตเอง มิใช่รสนั้นเป็นผลลัพธ์แห่งผัสสะกระทบภายนอกอันน่าเสพหน้าลิ้มลองแบบหยาบๆ

บางครั้งทั้งยังลึมตา ทั้งยังเคลื่อนไหวเป็นปกติทุกอย่าง จิตอาจรวมลงสว่างใสกว้างขวางจากประมาณได้ถึงไร้ประมาณ หรือเกิดความรู้ชัดเข้ามาในรายละเอียดต่างๆของกายโดยไม่ตั้งใจ หรือเกิดปิติสุขในระดับที่เป็นทิพย์ หรือเกิดความว่างโล่งเหมือนกายและผัสสะต่างๆหายไป ฯลฯ

เมื่อเกิดประสบการณ์เหล่านี้เป็นครั้งแรก ย่อมนำมาซึ่งความดีมต่าลึกซึ่ง จะว่าไปก็เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหลือคณานับ ไม่มีร่องรอยของผลเสียใดๆปรากฏให้เห็น ในเมื่อสีหน้าสีตาก็ผ่องใส ยิ้มแย้ม และไม่ถือสาหาความใคร่ทั้งโลก จะหลับจะตื่นก็เป็นสุขไปหมด งานการก็ไม่ได้เหลวไหลตรงไหน จึงชวนให้หลงรู้สึกไปได้ว่าภาวะแสนดีอย่างนี้เอง คือผลอันเป็นสุดยอดของการภาวนา เมื่อภาวนาอย่างถูกต้องมาถึงจุดนี้ จิตก็จะ ‘ติดหล่ม’ เพราะมองไม่เห็นความจำเป็นใดๆต้องถอนออกมาจากความเป็นเช่นนี้

ถ้าดูเผินๆก็เหมือนได้ผลการปฏิบัติถูกต้องตรงพุทธประสงค์ทุกอย่าง ก็เลสก็เบาหรือเหมือนไม่มี จะอยู่หรือตายก็ไม่อึ้งซังขอบแถมเห็นได้ด้วยตาเปล่าทั้งจากตนเองและคนอื่นว่า ‘เป็นผู้ไร้ทุกข์’ กิจในพระศาสนาก็น่าจะจบ

แต่ที่ว่า ภิเลสนั้นมีทั้งในระดับจรรยาหยาบๆที่เรียก ‘อุปภิเลส’ กับทั้งในระดับฝังลึกนอนเนื่องในชั้นธสันดานที่เรียก ‘อนุสัย’ หากไม่ทำความเข้าใจไว้อย่างดีแต่เริ่มต้น ก็จะไปติดกับรสสุขแห่งการ

ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างง่ายตาย

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

ฉะนั้น สำหรับผู้ภาวนาที่เพิ่งเริ่มต้น เมื่อถึงจุดหนึ่งที่จิตทำท่าจะคงที่ เหมือนรู้สติ และมีสัมปชัญญะเองโดยไม่ต้องประคองรักษา ก็ควรประกันความปลอดภัยให้ตนเองจากการหลงทาง หรือการถูกล่อให้เขวจาก ‘สายทางชุมทรัพย์แท้’ โดยสำรวจตนเองว่า เมื่อได้สัมปชัญญะจนเกิดความวิเวกแล้ว จิตมีปกติพึงใจเท่าทันอิริยาบถใหญ่และย่อย หรือมีปกติพึงใจเสพความดีมด้าในสภาวะภายในมากกว่ากัน จิตยอมถอนออกจากความรู้สึกกว้างโล่งหรือไม่ ถ้าไม่ถอนก็ถือว่าอาจจมแช่อยู่กับสภาพจิตที่วิเวกเกินไป ตรงนั้นคือถูกล่อลวง หรือขวางทางไปสู่ชุมทรัพย์เข้าแล้ว

ฉะนั้น ชั้นของการรู้อิริยาบถย่อยโดยความเป็น ‘ภายในภายใน’ ย่อมสลักสำคัญ ไม่ควรประมาท ไม่ควรละเลยที่จะฝึกฝนให้เกิดความแจ่มแจ้ง ก่อนพัฒนาเป็น ‘รู้’ ที่ลึกซึ่งทั้งในรูปและในนามละเอียดยิ่งๆขึ้นไป

พิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง

ดูความขยับเคลื่อนไหวขยับย่อยต่างๆตามที่ฝึกมา และตามทีรู้อย่างในยามสติสัมปชัญญะทรงตัวแล้ว และพิจารณาว่าสักแต่เป็นกิริยา ไม่มีเจ้าของ ไม่มีตัวตนผู้ครอบครองอิริยาบถย่อยเหล่านั้น จิตจะมั่นคงอยู่ในความเห็นถูกต้องยิ่งกว่าความเห็นในอิริยาบถบรรพ

พิจารณาเห็นภายในภายในนอกบ้าง

เมื่อเกิดสัมผัสภายในตนชัดเจนแล้ว ก็ดูความเคลื่อนไหวปลีกย่อยประการต่างๆในผู้อื่น ด้วยความเห็นว่าเป็นกิริยาเหมือนเช่นเดียวกับที่เห็นในตน

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

ในความเห็นพร้อมว่าทั้งในกายฝั่งนี้ และทั้งในกายฝั่งโน้น ลักแต่มีกิริยาเคลื่อนไหว อาจเกิดประสบการณ์หรือความรู้สึกภายในขึ้นได้หลายประการ ที่จุดนี้ความสงบสุขแห่งจิตอันเกิดแต่การอบรมสมถะไว้ดีแล้วเป็นกำลังหนุนที่สำคัญ หากเห็นในเวลาที่ไม่สิ้นเกินไป และด้วยจิตที่ไม่เฝ้าหลอ่งใสพอ ก็อาจเกิดความกลัว อាកาการ ‘เห็นชัด’ ละเอียดิบเหมือนชมภาพยนตร์สยองขวัญสโรว์ โหม้ซันที่แห่งแล้ง แต่ถ่าจิตมีความมั่นคงมาตามลำดับ ก็เหมือนดูภาพยนตร์บันเทิงที่ฉายด้วยความเร็วปกติ เต็มไปด้วยความชุ่มชื้น แต่ขณะเดียวกันก็ไม่จุดจิตจุดใจลงสู่ความตึงตูดตืดหลง ตรงข้ามจะพร้อมพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยของภายในขึ้นต่อไป ไม่ว่าจะในฝั่งเราหรือฝั่งเขา

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

ดังกล่าวแล้วในข้างต้นของบทว่า ถ่าขาดความรู้ตัวในอิริยาบถพื้นฐานเสียก่อน เราจะไม่รู้ชัดในความเกิดขึ้นของการเคลื่อนไหวปลีกย่อย ลักษณะที่เราเห็นความ ‘เกิดขึ้น’ นั้นต้องอยู่ในระดับ ‘ไหวทัน’ ณ จุดของเวลาที่เริ่มมีการชยับ

ถ่าเราชยับเพื่องอหรือเหยียดแขนข้างเดียว ใจต้องรับรู้อาการเหยียดข้างเดียวนั้น โดยความเป็นของยี่ดออกมาจากอิริยาบถใหญ่ที่

กำลังตั้งอยู่เป็นหลัก ลักษณะ ‘ทำย่อย’ ที่ปรากฏขึ้นใน ‘ทำใหญ่’ ที่เห็นได้เรื่อยๆ นานไปจะทำให้รู้สึกว่าการเหมือนหุ่นที่เปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆ

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อทำทางหรือความเคลื่อนไหวหนึ่งๆ ลึกลง หากไม่มีความรู้ในอิริยาบถใหญ่มารองรับ ก็จะขาดการเปรียบเทียบระหว่าง ‘อาการตั้งอยู่’ กับ ‘อาการดับไป’ กล่าวคือ ไม่เห็นว่ามันต่างกันอย่างไรระหว่างท่าเก่ากับท่าใหม่

การเห็นความเสื่อมในความเคลื่อนไหวปลีกย่อยนั้น แรกๆ จะมาในรูปของการเปรียบเทียบ ว่าอย่างนี้ขยับไหว อย่างนี้กลับมาในรูปความเคลื่อนไหวที่ปรากฏในใจต้องแตกต่างกันพอสมควร

แต่เมื่อรับรู้จนคุ้นด้วยสัมปชัญญะอันเป็นธรรมชาติ การเห็นความจากไปของอิริยาบถย่อยจะอยู่ในรูปรู้ ‘ความเสื่อม’ จริงๆ คือเห็นเข้าไปในขณะของการนับถอยหลังสู่การสิ้นสุด รู้ว่าจะต้องสิ้นสุดกระทั่งเห็นว่าสิ้นสุดลงจริงๆ ความรู้ละเอียดนั้นแหละตัวสัมปชัญญะที่ได้จากการฝึกทุกกระดิกในกาย

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมลงของอิริยาบถย่อยจนคุ้น ก็ย่อมเห็นเข้าไปในแต่ละขณะว่ามีอิริยาบถย่อยหนึ่งเกิดขึ้นในความเสื่อมไปของอีกอิริยาบถย่อยหนึ่งเสมอ

เมื่อรู้เห็นดังนี้แล้ว เธอย่อมเห็นอีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติ

ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัดทอนและทิวฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือนั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

ขั้นนี้ภาวะการมีกายอยู่เพียงสักแต่อาศัยรู้ อาศัยระลึกนั้น จะเริ่มปรากฏชัดกว่าที่ผ่านๆมา เมื่อใดเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ด้วยกิเลสข้อไหนๆ เพียงระลึกเข้ามาในอิริยาบถย่อยที่ปรากฏบนอิริยาบถใหญ่ จิตก็แทบตัดกระแสความฟุ้งซ่านขาดทันที มโนภาพอัตโนมัติเป็นเจ้าของกาย หรือผู้เป็นเจ้าของคำพูดจะเหือดหายไป พัฒนาจากชั่วครู่สั้น นานขึ้นเป็นชั่วครู่ยาว และยาวขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งเหมือนสักแต่มีความเคลื่อนไหวปรากฏอยู่ ไม่ว่าจะมีความเคลื่อนไหวชนิดช้าหรือเร็ว เรียบง่ายหรือสลับซับซ้อนก็ตาม

เมื่อฝึกถึงขั้นที่สักแต่เห็นความเคลื่อนไหวในกายทุกชนิดสักแต่เป็นภาวะหนึ่งเกิด ๆดับ ๆไม่ต่อเนื่องเป็นก้อนเดียวกันหรือตัวเดียวกัน เหมือนเห็นกายแต่ละขณะถูกแบ่งคั่นเป็นต่างหากจากกันด้วยห้วงเวลาคนละส่วน ก็จะพลอยเห็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดมีความเป็นเช่นนั้นด้วย ถึงขั้นนี้ก็ควรทราบบเองว่าการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีความเชื่อมโยงอยู่ในขอบเขตของกายใจนี้เอง ตั้งมุมมองและตั้งทิศทางไว้อย่างไร เมื่อเห็นอะไรอย่างหนึ่งชัดก็จะเห็นส่วนที่เหลือชัด โดยความเป็นเช่นนั้นตามกัน

ปฏิถมนสิกการบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินท้ำขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก

ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย

อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)

ดี เสลด หนอง เลือด

เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

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

เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผัง
 ผิด ไต ปอด สไล์ใหญ่ สไล์น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด
 หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก
 ไชข้อ ปัสสาวะ

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายในบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายใน
 บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
 รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา
 และทฎฐิ์เข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุ
 ทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่

จบปฎิภูทมนสิการบรรพ

นิยาม

ปฎิภูท คือ สิ่งไม่สะอาด ในที่นี้หมายถึงอวัยวะทุกชิ้นใน
 ร่างกาย ซึ่งเป็นของมีอยู่จริง แต่มองเห็นยาก เพราะเนื้อหนังอันหน้า
 ชื่นชมของมนุษย์บดบังไว้ที่ผิวนอก

ผิวนอกของมนุษย์นั้นช่วยวนชวนหลง และก่อให้เกิดความสำคัญผิด เห็นคลาดเคลื่อนไป ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิปัสสนาสูตฺร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๓ ความว่า

หนึ่งในสัจญญาวิปาสส ได้แก่ การเห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม

กล่าวตามพุทธพจน์ก็คือ ร่างกายทั้งก้อนนั้นแอ้อดัดเยียดอยู่ด้วยของน่ารังเกียจ แต่เพราะเราถูกหลอกตาด้วยผิวนอกที่แห่งสะอาดชั่วคราวด้วยการชำระล้าง ก็พานพาให้จดจำไว้ว่าร่างกายทั้งก้อนนี้น่ารัก จนกว่าจะรู้วิชาเห็นกายโดยความเป็นของโสโครกตามจริงเสียได้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อรู้สึกถึงกายโดยความเป็นของโสโครก น่าออกห่าง น่าทิ้งขว้าง ไม่ใช่รู้สึกไปเองตามธรรมชาติว่ากายเป็นของหอม ของน่ารักของสะอาด

ในอุททายีสูตฺร อนุตตรियวรรคที่ ๓ พระอานนทัผู้ได้ชื่อว่าทรงจำพุทธพจน์ไว้มากที่สุด กล่าวต่อเบื้องพระพักตร์ของพระศาสดา มีใจความตอนหนึ่งว่า

ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังห่อหุ้มเต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้ มีอาการ ๓๒ ขาแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสติซึ่งภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามราคะ ฯ

สรุปคือ การฝึกในแบบปฏิภูมมนสิการบรรพนี้ ถ้าหาก ‘ทำให้มาก’ ก็เป็นไปได้เพื่อละกามราคะ และโดยนิยามของกามราคะในขอบเขตของบพนี้ จะมุ่งเอาการเสพกามหรือร่วมเพศประสามนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายเป็นหลัก จะนับด้วยผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ก็ตาม

และขอให้สังเกตจุดนี้ดีๆ ด้วยว่าต้อง ‘ทำให้มาก’ คือถ้าทำให้ต่อเนื่องนั้น แตกต่างกับทำเดี่ยวเดียว ทำชั่วคราวชั่วคราว อันจะปรากฏผลแล้วๆวบบบ ฝึกกันเป็นคนละเรื่องกับความเพียรในระยะยาว เพราะฉะนั้น ถ้าจะให้ถึงเป้าประสงค์ของปฏิภูมมนสิการบรรพ ก็ต้องเข้าใจไว้ก่อนในเบื้องต้นว่า เป็นของที่ต้องมุ่งมั่นทำกันจริงจังจนกว่าจะได้ผล อันเป็นสิ่งที่ตามมาเองหลังจากประกอบเหตุที่สมควรไว้พอเพียงแล้ว

ความจำเป็นในการละกาม

กล่าวถึงจุดประสงค์ของปฏิภูมมนสิการบรรพเท่าที่กล่าวไปข้างต้นคงไม่เพียงพอ เพราะจะเจอคำถามยอดนิยมคือถ้าไม่เสพกามแล้วมันจะสนุกอะไร จะมีชีวิตต่อไปทำไม อันนี้ก็ต้องตอบตัวเองให้ได้แต่ต้นมือ ว่าเรามีมุมมองชีวิตในพุทธศาสนาเพื่อพ้นทุกข์ ไม่ใช่ชาวพุทธที่ยังหวง หรือรักษาเหตุแห่งทุกข์เอาไว้ แม้ว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นจะมากในรูปของความน่าติดใจเพียงใดก็ตามที

เราเกิดมาพร้อมกับเครื่องมือทางกามร้อยรัดจิตตั้งแต่หัวจรดเท้า แแรงดึงดูดให้จมลงติดแช่อยู่ในวังวนทุกข์จึงไม่มีอะไรหนักหน่วงเกินกาม ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นแห่งจิตก็ธรรมดาอยู่เองที่ควรเล็งเห็นว่าต้องปลดพันธนาการนี้เสียชนิดเข้าขั้นคอขาดบาดตาย ถ้าเป้าหมายสูงสุดคืออยากออกจากทุกข์จริง อะไรขวางทางก็ต้องขจัดให้

๕๘ ลีน มีฉะนั้นก็ต้องติดอยู่ จะเดินต่อคงไม่ถึงไหน

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

ดูกรมาคัณทียะ การเสพกามเปรียบเหมือนบุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวอันสุข อันหนอนไซฟอนกินอยู่ข้างใน บุรุษนั้นเกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ อย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง...

เป็นเช่นนั้นจริง ๆ การเสพกามนั้นเหมือนการเกาแผลที่กำเร็บขึ้น เสพแล้วก็บรรเทาอยาก ทูเลาความคันลงได้ชั่วคราว แล้วพักตัวเตรียมกำเร็บระลอกต่อไปอีก สำหรับพระพุทธรองค์ผู้ปฏิบัติตนพ้นจากความครอบงำแห่งกามแล้ว ท่านก็เปรียบพระองค์เองกับผู้เคยเป็นโรคที่รักษาด้วยจนหายขาด เมื่อย้อนกลับมาเห็นผู้ยังแสดงอาการแสบคัน ต้องเอามือเกาแผลงุ่นอยู่ ก็มีแต่ความมอเหนอนาถให้เมื่อมาคัณทียพราหมณ์ทูลถามว่าเหตุใดพระองค์จึงไม่ยินดีในกาม พระองค์จึงตรัสเทียบว่าผู้หายจากโรคจะยินดีในโรคและอาการของคนเป็นโรคได้อย่างไร

โรคเรื้อนนั้นไม่อาจรักษาหายด้วยการเกา โดยผิวผื่นเหมือนยิ่งเกายิ่งมัน แต่ที่แท้กำลังสร้างเหตุเพิ่มความเจ็บแสบไม่รู้จักหยุดจักหาย ทางที่ถูกคือเลิกเกาเสีย แล้วรับยากินยาทาจากหมอ รักษาตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป จึงจะหายขาด กามก็เช่นเดียวกัน ไม่อาจ

ถอนความอยากด้วยการเสพต่อ ต้องละ ต้องเลิก ทั้งด้วยความตั้งใจ และด้วยอุบายที่เป็นคู่ปรับสมน้ำสมเนื้อกัน น้ำพระทัยของพระพุทธองค์เมื่อจะทรงแนะให้ละกาม หรือกระทั่งห้ามพระในธรรมวินัยให้เลิกขาดจากเมถุนธรรมนั้น ก็มีใช้ปล่อยตามมีตามเกิด ทรมานกันแบบมันจุกอกกันตามยถากรรม แต่พระองค์ให้สูตรสำเร็จที่ได้ผลแน่นอนไว้มากมาย ดังเช่นบทว่าด้วยปฏิกูลมนสิการนี้ ผู้มีศรัทธาเชื่อฟังปฏิบัติตามพระองค์โดยดีย่อมไม่อยู่อย่างลำบากแม้ปราศจากเมถุนธรรม

ปัญหาคือ กามอันเปรียบเหมือนโรคเรื้อนทางใจนี้มีเสน่ห์ที่ยิ่งเก่ายิ่งมัน จมอยู่กับมันมานานจนฝังอยู่เป็นความเชื่อเสียแล้วว่าไม่ใช่โรค เป็นของดี ของสนุก เห็นแผลแล้วชอบ ยิ่งถ้าแผลสดแผลใหญ่เท่าไหน ไนสายตาก็ยิ่งดูดี น่าเกาเท่านั้น ชั้นแรกจึงจำเป็นต้องชี้แจง เปลี่ยนแปลงมุมมองเสียใหม่ ให้เห็นว่าแผลสดตามร่างกายเป็นของเลวร้าย และการเกาเป็นการเก็บโรคไว้ เลี้ยงไข้ไว้ มิใช่ของดีแต่อย่างใด เมื่อนั้นคนไข้จึงเริ่มเกิดมานะแข็งใจยุติการเกา และพริกพร้อมเพียงพอจะเริ่มต้นรักษาตัวด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

สรุปง่าย ๆ ว่า ในมุมมองของเหล่าผู้สิ้นกิเลสนั้น กามราคะจัดเป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงมรรคถึงผล ถ้าคิดว่าเรากำลังเป็นโรคทางใจหลาย ๆ ชนิด ก็ต้องมองว่ากามราคะคือโรคร้ายแรงที่จำเป็นต้องรักษาให้ทุเลาลงก่อนโรคอื่น ๆ ช่วงใดหมกมุ่นในกาม ช่วงนั้นเป็นอันว่าปิดประตูมรรคผลไว้ก่อน จนกว่าจะหาทางออกจากความติดใจเสียได้

ความจำเป็นต้องพิจารณากายเป็นของโสโครก

ข้อเท็จจริงประการหนึ่งเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ คือ มีอาการทางจิตที่พล่านไป ฟุ้งไป อันมาจากแรงขับเคลื่อนทางเพศ จะรู้หรือไม่รู้

ตัวก็ตาม ถ้ายังห้วงกายและห้วงกาม ก็ต้องฟุ้ง ต้องยึดมั่นถือมั่นอยู่หมดสิทธิ์รอดพ้น ให้นานแค่ไหนก็เวียนอยู่ในวังวนนี้เอง

เมื่อตระหนักว่ากายอันเป็นสมบัติติดตัวมาแต่เกิดนี้เอง คือบ่อเกิดแห่งกามราคะ ความกำหนดใคร่อยากทั้งปวง จึงชอบแล้วว่า จะเห็นด้วยปัญญาว่าควรใช้กายนี้แหละ เป็นอุปกรณ์ดับความอยากดังกล่าวแบบย่อนศรคืน

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

กามมนุษย์อุดมไปด้วยของโสโครก ทั้งอีและฉี่จริงๆ บวกกับอะไรอื่นที่ทั้งเหม็น ทั้งสกปรกยิ่งกว่านั้นอีก แต่ธรรมชาติพรางไว้ บดบังซ่อนเร้นไว้จากสายตาและความรับรู้ของเรา เราจึงกอดใครต่อใคร รวมทั้งชื่นชมตัวเองว่ามีกายอันสง่าโสภาคกว่าสัตว์ชนิดใดได้อย่างเต็มใจ

ปฏิภูมณสิการบรรพ คือการ ‘กลับความเฝ้าในออกมาแฉ’ คือแทนการถูกหลอกเสียแต่แรกให้ดูหมอนข้างอันห่อหุ้มดีแล้วด้วยหนังหอม ก็ลอกเปลือกออกให้หมด ดูว่าในหมอนข้างนั้นๆ นั้น นิ่มด้วยอะไร ยัดทะนานอยู่ด้วยอะไรบ้าง นุ่น สำลี หรือน้ำเหลือง มันข้น อุจจาระปัสสาวะ นานาพรรณ

อย่างไรก็ตาม แม้เห็นความสำคัญของปฏิภมณสิกขาธรรมที่เอาไว้ต่อกรกับหัวหน้ากิเลสตัวต้น ๆ อันซี้แพะซิ่นจะอย่างนี้แล้ว บางทีนักภวานาก็ยังลังเล ตัดสินใจเลือกกันอยู่ว่าจะเอาหรือไม่เอาติดกับ ‘โอสถรักษาโรคเรื้อน’ สูตรนี้ของพระพุทธเจ้า

แม้แต่ในหมู่่นักภวานาที่ประสบผลสำเร็จเอง ก็ยังมีการถกธรรมปฏิบัติในแง่ที่ว่ามีความจำเป็นแค่ไหน กับการพิจารณาภายในของนารังเกียจ หรือมีประเด็นตรงไปตรงมายิ่งกว่านั้น คือจะบรรลุมรรคผลได้ จำเป็นต้องผ่านการพิจารณาภายในปฏิภมณหรืออสุภะเสียก่อนหรือไม่ เหตุผลหลักๆ ที่มักนำมาถกหรือคิดอ้างกัน ก็เช่นที่บางฝ่ายเห็นว่าการเห็นภายในของนารังเกียจ น่าจะอยู่ในระดับสมณะเท่านั้น ไม่น่าจะถึงวิปัสสนา หรือบางท่านก็มองว่ามีอริยบุคคลจำนวนมากที่ถึงมรรคผลโดยไม่ต้องลำบาก แค่พิจารณาธรรมด้วยสติเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอสมควร ก็ทะลุรอดปลอดภัย กลายเป็นอริยบุคคลไปได้

เพื่อความเป็นกลาง ขอให้พิจารณาอย่างนี้ คือเรามั่นใจได้ อย่างหนึ่ง ว่าไม่มีที่ไหนเลย ที่ระบุว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น ควรเสพกาม ควรติดใจในกาม หรือควรยกย่องกาม มีแต่บอกว่ากามเป็นปฏิปักษ์ต่อมรรคผล ไม่เคยมีใครที่กำลังเพลิดเพลินอยู่ในกาม หรืออยู่ในช่วงที่ใจจ่ออยู่กับกามแล้วถึงมรรคถึงผลมาก่อน เนื่องจากกามเป็นธรรมที่มีกำลังดึงดูดจิตรุนแรงและเหนียวแน่นสูงสุด ให้ปล่อยวาง หรือหลุดจากความเห็นเป็นตัวเป็นตนขณะจิตยังหลงระเร่ในกามจึงมีชีวิสัยเป็นไปได้ ต่อให้เป็นผู้มีศรัทธาภาพทางภวานาหรือความโน้มเอียงทางการบรรลุธรรมเพียงใดก็ตาม

ถ้าถือตรงนี้เป็นหลัก ก็ขอให้พิจารณาว่าเรายังหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่ในเรื่องทางกามารมณ์หรือไม่ บางคนทำสมณะได้ผลเพียงเจริญอานาปานสติและเดินจงกรมจนเกิดปิติสุข เกิดจิตตวิเวก ก็สามารถระงับความปรารถนาในกามสำเร็จ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวย
ประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวย
ประโยชน์อะไร ย่อมลระราคาได้

เมื่อทุเลาอาการอยากในกาม ผลก็ย้อนคืน เหมือนได้
ทุนต่อทุน คือจิตจะยิ่งพร้อมทำงานสมณะให้แกร่ง เป็นการเปิด
ช่องทางกว้างๆ ให้จิตเดินวิปัสสนาเต็มเม็ดเต็มหน่วยขึ้นไปอีก

แต่หากจำเป็นต้องตอบโดยชื่อว่าใช่ เรายังหมกมุ่นครุ่นคิด
ถวิลหาถึงแต่กามารมณ์ทุกวัน หรือไม่มีสักช่วงใดหลาย ๆ วันที่ขาด
กามได้ แม้เพียงทำสมาธิเดินจงกรมเข้าข่ม ก็สำเร็จเพียงชั่วคราว
อันนี้ชัดเจนว่ามรรคผลยังหวังยากอยู่ ถัดจากนั้นก็ขึ้นอยู่กับ
ตัดสินใจ ว่าถึงเวลา ‘กิญยา’ หรือยัง หากเอาแต่ประมาท ทึกทัก
เองว่าสมณะไม่ต้องทำก็ได้ การพิจารณาภายในปฏิภูลอยู่แค่ระดับ
สมณะ ต่ำชั้นกว่าวิปัสสนา แต่ความปรารถนาในกามยังขังแน่นอยู่
เต็มหัวใจ เช่นนี้ก็ไม่ใช่ชื่อว่าเป็นผู้ภาวนาที่รู้เส้นทางถูกต้องแท้จริง พบ
อุปสรรคใด ก็แก้ด้วยการตันเตา แทนที่จะขจัดสิ่งกีดขวางหรือตุ่ม
ถ่วง ก็ปล่อยปละรุ้งหรือแบกจนหลังแอ้วไว้อย่างนั้น และคิดเข้าไป
ซ้ำมาว่าไม่เป็นไรๆ

ลักษณะของจิตที่ละกามตามพุทธวิธี

หากปฏิบัติภาวนาวิปัสสนามาตามลำดับ อย่างน้อยต้องมี
ทุนรอนเช่นสมาธิจิตและสติสัมปชัญญะบ้างแล้วพอสมควร มิใช่จิต
นึกคิดสามัญที่ขาดกำลัง ขาดความแข็งแรงค้ำจุนการรู้ การพิจารณา
ภายในมิติของความน่ารังเกียจ

อีกประการหนึ่ง ถ้าฝึกภาวนาตามพุทธวิธี ไม่ว่าจะเป็สมณะ
หรือวิปัสสนา เราจะมีทุนอีกชนิดหนึ่งคือเรื่องการจัดมุมมอง ความ

เห็น หรือ ‘ทิฏฐิ’ ว่าจะทำเพื่ออะไร เมื่อรู้จุดมุ่งหมายชัดเจนแล้วว่า เพื่อละความยินดีในกาม ซึ่งเมื่อละได้แล้วย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง เหมือนถางถนนหนทางให้กว้างโล่ง เดินจิตเป็นวิปัสสนาได้ง่าย สะดวกสบายกว่ากัน

เพราะฉะนั้น ถ้าใครกลัวๆกลัวๆอยู่ เกรงจะเจอแต่ความน่าสะอิดสะเอียน แห้งแล้งน่าเห็ดหน่าย ทำให้สุขภาพจิตเสีย อยู่ดีไม่ว่าดีหาเรื่องทำให้อายากอาเจียนเล่น อันนี้ก็ลองมาดูสภาพภายในที่ พระพุทธเจ้าตรัสบรรยายไว้ในกายคตาสติสูตร หลังจากให้พิจารณา กายตามหัยแห่งปฏิภูมณสิการ

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่ อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ผลของการปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นไปตามลำดับจะให้ผล เช่นนี้จริง ๆ หากปฏิบัติอย่างอาจหาญ รู้ความเนาเหม็นน่ารังเกียจของกายจนจิตถึงความทิ้งอาการดำริพล่านในกามได้ ที่เหลืออยู่ในใจย่อมประจักษ์เองว่าเป็นความปลอดโปร่งโล่งตลอด มีแต่ความวิเวกในภายใน ตั้งมั่นผ่องใสเป็นธรรมเอกได้ในที่สุด

แต่หากยังปฏิบัติ สุขภาพจิตยิ่งเสื่อมโทรม หาผลดีอันใดมิได้ อันนี้ก็จำเป็นต้องสำรวจ ว่าทุนของเราจากบรรพก่อนๆของหมวด กายานุปัสสนามีพอจะอุดหนุนหรือยัง หรือว่าวิธีกำหนดจิตของเรา เป็นอย่างไรระหว่าง ‘รู้เห็นตามจริง’ กับ ‘เอาแต่คิดมาก’ สองอย่างนี้ต่างกันมาก หากรู้เฉยๆ เห็นเฉยๆว่าลักษณะความโลโสโครกของอวัยวะต่างๆเป็นอย่างนี้ หาได้มีตี้นำใคร่น่าสอ่งเสพตรงไหน เท่านั้น ก็เป็นอันดับความพล่านอยากในกามลง จบหน้าที่ไป ก็ไม่มีอะไร

กระทบกระเทือนสุขภาพจิต แต่หากรู้นิดหน่อยแล้วอย่าคิดจนเหมือน มีภาพภูติผีมาหลอกหลอน โดยขาดหลัก ขาดสติรู้ความเป็นกาย ปัจจุบันตามจริง อย่างนั้นถึงอาจเป็นปัญหาขึ้นได้

เพื่อให้แน่ใจว่าฝึกปฏิบัติจนสิ้นการบรรพแล้วจะรับแต่ผลดี ก็ควรไล่ลำดับจากคิดแบบอ่อนๆ ไปจนถึงขั้นเตรียมตั้งรับสภาพน่าสะพรึงกลัวด้วยวิธีทางสมาธิ อันประกันว่าจิตพร้อมส่งรู้ด้วยความหนักแน่นเป็นกลางอย่างดีต่อไป

แนวทางฝึก

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

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่าเราพึงเป็นผู้มีความสำคัญในสิ่งที่ไม่เป็นปฏิกุศลว่าเป็นปฏิกุศลอยู่ ก็พึงมโนสัการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

การรู้ชัดในอริยาบถต่างๆอย่างต่อเนื่อง ก็คือการใช้สติรู้ความเป็นกอนกายนั่นเอง เมื่อรู้ความเป็นกายดี ก็ย่อมรู้ตำแหน่งแหล่งที่ของอวัยวะภายนอก เช่น ผมอยู่ส่วนบนสุด ขนกระจายตามส่วนต่างๆ

เล็บอยู่บนปลายนิ้วมือและเท้า ฟันอยู่ในปาก หนึ่งคือส่วนหุ้มกาย ทั้งหมดนับแต่หัวจรดเท้า เป็นต้น

ส่วนการรู้ชัดในความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆอย่างต่อเนื่อง ก็คือการรู้กายเป็นส่วนๆนั่นเอง ผึกไปนานวันย่อมเห็นองคภาพพ ต่างๆล้วนมีสมบัติเฉพาะ เช่น สั้นยาว อ่อนแข็ง แหลมหุ่ ลักษณะ ทั้งหมดย่อมถูกประมวลอยู่ในการประมาณัฐทางจิต และนำมา พัฒนาต่อในปฏิภูมณสิการบรรพได้เกือบจะทันที ขอเพียงกำหนด ถูก

สรูปคือ ถ้าทำ ๓ บรรพแรกของหมวดกายานุปัสสนามาจน ขำนาญดีพอแล้ว ก็อย่าวิตกว่า ๓ บรรพหลังจะมีความยุ่งยากซับซ้อนเกินวิสัยแต่ประการใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกรงกันว่าจะต้อง ห้ามทัพราะคะด้วยการกลั่นใจ สร้างความกดดันให้เครียดจะเป็นบ้า เปล่านั้น ขอให้พิจารณาว่าเรามีสิ่งชดเชย หรือมีทุนรอนแทน ‘การอด’ อยู่อย่างดีก่อนหน้าแล้ว

ยิ่งไปกว่านั้น เราจะพบว่าการปฏิบัติขั้นพื้นฐานให้ได้ดี มีความสุขความตั้งมั่นทางใจเสียก่อน นับว่าสำคัญเพียงใด ก็จากกรณี ของเหล่าพระที่พากันฆ่าตัวตายจากการเจริญอสุภกรรมฐาน ดังปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่าด้วยการพรากกายมนุษย์ กล่าว โดยใจความสรุปคือ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ในป่ามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี พระองค์สรรเสริญคุณแห่งการพิจารณาเห็นร่างกาย โดยความเป็นของไม่งาม จากนั้นทรงหลีกเร้นอยู่ตามลำพังพระองค์ ตลอดถึงเดือน

ภิกษุทั้งหลายเกิดแรงบันดาลใจในการปฏิบัติอสุภกรรมฐาน กันมาก แล้วเกิดความรังเกียจกายของตนกันใหญ่ ยิ่งกว่าคนทั่วไป รังเกียจร่วมที่เปื้อนเปรอะเลอะเทอะด้วยอุจจาระ ทนไม่ไหวเข้าก็ฆ่า ตัวตายบ้าง ฆ่ากันและกันบ้าง จ้างวานให้ฆ่าบ้าง

เมื่อครบกำหนดเวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับจากการปลีก

วิเวก และทราบว่ากิษุพวักันตตายเพราะเจริญอสุภกรรมฐานกันจน
ทนรังเกียจร่างกายไม่ไหว ท่านก็ให้ประชุมสงฆ์ทั่วทั้งกรุงเวสาลี แล้ว
ตรัสสรรเสริญคุณของอานาปานสติ มีใจความว่า

กิษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว ทำให้มาก
แล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติ
อยู่ที่เป็นสุข และกำจัดอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้
อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้ง
ขึ้นท่ายฤดูร้อน ย่อมถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้หายไปไม่
ซ้ำ

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 มาสร้างข้อกำหนดหมาย

ก่อนอื่นอย่าดูเบาว่าจิตคิดนึกจะสร้างผลสะท้อนเพียงน้อย
น้ำเหวี่ยงลงหินที่ละลายยังทำให้หินกร่อนได้ฉับไฉน ถ้าหมั่นคิดทีละ
น้อยแต่บ่อยครั้ง ก็ต้องทำให้ความอยากในกามลดลงในวันหนึ่งจน
ได้

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

คิดเปรียบเทียบ

ในพระไตรปิฎกนั้น ปรากฏหลายแห่งว่าสาวกของพระพุทธ
องค์ได้ติบได้ดีกันมากมายจากการน้อมเอาอสุภะภายนอกเข้ามา
เปรียบเทียบกับตน

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

ด้วยเหตุนี้ พระนางเขมาจึงไม่อยากเฉียดใกล้พระในศาสนา
พุทธ ซึ่งรำลึกกันว่าตั้งแต่เกลียดชังกายกันนั้นก นักบวชในพุทธ
ศาสนาถูกสอนให้เห็นกายเป็นของโสโครกชวนรังเกียจยิ่งกว่าอะไร
หมด และพิจารณาอย่างนั้นทั้งวันทั้งคืนเสียด้วย ดังที่พระนางเอง
กราบทูลสารภาพผิดกับพระพุทธองค์ในภายหลังว่า ‘หม่อมฉันมัว
ยินดีในรูป ระแวงว่าพระองค์ไม่ทรงเกื้อกูล จึงมิได้มาเฝ้าพระองค์ผู้
แสนกรุณา’

และในที่สุดที่ได้มาราบเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคนั้น ก็ด้วยเหตุที่พระราชสวามีแห่งนางมีความเคารพในพระศาสนา ปราศจากจะให้พระนางมีโอกาสเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค จึงออกอุบายให้นักดนตรีร้องรำทำเพลงพรรณนาพระมหาวีรเวฬุวันอันเป็นที่ประทับแห่งพระพุทธองค์ ว่านารีนรมย์นัก ผู้ใดยังมีได้เห็นก็จัดว่าผู้นั้นยังไม่เห็นสวนสวรรค์

พระนางเข้ามาได้ฟังแล้วก็เกิดความปราศรัยได้เสด็จไปชมพระเวฬุวัน แต่ด้วยความเกรงจะต้องพบพระพุทธองค์ผู้เป็นต้นตำรับในการตำหนิรูปกายแห่งมนุษย์ พระนางเขมาก็ยังเลือกเวลาเสด็จขณะพระพุทธเจ้าเสด็จบิณฑบาตยามเช้า แต่ด้วยวาสนาเก่า บันดาลใจให้เข้าไปเยี่ยมชมพระคันธกุฎีที่ประทับแห่งพระศาสนา ซึ่งแต่แรกสำคัญว่าว่างเปล่าเนื่องจากเป็นเวลาบิณฑบาต

แต่พอเข้าไปก็พบพระพุทธองค์ประทับอยู่ ก็เห็นว่ามิได้ทรงรูปเคร้าหมองดั่งคาด ตรงข้ามกลับมีความเปล่งปลั่งอย่างที่พระนางเปรียบเทียบไว้ว่า ‘ดั่งดวงอาทิตย์อุทัย’ นอกจากนั้น ยังเห็นสาวน้อยรูปงามพิศถวายเป็นสาวน้อยนางนั้นมีผิวเปล่งปลั่งดั่งทองคำ รูปหัวตัวตบตะสวยชวนหลงงวยไปสิ้นทั้งสรรพางค์ ชนิดที่พระนางเขมาตะลึงคิดว่าเกิดมาไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน

ก็จะเคยเห็นได้อย่างไร ในเมื่อหญิงงามนางนั้นเป็นรูปนรมิตขึ้นด้วยพุทธานุภาพ เพราะเดี๋ยวเดียวยังไม่ทันสร้างตะลึงในความโสภา พระนางเขมาเล่าว่าเห็นหญิงนั้น ‘ถูกขราภพย่ำยี มีผิวพรรณแปลกไป หน้าเขียว ฟันหัก ริมฝีปาก น้ำลายไหล หน้าไม่สะอาด ใบหูแข็งกระด้าง นัยน์ตาขาว ถันยานไม่งาม ตัวตลกกระทั่วไป ร่างกายสิ้นตลอดศีรษะ หลังขด มิใช่ทำเป็นคู่เดิน ร่างกายซุบผอมสับไป ตัวสั้นงอก ล้มลงแล้วหายใจถี่ๆ...’

พระนางเขมาเห็นดั่งนั้นจึงสลดสังเวช ชนลูกชนชั้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะเกิดปัญญาารู้ตามจริงว่าพาลชนเท่านั้น ที่ติดใจอยู่ในรูปอันโสโครก และมีแต่จะเสื่อมลงตามกาล เมื่อเห็น

พระนางเขมาสดได้ที่แล้ว พระพุทธองค์ยังส่ำทับซ้ำอีกว่า...

๑๐๕

ดูกรเขมา เชิญดูร่างกายอันกระสับกระส่าย ไม่สะอาด มีสิ่งโสโครกไหลเข้าถ้ำออก ที่พวกพาลชนยินดีกันนัก เธอจงอบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยขอสุขอารมณ์เกิด เธอจงมีกายคตาสติมากไปด้วยความเบื่อหน่ายเกิด รูปหญิงนี้ฉันใด รูปของเธอก็ฉันนั้น รูปของเธอฉันใด รูปหญิงนี้ก็ฉันนั้น เธอจงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอกเสียเถิด จงฝึกการพ้นจากเครื่องหมายมั่น จงละความถือตัวเสีย เธอจักเป็นผู้สงบ เพราะละความถือตัวนั้นได้

จากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงเปรียบเทียบไว้ให้เห็นภาพอย่างแจ่มชัด ชนิดที่ทุกคนสามารถน้อมมาดูใจตัวเองขณะเกิดความกำหนดยินดีได้

เหล่าชนผู้ถูกราคะครอบงำติดกระแสรู้ เหมือนแมงมุมติดใยที่ถักทอไว้เอง เมื่อตัดราคะลงเสีย หหมดความอาลัย ละกามสุขแล้ว จึงเว้นเสียได้สนิท

จากนั้น พระพุทธองค์ตรัสเทศน์อีกเล็กน้อยให้เหมาะสมกับนิสัยและวาสนา พระนางเขมาซึ่งมีจิตอ่อนควรแล้ว กอปรกับที่มีปัญญามาก ก็สำเร็จมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นต้นได้

ตัวอย่างของเขมาเถรียาปทานนี้มีคุณหลายประการ ประการแรก เราได้เห็นว่ามนุษย์ทั้งหลายมีความหลงรูป หลงกามคุณกันชนิดติดตัง ยังไม่อ่อนควรต่อมรรคผลแน่นอน แม้วาสนาตั้งเดิมจะมีปัญญามากเพียงใดก็ตาม ต้องทำให้เห็นโทษในรูปเสียก่อน คลาย

ความถึอมั่นในรูปเสียก่อน จึงอ่อนควรพอจะพึงธรรมอันเป็นไปเพื่อ
ละความยึดติด หรือถึอมั่นว่ามีตัวมีตนเป็นอันดับต่อไป

ประการที่สอง เราได้ทราบว่เพียงด้วยระดับความคิดเปรียบ
อสุภะภายนอกที่น้อมเข้ามาเทียบกับอสุภะภายใน หากมีกำลัง มี
แรงมากพอ ก็ทำให้ราคะหยาสนิหเป็นปลิดทิ้งไปชั่วครู่ ซึ่งชั่วครู่นั้น
อาจเป็นนาทีทอง เพียงพิจารณาธรรมละเอียดกว่านั้นอีกนิด ก็อาจ
สะกิดให้ถึงมรรคถึงผลได้เหมือนกัน

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

รูปอื่นฉันใด รูปของเราก็ฉันนั้น รูปของเราฉันใด รูปอื่นก็
เป็นฉันนั้น จงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอก
เสียเถิด

เริ่มต้นถ้าไม่ทราบจะน้อมเข้ามาอย่างไร ก็ขอให้ดูทีละส่วน
เริ่มจากผม ขน เล็บ ฟัน หน่ง ส่วนใดที่รู้สึกสังเวชที่สุดก็ให้ปลง ให้
น้อมส่วนนั้นมาเทียบกับเราก่อน สติและสัมปชัญญะที่ฝึกมาแล้ว จะ
ทำให้รู้เข้ามาในขอบเขตของกายได้ชัดประหนึ่งส่วนนั้น ๆ ของกายเขา
กับกายเราเป็นอันเดียวกัน จิตย่อมละความยึดติดยินดีในเชิงราคะ
เสียได้ นับจากน้อยไปหามาก

เมื่อสงบจากราคะด้วยการคิดเทียบ น้อมเข้ามาหากายตนจน
จิตสงบลงแล้ว สิ่งสำคัญสูงสุดคือ ต้องดูความสงบในภายในนั้น เห็น
เป็นอาการที่ ‘ดับความพลา่จากความอยากทางกาย’ ลงเสียได้
เมื่อประคองอยู่ ฐัอยู่ที่ความสงบนั้น ในที่สุดก็จะเห็นความเบาโล่ง
อันมีลักษณะตั้งมั่นหนึ่ง อย่างน้อยที่สุดก็ดำรงอยู่ชั่วขณะ ยิ่งบ่อย

ก็ยิ่งเป็นการสั่งสมความสงบและกำลังจิตที่จะเอาชนะระคะหยาบ ๆ ทำทุกวัน สงบปลอดภัยไปรุ่งทุกวัน เพียงเท่านี้ก็จัดเป็นการทำสมาธิ ชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิอันเกิดแต่ความละวางระคะโดยตรงเสียด้วย

คิดจินตนาการ

การคิดจินตนาการคือการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น พุดง่าย ๆ ว่าไม่เป็นปัจจุบันผัสสะ จุดประสงค์ของการคิดจินตนาการคือกำจัดระคะที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น

ในสัมปชัญญะบรรพ เราได้ฝึกที่จะรู้ความเคลื่อนไหวทางกายถ่วงทั่วไปหมด แม้การอุจจาระปัสสาวะก็ไม่เว้น การที่เรา ‘รู้’ ว่ามีอุจจาระปัสสาวะไหลออกมาจากกายบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการ ‘ตระหนัก’ ว่ากายนี้มีอุจจาระปัสสาวะอยู่จริง ๆ ต่างจากการซบถ่ายอุจจาระปัสสาวะด้วยความเคยชิน และไหลไปคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องอื่นระหว่างนั้นเป็นคนละแบบ

หากนับแล้ว ผู้มีสัมปชัญญะขณะซบถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ย่อมเป็นเสมือนผู้พลิกเอากายในออกมาข้างนอก หรือเหมือนผู้พบรูรั่วของหมอนข้างที่กักกอดอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน ว่าแท้จริงแอดไปด้วยอีกกับฉี่ หาใช่หนุนหรือสำลีสักความหลงเข้าใจผิดแต่แรกไม่

ในความตระหนักไปเรื่อย ๆ ดังนี้ ถึงจุดหนึ่งอาจบังเกิดความ ‘ตระหนัก’ ขึ้นมา ว่าทั้งกายเราแท้จริงเป็นหีบห่อบรรจุฉี่กับฉี่ อันนั้นจะเป็นคนละเรื่องกับการ ‘รู้อยู่แล้ว’ อย่างมนุษย์ธรรมดาทั่วไป เพราะพอรู้สึกตัว สำเนียงถึงความ เป็นกายเมื่อใด ก็จักจินตนาการเห็นอย่างแจ่มชัดว่ากายของตนซึ่งอะไรไว้

เราสามารถนำความทรงจำอันชัดเจนเกี่ยวกับการซบถ่ายอุจจาระปัสสาวะมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ในคราวคับขัน เช่น เมื่ออยู่ใกล้เพศตรงข้าม หรือบุคคลที่ทำให้เราเกิดความกำหนัดยินดี

ก็ให้ตั้งสติรู้ ว่าขณะนั้นเราเกิดความกำหนดยินดีอันเนื่องมาจากกายของเขา รวมทั้งกระแสตั้งดูตระหว่างกันอันเกิดแต่ใจที่ส่งไปยึด ส่งไป ยินดีในความเป็นเขา

เมื่อมีสติรู้จักสภาพความกำหนดยินดีอันเกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งรู้เหตุปัจจัยของการเกิดความยินดีอันนั้น ก็ให้พลิกจิตกลับมา ดู มาตรฐานที่อยู่ในขอบเขตของกาย จะกำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน อยู่ ก็ตามที่ จากนั้น กำหนดเอาด้วยความหมายรู้แบบที่เคย ‘ตระหนก’ ในความจริงที่ทราบว่ามีอุจจาระปัสสาวะในเรา หรือเอาให้ชัดกว่า นั่นคือ ระลึกถึงขณะแห่งการขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

เมื่อกำหนดเช่นนี้ อย่างน้อยที่สุด เหตุแห่งความกำหนดยินดี ในการใกล้ชิดเพศตรงข้ามย่อมระงับลง คือแทนการส่งจิตออกนอก ก็กลับเข้ามาภายใน และแทนการหมายมั่นยินดี จินตนาการไปใน กามารมณ์ ก็หันเหทิศทางเป็นจินตนาการไปในอสุภะอันเราเคยรู้ เช่นเห็นชาติดีแล้ว

บางคนอาจมี ‘ตำแหน่งอสุภะประจำตน’ อยู่ อย่างเช่น โพรง ฉมูก ช่องปาก รักแร้ หนังกิ้ว ฯลฯ อันนับเป็นหน่อเห็บในแนวเห็บใน ผลิตของน้ำสะอาดละเอียด ที่นำมาจินตนาการช่วยสถานการณ์คับขัน ได้ทั้งสิ้น จุดที่ทำให้รู้สึก ‘ทุเรศ’ เป็นสากลที่สุดเห็นจะไม่มีอะไรเกิน ทวารหนัก แต่ถ้าใจถึง ฝึกพิจารณาให้ครบทุกจุดได้บ่อยๆ ก็จะทำให้ จิตเหมือนตกอยู่ในหลุมขยະสารพัดกลิ่น สารพัดรส ไม่อาจเป็นสุข ได้ด้วยความรู้สึกทางกายอย่างแน่นอน

เมื่อมาถึงจุดนี้ ขอให้เน้นความสำคัญกับสภาพจิตเป็นพิเศษ ต้องพิจารณาว่าจิต ‘ละความยินดีในกาม’ เสียได้ตามเป้าประสงค์ ตามการทำสมาธิเข้าใจไว้แต่แรกแล้วอย่างดี ซึ่งเมื่อเห็นอาการละ กามของจิตชัดแล้ว ต้องถอนออกมาจากความหมกมุ่นในอสุภะเสีย รักษาไว้เฉพาะความปลอดภัยโปร่งโล่งเบาทางจิต ก็จะเกิดอาการตั้งมั่น ผ่องใส และตัดขาดจากกระแสความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งกามได้สนิทติดทนนาน

คิดถึงปัจจุบันผีสะ

บางคนสอบถามแพทย์และพยาบาลแล้วให้หนักสงสัย ว่าทำไม ผ่าศพ เห็นเครื่องในศพอยู่ทุกเมื่อเชียววัน เหตุใดจึงไม่เกิดอาการปลง ไม่เกิดความหมตอาลัยยินดีในกาม อันที่จริงคนทั่วไปอีจื่ออยู่วันละหลายหน แต่ไม่เคยตระหนักว่ามีความสกปรกอยู่ในตัวเอง ยังน่าแปลกใจกว่านั้นมาก ร้อยทั้งร้อยทำเป็นลืม ทำให้ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่แม้กระทั่งทำใจตระหนักว่านั่นมาจากกายของตน ตรงนี้ชี้ให้เห็นได้ว่าการกำจัดความอยากนั้น เป็นอาการทางใจ เป็นเรื่องของสติกำหนดรู้ มิใช่ว่า ‘เจอดี’ มาช้านานก็เดือนก็ปีแล้ว

ธรรมดาคนเราย่อมรู้เห็นและได้กลิ่นปัสสาวะอุจจาระของตนเองทุกเมื่อเชียววันอยู่แล้ว แต่เหตุผลที่ดีคือไม่ทราบว่าจะต้องทำใจ ยอมรับ หรือใส่ใจพิจารณาเพื่อประโยชน์อะไร คิดมากให้เป็นทุกข์เปล่าๆ รังเกียจตัวเองเปล่าๆ

กายมนุษย์นี้ ตะตะตรงไหนก็เห็นว่าสกปรกได้ตรงนั้น แต่ด้วยความที่ขาดหลักพิจารณา ก็ไม่ทำให้รู้สึกเป็นที่ปรากฏต่อจิต ทั้งที่จริงก็ปรากฏอยู่ทนทนนับแต่เนื้อหนังภายนอก ไม่ต้องลอกออกดูให้เห็นถึงชั้นในเสียก่อนด้วยซ้ำ

ตามหลักของปฏิภูมมนสิการนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุ์เข้าไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง...

โอกาสเหมาะสมที่สุดสำหรับการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน

หนัง ในแต่ละวัน เห็นจะไม่มีเวลาใดที่เกินช่วงแห่งการชำระล้าง สะสางกาย เพราะมนุษย์รู้ว่าจังหวะนั้นกายตนเริ่มสกปรก 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 ก่อนอื่นใดเพียงกำหนดไว้ให้ใจ ว่าเราต้องสระผมก็เพราะมีน้ำมัน มีความเหม็น มีความคันขึ้นที่หนัง หัว ขณะลงแชมพูยืมผม ให้ทำความรู้ที่มีอสัมผัสกลุ่มผมไปเรื่อยๆ เมื่อ สระล้างแชมพูออกด้วยน้ำ 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 เราจะได้กลิ่นเหม็นอ่อนๆ ของ เล็บอยู่ตลอดเวลา เมื่อตัดเล็บเสร็จคนส่วนใหญ่จะล้างมือ ก็เพราะมี ความสกปรกจากการแบ่งแยกเล็บตกค้างอยู่นั่นเอง นี่แสดงให้เห็น ว่าทั่วทั้งกายเรานั้น เดิมแปะสนิทอยู่ก็อาจดูเหมือนสะอาด ซ่อน ความเหม็นไว้ ต่อเมื่อแบ่งแยก ตัดทอนออก จึงปรากฏความสกปรก ที่เร้นอยู่ออกมา

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

หนัง ขณะอาบน้ำ ทำความสะอาดหน้าตาเนื้อตัว ให้ พิจารณาว่ามือกำลังสัมผัสหนังซึ่งมีหน้าที่ห่อหุ้มอวัยวะ และฉี่ ตัวของหนัง เองมีคราบโคลที่เรากำลังจำเป็นต้องชำระสะสาง เมื่อรู้สึกถึงความหยุ่น ในที่ใด ให้ตระหนักว่าตรงนั้นคือส่วนของเลือดเนื้อ ไขมัน และ ปฏิภูณอันเป็นแหล่งผลิตคราบโคลภายนอก อย่ามองว่าเรากำลัง ใช้สบู่ทำให้ส่วนนั้นหอมสะอาด แต่มองว่ากำลังกำจัดความสกปรก ส่วนน้อยที่เล็ดลอดออกมาจากโคตรแห่งความสกปรกอันซ่อนตัวอยู่ ทั้งแห่งด้านใน การกำหนดสติรู้ผิวหนังโดยความเป็นสิ่งห่อหุ้มขยะ บ่อยๆ จะทำให้เกิดภาพรวมขึ้นเองว่ากายนี้เหมือนถุงใส่อึโดยไม่ต้องจินตนาการหรือสมมุติ

หากทุกครั้งที่อาบน้ำล้างกายแล้วรู้สึกขัดขึ้นเรื่อยๆ ว่าความ โสโครกแห่งกายนั้น ชำระล้างเท่าไรก็ไม่หมด เพราะที่แท้กายเป็น

ความสกปรกทั้งก้อนโดยตัวเอง จิตจะเบาจากราคะลงในระยะยาว เมื่อใดรู้สึกเบาโล่ง สะอาด จิตไม่หมักหมมอยู่ด้วยความปรารถนา ในกาม ก็ให้รู้อยู่เฉพาะความเบา ความโปร่งโล่งชนิดนั้น จนกว่าจิต จะตั้งมั่น ผ่องใส ทุกครั้งที่สันทนกาย จะมีความผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ต้องการพึ่งพามายาแห่งเนื้อหนังใดๆอีก

และเมื่อใดที่สบโอกาส จำเป็นต้องเหนียวเหนอะหนะเนื้อตัว หรืออย่างเช่นมีศพลสัตว์บางชนิดเข้าไปคาบลิ้นอยู่ในปากนานหน่อย ก็อย่าเพิ่งร้อนใจคิดแต่อยากทำความสะอาดชะล้างอย่างเดียว ให้ พิจารณาว่าความเหม็นของผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง ้นั้น มีอยู่ตลอดเวลา ขอเพียงเช็ดถูหรือทำความสะอาดเข้าไปนิดเดียว เมื่อจุดชนวน ขึ้นได้ จะเห็นส่วนไหนว่าเป็นปฏิภูมิก่อนก็ทำตาม แม้มองไปที่ส่วนอื่น ก็จะได้ติดความกำหนดหมายตามจริงเช่นนั้นไว้

การมนสิการด้วยเจโตสมาธิ

คำว่า ‘เจโตสมาธิ’ หมายถึง สมาธิทางใจ หรือสมาธิตาม ลักษณะแห่งความเพียรนั้นๆ เช่น ในที่นี้จะหมายเอาความเพียรเพื่อ รู้รายละเอียดแห่งกายอันอ่อนเร้น ปิดบังจากสายตา พระพุทธรองค์ ทรงตรัสไว้เป็นแนว คืออาการ ๓๒ ดังปรากฏในเนื้อธรรมอันเป็นตัว ตั้งของบทนี้

ผลของการมนสิการระดับที่ ‘เห็นของจริง’ ด้วยความสามารถ ของสมาธิจิต จะมีผลเด็ดขาดกว่าการเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ ธรรมดาตามาก

ขอให้ทราบไว้แต่ต้นว่า ถ้าหากปฏิบัติในระดับสามัญจิตมาก พอ ก็อาจยกระดับขึ้นสู่การปฏิบัติระดับเจโตสมาธิได้เองโดยไม่ จำเป็นต้องใช้ความพยายามใดๆเพิ่มเติม ทั้งนี้จากที่ชี้ให้เห็นแล้วว่า เมื่อจิตพิจารณาอสุภะจนปลอดจากราคะ มีความตั้งมั่น ผ่องใส เป็น

สมาธิดีแล้ว ย่อมเกิดความรู้เห็นที่เหมาะสมกับคุณภาพจิตได้เองตามธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม สมาธิอันเป็นผลมาจากการพิจารณาแบบ ‘คิด’ นั้น มักเอาแน่เอานอนไม่ค่อยได้ ในส่วนนี้ของบท เราจะมุ่งเน้นการบรรลุซึ่งเจโตสมาธิ อันเป็นความสามารถ ‘เห็น’ ของจริงได้เป็นปกติ เรียกว่าลึ้มตาขึ้นภายในกายเพื่อสอดส่องถ้าหรือคูลาของจิตอันเคยมีตมิตได้ราวกับมีไฟฉายประจำมือ หรือมีสวิทช์ปิดเปิดให้สว่างขึ้นดังใจ

ก่อนอื่นจะได้นำเรื่องเกี่ยวกับทัศนสมบัติ ๔ มายกตั้งไว้เพื่อให้มั่นใจว่าการปฏิบัติปฏิกุศลมนสิการในครั้งพุทธกาลนั้น ท่านมุ่งเอาระดับการรู้เห็นชนิดก้าวล่วงตาเนื้อสามัญกันจริงๆ เพราะกรณีของการเห็นเครื่องในตนเองและผู้อื่นนั้น อาจเป็นที่ถกเถียงกันว่าตามหลักสูตรของพระพุทธเจ้าแล้ว สามารถรู้ได้ด้วยจิต หรือเป็นเพียงจินตนาการ

ทัศนสมบัติ

พระสารีบุตรเคยกล่าวไว้ต่อเบื้องพระพักตร์แห่งพุทธองค์ ดังปรากฏในสัมปสาทนียสูตร ส่วนที่เกี่ยวกับทัศนสมบัติ ๔ พอสรุปความโดยย่อว่า บางคนในโลกนี้ อาศัยความเพียรเครื่องเผากิเลส อาศัยความเพียรที่ตั้งมั่น อาศัยความประกอบเนื่องๆ อาศัยความไม่ประมาท อาศัยมนสิการโดยชอบแล้ว ได้บรรลุเจโตสมาธิที่เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ฝึกปฏิกุศลมนสิการบรรลุ แล้วได้ผลของการมนสิการจำแนกเป็น 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 ไม่ตั้งอยู่ในโลกนี้และโลกไหนๆอีก)

จากความสัมพันธ์ของสัมปสาทนียสูตร คัดเพียงเฉพาะที่ปรากฏในทัศนสมบัติประการที่ ๑ และประการที่ ๒ มาอ้างถึง เราก็ทราบแน่นอนได้คือปฏิภุมนสิการนั้น มีระดับที่เราสามารถเห็นล่วงเนื้อมนุษย์ได้ทั้งตัวเราเองและผู้อื่น อันจะชัดเสียซึ่งกามราคะอันเกิดแต่การเห็นเฉพาะเนื้อหนังและรูปร่างภายนอกได้ง่ายดายยิ่ง

อีกแห่งหนึ่ง ในธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๖ ยังมีเนื้อหาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุนามว่า ‘ปุ๊กกุสาตี’ จะยกมาแสดงเฉพาะการกำหนดรู้ธาตุดินได้ ดังนี้

ดูรภิกษุ ก็ปฐวีธาตุเป็นใจน คือปฐวีธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี ก็ปฐวีธาตุภายในเป็นใจน ได้แก่สิ่งที่แน่นแข็ง กำหนดได้ มีไตนน อาศัยตน คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ดับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย มันสมอง อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิด

อะไรที่เข้มข้น กำหนดได้ มีโนตน อาศัยตน นี้เรียกว่าปฏิวัติ ธาตุภายใน

จากส่วนนี้ ขอเน้นเฉพาะที่พระพุทธองค์รับรองว่า ‘กำหนดได้’ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแนวทางการกำหนดรู้ก้าวล่วงผิวหนังและเนื้อนอกของพระองค์ท่านนั้น มิใช่เพียงด้วยการคิดนึกหรือจินตนาการเอาแต่อย่างใด

เมื่อพระพุทธเจ้านำปฏิภูลมณสิการบรรพมาวางไว้ต่อจากสัมปชัญญะบรรพ แปลว่าโดยศักยภาพของผู้ทำสติสัมปชัญญะมาตีพร้อมแล้วเพียงในหมวดของกาย ก็ควรจะเพียงพอสำหรับการทำทัศนสมบัติให้เกิด ซึ่งก็ต้องมาดูกันอีกทีว่าเป็นไปได้อย่างไรในทางปฏิบัติจริง

ปัจจัยที่ก่อต่อการรู้แสงและเห็นรูป

ปัจจัยที่จะกล่าวถึงนี้ ไม่ได้ประกันว่าจะทำให้เกิดแสงโสมาสพร้อมการรูรูรูป แต่เรียกได้ว่าเป็นใบเบิกทางหลัก ซึ่งดำเนินจิตต่อกิ่งนิดหน่อยก็พอจะเข้าถึงความเห็นอันก้าวล่วงประสาทตาเนื้อสามัญญกันได้

พิจารณาอาการ ๓๒ ในระดับนึกคิดบ่อยๆ เมื่อคลายความคิดพล่าน รู้จักระครองความปลอดโปร่งไว้ให้เกิดความหยุดนิ่งตั้งมั่น

มีสติเห็นลมหายใจชัดจากภายใน สามารถสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจและความเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น อาการขยับขึ้นลงของหน้าท้อง ความสงบไม่ไหวติงทั่วพร้อมขณะลมหายใจหยุด ความราบรื่นไม่อึดอัดตลอดลมออกและลมเข้า

ในขั้นเริ่มต้น ขอแนะนำว่าให้นั่งสมาธิเดินจงกรมตาม

ปกติ กระทั่งเกิดความนิ่งภายใน และแน่ใจว่าสติตั้งเป็นปกติอยู่ใน
ขอบเขตของกาย จะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั่วพร้อมครอบคลุมก็แล้ว
แต่

จากนั้น ให้ลงนอนราบตามปกติวิสัยที่เคยชินมา ควรเป็นการ
นอนหงาย หายใจสะดวก ไม่มีความเกร็ง ไม่มีความจำเป็นต้อง
ตั้งใจมากนัก เพราะมีสติรู้ตัวติดมาจากการนั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่
แล้ว เรียกว่านอนด้วยความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย โดยประคองรักษา
สติเดิมไว้ไม่ให้เคลื่อนเป็นฟุ้งมากเท่านั้น ความคิดในหัวจะยังมี
อยู่ หรือกระทั่งรบกวนอยู่เป็นบางครั้งก็ช่าง สังเกตจับไว้เฉพาะสติรู้
องค์กายพหุแห่งกายเท่าที่ปรากฏชัดเป็นพอ

ให้หายใจเข้าออกด้วยความรู้สึกสัมพันธ์กับกายอย่างง่ายที่สุด
เช่น เมื่อหายใจเข้าท้องพองเหมือนลูกโป่งที่อัดแก๊ส เมื่อหายใจออก
ท้องยุบเหมือนลูกโป่งที่ถูกปล่อยลม สมมุติให้เหมือนอะไรก็ได้ใน
มโนทัศน์อันเป็นอัตโนมิติของเราเอง ขอเพียงถอยห่างออกมาจาก
ความรู้สึกว่าเป็นกายเรา เป็นกายมนุษย์รูปร่างอย่างนั้นอย่างนี้

อย่าคิดคำบริกรรมใดๆก้ำกับการเห็นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาส
ให้สติทำหน้าที่รู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกายเต็มเม็ดเต็มหน่วย จากนั้น
ตั้งความสังเกตและดำเนินจิตตามลำดับดังนี้

ตั้งจิตสังเกตอยู่กับส่วนเดียวที่ขยับไหว คือหน้าท้องที่เป็น
คลื่นสูงขึ้นแล้วสงบลงต่ำ ดูอาการเช่นนั้นของจิตประมาณครึ่งนาที
(หรือน้อยกว่า ขึ้นกับกำลังจิตแต่ละคน) จะเกิดความแตกต่างอันเป็น
นามธรรมภายใน จากมืด เป็นสว่างเรื่องขึ้นเล็กๆ

กำหนดให้ความสว่างเรื่องเล็กๆ นั้นเป็นอันเดียวกับการรู้
อาการไหวขึ้นลงของหน้าท้อง อย่าเพิ่งไปที่ความสว่างส่วนเดียว และ
อย่าเพิ่งไปที่หน้าท้องอย่างเดียว แต่ให้เหมือนรู้ทั้งแสงและหน้าท้อง
พร้อมกัน มีความเป็นไปด้วยกัน ปราศจากความแยกแยะ

เมื่อเห็นนามธรรมคือความสว่างเติบโตกว้างขวางขึ้น อย่า

ลิ่งเลงสยี่ว่าเป็นอุปาทานหรือไม่ จับความเห็นแสงชัดพร้อมรูปกาย ภายใต้นั้นไว้ อย่าส่งใจไปทางอื่น ถ้าเริ่มตื่นเด่นให้เท่าทันและทำเฉย ๆ ไม่รู้ไม่ชี้ อย่าพยายามเค้นจิตให้เกิดความเห็นชัด ลักแต่รู้ที่อ ๆ เหมือนหุ่นไร้ชีวิตจิตใจที่ไม่เคยมีความคาดหวัง ไม่เคยมีความอยากรู้อยากเห็น ให้เห็นก็ดู ไม่ให้เห็นก็ไม่เอา

เมื่อจิตเริ่มรวมลงเพราะความเพียรต่อเนื่องอย่างมีอุเบกขา จะรู้สึกเหมือนลิ้มตาขึ้นในกาย ขจัดม่านหมอกมัวชั่วเป็นบางใส คล้ายเป็นปกติที่สามารถเห็นได้อย่างนั้น ยังไม่ต้องทำอะไร อย่าเพิ่งกำหนดดูอย่างใดทั้งสิ้น จิตรู้เห็นตรงไหน ปรากฏขึ้นอวัยวะรูปใด ก็รู้เฉย ๆ อยู่อย่างนั้นก่อน เห็นของจริงก็ช่าง เห็นนิมิตหลอกก็ช่าง ยิ่งคิดน้อยแบบแกล้งโง่ได้เท่าไร ก็ยิ่งค่อย ๆ เห็นชัดขึ้นเท่านั้น

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

ในที่นี้จะแนะนำไว้เพียงให้พอแก่การกำหนดรู้ได้ จะไม่ชี้ นำ เพราะจะเป็นการตีกรอบให้เห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ของทราบเพียงว่า เมื่อเรามีจิตเป็นเครื่องเอกซเรย์พร้อม ก็ให้ไล่ดูอาการ ๓๒ โดยความเป็นปฏิภูมิล จดจำเป้าหมายปลายทางให้ดีว่าเพื่อละกามราคะต้องหมายเหตุไว้เช่นนี้ เพราะด้วยกำลังจิตระดับนั้น เป็นไปได้ที่จะกำหนดรู้อย่างเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย หรือกระทั่งเจาะลึกเข้าไปรู้แบบเห็นการทำงานอันหน้าอัศจรรย์ของอวัยวะต่างๆ

เมื่อถอนจากเจโตสมาธิอันมีหน้าที่รู้กายโดยความเป็นปฏิภูมิล

บางคนอาจเกิดความขะเขวียงกาย มีกลิ่นเหม็นฉพเหม็นเน่าติด
จมูก ขอให้แก้ด้วยการทำความรู้ที่อยู่เฉพาะความเบาอันเกิดแต่ความ
รู้สึกละความอยากในกาม ยินดีในกาย เมื่อจิตตั้งมั่นไม่ข้องเกี่ยว
กับกาย ก็ย่อมเกิดสติชัด รู้กายก็เห็นละเอียดไปทุกซบับเหมือนหุ่น
เคลื่อนไหวไร้ความหมาย กับทั้งรับรู้อารมณ์กระทบต่างๆสักแต่เกิด
แล้วดับ นี่คือการมาถึงเป้าหมายของปฏิภูมณสิการบรรพ

พุทธวิธีรักษาการเห็นรูป

ในอุปกิเลสสูตร พระอนุรุธทูลถามพระพุทธองค์มีความว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ไม่ประมาท มี
ความเพียร สงตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้แสงสว่างและ
การเห็นรูป แต่ไม่เข้าใจอะไร แสงสว่างและการเห็นรูป
อันนั้นของพวกข้าพระองค์ยอมหายไป พวกข้าพระองค์
ยังไม่แทงตลอดนิมิตนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสตอบพระอนุรุธมีความว่า

ดูกรอนุรุธ พวกเธอต้องแทงตลอดนิมิตนั้นแล แม้เราก็เคย
มาแล้ว เมื่อก่อนตรัสรู้ ยังไม่รู้เองด้วยปัญญาอันยิ่ง ยังเป็น
โภชสัตว์อยู่ ย่อมรู้แสงสว่างและการเห็นรูปเหมือนกัน แต่ไม่
เข้าใจอะไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของเรายอมหายไป
ได้ เราจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไรหนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้
แสงสว่างและการเห็นรูปของเราหายไปได้ ดูกรอนุรุธ เรา
นั้นได้มีความรู้ตั้งนี้ว่า...

บางครั้งเรารู้ตัวว่า ‘ความลึกลับสงสัย’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความลึกลับสงสัยเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความลึกลับสงสัยไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางครั้งเรารู้ตัวว่า ‘ความพลอใจ’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความพลอใจเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความพลอใจไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางครั้งเรารู้ตัวว่า ‘ความมัวงมเหงาซึมเซา’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความมัวงมเหงาซึมเซาเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความมัวงมเหงาซึมเซาไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางครั้งเรารู้ตัวว่า ‘ความหวาดเสียว’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษเดินทางไกล เกิดมีคนปองร้ายเขาขึ้นที่สองข้างทาง ก็ความหวาดเสียวเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความหวาดเสียวไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางครั้งเรารู้ตัวว่า ‘ความตื่นเต้น’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษแสวงหาแหล่งชุมทรัพย์แห่งหนึ่ง แต่กลับพบแหล่งชุมทรัพย์ ๕ แห่งในคราวเดียวกัน ก็ความตื่นเต้นเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและ

การเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความตื่นเต้นไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

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

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไป’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษเอามือทั้งสองจับนกค่อมไว้แน่น นกค่อมนั้นยอมถึงความตายในมือนั่นเอง ก็ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไปได้ เราจึงทำให้ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษจับนกค่อมหลวมๆ นกค่อมนั้นต้องบินไปจากมือเขาได้ ก็ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ตัณหาที่คอยกระตุ้น’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ตัณหาที่คอยกระตุ้นเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อ

สมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึง
ทำให้ต้นเหตุที่คอยกระตุ้นไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่าง
หนึ่ง ต่างกัน’ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความสำคัญว่าแสงอย่าง
หนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกันเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน
เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป
เราจึงทำให้ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่าง
กันไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก (คือไม่เอาจิตจับแสงหรือจิตจับรูป
โดยความแยกเป็นต่างหาก)

บางคราวเรารู้ตัวว่า ‘ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป’ เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ก็ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึง
เคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึง
หายไป เราจึงทำให้ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่
เราได้อีก

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังกำชับว่าโทษของการเห็นรูป อัน
ได้แก่ ความลึงเลสงสัย, ความพลอใจ, ความง่วงเหงาซึ่มเซา, ความ
หวาดเสียว, ความตื่นเต้น, ภาวะหยาบ, ความเพียรที่เคร่งครัด
เกินไป, ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป, ต้นเหตุที่คอยกระตุ้น, ความ
สำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกัน, ลักษณะที่เพ่งเล็งรูป
เกินไป เหล่านี้ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีกทั้งหมดทั้งสิ้น

ดูกรอนุรุธ เรายังไม่รู้ที่มา ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปใน
ธรรมอยู่ ย่อมรู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป ตลอด

กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวัน และ
กลางวันบ้าง

เห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง
ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวัน และกลางวันบ้าง

เรานั้นจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็น
ปัจจัยให้เรารู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป เห็นรูปอย่าง
เดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวัน
บ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลางวันบ้าง ดูกรอนุรุทธ เรานั้น
ได้มีความรู้ตั้งนี้ว่า

สมัยใดเราไม่ใส่ใจนิมิตคือรูป ใส่ใจแต่นิมิตคือแสงสว่าง
สมัยนั้นเราย่อมรู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป ตลอด
กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลาง
วันบ้าง

ส่วนสมัยใดเราไม่ใส่ใจนิมิตคือแสงสว่าง ใส่ใจแต่นิมิตคือรูป
สมัยนั้นเราย่อมเห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอด
กลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางวันและกลาง
วันบ้าง

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

อย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวัน
บ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง

เราจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้
เรารู้แสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย และรู้แสง
สว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูปอย่างหาประมาณมิได้
ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืน
และกลางวันบ้าง

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

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

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

เสถียรวิง่าอากาศกสิณ

หนึ่งในอุปสรรคของการเห็นรูปกายที่พระพุทธองค์ตรัสให้ระวังไม่ให้เกิดขึ้นคือ ‘ภาวะหยาบ’ ซึ่งอาจหมายถึงฝ่ามือแห่งจิตใจ ภาวะหนาที่บที่บดบังมิให้จิตรู้ได้ถึงสภาวะแห่งรูป

ฝ่ามืวดังกล่าวมีกันอยู่ทุกผู้ทุกนาม ขอให้สังเกตว่าแม่เวลาปกติที่ไม่ได้ทำสมาธิ ถ้าหากใจเป็นกุศลมากๆ จิตจะใสใจจะเบาเป็นพิเศษ ยามทำความรู้สึกตัวก็คล้ายลมหายใจและกายใสเหมือนแก้ว แต่ยามปกติถ้ายิ่งจิตค่อนข้างไปทางอกุศลด้วยราคะ โทสะ โมหะ เพียงใด ลมหายใจและกายก็จะยิ่งปรากฏหยาบที่บขึ้นเพียงนั้น แม่แต่จิตก็เห็นเหมือนตัวเองเป็นกลุ่มหมอกหนาที่บ ตีบตันไปหมด

มีกรรมฐานอันเป็นงานสมณะหลายชนิดที่ช่วยทำให้จิตใสใจเบาเป็นพิเศษ ขจัดภาวะหยาบอันเป็นอุปสรรคต่อการรู้แสงและเห็นรูปออกไปได้ ในที่นี้จะแนะนำ ‘อากาศกสิณ’ ด้วยอุบายวิธีที่คนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติสำเร็จง่าย ได้ผลเร็ว

กสิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจให้ไปผูกอยู่ ส่วน อากาศ นั้น เป็น ‘รูปธรรม’ ชนิดหนึ่งที่ตาเห็นได้ มิใช่นามธรรมตามสามัญสำนึกของคนทั่วไป ดังแสดงในชาตวิภังค์ สุตตันตภาชนีย พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๒ ใจความสำคัญคือ อากาศนั้น เป็นรูปชนิดหนึ่ง อาศัย

ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดขึ้น ธรรมชาติอันนับว่าช่องว่าง
พื้นที่อันดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ถูกต้อง พุดง่าย ๆ ว่าที่ต้อง
นับเป็นรูปก็เพราะถ้าปราศจากธาตุหยาบ เช่น ดิน
น้ำ ไฟ ลม ก็จะไม่มีการอบ ไม่มีขอบเขต ไม่มีอะไรเป็น
เกณฑ์ให้รู้ว่าเป็นช่องว่างเท่านั้นเท่านั้น

ขอให้เข้าใจว่า ‘อากาศ’ ตามรูปศัพท์บาลีท่านหมายถึง
สิ่งที่ที่ขีดเขียนหรือทำให้เป็นรอยไม่ได้ ไทยเราที่เขียน
ว่า ‘อากาศ’ จะมีความหมายกว้างขึ้นเล็กน้อย คือรวม
เอาบรรยากาศโลก สุญญากาศ อวกาศ รวมทั้งลมที่
สูดเข้าร่างกายด้วย แต่โดยสรุปแล้วที่เขียนในบทนี้จะ
หมายเอาอย่างเดียวคือ ‘ช่องว่าง’ เท่านั้น

โดยรวมแล้ว อากาศกลืนจึงหมายถึงการเอาจิตไปผูก
อยู่กับช่องว่าง เมื่อผูกอยู่ระยะหนึ่ง จะเหมือนจิตเสมือ
กับอากาศ ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของการทำสมาธิ
ทั้งหลาย ที่จ่อใจไว้กับสิ่งใดแล้ว ผูกติดแนบสนิทกับสิ่ง
นั้นแล้ว จิตย่อมเสมอกับสิ่งนั้น ราวกับเป็นสิ่งนั้น

เมื่อจิตเสมอกับอากาศอันเป็นธรรมชาติโปร่งว่าง
ภาวะหยาบของจิตย่อมหายไป ภาวะใสเห็นทะลุแบบ
อากาศย่อมเข้ามาแทนที่ มิติในการรับรู้ของจิตจะ
ผิดแผกแตกต่างเป็นอีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
สามารถส่องรูปร่างละเอียดทางกายง่ายขึ้น

ก่อนลงไปถึงวิธีฝึกปฏิบัติและประยุกต์ใช้ส่องรูปร่าง
เป็นกาย จะขอกล่าวถึงข้อดีของอากาศกลืนไว้ในเบื้องต้น
เพื่อให้เป็นแรงจูงใจและมองเห็นตลอดสายว่าเรา
กำลังทำอะไร เพื่ออะไร

ข้อดีของอากาศกลืน

ได้ชื่อว่าทำตามโอวาทของพระพุทธเจ้า ดังที่ในปสาทกรรมมาทีบาลี พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญอากาศกลืนแม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่นับบิณฑบาตของชาวแวนแคว้นเปล่า ก็จะไม่ป่วยกล่าวไปไปถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอากาศกลืนนั้นเล่า

เมื่อฝึกชำนาญแล้ว ทำให้ภาวะหยาบ ภาวะที่เป็นผ้า มัวดับบังรายละเอียดในกายหายไป เหลือแต่ความโปร่งใสแบบเดียวกับอากาศ เกื้อกูลต่องานมโนมยิการ ปฏิภาณในร่างมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งสามารถหลีกเลี่ยงอุปสรรคอื่น ๆ ที่บั่นทอนประสิทธิภาพการรู้แสง และการเห็นรูปที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะพระอนุรุธไว้ได้ทั้งหมด เรียกว่าได้เครื่องมือสองสำรวจร่างกายชั้นเยี่ยมไว้ในมือแบบหยิบฉวยมาใช้งานกันทันที

ระหว่างฝึกอากาศกลืน แม้ยังไม่ได้ผล ก็ทำให้รู้จักสภาพจิตของตนเอง แยกแยะออกกระหว่างคิดฟุ้ง กับหนึ่งรู้ รวมทั้งวางแบบเฉยเมย วางแบบอากาศ และวางแบบปล่อยวางจากการเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตน เมื่อสามารถแยกแยะออก ก็จะไม่หลงไปติดกับปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทางจิต

เป็นเครื่องอยู่ที่มีความแข็งแรง เหมือนบ้านสร้างอย่าง
ดีทนแดดทนฝน หากเปรียบลมหายใจเป็นราวเกาะให้
เริ่มยืนได้สำหรับผู้หัดใหม่ ก็ต้องเปรียบอากาศกลืน
เหมือนหลุมหลบภัยก็เลสหายาบทั้งหลายสำหรับผู้มี
กำลังแล้วพอสมควร

มีความเห็นอารมณ์ชัดทั่ว เพราะรูปธรรมทั้งหลาย
ย่อมหายาบกว่าอากาศ เมื่อเราสามารถถือจิตไว้กับ
ช่องว่างอันเป็นธาตุละเอียด จิตก็ย่อมมีคุณภาพและ
ประสิทธิภาพเกินพอจะหวนกลับไปรู้ธาตุหายาบอื่นๆ
ได้ง่าย และนั่นก็ทำให้หลุดจากอารมณ์ยึดติดแบบ
โลกๆ เห็นอารมณ์แบบโลกๆ เป็นเพียงของหายาบ และ
มีกำลังใจอยากภาวนาเป็นอย่างมาก เมื่อทำอากาศ-
กลืนได้ ก็จะได้เห็นโอกาสปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ ให้แจ่ม
แจ้งตลอดสาย เช่น ถ้าหากใครเดินจงกรมหลังถอน
จิตจากอากาศกลืนทันที จะพบข้อแตกต่างระหว่างสติ
ธรรมดา กับความตั้งมั่นรู้ของจิตที่ทรงคุณภาพยิ่งยวด

มีอานิสงส์ เช่น ความสามารถในการบำบัดบรรเทา
โรคภัยไข้เจ็บได้อย่างง่ายๆ เพียงทำอากาศกลืนเข้าไป
ที่จุดเจ็บปวดหรือเจ็บป่วย ก็ทุเลาหรือหายเร็วอย่างน่า
อัศจรรย์

วิธีฝึกอากาศกลืนขั้นต้น

ปกติการฝึกกลืนทั่วไปจะใช้ความจำทางตาเป็นชนวน
แล้วใช้กระแสจิตเป็นตัวประกอบรักษา โดยหวังเอา
ลักษณะสำคัญของวัตถุไว้มั่นๆ เช่น ดูลีขาวแล้วจำ
ไว้ว่าลักษณะของความปรากฏเป็นธรรมชาติอันขาว

นั้นเป็นอย่างไร พอปิดตาลงก็จ๋อใจนึกถึงขอบเขต ความขาวที่จำไว้ และพยายามตรึงความขาวในใจ ไม่ให้เคลื่อนไป (ในบททวนสวัสดิกาบรรพ มีกล่าวถึง โอทาดกสิณ หรือกสิณสีขาวยาวเพื่อสนับสนุนการรู้ กระจกขาวภายในร่างกายด้วย)

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

๑) ฝึกสายตาให้ตั้งตรงไม่หลุกหลิก

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

ให้เหยียดมือซ้ายไปข้างหน้าจนสุด ยกนิ้วชี้ขึ้นนิ้ว เดียว แล้วยกมือขวาตั้งไว้กึ่งกลางระหว่างตากับมือซ้าย ยกนิ้วชี้ของมือขวาขึ้นเหมือนกัน

จากนั้นให้มองปลายนิ้วชี้ทั้งไกลและใกล้สลับกันเร็วๆ นิ้วหนึ่งสักวินาทีหนึ่ง มองแบบแน่ใจว่าเห็นเล็บปลายนิ้วชัด ทำสักเพียงนาทีเดียว จะรู้สึกว่าคุณสามารถในการเห็น ความไวของจิตที่ตอบสนองการเห็น มีความคมชัดขึ้น และความสามารถในการจับตาเฉพาะจุดจะเพิ่มขึ้น

เมื่อเห็นดีได้เช่นนั้นแล้ว ให้กำหนดจุดอื่นนอกตัวที่ไกลออกไปเป็นจุดที่สาม จุดที่สี่ เป็นอะไรก็ได้อาจไกลถึงขอบฟ้าก็ได้ ไล่สลับมองทีละจุดจากไกลไปหาใกล้จากไกลสวกลับมามาหาไกล ตาจะลดความหลุกหลิกงมาก

๒) สำรวจคลื่นความคิด

การทำสมาธิเป็นเรื่องของการเอาจิตไปปักอยู่กับอารมณ์เดียวต่อเนื่อง ซึ่งอย่างนั้นถ้าสภาพจิตไม่เอื้ออำนวย ยังฟังไปฟังมาอยู่ ก็หมดสิทธิ์ทำได้สำเร็จ

หากสังเกตดีๆให้ต่อเนื่อง จะพบว่าบางทีเรา ‘ฟังจัด’ บางทีเรา ‘ฟังน้อย’ คล้ายกับเผ่าดูคลื่นทะเล บางครั้งก็เห็นโยนตัวขึ้นสูง บางครั้งก็หมอบตัวลงต่ำ มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้นโดยธรรมชาติ จะฝึกหรือไม่ฝึกสมาธิก็ตามที่

วิธีง่ายที่สุดสำหรับทุกคนจึงเป็นการสังเกตว่าเมื่อใดเป็นจังหวะคลื่นความคิดอ่อนตัวสงบลง หรือเพลาคความฟุ้งเหลือน้อยที่สุด ก็ให้ใช้จังหวะโอกาสนั้นเป็น

เวลาเริ่มภาวนาอากาศสถิน

อีกทางหนึ่ง มีอุบายง่ายๆที่จะทำให้ความฟุ้งจางลงแบบทันที คือให้ทอดตามองยอดฟ้าหรือขอบฟ้าไว้หนึ่ง ๗ สัปดาห์โดยไม่คาดหวัง ไม่เร่งรัดให้ตนเองเข้าสู่ความสงบ จะเห็นว่าความคิดเบาบางลงได้อย่างรวดเร็ว (อาการเร่งรัดตัวเองให้สงบนั้น แท้จริงเป็นเหตุแห่งความฟุ้งอย่างหนึ่งที่ต้องระมัดระวังด้วยซ้ำ)

๓) สร้างกรอบช่องว่างด้วยสองมือ

เมื่อสำรวจแล้วว่าคลื่นความคิดอยู่ในจังหวะที่เป็นขาลง กับทั้งผ่อนคลายสบายใจ คอตั้งหลังตรงไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว ฉวยโอกาสนั้นเปิดเปลือกตาลง ตาทอดตรงสบายๆ วางมือพักบนตำแหน่งสะดอก เอานิ้วชี้และนิ้วชี้ นิ้วโป้งและนิ้วโป้ง นิ้วที่เหลือประสานกัน จะได้รูปกระโจมมือสามเหลี่ยมขึ้นมา ทำความรับรู้ไว้ที่จุดสัมผัสระหว่างปลายนิ้วชี้และนิ้วโป้งที่ชนกัน กับฝ่ามือทั้งสองที่ไม่สัมผัสอะไร หากไม่สัมผัสที่ตั้งตรงสบายประกอบพร้อมไปด้วยได้ยิ่งดี คือพอให้รู้ว่าตำแหน่งมืออยู่ที่ตรงไหนในส่วนกายทั้งหมด

๔) สำเนียงกรูช่องว่างระหว่างกรอบมือ

หากจับรู้อยู่ที่ปลายนิ้วชนกันและฝ่ามือสองข้างเช่นนี้ ครู่หนึ่งจะรู้สึกถึงโพรงว่างระหว่างมือขึ้นมาเอง ก็ให้จำไว้ว่าเราเริ่มเห็นโพรงขึ้นมาได้อย่างไร คือแค่กำหนดสติไว้ที่จุดสัมผัสระหว่างนิ้วชี้และนิ้วโป้ง กับความรู้สึกที่ฝ่ามือว่างๆนั่นเอง ขอให้สำรวจด้วยว่าจะต้องไม่มี

ส่วนใดของกายกำเกร็ง หน้าที่ทั้งหมดคือถือความรู้สึกไว้กับโพรงว่างระหว่างมือเท่านั้น

หากจิตกระโดดไปกระโดดมา จับรูถึงลมหายใจเอง ก็อาจรวบช่องว่างกับลมหายใจเข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือเมื่อทราบภาวะช่องว่างระหว่างมือแล้ว ให้ตั้งใจว่าเราจะไม่สัมผัสช่องว่างแบบนั้นขณะหายใจออก เราจะไม่สัมผัสช่องว่างแบบนั้นขณะหายใจเข้า หากนับลมออกและเข้าได้ลึบซุดโดยไม่สัมผัสช่องว่างเลย ก็จะมีรูสึกถึงความตั้งมั่น มีอาการรูช่องว่างชัด

แต่ถ้าจิตกระโดดไปกระโดดมาระหว่างช่องว่างกับลมหายใจอยู่อีก ก็ให้ยึดเอาช่องว่างไว้เป็นหลักก่อน เนื่องจากเราจะฝึกอากาศสถิน ความรู้สึกภายในจะมีดีหรือส่วยังไม่ต้องสนใจ สนใจเพียงแคให้จิตจ่ออยู่กับโพรงว่างได้เท่านั้น การอาศัยลมช่วยเป็นเพียงหน่วยอ้างอิงหนึ่งทีบอกว่าเรายังรูช่องว่างทุก ๆ ลมหายใจเข้าออก

๕) ฝึกขยายขอบเขตช่องว่าง

เมื่อสามารถห่วงรักษาความรู้สึกในช่องว่างได้บ้างแล้ว อย่างน้อยสักจิตใจหนึ่ง หรืออาจวัดระยะด้วยลมหายใจสิบครั้ง ให้ใช้ช่องว่างระหว่างมือเป็นศูนย์กลางการกำหนดรู แล้วน้อมสำเหนียกว่าภายในปากเราก็มีช่องว่างแบบเดียวกันนั้นอยู่ เมื่อเห็นจริงจนเกิดความรู้สึกถึงโพรงว่างในช่องปาก ก็ให้น้อมสำเหนียกอีกว่าระหว่างซี่โครงในร่างเราก็เป็นโพรงอย่างนี้เช่นกัน เป็นลักษณะว่างอันเดียวกัน เสมอกัน

ทำแต่ละจุดจนแน่ใจว่ารู้สึกถึงโพรงว่าง ณ จุดนั้นๆ ได้นานพอที่จิตจะตั้งมั่นพอสมควร อย่ากระโดดไปกระโดดมา เพราะจะไม่ได้ผลอะไรเลย หากทำอย่างถูกต้อง ความว่างจะเหมือนขยายขอบเขตไปเรื่อยๆเอง โปรดจำไว้ว่าพัฒนาการขั้นสำคัญที่สุดของอากาสกสิณก็คือการรูกืบเข้ามาเห็นช่องว่างภายในกายเป็นหลัก

๖) สลับเดินจงกรมช่วย

จิตที่เป็นสมาธิจากอากาสกสิณนั้นมีลักษณะหนึ่ง สบายสงบสุข ถ้าหากบวกรวมความตั้งใจด้วยแล้ว จิตจะเฉื่อยชาลง จำเป็นต้องฝึกให้มีความตื่นตัวบ้าง คือนอกจากสร้างสติขณะหนึ่งแล้ว ต้องสร้างสติขณะเคลื่อนไหวพร้อมไปด้วย จึงจะครบวงจรสร้างสมคุณภาพจิตอย่างแท้จริง ดังที่เคยกล่าวแล้วตั้งแต่บทต้นๆ

เมื่อล่าจากการกำหนดอากาสกสิณ หรือจิตใจปิดทึบจนเกินกว่าจะกำหนดอากาสต่อได้ ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม จะพบว่ารู้เท้ากระทบได้ชัดกว่าที่เคยมาก ซึ่งเมื่อมีสติอยู่กับเท้ากระทบไปเรื่อยๆนานเข้า ก็จึ่จะรู้สึกถึงสติและสัมปชัญญะที่เติบโตแข็งแรงยิ่งขึ้น กระทั่งถึงจุดหนึ่งที่รู้ตัวทั่วพร้อม แต่อาจหนักๆอยู่บ้างตามธรรมดาที่ใช้ร่างกายนานๆ ก็ให้กลับลงมานั่งกำหนดอากาสกสิณใหม่เป็นการเติมแรงจากธรรมชาติของจิตอันสงบสุข

ส่วนของการสลับลุกขึ้นมาเดินจงกรมนี้สำคัญมาก หากใครละเลย ก็จึ่จะเห็นผลภาวนาโดยรวมช้า แต่หาก

ใครปฏิบัติจนเป็นนิสัย ก็จะมีผลภาวนาอย่างรวดเร็ว
เนื่องจากเกิดสติครบวงจรนั่นเอง

ในช่วงต้น ๆ ของการฝึก อย่าทำอากาสกสิณหรือเดิน
จงกรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้นานนัก ทำเท่าที่จะมี
ความสุข ความพอใจ อันเป็นเครื่องสะท้อนความพอดี
บางคนพยายามนั่งเพ่งอย่างไรผล ก็จะทำให้เบื่อหน่าย
และอยากเลิกกราภายในครึ่งสองครึ่ง แทนที่จะสำเร็จ
ผลในวันสองวัน

วิธีฝึกอากาสกสิณชั้นกลาง

เกณฑ์วัดง่าย ๆ ว่าควรเริ่มฝึกชั้นกลางคือ ความตั้งมั่น
ผ่องใสของจิต ซึ่งจะเห็นช่องว่างชัดเจนกับจิตเป็นช่อง
ว่างเสียเอง เรียกว่า ‘รู้เสมอกับว่าง’ ในเขตจำกัด หรือ
อาจพบว่าจิตมีความสามารถ ‘อุ่มอารมณ์หนึ่ง’ ได้นาน
ขึ้นตามใจปรารถนา บางที่อาจหลายนาที บางที่อาจ
หนึ่งชั่วโมงได้ถึงครึ่งชั่วโมง เหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณบอก
ว่าสามารถขยับขึ้นมากฝึกในระดับกลางได้แล้ว

๑) กำหนดความว่างระดับห้อง

ให้ลืมตาขึ้นทอดมองผนังห้องด้วยสายตาตรง จำห้วง
ว่างระหว่างสายตากับผนังห้องไว้ ปิดตาลงแล้วนึกถึง
ความว่างตรงหน้าโดยไม่ต้องทำรูปมือใด ๆ อีกต่อไป
หากจำได้ถนัด แปลว่าจิตมีความสามารถห้วง
ความว่างได้ดีขึ้นจริง ให้ลองย่อช่องว่างลงมาสู่ขนาดที่
ต้องการด้วยความสบาย ไม่เครียด ไม่เกร็ง ไม่ขมวด

คือ ไม่รู้สึกถึงปฏิกิริยาใดๆทางกาย เห็นเป็นอาการ และความสามารถของจิตอย่างเดียว เหมือนตัดความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับประสาทตาได้สิ้นเชิง เมื่อยอดได้ตั้งใจ ลองขยายดูให้ขนาดเท่าห้องเหมือนเดิมโดยมีขอบเขตความว่างคมชัด หากทำไปทำกลับโดยไม่ติดขัด ก็เป็นอันผ่านขั้นนี้สำเร็จ

๒) กำหนดแผ่จิตไปตามทิศต่างๆ

ตามหลักการฝึกอากาสกสิณของพระพุทธองค์นั้น ท่านจะให้กำหนดอารมณ์กสิณไปยังทิศต่างๆอย่างไม่มีประมาณ เช่น ในกสิณสูตรและมหาสกุหลาทยสูตร ความว่า

ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งอากาสกสิณทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องเฉียง ในทิศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้

การฝึกที่ผ่านมาจะให้น้ำหนักไปทางทิศเบื้องหน้า ซึ่งยังไม่ครอบคลุมการแผ่กสิณออกไปทางต่างๆให้ครบทุกทิศตามที่พระพุทธองค์ประทานแนวไว้ การกำหนดอากาสกสิณได้ทุกทิศจะทำให้เกิดสติรู้อย่างใหญ่อยู่ตรงกลางพอดี ไม่เก็บยึดอยู่กับที่ มีประโยชน์มหาศาล อันจะรู้ได้เฉพาะตนเองต่อไป

เริ่มต้นให้กำหนดความรู้สึกไว้ที่หัวไหล่ด้านขวา กับวัตถุใกล้ๆที่อยู่ทางทิศนั้น เช่น อาจเป็นผนังห้อง กำหนดให้เหมือนมีความสัมพันธ์ระหว่างไหล่เรา

กับวัตถุ ระวังไม่ให้สายตาเหลือบแลตามอาการนึก โดยยังไม่ต้องกำหนดรูช่องว่าง พอจิตทราบขอบเขต ระหว่างหลักกับผนัง ความหมายรูในช่องว่างอันมีอยู่ แล้วเป็นทุนจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

เมื่อเห็นว่าจิตสามารถคงความรูช่องว่างด้านขวามือได้ ชัดแล้ว ให้ทำอย่างเดียวกันทางทิศซ้ายมือเป็นลำดับ ต่อมา สังเกตว่าอาจมีน้ำหนักเทไปทางทิศเดียวกับ แขนข้างที่ถนัดเขียนหนังสือ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อาจปรับ ให้ได้ดุลโดยการฝึกรูช่องว่างในทิศตรงข้ามกับทิศถนัด เป็นสองเท่า

เมื่อฝึกทั้งซ้ายและขวาชำนาญก็ให้ลองกำหนดแผ่ซ้าย ขวาพร้อมกัน จากนั้นจึงฝึกแผ่ทางทิศเบื้องหลัง เริ่มต้นให้อาศัยความรู้สึกในแผ่นหลัง แล้วนึกถึงวัตถุสัก ชิ้น เช่น ผนังระยะไกล นึกเฉยๆ โดยไม่ต้องกำหนด ความเป็นช่องว่าง เมื่อแน่ใจแล้วว่านึกเป็น ก็จะได้เกิด ความหมายรูช่องว่างขึ้นมาเอง

จากนั้น ให้กำหนดช่องว่างทางทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องเฉียง ด้วยอุบายเดียวกัน จะพบว่าง่ายขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งที่สุดแล้วสามารถกำหนดช่องว่างครอบคลุม ทุกทิศพร้อมกัน เหมือนเป็นทรงกลมที่มีสติรูของเราตั้งมั่นอยู่ตรงกลาง ปราศจากความยินดียินร้าย ครอบงำ

๓) กำหนดความว่างระดับสุดขอบฟ้า

ข้อนี้อาจทำระหว่างฝึกข้อสอง คือไม่จำเป็นต้องฝึกข้อสองให้สำเร็จบริบูรณ์เสียก่อน ให้ยืนที่ระเบียงหรือ

ระนาบสูงใดๆที่จะเห็นสุดขอบฟ้าถนัด หากหาทำเลสะดวกไม่ได้ ก็อาจเงยหน้าขึ้นกำหนดห้วงว่างจากตัวเราถึงสุดยอดฟ้า หลับตาลง หากสามารถรู้ความว่างประมาณนั้นได้นานจนเกิดความผ่อนคลายออกมาจากภายใน แผลออกไปภายนอกตามทิศที่กำหนดความว่าง

ขอให้จับสังเกตด้วยว่า ในความเว้งว่างอย่างไม่มีประมาณที่ปรากฏนั้น มีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางหรือไม่ หากปล่อยให้จิตไหลไปตามความเว้งว่าง หรือเลื่อนไปเลื่อนมา นัยนตาหลุกหลิก อย่างนั้นไม่ถือว่ากำลังฝึก รู้ช่องว่างระดับนี้ อยู่ ที่ถูกจิตต้องตั้งมั่นตรงกลาง และสามารถรู้ความเว้งว่างโดยปราศจากอาการเคลื่อนไหวได้นานๆ จึงถือว่าสำเร็จ

บางคนอาจเหมือนถูกอวกาศมืดที่เต็มไปด้วยดวงดาวดูดเข้าหา และเหมือนล่องลอยผ่านอวกาศนั้นไปเรื่อยๆ ขอให้ทราบว่านั่นเป็นเพียงปรากฏการณ์หนึ่งของจิตที่ล่องให้หลงจากความตั้งมั่นรู้อากาศ ให้กำหนดว่าจิตจะสำแดงอาการใดเราไม่สนใจ แต่จะหยุดอยู่กับสติรู้อันเป็นกลางเท่านั้น หากหยุดได้ถูก จะเหมือนแรงดึงดูดให้ลอยเคลื่อนไปข้างหนายุติลง และกลับรับรู้ขอบเขตความว่างด้วยความผ่อนคลายตั้งมั่นของจิตแทน

ทั้งข้อสองและข้อสามนี้ ถ้าจิตตั้งมั่นกับที่ รู้ช่องว่างอันบริสุทธิ์ได้คมชัด ขอให้สังเกตว่า อาจปรากฏปิติสุขเป็นลนพินประกอบอยู่ และในความปิติและสุขอันตั้งมั่นนั้น มีสภาพรู้เป็นผู้ดูอยู่ โดยสภาพรู้ดังกล่าวหาได้อาศัยทิศใดๆของช่องว่างเป็นที่ตั้งไม่ แต่ดำรงอยู่เป็นกลางๆ เมื่อมีอาการสำเนียงกำหนดอย่างนี้ ในที่สุดจะเหมือนแยกได้ว่าช่องว่างอันเป็นฝ่ายรูปกิติ ปิติสุข

อันเป็นฝ่ายนามก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งถูกรู้ ถูกดู ถูกเห็น ไม่ใช่จิต และโดยความตระหนักทราบเช่นนั้น ในที่สุดจิตจะเหมือนมีสภาพทรงบริสุทธิเป็นเอกเทศจากช่องว่างและปิติสุข หากสามารถรักษาไว้ได้ ตรงนั้นถือว่าเป็นวิญญูณกสิณอันเป็นกสิณที่ก้าวล่วงอากาศกสิณเหนือชั้นขึ้นมาระดับหนึ่ง

วิธีฝึกอากาศกสิณขั้นสูง

การฝึกขั้นนี้ถือว่าเป็นสุดยอดของกสิณช่องว่าง คือให้ก้าวล่วงขอบเขตของกสิณ ยกระดับขึ้นไปสู่ความเป็นอรูปฌานขั้นแรก ที่เรียกว่า ‘อากาศาณัญญาตนะ’

ก่อนอื่นขอให้สังเกตว่าขนาดของช่องว่างเปลี่ยนได้ และขอบเขตความรู้ก็เปลี่ยนตาม เมื่อฝึกย่อยขยายได้แล้วเรื่อยๆ ก็จะต้องตระหนักว่า ‘ตัวรู้’ ไม่ได้มีขนาดแต่อย่างใด ยังตั้งอยู่ตรงกลางๆ ปัญญาเห็นความจริงตามสภาพนี้จะทำให้ขยับความก้าวหน้าขึ้นสู่อากาศกสิณขั้นสูงได้อย่างรวดเร็ว ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นแนวอันกะทัดรัดมีใจความว่า...

เพราะล่วงความหมายรู้ทางรูปเสียโดยประการทั้งปวง เพราะความหมายรู้ในการกระทบทางใจทั้งหลายดับไป เพราะไม่กระทำไว้ในใจซึ่งสภาวะอันต่างจากอากาศว่าง เธอค้ำนั่งอยู่ว่า อากาศไม่มีที่สุด ย่อมบรรลุดูอากาศาณัญญาตนะอยู่

ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ประทานไว้ นี้ อาจแจกแจงอธิบายได้เป็นข้อๆ โดยขอให้ทราบว่าจะไม่ใช่ ‘ลำดับชั้นการปฏิบัติ’ อย่างที่ผ่านๆมา เพราะทุกข้อต้องประชุมพร้อมอยู่ด้วยกันในคราวเดียว การอธิบายต่อไปนี่จึงพูดถึงแง่มุมต่างๆของจิตดวงเดียวอันเดียวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

๑) เลิกสนใจความว่างอันประมาธขอบเขตได้ด้วยวิตุฏ และทิศทางทั้งปวง

ดังได้กล่าวไว้แต่ต้นแล้วว่า แม้ ‘อากาศธาตุ’ ก็จัดเป็น ‘รูป’ อย่างหนึ่ง トラบใดที่ยังกำหนดขอบเขตได้ด้วยวิตุฏคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จะเป็นในกายก็ดี นอกกายก็ดี ก็นับว่าเป็นการ ‘จำรูป’ ทั้งสิ้น สังเกตง่าย ๆ ว่าจิตหยุดอยู่กับที่ ไม่ส่งออกไปทางทิศใดๆ ไม่สำคัญว่านี่ชาย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง แต่อย่างใดทั้งสิ้น กำลังจิตที่มีจะรั้งอยู่กับนามธรรมคือ ‘ว่างแบบอากาศ’ อย่างไร ขอบเขต ไร้ทิศทางอันใดสิ้น

๒) วางจิตให้พ้นจากความกระทบแม่ทางนามธรรม

เมื่อฝีกอากาศสณิณระดับต้นและระดับกลางมามากพอ จะเกิดการรวมศูนย์ตรงจุดเดียวกับสติรู้ เมื่อวางอารมณ์ให้อยู่ในสภาพสุญญากาศ ปราศจากสิ่งใดแผ้วพาน แม้ความคิดหรืออารมณ์สุขทุกข์ก็ทะลวงผ่านเขตสุญญากาศเข้ามาถึงจิตไม่ได้ ตลอดจนกระทั่งความจงใจที่จะให้จิตดำรงสภาพนั้นก็แผ้วเหมือนไม่มี คล้ายจิตรักษาจิตของเขาเองไว้เสมอกับสุญญากาศที่

เกิดในภายในอยู่เองนั้น

๓) กำหนด ‘รู’ ให้เสมอ ‘ว่าง’ อย่างปราศจากประมาณ

เมื่อขั้วตัวรูออกมาจากอก เหมือนกลวง ๆ ว่าง ‘หายไป’ ในที่นั้น ก็รักษาความรู้ช่องว่างภายในแบบ ‘เปิดไม่มีจำกัด’ เอาไว้ ไม่กำหนดตำแหน่งว่าตั้งอยู่ตรงไหน คือ รูอยู่ตรงไหนก็ให้ช่องว่างตั้งอยู่ตรงนั้น เสมอกันอย่างปราศจากขอบเขต

ด้วยแง่มุมหลักทั้งสามข้อข้างต้น คือปราศจากความหมายรูรูป ปราศจากสิ่งกระทบจิต และปล่อยให้รูเสมอ กับว่างอย่างไรประมาณ ในที่สุดจะเกิดปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของจิตเอง บางคนอาจรู้สึก ‘หลุดลื่น’ จากความยึดติดสัมพันธ์กับมิตินิยาย หรือเหมือน ‘หายตัวฉับพลัน’ แบบล่องหนลุ่มีติวางอันมีความกว้างยาวลึกเท่าห้องแห่งมหาจักรวาล

ประสบการณ์ครั้งแรกที่เข้าถึงสภาวะนี้ได้นั้น ไม่มีใครสามารถบังคับหรือจงใจให้เป็นไป เนื่องจากยังไม่เคยรูทาง และเป็นสภาพที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากทุกสภาพที่เคยรู้จักกันมาก่อนชั่วชีวิต ต่อเมื่อหมั่นทำเหตุบ่อยเข้า จิตก็จะปลดพันธนาการความผูกพันอยู่กับกาย เขารู้เสมออากาศอย่างสมบูรณ์ และหากหมั่นฝึกฝนให้ต่อเนื่อง ก็จรรูทางเอง ว่ากำหนดอย่างไร มีกำลังจิตแค่ไหน จึงสามารถเข้าสู่อากาสาณูญายตนะได้อีกและอีก

โดยทั่วไป ถ้าใช้ชีวิตในเมือง ยังกิน ยังนอน ยังเที่ยว

ได้อย่างราชา ยังต้องคลุกคลีกับหมู่คนเป็นปกติ จิตจะขาดความวิเวกพอจะตั้งลงถึงฌานชั้นอากาศาณัญญุ จายตนะไหว โดยมากต้องอยู่ในช่วงปลีกวิเวก กินน้อย นอนน้อย ห่างจากผู้คน เติบจนงมั่งสมามากๆ ความพร้อมทั้งกำลังจิตและอาการวิเวกจึงประชุมกัน เกื้อหนุนให้เกิดฌานระดับนี้ได้

สมาธิขั้นนี้ ขอเพียงฝึกจนจิตตั้งมั่น ผ่องใส ไร้ความฟุ้ง ไร้ความกำหนัดยินดีรบกวบใจ ก็เอามาใช้ประกอบ วิปัสสนาได้เต็มภูมิแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำให้ถึงขั้นอรุณ ฌาน ให้ถือคติ ‘ถ้าได้ก็ดี ถ้ามีก็เอา’ ไว้แม่นยำ

วิธีใช้อากาศกสิณรูกายภายใน

สำหรับผู้ที่กำลังฝึกอากาศกสิณตั้งแต่ระดับกลางขึ้นไป จะเห็นว่าจิตมีกำลังมากพอจะหวังของว่างขอบเขต หนึ่งไว้ได้นานตามปรารถนา ความสามารถนี้เองที่นำมาประยุกต์ใช้ได้กับการพิจารณาอาการ ๓๒

เอาเป็นว่า เมื่อใดจิตหวังความว่างไว้ได้นาน แม้อาจจะยังอาศัยกรอบมือเป็นเครื่องช่วยรู้ ก็ให้ลองดูได้ วิธี มีนิดเดียว เพราะเหมือนตอนที่เราได้ ‘อุปกรณ์พิเศษ’ ไว้ใช้แล้ว ขั้นตอนการสร้างอุปกรณ์นั้นแหละที่มีหลายข้อหน่อย แต่พออยู่ในมือแล้วก็เอามาใช้ได้สะดวกๆ

วิธีแรก จะนั่งหรือนอนก็ได้ตามสะดวก ให้ปิดตา ขบฟันหน่อยๆ อย่านำลิ้นชนเพดานปาก จะรู้สึกถึงโพรง

ว่างในปาก ให้ลือกว้างอย่างนั้น ลักพักจะเห็นว่างไปทั้ง
 โพรงกะโหลก อย่าเอาความรู้ทางโลกใดๆมาอ้างอิง
 โดยเฉพาะท่านที่เป็นแพทย์และพยาบาล ขอให้อยู่กับ
 มิตีทางการรับรู้ของจิต จิตเขาจะเห็นอะไรก็เป็นเรื่อง
 ของเขา แรกๆจะบูดเบี้ยวผิดเพี้ยนจากความจริงทั้ง
 ตำแหน่งและรูปพรรณสัณฐานอย่างไรไม่ต้องสนใจ
 เรามีหน้าที่ลือกอากาศรูว่างไว้ให้เสมอกับขอบเขตของ
 ช่องปาก หรือขอบเขตของกะโหลกเท่านั้นพอ

เมื่อรู้ความว่างอันเป็นไปภายในกายได้แล้ว จากนั้น
 พอทำความรูตัวตามปกติ เช่น ขณะเดินจงกรม ก็
 จะเหมือนเห็นโพรงว่างอันเป็นภายใน นำไปสู่การ
 พิจารณาว่ากายสักแต่ปรากฏให้รู้ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น
 แต่อย่างใด

วิธีที่สอง จะนั่งหรือนอนก็ตามสะดวกเช่นกัน ให้
 กำหนดวงแหวนแห่งความว่างขึ้นมารอบกาย เอาใน
 ระดับอกก่อน ถ้ายังไม่แข็งแรง จะประกอบมือให้จิต
 กำหนดเป็นแกนอ้างอิงก็ได้ คือรูช่องว่างในกรอบมือ
 ตามปกติ แล้วขยายขอบเขตออกเป็นห้วงคล่องกายใน
 ระดับเดียวกับกรอบมือ

เมื่อเห็นเหมือนลำตัวเราสอดอยู่ระหว่างช่องว่างใน
 วงแหวน จิตรู้ชัดถึงความปรากฏแห่งวงแหวนนั้น ให้
 เลื่อนวงแหวนลงไปทางปลายเท้าก่อน สังเกตอย่าให้
 ลูกหยันตาเคลื่อนตาม การเลื่อนจะต้องเป็นไปตาม
 อำนาจแห่งจิตประการเดียว

เมื่อวงแหวนลงสุดถึงเท้าแล้ว ให้เลื่อนกลับขึ้นมาถึง

อก แล้วขยับต่อขึ้นไปจนสุดที่ศีรษะ จากนั้นก็ลาก
วงแหวนลงไปทีปลายเท้าอีก แล้ววกกลับขึ้นมาที่ศีรษะ
อีก ซ้ำไปซ้ำมาเช่นนี้ด้วยความไม่สิ้นความปรารถนาแห่ง
กายที่อยู่ ในท่าหนึ่งหรือนอน ประการแรก จะเห็นจิตตั้ง
มั่นและวางใจ ประการต่อมา จะเห็นคล้ายรอบกาย
ถูกขจัดเมฆหมอกและผ้ามัวต่างๆออกไป กระทั่งถึง
จุดหนึ่ง เหมือนจิตรู้เห็นได้แจ่มชัดว่าภายในกายบรรจุ
อยู่ด้วยสิ่งใดบ้าง ซึ่งเมื่อประกอบกับลักษณะจิตที่เคย
พิจารณาอาการ ๓๒ มาก่อน ก็ง่ายที่จะเห็นอย่าง
ที่พระพุทธองค์วางแนวไว้ให้เห็นคือ...

คุณลักษณะทั้งหลาย เปรียบเหมือนไม้มีปากสอง
ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าว
เปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษ
ผู้มีนัยน์ตาดีแก่แก่นั้นแล้ว ฟังเห็นได้ว่า นข้าว
สาลี นข้าวเปลือก นถั่วเขียว นถั่วเหลือง นงา
นข้าวสาร นั้นใด ก็ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อม
พิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินเท้าขึ้นไป แต่
ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วย
ของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกาย
นี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
ไขกระดูก มันสมอง ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต
ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี
เสลด หุ่นอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มัน
เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ขอให้พิจารณาว่าพระพุทธรองค์ทรงตรัสทิ้งท้ายไว้เช่นเคยคือ

พิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง
พิจารณาเห็นภายในภายในนอกบ้าง
พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายใน
บ้าง

อันนี้แปลว่าเราดูปฏิภูลในภายในโดยความเป็นของเกิดดับ โดยความเป็นของอื่น ไม่ใช่ตัวตนก็ได้ เหมือนกับเมื่อครั้งดูลมหายใจ อิริยาบถ และความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่าง ๆ นั้นเอง

อย่างเช่น คราบโคลตามผิวหนัง ขี้ตาที่หัวตา ขี้ฟันในช่องปาก ฯลฯ เราใช้วิธี ‘คิด’ เอาก็ได้ว่าเราล้างไปแล้ว มันก็มาอีก ถ้าความคิดนั้นมาบวกกับสติที่เกาะกาย หรือผนวกกับคุณภาพจิตที่ส่องรู้ผ่านแสงสว่างหรือช่องว่าง ก็อาจ ‘สัมผัส’ ถึงความเคลื่อนไหวของปฏิภูลเป็นจุด ๆ ได้ชัด อันนี้แล้วแต่คน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน อย่าพยายามลอกเลียนประสบการณ์ที่อาจได้ยินได้ฟังคนอื่นเล่า ขอเพียงประกอบเหตุทั้งหมดที่กล่าวแล้วในบทนี้ก็จะดีเอง ท่องไว้ว่าได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ถ้าได้แค่นั้นจะเอาเกินกว่านั้นให้นับว่าเป็นการส่งเสริมกิเลสแล้ว

ส่วนเรื่องการดูสิ่งต่าง ๆ ในภายในเป็นของเกิดดับนั้น ขึ้นอยู่กับ ‘ความแน่นอน’ ของภาวะรู้เห็นในแต่ละคน เมื่อสามารถกวาดดูภายใน

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 เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหา

และทิวทัศน์เข้าชิงอาศัย และไม่ถ่มั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่

จบธัตตมนสิการบรรพ

นิยาม

บทก่อนเราทำความเข้าใจเห็นภายในโดยความเป็นอาการ ๓๒ ทั้งในแบบที่นึกคิดจินตนาการเปรียบเทียบเอา และทั้งในแบบที่ยังรู้เข้าไปเห็นด้วยจิตตรงๆ ซึ่งก็จะเป็นฐานการพิจารณาธาตุได้อย่างดี ดังที่ในมหาพราหฺมโลวาทสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกแจกแจงไว้พอเทียบเคียงกับอาการ ๓๒ บางส่วน ขอให้พิจารณาตามเนื้อธรรมที่พระองค์ยกแสดงดังนี้

ธาตุดิน

ดูกรพราหฺม ฐปอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นภายใน 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

ดูกรราहुล 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

ดูกรราहुล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะ
 ร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น
 ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และ
 ไฟที่เผาอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ให้ย่อยไปโดยชอบ

หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายในอาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า เตโชธาตุภายใน

ก็เตโชธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นเตโชธาตุเหมือนกัน เตโชธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม เป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในเตโชธาตุ

ธาตุลม

ดูกรราหุล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นอันเป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่า วาโยธาตุภายใน

ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน วาโยธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ

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

ดูกรราหุล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตนเป็นอากาส มีลักษณะว่าง ปรุโปร่ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องคอ ซึ่งเป็นทางให้กลิ่นของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม และช่องสำหรับถ่ายอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ออกเบื้องล่าง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน เป็นอากาส มีลักษณะว่าง ไม่ทึบ เป็นช่อง อันเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง เป็นภายใน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่า อากาสธาตุภายใน

ก็อากาสธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอากาสธาตุเหมือนกัน อากาสธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญา อันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นอากาสธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอากาสธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในอากาสธาตุ

พุทธพจน์ข้างต้นบ่งบอกว่า เมื่อผ่านปฏิกรรมนสิการบรรพมา

ได้ ก็แค่ ‘พลิกจิต’ คือพิจารณาสภาวะหรือรายละเอียดแตกต่างไป อีกนิดเดียว ก็เขยิบขึ้นมาสู่ธาตุมนสิการบรรพเต็มขั้นแล้ว และถ้า หากรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ กระทั่งปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ทั้งในเชิงสมถะและวิปัสสนา ก็เป็นอันว่าบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของ บรรพนี้โดยบริบูรณ์

เมื่อฝึกจนจิตรู้กายโดยสักแต่เป็นสภาพแข็ง แข็ง สภาพ อีบอบ สภาพร้อม สภาพัดไหว และสภาพช่องว่าง จิตจะรู้ซึ่ง แจ่มชัดว่า ‘ลักษณะอันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น’ นั้นเป็นอย่างไร กล่าวคือ เราจะเห็นว่าเพราะธาตุต่างๆปรากฏอยู่ จึงมีที่ตั้งของกรรม เช่น เพราะด้วยกระดูกขากรรไกร ลิ้น และช่องว่างในปาก คนเราจึง ขยับพูดจาดีร้ายได้ต่างๆ หรือเช่น ด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง อัน เป็นสัญลักษณ์แห่งเพศตรงข้ามมีอยู่ กิเลสความกำหนดจึงได้ที่ อาศัยเกิด ซึ่งเมื่อเรารู้ทันเสียแล้วว่าธาตุต่างๆไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน มีความเสมอกันทั้งภายในและภายนอก มุมมองก็จะต่างไป แม้ยังต้อง ข้องเกี่ยวกับธาตุทั้งหลาย จิตก็ปราศจากความยึดเหนี่ยว ปราศจาก อาการเพ่งมองในลักษณะอันจะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัณหาใดๆ ตรง ข้าม ชีวิตมีอยู่ก็เพื่ออาศัยธาตุทั้งหลายนั่นเองเป็นหลักถอนกิเลส และความยึดมั่นเสียแทน

จุดมุ่งหมาย

เมื่อรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้จักรูปตาม จริง หรืออีกนัยหนึ่ง ย่อมไม่เห็นกายตามอัตโนมัตถ์ว่าเป็นมนุษย์ ไม่ เห็นกายโดยความเป็นที่ตั้งแห่งอัตตาตัวตนเราเขา ทว่าจะเห็นดัง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโคปาลกสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖ ความ ว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้จักรูปอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้รูปอย่างใดอย่างหนึ่งตามจริงว่าเป็นมหาภูตรูป ๔ และ รูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้จักรูป อย่างนี้แล

ในทางสมณะนั้น เมื่อศึกษาและฝึกฝนให้เกิดสติรู้กายโดย ความเป็นธาตุ สิ่งที่ 'ควร' จะเกิดขึ้นคือจิตอันเป็นกลาง หรือจิตอัน เห็นกายเสมอด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นภายนอก ไม่มีสำนึก รู้สึกถึงเส้นแบ่งระหว่างกายอันเป็นภายในกับธรรมชาติภายนอกทั้ง ปวง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราหุลไว้ในมหาราหุลโฆวาทสูตร ความว่า...

ดูกรราหุล เธอจงฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินเกิด เพราะ เมื่อเธอฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ ชอบใจและไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ ดูกรราหุล เปรียบเหมือนคนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่ สะอาดบ้าง อุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนอง บ้าง เลือดบ้าง ลงที่แผ่นดิน แผ่นดินจะอัดอัดหรือระอา หรือ เกลียดของนั้นก็หาไม่ ฉันทใด เธอจงฝึกทำจิตให้เสมอด้วย แผ่นดินฉันทนั้นแล เพราะเมื่อเธอฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่น ดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้

ส่วนในทางวิปัสสนา การรู้กายโดยความเป็นมหาภูตรูปย่อม เปิดโอกาสให้พิจารณาธรรมชั้นสูงขั้นได้ด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามจริง เช่น ในลัตตัญญูฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้มีความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็รูปเป็นไฉน? มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นี้เรียกว่ารูป

ความเกิดขึ้นแห่งรูปย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาหาร
ความดับแห่งรูปย่อมมีเพราะความดับแห่งอาหาร

อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นทางดำเนินถึงความ
ดับสนิทแห่งรูป

ความสุขไสมนัสอาศัยรูปนี้เกิดขึ้น นี้เป็นคุณแห่งรูป

รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี้เป็น
โทษแห่งรูป การกำจัดฉันทราคะ การละฉันทราคะในรูปเสีย
ได้นี้ เป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งรูป

เมื่อเห็นรูปด้วยตาปัญญาระดับคิดนึก และแทงตลอดไปเห็น
ด้วยตาปัญญาระดับประจักษ์แจ้งไร้กังขา พระพุทธองค์ทรงจัดว่าเป็น
ผู้ปฏิบัติดีแล้ว กับทั้งหยั่งลงในทางอมตะที่พระองค์ท่านค้นพบและ
บัญญัติไว้ ส่วนใครทำได้ขนาดคลายความยินดี ตลอดจนหลุดพ้น
แล้วจากความยึดมั่นในรูปทั้งปวง อย่างนั้นชื่อว่าเสร็จกิจอันควรทำ
เพื่อพ้นทุกข์ วงจรอุบาทว์แห่งทุกข์ย่อมไม่ปรากฏแก่เขาผู้นั้นอีกเลย

สรุปว่า เมื่อศึกษาและฝึกพิจารณาโดยสักแต่ความเป็น
ธาตุแล้ว ย่อมมีสติรู้สึกกายโดยความเป็นรูปตามจริง ไม่ใช่รู้สึกว่
เป็นก้อนอัตภาพมนุษย์ ก้อนอัตตาของเรา

ในระดับสมณะ ย่อมทำจิตให้มีความเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

ตามผัสสะอันฉาบฉวยทั้งปวงที่ปรากฏในโลก ส่วนในระดับวิปัสสนา
ย่อมเป็นฐานให้พิจารณาธรรมประการต่าง ๆ จนหมดจดจากความ
สงสัย และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาดเสียได้ในที่สุด

แนวทางฝึก

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

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

การพิจารณาปฐวีธาตุ

ตั้งกายตรง สำนวจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควร
แล้ว จึงปิดตา ให้ความรู้รับรู้อยู่ที่พื้นซึ่งขบกันเล็กน้อยพอให้รู้สึกถึง
ลักษณะความแข็ง อย่างถึงขนาดกัดฟัน อย่าเน้นสำรวมเป็นชู้ๆ แต่ให้
จับเฉพาะความแข็งทั้งหมดที่รู้สึกได้จากการขบแตะพื้นเพียงเล็กน้อย

ประคอง ‘ความรู้สึกแข็ง’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึง
กำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นก่อน แต่ขอให้มิดำแหน่งที่

แน่นอน เช่น ผนังห้องหรือวัตถุใกล้ๆ อย่างที่เคยผ่านมาแล้วครั้งฝึก
 อากาศกลืน ขอให้ความรู้ลักษณะแข็งกับความรู้อะยะและทิศทาง
 ควบคู่เป็นอันเดียวกัน จะเหมือนสภาพความแข็งแผ่คลุมออกไป
 เบื้องหน้า รู้แค่ไหนเอาแค่นั้น

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

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

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ปฏิธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจาก
 การกำหนดแล้ว คือความ ‘เห็นชัด’ เข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มี
 ส่วนประกอบแข็งจากหัวจรดเท้า บางคนอาจสัมผัสถึงความแข็ง
 ของโครงกระดูกอย่างชัดเจนน่าตกใจ รวากับปราศจากเลือดเนื้อ
 ห่อหุ้ม และเมื่อมองไปทางใด หรือกระทั่งไม่ต้องมอง ก็อาจสัมผัสรู้
 ถึงความแข็งของวัตถุรอบด้าน เห็นเสมอกันกับกระดูกและเนื้อหนัง
 ในร่างเรา โดยไม่ยินยลลักษณะสีสัน รูปทรง หรือมาตรฐานทางตา
 มาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง
 ‘ความรู้ภายใน’ ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุตุดินล้วน ‘เสมอกัน’
 คือสักว่าแข็งและคงรูปอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การพิจารณาอาโปธาตุ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควร แล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่หน้าลายที่เรียกมาอาบลิ้นชุ่มอยู่ ฝึกครั้งแรกอาจอมน้ำไว้ครึ่งปากเพื่อช่วยขยายความรู้ให้ชัดเจนขึ้น กำหนดลักษณะเอิบอาบสิ้นไหลอย่างเดียว อย่างนี้ถึงลักษณะอื่น เช่น เหงี้ยว หรือเป็นฟอง

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

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

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเหมือนมีกลุ่มน้ำท่วมเต็มออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะเอิบอาบอันเป็นตัวตั้งไว้อย่างมั่นคง และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเริ่งด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

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

การพิจารณาเตโชธาตุ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่ไอบุ๋นในอก อันเป็นความร้อนที่ถูกรู้ได้ง่ายสุดในกายเรา กำหนดลักษณะอุณหจนกว่าจะเห็นชัดว่าระดับความร้อนคงที่ คืออุณหภูมิสม่ำเสมออยู่ในความรับรู้ ไม่แปรปรวนขึ้นลง หากยังเห็นว่าแปรปรวนอยู่ก็กำหนดรู้ความอุณหจนกว่าจะเห็นร้อนคงที่ จึงค่อยชยบกำหนดทิศและระยะเป็นอันดับต่อมา

ประคอง ‘ความรู้สึกอุณห’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้ลักษณะร้อนกับความรู้ระยะและทิศทางควบคู่เป็นอันเดียวกัน จะเหมือนมีคลื่นความร้อนแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า รู้แค่นั้นเอาแค่นั้น และต้องระวังไว้เป็นพิเศษด้วย คืออย่ากำหนดให้เกิดคลื่นความร้อนกระจายออกไปแบบตั้งใจควบคุมขับเคลื่อนพลังงาน จะต้องรู้เฉพาะไอบุ๋นในร่าง กับกำหนดทิศและระยะเท่านั้น ปล่อยให้

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

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเหมือนมีคลื่นความร้อนกระจายไอน์อันอุ่นพอดีไม่ทรمانออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะร้อนอันเป็นตัวตั้งไว้โดยไม่จี้ให้แรงเกินเหตุ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเริงด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

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

มีข้อที่จำเป็นต้องเตือนให้ระวังคือ เมื่อทำกรรมฐานนั้น อย่า

พิจารณาเตโชธาตุเป็นลำดับสุดท้าย เพราะจะทำให้เป็นคนมีไอร้อนแผ่ออกมา แม้การพิจารณาเตโชธาตุแบบแผ่ออกตามทิศต่างๆ จะไม่ทำให้เป็นคนโกรธง่ายเหมือนเล่นเตโชกลืนแบบเพ่งไฟ อย่างน้อยก็ทำให้กระแสความร้อนแผ่ออกจากร่างโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีเมื่อพิจารณาเตโชธาตุแล้วให้พิจารณาอาโปธาตุภายใน อากาศกลืนหรือแผ่เมตตา (วิธีอยู่ในบททวิวรรณบรรพ) เพื่อให้ไอร้อนสงบลง จะได้มีไอร้อนซึ่งตัวเราเองรวมทั้งคนและสัตว์อื่นๆ จะรับความสบายกว่าไอร้อนอย่างแน่นอน

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

สิ่งที่ควรจะทำเมื่อธาตุไฟกำลังขึ้นขณะโกรธ ขณะเหนื่อย หรือขณะเป็นไข้ คือพิจารณาเข้าไปตรงๆ ที่ความร้อนระดับนั้น พิจารณาว่าธาตุไฟนั้นไม่เที่ยง มีความกระเพื่อมหนักบ้างเบาบ้างเป็นห้วงๆ เมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็ยอมปล่อยวางเสียได้ทั้งธาตุไฟและต้นเหตุให้ธาตุไฟกำลังขึ้น เพราะรู้เสียแล้วว่าผัสสะกระทบกระทั่งให้โกรธหรือโรคที่ทำให้ไม่สบายนั้น อย่างมากก็ทำเราได้แค่นี้ คือให้ธาตุไฟกำลังขึ้น ในที่สุดธาตุไฟก็อ่อนแรงลงเป็นธรรมดา

การพิจารณาธาตุไฟ

ตั้งกายตรง สำรวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่ลมหายใจ เลือกกำหนดเฉพาะลักษณะพัดไหว อย่าสนใจอาการเข้าออก อย่าดูความยาวสั้น รู้ตามจริงว่าธรรมชาติหนึ่งของลมหายใจก็เหมือนลมทั่วไป คือไม่อาจหยุด

๑๖๔ หนึ่งกับที่ แปรไปด้วยอาการปวดไหวตลอดเวลา

ประคอง ‘ความรู้สึกปวดไหว’ ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้สึกขณะปวดไหวกับความรู้สึกระยะและทิศทางควบคู่เป็นอันเดียวกัน จะเหมือนมีความไหวตัวแบบคลื่นกลมปกคลุมในทิศเบื้องหน้า รู้แค่ไหนเอาแค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถหนึ่งได้กับความรู้อาการปวดไหวในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาที กระทั่งเหมือนชอบเขตความปวดไหวขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ถ้าเห็นเหมือนมีพายุลูกตั้งเต็มก็อย่าตกใจ วางใจเฉยๆ คงความรู้สึกปวดไหวไปมาอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความปวดไหวทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียง ตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วถึงในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเกิดนิมิตไหวเป็นคลื่นแบบลมพัดออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะปวดไหวอันเป็นตัวตั้งไว้ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดัน กำเริ่งด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ว่าโยธาคู่ได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ ‘เห็นชัด’ เข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มีส่วนประกอบเป็นความปวดไหว เมื่อมองหรือสัมผัสไปทางใดที่มีการไหว เช่น กิ่งไม้ไกวหรือผืนผ้าสะบัด ก็สัมผัสรู้ถึงความปวดไหวอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับความปวดไหวในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะยาวสั้นหรือหยาบละเอียดใดๆตามมาตรฐานผัสสะทางกาย มาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง

‘ความรู้ภายใน’ ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุลุ่มล้น ‘เสมอกัน’ คือสักว่าพัดไหวและคงสภาพอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การรู้กายโดยความเป็นองค์รวมแห่งธาตุ

ดังเห็นในต้นบทว่าแนวทางของพระพุทธองค์ที่ทรงให้รู้กาย โดยความเป็นธาตุมีดังนี้...

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็น ส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉนฺได ภิกษุก็ฉนฺไดนั้นเหมือนกัน

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

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

เมื่อสามารถรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ ก็จะมีปัญญา

พิจารณาแยกแยะได้ว่ากายนี้ต่างจากธาตุอื่นก็ตรงที่ธาตุทั้ง ๔ มา
ประชุมกันโดยมีจิตใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปเดิน
เหินหรือเคลื่อนไหวหลอกหลอกตา ราวกับเป็นตัวเป็นตนของใคร
คนหนึ่งอยู่จริง ๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างปฏิเสธยากเมื่อไม่
กำหนดพิจารณา ต่อเมื่อ ‘รู้ชัด’ และ ‘พิจารณาโดยแยกคาย’ แล้ว ก็
เห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่ใช่อะไร
ที่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม กายนอกแต่อย่างใดเลย

ที่จุดนั่นเอง จึงถึงซึ่งความไม่หวัง ไม่อาลัย ไม่ติดใจว่าธาตุใด
ธาตุหนึ่งเป็นเรา เป็นของเรา ดังพระพุทธร่องควางแนวสรุปไว้คือ

ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติ
ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึก
เท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่
ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่าง
นี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

สำหรับธาตุมนสิการบรรพนั้น จะกล่าวถึงธาตุหยาบที่ก่อรูปเป็นกายให้สัมผัสและต้องได้ เนื่องจากอยู่ในหมวด ‘กาย’ ของมหาสติปัฏฐานสูตร แต่โดยแท้ที่จริงแล้ว ‘ธาตุ’ ในมุมมองของนักภาวานานั้น จำแนกได้อีกหลายนัย เช่น ธาตุ ๑๘ เป็นต้น

สำหรับบทนี้ จะต่อยอดด้วยการรู้กายใจโดยความเป็นธาตุ ๖ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการหยั่งรู้กายใจโดยนัยของวิปัสสนาญาณ คือเห็นกายโดยความเป็นมหาภูตรูป ๔ อันมีวิญญาณครอง หรืออีกนัยหนึ่งคือเห็นกายใจเป็นอนัตตา เพราะรู้ชัดว่ามีแต่ธาตุในธรรมชาติมาประชุมกันชั่วคราว เดียวก็แตกแยกกระจายหายไปเมื่อขาดเหตุปัจจัยสนับสนุนการประชุมธาตุ เช่น อาหารและวิญญาณ

เพื่อให้ทราบว่า พระพุทธองค์ให้ดูกายใจเป็นธาตุ ๖ ไว้อย่างไรนั้น ก็ขอให้พิจารณาจากธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตูปัญญเล่ม ๖ ซึ่งพระพุทธองค์สอนภิกษุนามว่า ‘ปุ๊กกุสาดิ’ โดยตรัสให้พิจารณากายเป็นการประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และสีช่องว่างอาศัยอยู่ในกาย ตามนัยที่กล่าวถึงไปแล้วข้างต้น แล้วพระองค์ก็สรุปลงที่ธาตุสุดท้าย มีเนื้อธรรมอันพึงเข้าใจง่ายสำหรับผู้ผ่านประสบการณ์เห็นธาตุหยาบทั้ง ๕ เป็นของอื่นมาแล้ว ดังนี้...

ต่อจากนั้น สิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือวิญญาณอันบริสุทธิ์ ผุดผ่อง บุคคลย่อมรู้อะไรๆ ได้ด้วยวิญญาณนั้น คือรู้ชัดว่าสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดูกรภิกษุ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา (คือสุข ทุกข์ หรือเฉย) ย่อมเกิดเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้ว่ากำลังเสวยเวทนาอยู่ และเพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้

ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้เพราะไม้สองท่อนประชิดสีกัน และความร้อนที่เกิดขึ้นย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง

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

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

การได้เห็นความจริงเช่นนั้น จะทำให้เกิดการสังเกตด้วยอีกมุมมองหนึ่ง กล่าวคือ เมื่อเกิดผัสสะกระทบให้เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี หรือเฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ความรู้สึกเหล่านั้นย่อมถูกรับรู้เหมือนร่องรอยที่ลึกแต่ปรากฏขึ้นไม่ต่างจากไฟอันลุกขึ้นด้วยเหตุคือไม้สองอันสีกัน ไม่ได้มีตัวตน ไม่ได้มีใครเป็นเจ้าของไฟอันเกิดขึ้นนั้นเลย ไฟถูกมองว่าจะดับลงเพราะไม้สองอันแยกกันฉันทใด ความรู้สึกสุขทุกข์ เฉย ก็จะดับลงเพราะผัสสะพราจากจากกันฉันทนั้น

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

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

และสามารถน้อมเอาจิตในภาวะอันเหมาะสมดังกล่าวเข้าสู่ภูมิแห่งอรุณภาพ กับทั้งสามารถพิจารณาว่าจิตอันทรงอุเบกขาบริสุทธิ์คู่ควรแก่ฌานชั้นสูงเป็นลำดับๆ นั้น 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 หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง
หมูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง

เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้น
เอ็นผูกมัดอยู่

เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็น
ผูกมัดอยู่

เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศ

ใหญ่ทีศน้อย คือ กระจกมือไปทางหนึ่ง กระจกเท้าไปทาง
หนึ่ง กระจกแข้งไปทางหนึ่ง กระจกขาไปทางหนึ่ง กระจก
สะเอวไปทางหนึ่ง กระจกหลังไปทางหนึ่ง กระจกสันหลัง
ไปทางหนึ่ง กระจกสีข้างไปทางหนึ่ง กระจกหน้าอกไปทาง
หนึ่ง กระจกไหล่ไปทางหนึ่ง กระจกแขนไปทางหนึ่ง กระจก
คอไปทางหนึ่ง กระจกคางไปทางหนึ่ง กระจกฟันไปทางหนึ่ง
กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

เป็นกระจกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

เป็นกระจกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

เป็นกระจกผุ เป็นจุ่นแล้ว

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบว่ามีอะไรอย่างนั้นเป็น
ธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดัง
พรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้

รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา และทิวฎฐิ์เข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะร่ๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่

จนวสัฎฐิกาบรรพ

จนกายานุปัสสนา

นียม

นวสัฎฐิกา คือ การฝึกให้เห็นภายในเป็นของว่างจากตัวตน เพราะต้องเฝ้าเปื่อยผู้ฟังไปเป็นธรรมตา มุมมองภายในอีกแบบที่แตกต่างจากบรรพก่อนๆ กล่าวคือ ที่ผ่านมารู้กายตามจริง ไม่มีสิ่งใดขัดแย้งกับสามัญสำนึก แต่ถึงตอนนี้ค่อนข้างแหวกแนวออกไป เราต้องเผชิญกับความจริงที่ว่าเรายังไม่ตาย แต่จะให้มองกายเป็นศพ ซึ่งคนส่วนใหญ่ยอมเกิดอาการคิดค้ำเป็นธรรมตา

อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์จากบรรพก่อนหน้าทั้งหลาย เหล่านั้นเอง จะรวมกันเป็นปัจจัยเสริมส่งให้เรา ‘ตระหนัก’ ขึ้นมา โดยอัตโนมัติ ว่าภายในแท้จริงหาได้แตกต่างจากศพสักเท่าไร มีอยู่หลายจังหวะหลายโอกาสที่เดียวที่เราสามารถสำเหนียกได้เกี่ยวกับความจริงนี้ อาทิเช่น

เมื่ออยู่ในอิริยาบถนอน ไร้ความเคลื่อนไหว

เมื่อจิตเข้ารู้ เข้าดูเห็นรายละเอียดภายในกายโดยความเป็นอาการ ๓๒ จากหัวจรดเท้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก ตับ ไต ไล่ฟุง หาได้มีลักษณะที่แตกต่างเป็นพิเศษระหว่างคนเป็นกับคนตาย แต่ประการใด

เมื่อจิตเข้าสู่ เข้าพิจารณาแยกแยะได้ชัดเจน ว่ากายส่วนที่แขน แข็งไม่ต่างจากธาตุดินภายนอก กายส่วนที่เอิบอาบไม่ต่างจากธาตุน้ำภายนอก ทั้งธาตุดินและธาตุน้ำจะยังคงสภาพอยู่ชั่วเวลาระยะเวลาหนึ่งแม้เป็นศพแล้วหลายวัน

จุดมุ่งหมาย

ในอุททายสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๔ พระอานนทสาธยายธรรมไว้ต่อเบื้องพระพักตร์มีใจความสรุปตอนหนึ่งว่า...

เหมือนภิกษุเห็นสิริระที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า 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 همینหินหรือ

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

มโนภาพความเป็นเราทำให้เกิดความสำคัญมันหมายไปต่างๆ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีความยินดีในรูปมนุษย์อันเป็นสัตว์ชั้นสูง ตั้งขึ้นด้วยสองขาและกระดูกสันหลัง ชูคอ อกตหน้า ออกผายไหล่ผึ่ง ดูดีกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นทุกชนิดในโลก

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

แต่ละคนยึดมั่นถือมั่นในความหน้าภาคภูมิของตนไม่เท่ากัน ขอให้พิจารณาว่าเป็นแรงยึดเหนี่ยวหวังรั้งจิตใจไว้จากการเข้าถึงอิสรภาพสมบูรณ์ บางคนมีตรงนี้มากขนาดขวางมรรคผลแม้ขั้นต้น ๆ บางคนมีตรงนี้น้อย แต่ก็ขวางมรรคผลชั้นกลางและขั้นสูงสุด อย่าต้องพูดถึงคนส่วนใหญ่ ที่มีตรงนี้กันเต็มอัตรา ขนาดปลงใจยอมรับว่าที่สุดของการปฏิบัติคือการไม่มีตัวตนก็เหลือวิสัยเสียแล้ว

นวลวิธีกาบรรพ จัดเป็นแม่แรง หรืออย่างน้อยเครื่องทุ่นแรง ในการจัดข้อกับกิเลสข้อที่ว่าด้วยอัสมีมานะ เป็นเครื่องมีวิเศษช่วยเชี่ยผงในตาอันละเอียดอ่อนยากต่อการกำจัด เมื่อใดฝึกจนเข้าขั้นมีปกติเกิดมโนภาพเกี่ยวกับตนเองเป็นศพ เป็นเศษเดนที่วางอยู่ตาม

สู่สถาน เมื่อนั้นย่อมหมดหวัง หมดอาลัยโยติในอัตภาพนี้ และมีใจฝ่อ
เกินกว่าจะเพื่อฝันถึงอัตภาพอื่นใดไหนอีก

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

สรุปคือ เบื้องแรกต้องตระหนักว่าทุกคน ‘มีมานะ’ ประจำตน
ด้วยกันทั้งสิ้น จึงจะเห็นดีว่าสมควรฝึกบรรพนี้ตามกำลัง จะมากหรือน้อยก็ตามศรัทธา หากฝึกบรรพนี้แล้วลดละมานะได้ก็เป็นอันนับว่า
ประสบผลสำเร็จ อย่านำไปใช้ประสบการณ์ภายในว่าต้องเห็นอย่างนั้น
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
จริง ๆ เช่นเดียวกับศพที่เห็นทั้งหลาย

๑๗๗

ศพมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหล

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง
สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำ
เหลืองไหลน่าเกลียด

ขอให้นอนราบตามปกติ อย่าเพิ่งเพิ่งนึกจินตนาการอย่าง
ใด ๆ แต่น้อมจิตพิจารณากายโดยความเป็นอาการ ๓๒ คือทำความ
รู้สึกตัวตามปกติ ไส้จากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ค่อย ๆ ดูจากหัว ตัว ไป
ถึงช่วงล่าง หากยังฟุ้งซ่านก็อาจใช้กรรมฐานที่ถนัดเพื่อปรับสภาวะ
จิตใจให้ละเอียด โปร่งใส จับที่ได้รู้สึกเกาะสนิทไม่เลื่อนหลุดง่าย
เห็นชัดออกมาจากภายในไม่เลอะเลือน

พอจิตเริ่มเข้าที่ คือไม่ออกไปไหนนอกจากขอบเขตกายที่
กำหนด จึงกำหนดรู้อิริยาบถนอน หมายถึงเห็นคลุม ๆ ไปด้วยตลอด
ไม่เจาะจงจุดใดจุดหนึ่งของกาย

ขอให้จับรู้เฉพาะส่วนที่เป็นธาตุดิน เช่น เนื้อหนังและกระดูก
กับส่วนที่เป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำลายในช่องปาก กำหนดตามจริงว่าเมื่อ
เป็นศพก็จะต้องยังมีธาตุทั้งสองอยู่เหมือนเช่นนี้เอง เมื่อจิตยอมรับ
แล้วจึงพิจารณาขั้นถัดไป

กำหนดรู้ลักษณะเอิบอาบของน้ำลายในช่องปากจนกระทั่ง
เกิดความเห็นชัด แล้วกำหนดตลอดตัวว่าได้เนื้อหนังก็มีลักษณะ
เอิบอาบอย่างเดียวกับช่องปาก เมื่อจิตติดหนึ่งอยู่กับความเห็น
อิริยาบถนอนเป็นหุ่นอะไรอย่างหนึ่ง มีหนังหุ้มกลุ่มน้ำใหญ่อยู่

ภายใน ก็ค่อยๆ หายความรู้สึกลงไปในกลุ่มน้ำนั้นตามจริง อย่าปรุงแต่งว่าจะเห็นอะไร หรือจะให้เกิดอะไรขึ้น เพียงหม่อมระลึกตามจริงว่า น้ำลายในปากมีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด ของเหลวในร่างก็ย่อมมีความเหม็น ไม่สะอาดเช่นนั้น หรือกว่านั้นเป็นธรรมดา

ขั้นต่อมา ให้ระลึกตามจริง ว่าเนื้อหนังของมนุษย์เป็นสิ่งบางลงได้ เปื่อยยุ่ยได้ เมื่อถึงเวลาเปื่อยยุ่ย ของเหลวที่ถูกขังอยู่ในร่าง ย่อมซึมออกมา ซึ่ง ณ จุดนี้หากจิตยังสามารถ ‘สัมผัส’ ธาตุน้ำในร่างได้อยู่ ก็ค่อยๆ รู้สึกเหมือนมีสิ่งผุดซึมอยู่ตามผิวเนื้อ อย่าตกใจหรือหวาดกลัว ขอให้ทำใจไว้ล่วงหน้าว่าตรงนั้นเป็นอำนาจของจิต เป็นเจโตสมาธิชนิดหนึ่ง ที่กำหนดรู้อย่างไรย่อมเห็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตไม่นิ่ง หรือนิ่งแต่ไม่สัมผัสความเป็นธาตุดินและธาตุน้ำในร่าง หรือสัมผัสธาตุแต่ไม่พิจารณาว่าเนื้อหนังเป็นสิ่งเปื่อยยุ่ยได้ ก็จะไม่เกิดปรากฏการณ์ทางจิตแต่ประการใดขึ้นมา

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

ศพถูกกัดกิน

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ผุงกาจิกกินอยู่บ้าง
 ผุงนกตะกุ่มจิกกินอยู่บ้าง ผุงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัด
 กินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ
 ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

เมื่อผ่านขั้นแรกมาได้ด้วยความมือเบกขา ให้พิจารณาลงไป
ในขณะแห่งความรู้สึกว่ามีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ทั่วตัว ว่า
กลิ่นคาวของของเหลวเหล่านี้ย่อมเรียกสัตว์ต่างๆ ให้มากัดกิน

ขณะแห่งการพิจารณาด้วยเจโตสมาธินั้นเอง อำนาจของ
จิตย่อมทำให้จิตเห็นไปว่ามีหมู่สัตว์มาแตะ มาไซ มากัดกินศพอยู่
เหมือนของจริง ส่วนใหญ่มักเห็นเป็นกลุ่มหนอนยุบยิบมากกว่า
อย่างอื่น หากขณะแห่งสมาธิจิตนั้นมีความคมชัดพอ ก็จะเห็นภาพ
ละเอียดว่ากลุ่มสัตว์เล็กกลุ่มมุ่มแตะเนื้อหนัง หรือดูตูดน้ำเลือดน้ำ
เหลืองอยู่อย่างต่อเนื่อง

ทำครั้งแรกๆ อาจกลัว และสงสัยว่ามีสัตว์มาแตะ มาไซซ่อน
อยู่จริง ๆ ตรงนั้นให้ทำใจว่าจริงก็ช่าง ขอให้พวกมันแตะ มันไซซ่อน
เอาอัสมิมานะไปจากตัวเราเสียให้หมด ขอให้เหลือไว้เพียงจิตที่เบา
ปราศจากความหนักด้วยอาการถือเขาถือเราเป็นพอ เมื่อปลงใจได้
เช่นนั้นจะหายกลัว และกลับมายุ่งกับความหนึ่งรู้ ปล่อยให้ศพถูกแตะ
ไปจนกว่าจิตจะถอนจากสมาธิเอง

ศพเป็นน้ำกระดูกฉาบเลือดเนื้อ

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยัง
มีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

มีทางหลากหลายที่จะเข้าถึง เช่น ปล่อยตามธรรมชาติ กล่าว
คือ บางคนอาจผ่านมาถึงขั้นนี้โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดใจ ขอเพียง
เห็นกายเป็นศพมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลในขั้นแรก อำนาจเจโต
สมาธิก็พาลัดทางมาถึงขั้นนี้ตามลำดับโดยอัตโนมัติ

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

อีกทางที่เป็นไปได้เช่นกัน คือ จงใจเข้าสู่ความรู้เห็นกายเป็น ศพในขั้นนี้โดยไม่ต้องผ่านขั้นก่อนๆ ซึ่งก็ทำได้โดยย้อนทางออกมา จากกระดูก ไม่ใช่พิจารณาจากเนื้อหนังไต่ลงไป

เพื่อเห็นกายเป็นโครงกระดูกอย่างรวดเร็วที่สุดคือขบฟันเล็กน้อย เมื่อสำเหนียกรู้ถึงลักษณะแข็ง ให้กำหนดจิตออกมาจากความรู้เห็น นั้น คำนึงถึงทิศเบื้องหน้า เบื้องขวา เบื้องซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง กระทั่งจิตหลุดจากทรงความคิด รู้อยู่แต่สภาพแข็งอันมีจุด เริ่มต้นจากฟัน เมื่อกลับเข้าสู่กายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอีกครั้ง ก็จะเห็นทั้งร่างเป็นโครงกระดูกอยู่ ซึ่งจะแจ่มชัดหรือเลือนรางก็ขึ้น อยู่กับความนิ่งอันสำเร็จจากการกำหนดจิตไปตามทิศต่างๆ

เมื่อรู้สึกถึงความเป็นโครงกระดูกแล้ว ก็พิจารณาว่าบนกระดูก ยังมีสิ่งฉาบทา ยังมีเครื่องห่อหุ้ม มีใช้กระดูกเปล่า ก็จะเกิดความหึ่ง ทราบและเห็นชัดตามจริงว่าบนกระดูกแขน ขา หรืออื่นๆ ยังมีเนื้อ มีเลือด แต่ละคนอาจเห็นต่างกันไป เช่น บางคนเห็นดับได้ไล่ฟุ้งชัด บางคนเห็นเพียงว่าโครงกระดูกนี้มีเศษเนื้อและเลือดแดงๆ เปะอยู่ คล้ายศพที่ถูกเชือดเฉือนแหวอะหวะ แต่บางคนก็เห็นเพียงด้วยความ รู้สึกว่ากายนี้ประจูดศพอันวางแล้ว มีเพียงกระดูกฉาบเนื้อบางๆ อัน นั้นก็ถือว่าใช้ได้

ส่วนการเห็นเอ็นรัดอยู่ตามข้อกระดูกนั้น ความจริงถ้าผ่าน สัมผัสปัญญาบรรพมาอย่างดี ก็จะเริ่มรู้สึกถึงความมีเอ็นร้อยรัดอยู่ ระหว่างข้อกระดูกหลักต่างๆ เช่น สติรู้การเอี้ยวคอบ่อยๆ ย่อม สำเหนียกได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นระหว่างคอต่อ สติรู้การเคลื่อนไหว แขน เอื้อมมือหยิบจับของ ย่อมสำเหนียกได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อ

มือ เอ็นข้อศอก สติรู้การเคลื่อนไหว พลิกเท้า หรือก้าวเหยียบ ย่อมสำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อพับและเอ็นข้อเท้า

มาถึงตรงจุดนี้ จะเห็นสิ่งที่เคย ‘รู้สึกว่าเป็นเอ็น’ ในลักษณะของนิมิตอันแสดงได้ด้วยเจโตสมาธิ คือเมื่อเห็นกระดูกฉาบเลือดเนื้อ แล้วพิจารณาว่ากระดูกแต่ละท่อนเป็นเอกเทศจากกัน ที่ผูกกันขยับไหวไปมากีเพราะมีเครื่องผูก หากจิตมีกำลังแจ่มใส ก็จะมีลักษณะของเส้นเอ็นชัดเหมือนส่องกล้องเอา แต่ถ้ายังมีสัมผัสเพียงเลื่อนราง ก็แค่รู้สึกตามข้อกระดูกมีเส้นเอ็นผูกอยู่ ไม่ต่างกับเมื่อเห็นด้วยจิตมีคุณภาพดี ๆ ขณะอยู่ในสัมปชัญญะบรรพเท่าไร

จะเห็นชัดหรือเลือนเพียงใด ถ้าทำได้ก็ย่อมพิจารณาตามภิกษุณีนามว่า ‘สุภา’ ท่านกล่าวกับนักเลงเจ้าชู้ผู้มาเกี่ยวพาราสีท่านในสุภาชีวิตัมพวนิกาเถรีคาถา พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๑๘ ความว่า...

ก็รูปหุ่นทำด้วยโบลานหรือท่อนไม้ที่ถูกตกแต่งให้งดงาม ผูกด้วยเชือก หรือเอาไม้ดอกตะปูดัดไว้โดยอาการต่างๆ ทำให้เหมือนกับจะพ่อนรำได้ เราเคยได้เห็นมาแล้วว่าเมื่อแก้เชือกและถอนตะปูดอกจากหุ่นนั้น แบ่งแยกต่างหาก จำแนกวางเป็นแผนกๆ เรียงราย เมื่อกระจายเป็นชั้นๆ เช่นที่วานี้ สิ่งนั้นไม่พึงได้ชื่อว่าเป็นรูปหุ่น เช่นนั้นแล้ว บุคคลมีตั้งความสำคัญผิดในรูปหุ่นดังกล่าวเพื่อประโยชน์อันใด

ร่างกายนี้ก็เหมือนรูปไม้จะนั้น เว้นจากธรรมมีธาตุ ๔ เป็นต้นแล้ว ย่อมประกอบเป็นรูปทรงขึ้นมิได้ จะมัวตั้งความสำคัญผิดในร่างกายนี้เพื่อประโยชน์อันใด จะต่างอะไรกับคนหลงชมรูปภาพอันนายช่างผู้ฉลาดวาดเขียนไว้ที่ฝาด้วยหรดาลปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ของท่านจะหาประโยชน์ได้ไม่

หากยังมีความเห็นไม่ตรงตามจริงในกายอยู่

ศพเป็นกระดูกฉาบเลือด

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

หากผ่านขั้นของการเห็นศพเป็นกระดูกฉาบเลือดเหนือมาแล้ว ก็จะทำให้เห็นเนื้อนั้นร่อยหรอ หรือเน่าเปื่อยลง เหลือเพียงเลือดเปื้อนอยู่ และมีเอ็นยึดข้อกระดูกต่างๆไว้ เพื่อความเห็นสมจริงควรปล่อยให้จิตดำเนินผ่านจากขั้นก่อนมาถึงขั้นนี้เอง เพราะธรรมชาติของผู้ปฏิบัติถึงขั้นก่อน ย่อมพัฒนามาได้โดยไม่ต้องหาเครื่องชักจูง

อย่างไรก็ตาม ลำดับขั้นนี้ชี้ให้เห็นว่าทิศทางของนวิสวธิกาจะพัฒนาไปในทิศทางใด ฉะนั้น หากเห็นเนื้อกลับหนาขึ้น หรือเต็มชั้นอย่างเก่า ก็กำหนดไว้ในใจว่าจิตต่วนถอนออกมาทั้งยังไม่เห็นถึงที่สุดของนวิสวธิกา หากสำรวจแล้วจิตยังมีกำลังอยู่ ก็ควรพิจารณาใหม่มาเป็นขั้นๆ โดยตั้งเข็มว่าจะให้เห็นเนื้อหายไป เหลือแต่เลือดเปื้อน และโครงกระดูกมีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้ จะได้ก้าวเข้าสู่ขั้นอื่นที่สูงยิ่งขึ้นไป

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
แต่ละชิ้น โดยเดิมเป็นอิสระจากกัน ไม่ใช่ของที่เชื่อมถึงกัน ไม่ใช่

ของที่ต่อติดกันอยู่เป็นก้อนเดียว ทว่าถูกผูกโยงไว้ด้วยเส้นเอ็น ห่อหุ้มไว้ด้วยเนื้อหนัง เมื่อเนื้อหนังหายไป เมื่อเส้นเอ็นขาดสะบั้นลง ก็ถึงเวลาต่างคนต่างอยู่

ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ กระดูกส่วนต่างๆจะปรากฏแสดงตัวเองว่าพวกมันกระจัดกระจายไปคนละทางได้อย่างไร บางคนอาจรู้สึกเหมือนได้ยินเสียงแยกจากกันเปรี้ยะประ บางคนอาจเหมือนตกวงค์แล้วตื่นขึ้นอีกที มีแต่จิตรู้ว่ากระดูกวางต่างหากเคลื่อนๆกันอยู่แล้ว แต่บางคนก็เห็นเช่นนั้นไม่ได้ สักแต่รู้เฉยๆว่าโครงกระดูกที่ปราศจากเอ็นยึดนั้น ก็คืออะไรเป็นซี่ๆ เป็นอิสระจากกัน ไม่ขึ้นอยู่กับกันและกัน เท่านี้ก็นับว่าใช้ได้แล้ว

ศพเป็นกระดูกขาว

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์

คำว่า ‘สังข์’ ในที่นี้ ควรจะหมายถึงสีเหมือนเปลือกหอยทะเล กาบเดียว ซึ่งเทียบดูกับกระดูกมนุษย์แล้วก็ป็นสีเดียวกันนั่นเอง

ปกติถ้าลอกหนัง ลอกเนื้อ ล้างเลือด และแก้เส้นเอ็นที่ผูกกระดูกได้ด้วยเจโตสมาธิแล้ว ความรับรู้ภายในจะสว่างโล่ง เหมือนไม่เหลืออะไรอื่นนอกจากภาวะความเป็นกระดูก อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้นของการฝึกนวสิวธิกาบรรพอาจยังมีความมัวมน เห็นไม่ชัด หรือเห็นกว้างบ้างแคบบ้าง ครอบคลุมตลอดบ้าง หรือเล็กเหลือเพียงบางซี่บางส่วนบ้าง อันนี้หากได้โอบาทกถิน หรือกถินสีขาวมาช่วยหนุนให้จิต ‘เลือกย่านสี’ ให้ตรงตามประสงค์ยิ่งขึ้นก็จะเป็นการดี ดังได้แสดงวิธีฝึกไว้แล้วในตอนท้ายของบท

ควรหมายเหตุไว้ตรงนี้ว่า เมื่อผ่านแต่ละบรรพของมหา

สติปัญญาฐานสูตรมาถึงบัดนี้ จิตน่าจะมีกำลัง มีความคงที่ระดับหนึ่ง
เหมาะสมแก่การฝึกโอทาทกสิณโดยไม่เห็นเป็นเรื่องลำบากยุ่งยาก
จึงอยากจะแนะนำว่าสำหรับผู้ยังมีจิตหมกมุ่นครุ่นคิด ก็อย่าเพิ่งฝืน
ฝึกโอทาทกสิณให้เสียกำลังใจ

ศพเป็นกระดูกผุพังเรียงราย

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียง
รายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

ในขั้นนี้ก็เหมือนกับขั้นก่อนนั่นเอง แต่พระพุทธร่องค์ทรงระบุ
อายุของกระดูกไว้ เพื่อให้เรากำหนดเห็นกระดูกโดยความเป็นธาตุ
ในธรรมชาติอันผู้กร่อนได้ จิตของผู้ผ่านขั้นก่อนมา มักจะมีอัตโนมติ
เห็นกระดูกผู้กร่อนไปเองอยู่แล้ว

แต่หากไม่เห็นว่ามีมิตรกระดูกมีความผู้กร่อน ก็อาจจำเป็นต้อง
อาศัยการพิจารณาเข้าช่วย ว่าใดๆในโลกล้วนอนิจจัง สภาพ
กระดูกที่กระจัดกระจายไปคนละทางสองทางในขั้นก่อนนั้น ย่อมเข้า
ข่ายอนิจจังเดียวกันนั้น จะล่วงพ้นความเป็นอนิจจตาไปไม่ได้เลย

การพิจารณาดังกล่าวในขณะแห่งการมีเจโตสมาธิ ย่อมทำให้
จิตแสดงนิมิตให้ตัวเองดูเป็นสภาพกระดูกที่แตกต่าไป สภาพผุพัง
นั้นจะทำให้รู้สึกได้ว่าไม่ใช่กระดูกอีกแล้ว เป็นแค่ธาตุอะไรอย่างหนึ่ง
ที่ไร้โครงสร้าง ไร้สภาพเดิมของความเป็นโครงมนุษย์ กับทั้งไม่น่า
เรียกว่าเป็นกระดูกมนุษย์อีกด้วย ถ้าเทียบก็ไม่ต่างจากกาบหอยกาบ
ปู หรือก้อนหินก้อนดินที่วางอย่างไร้ค่า ไร้ความหมายแต่ประการใด
เลย

ศพเป็นกระดูกที่ผุพังลงเป็นผง

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุ เป็นจุดแล้ว

ขั้นนี้จัดเป็นยอดสุดของหมวดกาย เพราะความหมายรู้อันเนื่องด้วยกายจะหายไป คือเมื่อพิจารณากระทั่งเห็นความเสื่อมสภาพลงของกระดูก ด้วยอำนาจเจโตสมาธิยอมแสดงให้เห็นความเป็นที่สูงสุด คือสภาพเป็นผุพัง เป็นจุด เป็นฐลีหาลักษณะมิได้

สิ่งที่เหลือคือจิตอันสว่างโพลน วางเปล่าจากความรู้สึกยึดมั่น ถือมั่นว่าจิตเป็นใคร มีลักษณะอย่างไร แม้ความหมายรู้อันใด ๆ เกี่ยวกับรูปก็ไม่ปรากฏ ราวกับเพิ่งพบตนเองในอีกแบบ อีกมิติหนึ่ง ที่ไม่เคยจินตนาการผ่านรูปลักษณ์หรือแบบแผนทางกายได้

อันนี้หากเคยผ่านอากาศสถิน เคยล่วงอากาศสถินยกระดับขึ้นสู่วิญญาณกสถินสำเร็จมาก่อน ก็จะไม่เห็นเป็นของแปลกใหม่อะไรนัก แต่อย่างไรก็ตาม คุณภาพของจิตย่อมต่างกัน กล่าวคือ ฤาษีซีไพรนอกพุทธศาสนาอาจทำอากาศสถินและวิญญาณกสถินสำเร็จได้ และมีความตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น แต่นักภาวนาในพุทธศาสนาเรามาถึงจิตอันว่างจากความหมายรู้อันทางรูปผ่านทวิวิธการบรรพ ย่อมมีความตั้งมั่นอันประกอบพร้อมด้วยปัญญาเห็นอนิจจังทางกาย ในความว่างมีปัญญารู้อยู่ บอกตนเองได้แจ่มแจ้งอยู่ ว่าวันหนึ่งกายย่อมไม่อาจล่วงพ้นจากความเป็นศพสภาพต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งปนเป็นผงลงในที่ที่สุด หาสาระแก่นสารให้ยึดมั่นถือนั่นไม่ได้เลย

ตรงนี้มีทางแยกที่ต้องหมายเหตุไว้ชัด ๆ คือถ้าเห็นกระดูกผุ กร่อนลง อย่าเพิ่งด่วนตัดความรับรู้มาที่จิต เพราะตรงนั้นจะกลายเป็นทั้งกายมายึดจิต ไม่ครบวงจรการฝึกทวิวิธการ ต่อเมื่อปล่อยให้จิตรู้สภาพความเนาเปื่อยผุพังของกายเป็นลำดับ กระทั่งไม่หลง

เหลืออะไรเลยแม้ฝุ่นผง จิตหมดจากเครื่องยึดทางกายแล้วก็ยอม กลับมาอยู่กับสภาพรู้ของจิตเองเป็นธรรมดา

เมื่อจิตไปถึงที่สุดคือเห็นความว่าง เหลือแต่อาการรู้ของจิตเอง เมื่อกลับคืนสู่สำนึกปกติก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ คือจิตย้อนทางทวนกระแสเองโดยไม่ต้องตั้งใจเจาะจง (และไม่ควรตั้งใจ ควรทำตัวเป็นผู้รู้ผู้ดูนิมิตกายแสดงกระบวนการย้อนกลับเองเฉยๆ) นับจากเริ่มเห็นกลุ่มกระดูกที่กระจัดกระจายคืนมารวมตัวกัน เห็นความงอกเงยของเส้นเอ็น เห็นว่ามีเลือดทา แล้วค่อยๆมีเนื้อหนังเต็มขึ้นในส่วนต่างๆพร้อมกัน กระทั่งเป็นความรู้ตัวตามปกติ

ที่ตรงนั้นอาจเหมือนมีกายซ้อนกาย ยังเหลือมกันไม่ลงสนิท ขอให้คำนึงถึงลมหายใจ พิจารณาว่าตามจริงยังมีชีวิต มีไออุ่น ในที่สุดจะซ้อนลงสนิทระหว่างกายอันเกิดจากเจโตสมาธิกับกายเนื้อจริง ๆ เหมือนภาวะตื่นจากฝัน

นิวสวิตทิกาบรรพนั้น ยิ่งหมั่นฝึกบ่อยเท่าไร รู้เห็นกายโดยความเป็นศพบากขึ้นเพียงใด จิตก็จะยิ่งแก่กล้า สดใส หนักแน่น ขนาดที่มองตัวเองเป็นศพได้โดยไม่เกียจว่าเป็นเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับตาหรือลืมตา ซึ่งก็จะยังผลให้เป็นคนไม่กลัวศพ เห็นศพ เป็นเพื่อน เป็นภาวะอันเดียวกันได้ กับทั้งเมื่อมองชาวบ้านชาวเมือง ก็จะคล้ายเห็นผีป่าผูดลูกผูดนั่งกันเต็มไปหมด ทั้งนี้ทั้งนั้นหากปฏิบัติได้อย่างแน่นหนาตามลำดับ ก็ยอม ‘เลือก’ เข้าไปอยู่ในมิติใด ๆ ตามปรารถนา มิใช่ว่าต้องจมจ่อมอยู่ในมิติของป่าช้าแต่อย่างเดียว

จะเห็นกายเป็นศพหรือเป็นคนมีชีวิตก็ตาม เราอาศัยเป็นเครื่องรักษาสติสมดังที่พระพุทธองค์ตรัสปิดท้ายบรรพไว้ความว่า...

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับก็มีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดัง

พรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมน...

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกาย
บ้าง

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

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อปฏิบัติภาวนาต่อไปกระทั่งเห็นสภาวะธรรม
ลึกซึ้งขึ้น เช่น พร้อมจะเข้าใจเหตุผลของความมีความเป็นรูปนาม
เห็นความไม่รู้กายใจตามจริงทำให้เกิดกรรมดำกรรชชว เห็นกรรม
ดำกรรชชวก่อให้เกิดกายใจที่สอดคล้อง แล้วเป็นที่ตั้งของความ
ทุกข์ เป็นปฏิริยาถูกลุโขเรื่อยไปไม่รู้จักจบจักสิ้น เห็นเช่นนั้นก็จะเกิด
ความแห่งหน่ายคลายความยินดียึดติดในระดับละเอียดยิ่งขึ้น

วิธียุดินิมิตศพ

ขอให้ปลงใจเชื่อว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง แม้นิมิตศพก็ไม่พ้น
จากความเป็นเช่นนั้น เห็นได้พักหนึ่งย่อมนกลับคืนสู่สภาพเดิมโดย

อัตโนมติ เพราะการเห็นกายเป็นศพจัดเป็นเจโตสมาธิชนิดหนึ่ง
กำลังสมาธิร่อยหรือเมื่อไหว่ นิमितทั้งหลายก็เลื่อนไปเมื่อนั้น ฉะนั้น
จงปล่อยจิตเห็นเสียให้พอ เห็นเสียให้หายสงสัย หายอาลัย หาย
ยึดมั่นสนิท ๆ เอาให้ซึ่งถึงใจอันหนักแน่นมั่นคง ว่าเมื่อเป็นศพจะ
ถูกทิ้งไว้ค่ออย่างไร จิตเราก็ตจะยอมรับสภาพนั้น ถ่อมลงต่อยศตำแหน่ง
สภาพนั้นอย่างแท้จริง

และโดยทั่วไปแล้ว ผู้ฝึกถึงเจโตสมาธิเห็นกายเป็นศพ จะ
ค่อย ๆ เห็นเนื้อหนังเปื่อยยุ่ย และเหือดแห้งลงเป็นลำดับ ๆ กระทั่ง
เห็นกระดูกขาว เห็นกระดูกขาวแล้วปนเป็นผง กระทั่งไม่เหลืออะไร
เลยนอกจากสภาพว่าง ๆ สว่างโพลนอยู่ ซึ่งก็อาจคงค้างสภาพสมาธิ
อันไร้ความเกี่ยวพันกับกายเช่นนั้นสักพัก หรืออาจกลับมีกระดูก มี
เลือดเนื้อค่อย ๆ เต็มสมบูรณ์ขึ้นมาใหม่ หากเข้าวงจรเจโตสมาธิเห็น
กายเป็นศพเน่าเปื่อยผุพังในลักษณะนี้ ก็สบายใจได้ว่าทุกอย่างจะมี
อุเบกขาเป็นพื้น

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

เทศน์วิง่าโง่ทายกสิด

กลืนนี้มุ่งหมายเพื่อให้จิตของผู้ฝึกใหม่ได้เข้าถึง ‘ความ
ขาว’ ของกระดูกได้ง่ายขึ้น ดังที่ครูบาอาจารย์ร่วมสมัย
ท่านใช้กัน

ขอให้หลักในการสำรวจจิตตนเองง่าย ๆ ว่าพร้อมจะฝึก
โง่ทาดกสิดหรือยังดังนี้

ปกติเราคิดฟุ้งแน่นอนแบบโลก ๆ อย่างชนิดเกินห้ามหรือ
ไม?

เมื่อจับตา หรือจับจิตอยู่กับสิ่งใด สามารถลือหนึ่งอยู่
กับสิ่งนั้นได้สบาย ๆ หรือไม่?

เมื่อปิดตาลง สามารถเห็นกายว่าอยู่ในอริยาบถใดได้
หนึ่ง ๆ สักหนึ่งนาทีหรือไม่?

คำถามข้างต้นเหล่านี้จะเป็นตัวชี้ว่าเราผ่านบรรพต่าง ๆ
ของหมวดกายมาอย่างมีคุณภาพเพียงใด รวมทั้งบอก
โดยอ้อมด้วยว่าหมวดกายของสติปัญญาฐานนี้เอง จะเป็น
พื้นให้ทำกรรมฐานไหน ๆ ก็ได้ เช่นกสิดสืขาวที่กำลัง
จะฝึกกัน หากสำรวจจิตตนเองแล้วแน่ใจว่ามีคุณสมบัติ
ครบพร้อมแล้ว ก็ขอให้เริ่มเป็นขั้น ๆ ดังนี้

๑) จัดเตรียมอุปกรณ์

เรื่องของสีนั่น เป็นลักษณะหนึ่งของวัตถุที่เข้ากระทบ

ตา สีขาวเป็นสิ่งที่เห็นอยู่ทั่วไป เช่น กระจกตาขาว กลีบ
 บัวขาว กลุ่มเมฆขาว วัตถุใดๆก็ตามที่มีสีขาวบริสุทธิ์
 และมีผิวเรียบเสมอกัน เขากระทบตาเราในช่วงเวลาที่
 แสงไม่แรงเกินไป ไม่มีสีลึนของวัตถุแวดล้อมดูฉาด
 หรือตัดกันกับสีขาวรุนแรงเกินไป ย่อมนำมาเป็น
 กลืนวัตถุได้ทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นควรใช้กระจกตาขาวบริสุทธิ์ไว้
 รอยขีดข่วน มีความเรียบเสมอกันตลอดแผ่นไม่ย่ำยัน
 ทั้งนี้ก็เพื่อมาสร้างขอบเขตที่จะจดจำได้โดยง่าย

ขอบเขตความขาวที่เข้าสู่ความจําหน่ายง่ายที่สุดควร
 เป็นวงกลม เพราะไร้เหลี่ยมมุมซับซ้อน อาจใช้วงเวียน
 หรืออาจหาแก้วมาวางแล้วใช้ปากกาตีสลอกลงตาม
 กันแก้ว ยิ่งกลมสนิทไร้รอยขรุขระได้จะยิ่งดี กันแก้ว
 ขนาดมาตรฐานทั่วไปมีความพอเหมาะที่จะใช้กำหนด
 จำ

เมื่อวาดวงกลมแล้ว ให้แต้มจุดเล็กๆไว้ที่ศูนย์กลาง
 ด้วย สำหรับผู้ที่ใช่วงเวียนวาด ก็ให้เห็นจุดศูนย์กลาง
 นั้นอยู่แล้ว แต่สำหรับผู้ใช้กันแก้วช่วยวาด ก็อาจต้อง
 แต้มจุดเองโดยประมาณเอาให้พอดีศูนย์กลางวงกลม
 นั้น

๒) กำหนดระยะสายตา

ควรนำกระจกที่วาดวงกลมไว้แล้วนั้นแปะบนผนัง
 หรือระนาบที่ตั้งฉากกับพื้น ระยะห่างจากสายตาไม่
 เกินหนึ่งเมตร และไม่น้อยกว่าครึ่งเมตร สำหรับระยะ
 ห่างสายตานี้จะมีผลพอสมควร เพราะเมื่อพยายามึก
 ในขณะหลับตาแล้ว โฟกัสตั้งต้นจะช่วยให้การออกตัว

เป็นไปได้เร็วขึ้น

๓) สัมตามองวงกลมขาว

เมื่อติดตั้งกระดาษเรียบรอย มาหนึ่งเข้าที่ ทอดตามอง ศูนย์กลางวงกลมอย่างเดี่ยว มองอย่างที่เราเห็นทั่วพร้อม ตลอดทั้งวงกลมนั้น สิ่งที่เราจิตเราตั้งอยู่กับความขาวในขอบเขตวงกลมนั้นหรือไม่ หรือว่ามีความคิด มีเสียงรบกวนที่ทำให้จิตเราแปรความสนใจไป ให้ใช้เวลาสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างจิตตัวเองกับวงกลมขาวจนกว่าจะรู้สึกถึงความตั้งมั่น แนบสนิท แต่หากไม่ตั้งมั่นสักที อย่างน้อยก็ดูว่าความคิดเป็นเพียงคลื่น ความกระเพื่อมรบกวนจิต จิตไม่วิ่งตามความคิด ทำให้ได้เช่นนั้นจึงค่อยเข้าสู่ขั้นต่อไป

๔) ปิดตานึกถึงวงกลมขาว

การปิดตาลงเป็นขณะที่สำคัญมากสำหรับผู้เริ่มต้น ขอให้แน่ใจว่าสายตายังทอดอยู่ในระยะโฟกัสศูนย์กลางวงกลมดั้งเดิม ไม่หลุกหลิก ไม่คลาดเคลื่อนไปซ้ายขวา โดยเฉพาะไม่รันโฟกัสไกลเข้ามา หรือยึดโฟกัสไกลออกไป

หากตาปิดสนิท มีความผ่อนคลายสบายใจทั่ว และรู้สึกเด่นชัดอยู่เพียงลักษณะทอดมองวงกลมขาวราวกับ สัมตาเหมือนเดิม ก็จะปรากฏภาพติดตาขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง แต่เดี๋ยวเดียวจะหายไป อาจหายไปเอง หรืออาจเพราะตาเราเคลื่อน จิตเราคิด ให้สัมตาขึ้นใหม่ และปฏิบัติตามข้อ ๓ อีกครั้ง จนกว่าจะหลับตาลงแล้วมีอาการเห็นสบายๆ

หากตาหนึ่ง จิตไม่คิด แต่วงกลมเหมือนเคลื่อนที่ คล้อย
ลงต่ำบ้าง เลื่อนขึ้นสูงบ้าง ให้อ่างอุเบกขา สำรวจ
เข้ามาที่จิตจะพบว่าจิตนั้นแม้ไม่คิดก็ ‘เคลื่อน’ ได้
เหมือนกัน ขอให้ลืมตาขึ้น จับมองศูนย์กลางวงกลม
ในกระดาดใหม่ แล้วสังเกตว่าขณะแห่งความรู้สึก ‘จับ
หนึ่ง’ ในวงกลมตรงหน้าสำเร็จนั้น อากาโรของจิตเป็น
อย่างไร ก็ให้จำอาการดังกล่าวของจิตไว้ด้วย ยิ่งสังเกต
บ่อยเท่าไร ก็จะมีจำได้ และเอาไว้อธิบายสภาพเช่น
นั้นขณะหลับต่างง่ายขึ้นเรื่อย ๆ

ขอให้สังเกตด้วยว่า วงกลมขาวมักไม่ขาวบริสุทธิ์
เหมือนรูปร่างกลมที่เห็นในกระดาด บางครั้งเหมือนจะ
ขาว แต่ส่วนใหญ่เหมือนมีฝุ่น มีเงามาเคลือบบัง ตรง
นี้ให้บอกตัวเองว่า นิमितวงกลมนี้สร้างขึ้นด้วย
จิต ไม่ใช่วัตถุใดๆ ฉะนั้น เมื่อจะขาวบริสุทธิ์ก็ด้วยจิต
เมื่อจะหม่นมัวก็ด้วยจิตเช่นกัน ทั้งขาวและทั้งหม่นจึง
เป็นเพียงส่วนสะท้อนว่าจิตอยู่ในภาวะเช่นใด ตั้งมั่น
คลอนแคลน สะอาดใส หรือขุ่นมัว เมื่อสังเกตเช่นนั้น
กระทั่งเกิดความตระหนักรู้แจ่มแจ้ง จิตก็จะอยู่ในอาการ
‘รูทาง’ ว่าจะทรงตัวอย่างไร ลักษณะนิमितจึงจะขาว
สะอาด กลมสนิท และตั้งมั่นได้นานขึ้นเรื่อยๆ

๕) แม้อจิตออกตามทิศต่าง ๆ

เมื่อถึงขั้นที่วงกลมมีความขาวชัด และเส้นรอบวง
หนึ่งสนิทกระทั่งเกิดปิติสุขสงบเย็นได้นาน ๆ โดยไม่มี
อาการเคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ให้สลายวงกลม
จ่อจิตรู้ว่าเหลือแต่ความขาว กำหนดเห็นความตั้งมั่น
ของจิต แล้วเหมือนยิ่งความขาวออกจากฐานความตั้ง
มั่นนั้น เป็นลำพุ่งไปข้างหน้า ขางขวา ขางซ้าย ขาง

หลัง ข้างบน ข้างล่าง ได้ทีละทิศตามลำดับ ไหลจาก ไกลในระยะสามเมตรไปจนกระทั่งกว้างไกล เหมือน ความขาวแผ่ออกไปไม่สิ้นสุดทั่วทุกทิศทุกทางในเวลา เดียวกัน

เมื่อกำหนดความขาวไปทางทิศต่าง ๆ กระทั่งถึงความ ไม่มีประมาณ พอจิตกลับมารู้นิมิตขาวอันเป็นภายใน คุณภาพพระระดับนั้นจะทำให้ลักษณะขาวกลมเกลี้ยงอัน เดิมเปลี่ยนเป็นขาวแบบประกายพุกษทอแสงรุ่งโรจน์ อยู่ในท่ามกลางของจิตอันเปิดกว้าง เหมือนอยู่ในบ้าน ที่เปิดหน้าต่างออกทุกทางและสาดแสงแรงไปทั่ว

๖) กำหนดรูกระดุก

ถ้าทำผ่านขั้นก่อนมาได้ จิตจะเหมือนแยกออกเป็น สองมิติ มิติชั้นหนึ่งรับรู้โลกตามปกติ อีกชั้นมิติหนึ่ง เมื่อกำหนดชนิดเดียวจะเห็นเป็นความขาวโพลนตลอด ทั่วในภายใน ซึ่งตรงนั้นเองจิตจะพร้อมยิ่งในการรู กระดุกโดยความเป็นวัตถุสีขาว

ให้เลือกชั้นมิติของจิตที่รูสีขาว ขบฟันเพื่อกำหนดรู ลักษณะแข็งภายในกาย กระทำจิตให้เห็นความแข็ง กับสีขาวไม่แบ่งแยกเป็นสภาวะแตกต่างกัน แล้วทำความ รู้อริยาบถปัจจุบัน จะหลับตาหรือลืมตาก็ตาม จะเป็น เดิน ยืน นั่ง นอนก็ตาม จะเห็นทั้งตัวเป็นโครงกระดุก ขาวขึ้นมาทันที

สำหรับผู้ที่ยังเห็นกายเป็นศพแบบโครงกระดุกและขั้น กระดุกต่าง ๆ ไม่ชัด เมื่อทำโอทาทกถินแล้ว ก็จะได้ทั้ง ความตั้งมั่นแข็งแรงของจิต และได้ทั้งความสามารถ ในการเลือกร्ูयानสีดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้ภาวนาย่อมทราบเอง

ว่าการเห็นนิมิตกระดูกขาวมิใช่เพียงจินตนาการ แต่
เป็นความเห็นประจักษ์ สำหรับโศกาทกสิณเป็นเพียง
สื่อที่จะนำจิตรู้สึกระดูกตามจริงย้ายขึ้นเท่านั้น

IONUȚĂȘAN



เวทนาบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา

เสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา

เสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนา

เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส
หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
ไม่มีอามิส

เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนามี
อามิส หรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวย
ทุกข์เวทนาไม่มีอามิส

เสวยอทุกข์มสุขเวทนามีอามิสอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ม
สุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ไม่มีอามิส

ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนาไม่มีอาภิส

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอม...

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน
เวทนาบ้าง

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

จบเวทนานุปัตสนา

นิยาม

อาภิส คือ เครื่องล่อใจ หรือเหยื่อ โดยทั่วไปมักพูดรวมเป็น
เหยื่อล่อใจหรือเหยื่อล่อเฉยๆ ตามคำเปรียบของพระพุทธองค์ใน
นิวาปสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ ว่าพรานยอมล่อฝูงเนื้อด้วย
เหยื่อ เช่นปลุกหญ้าล่อใจก็มิได้คิดสังเคราะห์หรือทำบุญทำทานแต่
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’ คำเดียวจะหมายถึงความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดระหว่างสุข ทุกข์ และเฉย

ตัวเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เราต้องมองว่าเป็น อารมณ์กรรมฐานชนิดหนึ่งที่แสดงความไม่เที่ยงได้ กล่าวคือ ลักษณะหนึ่งที่น่านอนของเวทนาคือเกิดแล้วต้องดับ ความที่ ‘เกิดแล้วต้องดับ’ นั้น ไม่มีอะไรมาพรากแบ่งออกไปจากความเป็นเวทนาได้ สภาพของเวทนาและสภาพความเกิดดับได้รวมอยู่ด้วยกันเป็นเนื้อเดียว และเวทณาก็ดีกว่าชนิดหนึ่งตรงที่เราเห็นความจริงเกี่ยวกับเรื่องเกิดดับได้เร็วกว่ามาก เวทนาจะเกิดขึ้นโดยเหตุปัจจัยใดก็ตาม ในที่สุดก็ต้องดับไปโดยอายุขัยของมันเอง ไม่มีใครบังคับให้อยู่ยั่งยืนยง แล้วก็ไม่มีใครทำให้หายไปก่อนจะหมดแรงส่งของเวทนาหนึ่งๆ ฉะนั้น ทั้งหมดที่เราจะต้องฝึกคือ ‘รู้เวทนาอย่างถูกต้อง’ ไม่ใช่พยายามสร้าง ตกแต่ง ดัดแปลง สิ่งที่มีอยู่พร้อมแล้วนั้น

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

ในเวทนานุบัสนาจะยึดเวทนา ๓ เป็นหลัก แต่ตัวเวทนาเอง
ยังถูกมองได้อีกหลายแง่ ถ้าเข้าใจให้ดี ก็จะเป็นประโยชน์กับการตั้ง
มุมมองเผ่าล้างเกิดเมื่อลงมือปฏิบัติจริง ปริยายทั้งหมดของเวทนานั้น
พระพุทธรองค์แสดงไว้แล้วในอัฐฐสตปริยายสูตร พระสูตรต้นปิฎก
เล่ม ๑๐

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนา ๒ เป็นไฉน เวทนา ๒ คือ...

เวทนาทางกาย

เวทนาทางใจ

ก็เวทนา ๓ เป็นไฉน เวทนา ๓ คือ...

สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข)

ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์)

อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ)

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)

ชีวาสัมผัสสังชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางลิ้น)
 กายสัมผัสสังชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางกาย)
 มโนสัมผัสสังชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางใจ)

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

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

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

ขอให้สังเกตว่า พระพุทธรองค์เลือกเวทนา ๓ มาเป็นหลักตั้งของสติ ทั้งนี้ก็เพราะถ้าจับจากเวทนา ๓ นั้น จะเข้าใจง่าย เอาไปใช้ปฏิบัติได้จริง เพราะจะสังเกตว่าเวทนามาจากไหน แบ่งซอยย่อยออกเป็นพิสดารเพียงใด ก็วนเวียนอยู่ในกรอบของสุข ทุกข์ และเฉยเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ถ้าทราบเวทนา ๑๐๘ อย่างเข้าอกเข้าใจ ไม่ใช่ในลักษณะท่องจำ ก็จะทำให้เห็นว่าเวทนามีคือเวทนานั้นแหละ แต่ถ้าเราอธิบายตัวเองหรือใครที่ซึ่สงสัยให้กระจ่าง การรู้ละเอียดก็จะทำลายความสงสัยได้ทุกแง่มุม เช่น เวทนามาจากไหนได้บ้าง เมื่อเห็นเวทนาเกิดดับเป็นชุด ๆ ซึ่งมีกาลเข้ามาเกี่ยวข้อง จะเข้าข่ายเรียกนิยามตามพระพุทธรองค์บัญญัติไว้ว่าอย่างไร

นอกจากนี้ การตระหนักชัดว่าเวทนาจำแนกได้เป็นมุมมองต่าง ๆ ก็จะสามารถทำให้วางแนวทางปฏิบัติแบบเป็นขั้นเป็นตอนได้ง่ายขึ้น กับทั้งยังจะเชื่อมโยงกับการปฏิบัติขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้น ดังจะได้เห็นต่อไปในหมวดธัมมานุปัสสนา

ความเข้าใจที่ถึ่ถ้วนตรงกัน ก็จะไม่ทำให้ต้องถกเถียงเพราะสำคัญไว้ผิด ทรงจำไว้จำกัดจำเขี่ย ดังที่ปรากฏกรณีถกเถียงระหว่างช่างไม้ปัญจกัณฑ์กับพระอุทายีในปัญจกัณฑ์สูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๐ คือพระอุทายีกล่าวว่า พระพุทธรองค์แสดงเวทนาไว้ ๓ ชนิด คือสุข ทุกข์ และเฉย นายช่างปัญจกัณฑ์เถียงหัวชนฝาว่าไม่ใช่ พระพุทธรองค์ตรัสเวทนาไว้เพียงสองชนิด คือสุขและทุกข์เท่านั้น สำหรับความรู้สึ่เฉย ๆ นั้น เขาเดาเอาเองว่าเป็นธรรมละเอียด เป็นสุขอันประณีต

พระพุทธรองค์ทรงทราบกรณีระหว่างนายช่างปัญจกัณฑ์กับพระอุทายีจากพระอานนท์ 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 เป็นดุจน้ำเชื้อด้วยน้ำมัน มองกันและกันด้วยจักษุอันเปี่ยมด้วยความรักอยู่

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

คราวนี้กล่าวถึงสิ่งที่นักภาวนามักสงสัยลังเลกัน คือคำว่า ‘อามิส’ นั้นหมายถึงสิ่งใด ขอยกเอาเนื้อความในสพายนวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๖ มาแสดงประกอบเป็นส่วนๆ

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยสุขเวณามีอามิส ได้แก่

โสมนัสอาศัยเรือนเป็นใจน เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกได้ตั้งปรารถนา เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้ที่เราตถาคตเรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน

สรุปคือ ถ้าได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบได้อย่างใจ มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อแบบโลกๆ ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ก็เรียกว่าได้เสวยสุขเวณาประกอบด้วยอามิสทั้งสิ้น

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยสุขเวณาไม่มีอามิส ได้แก่

โสมนัสอาศัยเนกขัมมะเป็นใจน คือการที่บุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับแห่งรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่ารูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้ที่ตถาคตเรียกว่า โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ

เนกขัมมะ หมายถึง ความปลอดโปร่งจากกาม หากผ่าน

กายานุปัสสนามาก่อนครบทุกขั้นตอน ก็ต้องเคยอบรมจิตรู้ความเกิดดับในทุกบรรพ อาจเห็นความเกิดดับผ่านลมหายใจ หรืออิริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ บรรพเหล่านั้นย่อมนำมาต่อยอดในเวหนานุปัสสนา ว่าด้วยการรู้เวหนานันปราศจากอามิส (เฉพาะจุดนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าถ้าปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับก็จะไม่สะดุด จะมียอดต่อยอด ทุนต่อทุน ไหลเรียงมาอย่างต่อเนื่องเสมอ)

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยทุกขเวหนามีอามิส ได้แก่

โทมนัสอาศัยเรือนเป็นใจน เมื่อบุคคลไม่เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกดังปรารถนา หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน ด้วยเพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้วดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโทมนัสขึ้น โทมนัสชนิดนี้ที่เราตถาคตเรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน

สรุปคือ อยากเสพผัสสะอันเจือด้วยกิเลสอันใดแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดโทมนัสได้ทั้งสิ้น

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยทุกขเวหนามีอามิส ได้แก่

โทมนัสอาศัยเนกขัมมะเป็นใจน คือบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้ว ย่อมเข้าไปตั้ง
ความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้ง
ความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐตั้งนี้ว่าเมื่อใด
ตัวเราจึงจักบรรลุอายตนะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุบ้าง
ย่อมเกิดโทมนัสเพราะความปรารถนาเป็นปัจจัยขึ้น โทมนัส
เช่นนี้ที่ตถาคตเรียกว่า โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ

สรุปคือ ความอยากได้มรรคผลนั่นเอง เป็นเหตุแห่งโทมนัส
อาศัยเนกขัมมะ ตรงหน้าตั้งข้อสังเกตพิเศษไว้ด้วยว่า นับเป็นเรื่อง
สามัญที่นักภวานาจะอยากได้มรรคผล และเกิดความทุกข์เพราะ
ไม่ได้พอใจ อยากรู้จัก ‘อายตนะอีกแบบหนึ่ง’ ที่พระอริยะเจ้าท่าน
เข้าถึงกัน ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ก็จะต้องทุกข์กันเพราะ
อยากได้มรรคผลแบบเดียวกัน หากใครศึกษาเวหนานุปัสสนาอย่าง
ดี อบรมจิตให้รู้โทมนัสอาศัยเนกขัมมะนี้โดยแยบคาย ก็จะไม่ไป
‘ติดอยาก’ ในมรรคผลให้เสียเวลาเย็นเยื่อ แต่จะเป็นผู้รู้ทันตนเอง
แม้ทุกข์อันเกิดจากความอยากได้มรรคผลก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือ
ปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องเว้นวรรคจากงานภวานามาจุ่มจ่อมกับความ
โทมนัสชนิดหนึ่งเปล่า ๆ

อุเบกขาอาศัยเรือนเป็นใจน คือเพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อม
เกิดอุเบกขาขึ้นแก่บุุชณผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส
ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่
อุเบกขาเช่นนี้นั้น หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นเราตถาคต
จึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน

หมายความว่า เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้แตะ
ต้อง ได้คิดนึกใดๆแล้วเกิดความรู้สึกเฉยๆ ทว่าเป็นเฉยในลักษณะ

ที่มีกิเลสแฝงอยู่ เช่น ฉวยเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นมาจากชาชิน หรือ เพราะทนทุกข์มาจนด้านชา หรือเฉยแบบรอดคอยสิ่งที่ดีกว่า 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 พระผู้มีพระภาคเจ้าให้สังเกตความแตกต่างระหว่างเวทนาแบบโลกวุ่นหยาบ กับเวทนาแบบผู้ปฏิบัติธรรมอันสุขุม ว่ามีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร ทำความทุรนทุราย อย่างเรียกร้องหรือผลึกใสได้มากน้อยกว่ากันเพียงใด

จุดมุ่งหมาย

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

แนวทางฝึก

เมื่อเข้าใจหลักทฤษฎีเกี่ยวกับเวทนาพอสังเขปแล้ว ก็มาเข้าเรื่องแนวทางปฏิบัติ ขอให้พิจารณาพระพุทธรูปอันเป็นบทเริ่ม เวทนานุปัสสนาดังนี้

เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา

เสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา

เสวยอทุกข์มสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์มสุขเวทนา

ดูแล้วเหมือนง่าย ดูแล้วเหมือนทำได้ทันที ก็แค่แยกให้ออกว่าตอนนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แต่ขอให้เข้าใจว่า เวทนานุปัสสนานี้หมายถึงการเอาเวทนาเป็นที่ตั้งของฐานสติ เป็นเครื่องอาศัยระลึกว่าสิ่งถูกรู้นี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

มีไข้แค้ให้ตอบตัวเองแบบวูบ ๆ วาบ ๆ ว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แล้ว จบกันไป

ขอให้คิดแบบมีเป้าหมาย ว่าเราจะเอาเวทนาป้อนให้สติและ ปัญญา ทำให้จิตฉลาดในการปล่อยวางขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น จะเห็นเวทนาต้องรู้อย่างเป็นกลางว่ากำลังเห็นอะไรกันแน่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ตั้งอยู่นานเพียงใด ตับลงแล้วแปรเป็นชนิดไหน

แต่มองแบบนี้จะเห็นว่าผู้เริ่มต้นมักจับจุดไม่ถูก เอาแค้ ‘แบบ ไหนที่เรียก สุข ทุกข์ หรือเฉย’ ก็ทำความเข้าใจได้พอแรงแล้ว แต่ ‘รู้อย่างเป็นกลางให้ตรงตามจริง’ ยิ่งทำความเข้าใจให้กับผู้เริ่มต้น เข้าไปใหญ่ เพราะธรรมชาติคนเราเมื่อให้ไปจดจ่อสังเกตสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง ก็จะดึงเอาความเคยชินแบบตาจ้องดู หูเงี่ยฟังมาเป็นหลัก เมื่อ สิ่งที่ต้องการนี่นี้เป็นเวทนา เป็นนามธรรม ปราศจากร่องรอยรูปทรง เหมือนอย่างสีกลิ่นและรสเสียง ก็ย่อมเกิดอาการทำอะไรไม่ถูกเป็น ธรรมดา

อีกประการหนึ่ง ถ้าให้ถามตัวเองว่าขณะนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือ เฉย ถ้าเอาความเคยชินของคนส่วนใหญ่ แทนที่จะรู้เข้าไปตรงๆ และตอบตนเองตรงๆ ก็จะมีอาการอย่างหนึ่งนำขึ้นมา คือ ‘ตั้งใจ รู้’ เสียจนกระทั่งมีผลกระทบให้เวทนาเดิมเปลี่ยนแปลงไป เช่น ถ้า กำลังเป็นสุข พอมีอาการตั้งใจ ก็ไปเปลี่ยนความสบายของจิตเสีย แล้ว จิตเกิดภาระหน้าที่ต้องจ้องดูเสียแล้ว สุขเดิมจึงกลายเป็นเฉย ไป หรือถ้ากำลังเฉย พอมีอาการตั้งใจ ความเฉยเดิมเมื่อถูกเติม น้ำหนักของภาระหน้าที่เข้ามา ก็แปรไปเป็นอึดอัด กระเดียดไปทาง ทุกข์เสียแทน

เพราะฉะนั้น แทนการเข้าไปรู้เวทนาตรงๆ ก็อาจสังเกต ผ่านสภาพแวดล้อม หรือเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาหนึ่งๆ ซึ่งจะ ทำได้ง่ายกว่ากันมาก และอีกประการหนึ่ง ถ้าเรารู้ตัวว่าแต่ละวัน มีเวทนาใหญ่ๆ อันใดเกิดขึ้นเป็นหลัก คือเห็นภาพรวมก่อนว่าเรามี ชีวิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วค่อยเจาะจงจำเพาะเข้าไป ฐานสติคือ

เวหนาก็จะแข็งแรง มีรากมั่นคงให้พร้อมพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นได้จากหยาบถึงละเอียด

๒๑๑

ฝึกสังเกตเวทนาที่เด่นประจำตนเอง

จุดประสงค์ของการฝึกข้อนี้คืออ่านให้ออกว่า ‘ภาพรวม’ ของเราโดยปกติมีเวทนาเป็น สุข ทุกข์ หรือเฉย เป็นหลัก พุดง่าย ๆ คือ ‘รู้ตัว’ ว่าชีวิตมีความสุขหรือทุกข์แค่ไหน ซึ่งก็เป็นการศึกษาเวทนา ๓ นั้นเอง เพียงแต่เอาแบบคร่าวอย่างที่สดก่อน คือไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าสังเกตตนเองเป็นระยะ ๆ อาจจะมีหลายชั่วโมง ค่อยทำความรู้สึกเสียทีหนึ่ง อยู่ๆ เมื่อนึกได้ก็บอกตนเองว่าวันนี้รู้สึกอย่างไรเป็นหลัก เมื่อรวมๆ แล้วก็ได้อธิบายสรุปว่า ช่วงนี้เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ซึ่งเมื่อได้ ‘ข้อมูล’ ที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้จับตามองเวทนาที่มาเยือนเราในฐานะซาประจําหน้อย่างถนัดถนี้ อันจะเป็นสะพานเชื่อมไปรู้เวทนาอื่นๆ ตามมาได้ภายหลัง

เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าเราเห็นเวทนาประจำตนเองตรงจริง โดยปราศจากอคติหรือความเข้าข้างตัวเอง ก็อาจเล็งเข้ามาถึงนิสัยใจคอหรือโครงสร้างจิตใจในหลายๆแง่มุม เพื่อให้เกิดการรู้ตัวจากการสำรวจกันโดยตรงไปตรงมา

สังเกตนิสัยทางการคิด

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

ลักษณะของสุขด้วยความคิด คือใจที่ปลอดโปร่ง ลักษณะของ

ทุกข์ด้วยความคิดคือใจที่หีบตัน ลักษณะของเฉยด้วยความคิดคือใจที่มีวามน

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

และสำหรับคนคิดน้อยก็เช่นกัน ต้องมองตัวเองให้ออกว่าคิดน้อยอย่างคนมีสมาธิ หรือว่าคิดน้อยอย่างติดเหม่อ หากคิดน้อยอย่างมีสมาธิ จิตจะทำให้กายได้ดูแล 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 เปลี่ยนเป็นเฝ้าสังเกตเวทนา อันเป็นผลของนิสัยทางการคิด ก็จะทำให้พฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกเปลี่ยนไปได้มากแล้ว คือใจจะค่อย ๆ ปรึบมาทางเบาจากความคิดมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะรู้ตามจริงว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ เพียงคิดให้น้อย คิดให้เป็นเรื่องเป็นราว คิดให้จบเท่านั้น

สรุปหลักการสังเกตคือ อาจตั้งคำถามเป็นข้อ ๆ ไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

กำลังคิดมากหรือคติน้อย

คิดอย่างเป็นระเบียบหรือแบบฟุ้งซ่านไร้จุดหมาย

ระหว่างจิตคิดกับจิตสงบมีความแตกต่างอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็ก ๆ หรือช่วงเวลากว้าง ๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคนที่คิดแล้ว...

สุขมาก สุขน้อย หรือหาความสุขไม่ได้เอาเลย

ทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือหาความทุกข์ไม่ได้เอาเลย

เฉยมาก เฉยน้อย หรือหาความเฉยไม่ได้เอาเลย

สำรวจรู้สิ่งดึงดูดใจในแต่ละวันของตนเอง

ถ้าเป็นคนมีจิตใจไม่เป็นอิสระ ต้องหาวัตถุยึดเหนี่ยวพึ่งพิง ก็ต้องส่องกันหลายวาระ เช่น ถ้าเป็นผู้มีโอกาสดี ได้เสพสิ่งที่ตนปรารถนาเสมอ ๆ โดยปกติย่อมเสวยสุขเวทนาอยู่ แต่ถ้าโอกาสนั้นหมดไป นานครั้งจึงได้เสพสิ่งที่ตนปรารถนา จิตใจก็ย่อมมึนทรน จะดีเป็นสุขไปไม่ได้ วาระนั้นย่อมเสวยทุกข์เวทนาอยู่

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 ได้สมใจเสมอหรือไม่ แล้วนับไปถึงบุคคลอันเป็นที่รัก รายการวิทยุ-โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต พาหนะ แก้วแหวนเงินทอง ฯลฯ คิดถึงสิ่งใดขอให้สำรวจว่าปฏิกิริยาทางใจของเราที่มีต่อสิ่งนั้นเกิด 'อยาก' ขนาดไหน เมื่อเสพสิ่งนั้นแล้ว '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 ก็จะเกิดความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคนที่ยอยากแล้ว...

สุขมาก สุขน้อย หรือหาความสุขไม่ได้เอาเลย

ทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือหาความทุกข์ไม่ได้เอาเลย

ตระหนักรู้ในความมีเมตตาของตนเอง

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

เมตตาจิตย่อมนำมาซึ่งความปลอดภัย เบาสบายจิตโดยตัวเอง แปลว่า ยิ่งเป็นคนมีเมตตามากเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้นเป็นเงาตามตัว แปลกแต่จริงก็คือ คนเราไม่ตระหนักรู้ในข้อนี้ หรือแม้รู้ตามทฤษฎีว่าเมตตาแล้วเป็นสุข หน้าตาผ่องใส ใจก็ผืนกระแสดความอยากผูกเวรไม่ได้ ต้านกิเลสข้อที่ว่าด้วยความอยากเอาอยากเบียดเบียนต่าง ๆ นานาไม่สำเร็จ

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

นอกจากนั้น ตัวความเมตตาที่แท้จริงนั้น แค่คิดก็คิดไม่ออก แล้วเรื่องดีใครให้เจ็บ พังเล็งอยากได้ของใคร อยากร่วมประเวณีกับคนมีเจ้าของทั้งรู้ว่าเจ้าของต้องเจ็บใจ ไปปดมดเท็จทั้งรู้ว่าไม่ใช่เรื่องจริง ตลอดจนกระทั่งเสพสุรายานรกให้ใจขาดกระแสมเมตตา

เมื่อสำรวจความมีเมตตาจิตของตนเองผ่านแง่มุมเช่นทาน

และศีลอย่างละเอียด ก็จะพบความจริงว่า โดยภาพรวมแล้วเราเป็นผู้มีโสมนัส หรือความสุขทางใจมากน้อยแค่ไหน สำหรับปุถุชนทั่วไปนั้น ดูดี ๆ ต่อให้มีเมตตาปานใด ก็จะพบทั้งความนึกคิดอันขัดแย้งกับเมตตาจิตเป็นคราวๆ เมื่อรู้ได้บ่อยๆ กระทั่งจิตเกิดปัญญาขึ้นมาว่าคิดในทางไร้เมตตาแล้วเป็นทุกข์ จะคิดมันไปทำไม ถึงตรงนั้น กระแสสุขที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยรวมก็จะเด่นชัดให้จับรู้ เป็นฐานสติที่มั่นคงขึ้นเรื่อยๆ

สรุปหลักการสังเกตคือ เราอาจตั้งคำถามเป็นข้อๆ ไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

กำลังมีเมตตามากหรือมีเมตตาน้อย

เกิดความนึกคิดขัดแย้งกับกระแสเมตตาหรือไม่

ระหว่างความเมตตากับการมีเวรแตกต่างกันอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็กๆ หรือช่วงเวลากว้างๆ 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

ฝึกสังเกตเวทนา ๒ และเวทนา ๕

เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ

เวทนา ๕ ได้แก่ สุขทางกาย สุขทางใจ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ และอุเบกขา

ถ้าหัดแยกแยะให้ออกว่าขณะหนึ่ง ๆ มีเวทนาทางกายหรือทางใจที่โดดเด่นอยู่ เพียงเท่านี้ก็จะมีความฉลาดทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างนึกไม่ถึง

ก่อนอื่นต้องยกตัวอย่างว่า คนทั่วไปไม่มีความรู้เท่าทันกัน ว่าเวทนาที่กำลังเด่นในปัจจุบันนั้น เป็นไปทางกายหรือทางใจ เช่น บางคนไม่ค่อยเดินกลางแจ้ง ไม่ค่อยต้องถูกแดดร้อน พอจำเป็นต้องเดินกลางแดด ผิวถูกความร้อนเข้าหน่อย ก็เกิดอาการทुरนทुरาย ทนไม่ไหวเหมือนกำลังถูกกระทำทารุณสาหัส ทั้งที่ความจริงไม่สบายผิวกายพอทน ไม่หนักหนาอะไร แต่ใจกลัวผิวเสีย กลัวเหงื่อออกเหนอะหนะ คิดโทษบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้ต้องมาเดินตากแดด จึงเหมือนจะทนไม่ไหว คล้ายจะเป็นจะตายเดี๋ยวนั้น

พูดให้ง่ายคือ ถ้ารู้ขอบเขตของทุกข์ทางกายอย่างเดียว ไม่เกิดปฏิกิริยาทางใจ คือเสวยแต่ทุกข์ทางกาย ไม่เกิดความโทมนัส (คือทุกข์ทางใจ) ก็จะเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน

คนเรามักเสวยทุกข์ทางใจ แล้วก็ร้องว่าโลกไม่ยุติธรรม ทั้งที่จริง ‘ทุกข์’ เป็นบทลงโทษทางใจอันยุติธรรมสูงสุดสำหรับคนคิดมาก เราจะคิดน้อยลงเมื่อเพียงเริ่มสังเกตแยะแยะออก ว่าขณะหนึ่ง ๆ เวทนาทางกายเป็นอย่างไร เวทนาทางใจแตกต่างกันหรือไม่ขอเพียงย้ายความสนใจจากเวทนาทางใจไปจ่ออยู่กับเวทนาทางกาย ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า การครองอัตภาพมนุษย์นี้ เวทนาทางกาย

จะหนักไปทางสุขหรือเฉย เพราะฉะนั้น ถ้าจะทุกข์ก็มักทุกข์ทางใจเป็นหลัก

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

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

เมื่อแยกแยะตรงนี้ได้ เอาใจมาจ่ออยู่กับเวทนามากกว่า จินตนาการ ก็จะทำให้ความโลภน้อยลง ลดโอกาสผิดหวังหรือทุกข์ เพราะความโลภให้ตกต่ำลงได้ถนัด เพราะเมื่อเห็นโสมนัสเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่มีการจะไปกว่า เกิดแล้วดับ ก็เท่ากับตัดสะพานเชื่อมโยงระหว่างใจเราที่มีต่อบุคคล หรือวัตถุทางกามลง บุคคลหรือวัตถุจะมีค่าทางกามได้อย่างไร หากใจเราไร้ซึ่งโสมนัส เหมือนคู่ที่อยู่กันมานานจนเบื่อ แม้รูปร่างหน้าตายังเฝ้ายวนเพียงใด แต่ใจไม่ยินดีเสียแล้ว ก็รังแต่จะเกิดความแห้งหน่าย ยิ่งเห็นยิ่งเบื่อกันเปล่าๆ

การฝึกรู้เบกขาเวทนา ว่าเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจนั้น นับว่าน่าฝึกฝนให้ชำนาญ ให้เกิดความรู้ชัด เพราะเมื่อฝึกจนรู้ได้แม่นยำ ย่อมได้เครื่องรู้ที่อยู่ติดตัวเราเป็นส่วนใหญ่เหนือเวทนาชนิดอื่น

อุเบกขามักเกิดจากความไม่ได้ชอบหรือซึ่งเป็นพิเศษ ไม่มีอะไรแปลกใหม่ให้ตื่นเต้นเป็นพิเศษ อย่างเช่น การล้างหน้าแปรงฟัน การดื่มน้ำเปล่าขณะที่ยังไม่กระหาย การนั่งคิดถึงกำหนดนัดในหน้าที่การงาน ฯลฯ

บางคนรู้สึกเฉยๆอยู่ตลอดเวลา ถ้าได้สังเกตเสียหน่อยว่าในความเฉยนั้น เฉยเพราะอาการทางกายหรือเฉยเพราะคิดนึก ก็ให้เห็นชัดว่า เพราะมีกายปรากฏอยู่จึงมีความเฉยทางกายขึ้นมาได้ เพราะมีใจปรากฏอยู่จึงมีความเฉยทางใจขึ้นมาได้ ไม่ใช่ว่าอยู่ๆจะ ‘รู้สึกเฉย’ ขึ้นมาจากความว่างเปล่าในอากาศ ตรงความตระหนักนั้น สติรู้จะ ‘เริ่มเห็นชัด’ เข้าไปถึงเหตุปัจจัยเป็นขณะๆ เลิกเข้าใจเอาเองว่าอุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเองโดยปราศจากเหตุปัจจัยทางรูปนาม

ฝึกสังเกตเวทนา ๖ และเวทนา ๑๘

เวทนา ๖ ได้แก่ เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เวทนา ๑๘ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่จำแนกด้วยโสมนัส โทมนัส และอุเบกขา

การฝึกอยู่ในข้อนี้ จะตีวงแคบเข้ามาหาปัจจุบันละเอียดลออยิ่งขึ้น กล่าวคือ ไม่เพียงแบ่งว่าเวทนาเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจ แต่จะซอยย่อยลงไปอย่างละเอียดว่าเวทนานั้นๆมีแหล่งกำเนิดมาจากผัสสะชนิดใด

บางทีเรารู้สึกว่าตากับหูเป็นที่มาหลักของเวทนาทั้งหลาย และตากับหูมักทำหน้าที่ควบคู่กัน แต่ความจริงเมื่อพินิจลงไปชัดๆ จะเห็นเวทนาเกิดขึ้นเสมอเมื่อมีการประจวบกันระหว่างตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส ใจกับความคิดนึก และเวทนาที่มาจากแต่ละทางก็มีอิทธิพลต่อจิตใจ ผัสสะแต่ละประเภททำให้เกิด

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

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

ยกตัวอย่างเช่น ตากำลังมองรูปสวย แต่หูได้ยินเสียงลั่นลั่น ชัดจิ่งหระขึ้นมา ก็จะทราบรสสุขเวทนาเปลี่ยนเป็นทุกข์เวทนาเสียแล้ว เวทนาทั้งสองชนิดเกิดจากผัสสะทางกายเหมือนกัน แต่ต่างช่องต่างแดนกำเนิด ถ้าไม่กำหนดรู้ว่าเวทนาใดมาจากผัสสะไหน จะให้รู้เพียงเวทนาที่ผันผวนอย่างรวดเร็วนั้น เป็นไปได้ยากมากในขั้นเริ่มฝึก

หรือหากได้ยินเสียงดนตรีเพลงโปรดแล้วเกิดโสมนัสจับจิตจับใจขึ้นมาแรง ขุนชาติยัมไม่รู้ตัว หากสังเกตแบบพินิจพิจารณาแล้ว ก็อาจพบว่าลำพังเสียงเพลงนั้นทำให้เกิดความสุขอันเกิดจากผัสสะทางหูไม่มากนัก แต่ที่ทวีขึ้นเป็นโสมนัสแรงจนแยกยัมกว้างก็เพราะใจเกิดจินตนาการเพร็ดแพรวขึ้นมา อาจนึกถึงคนรัก อาจนึกถึงความสวยงามและดินแดนในฝัน หรืออาจจะคิดไกลไปไหนต่อไหนก็ได้ไม่จำกัด ถ้าแยกออกว่าสุขเพราะเสียงกระทบหู กับโสมนัสเพราะความคิดกระทบใจต่างกันอย่างไร ก็จะเริ่มตั้งกับความรู้นี้ใหม่ ที่ว่า

ผัสสะทางกายกับผัสสะทางใจนั้นเป็นคนละเรื่องกัน แต่ความเชื่อมโยงรวดเร็วทำให้หลงนึกมาตลอดว่าเป็นอันเดียวกัน

ผลของความเท่าทันอย่างละเอียดนั้น จะทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เช่น ที่เคยเข้าใจว่าเรา ‘มีความสุขตลอดวัน’ หรือ ‘มีความสุขทั้งปี’ นั้นผิดอย่างมหันต์ เพราะแท้จริงมีเวทนาเกิดดับยับย่อยตลอดเวลา เพียงแต่ว่าเมื่อหมดเหตุแห่งเวทนาย่อยหนึ่ง ๆ แล้ว จิตก็จะตัดกลับไปสวैयाเวทนาที่มาจากเหตุหลักต่อไป

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

รู้เวทนาให้เหมือนตาเห็นรูป

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

ฉะนั้น ผู้จะได้ชื่อว่าชำนาญเวทนานุปัสสนานั้น อย่างน้อยต้องดูเวทนาได้ชำนาญเหมือนอย่างตาเห็นรูป ดังที่ท่านแสดงไว้ในเวทนานุปัสสนานิเทศ สติปัฏฐานวิภังค์ พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๒ มีใจความคือ

นักภาวนาย่อมเสพ ย่อมทำให้เจริญ ย่อมทำให้มาก กำหนด

ด้วยดีซึ่ง ‘นิมิต’ แห่งเวทนาต่างๆ ทั้งที่มีอามิสและไม่มีอามิส

ความหมายของ ‘นิมิต’ ในที่นี้คือเครื่องหมายบอกทางใจ ว่าอะไรเป็นอะไร ตัวของเวทนาเองปราศจากรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส เราจะกำหนดรู้ภาวะหนึ่งของเวทนาได้ด้วยใจเท่านั้น ประสาทสัมผัสทางอื่นไม่อาจล่วงรู้ความปรากฏของเวทนาได้เลย ปกติเวทนาจะเกิดขึ้นแล้วมีต้นเหตุ หรือความทะยานอยากของใจ แล่นเข้าจับทันที รวดเร็วและกลมกลืนจนเราแยกไม่ออกว่าตรงไหน คือสุข ตรงไหนคืออยากสุข ตรงไหนคือทุกข์ ตรงไหนคืออยากพ้นทุกข์ ต่อเมื่อเริ่มหัดสังเกตว่าแต่ละผัสสะมีเวทนาประจำตนดังกล่าวแล้วในหัวซอกก่อนๆ ทำๆ ไปจิตจะมีความสามารถแยกแยะ จนเหลือความรู้เห็นเพียงนิมิตแห่งเวทนาว่าแต่ละชนิดมี ‘ความเป็นอย่างนั้นเอง’

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

การเป็นทุกข์จากบุคคลที่น่าระคายก็นำนำมาใช้เป็นบทฝึก ความโกรธและความเกลียดชังนับเป็นทุกขเวทนาที่ชัดเจนมาก เพียงเริ่มคิดเสียว่า เกิดทุกข์เวทนามากี่ดี จะได้มีเวทนาใหญ่ ให้ฝึกเห็นชัดเหมือนตาเห็นรูป เอาความนึกคิดเกี่ยวกับศัตรูหรือคนร้ายทิ้งไปก่อน เหลือแต่ความจริงทางความรู้สึกของเราเอง เมื่อไหว้เห็นได้ชัด ก็จะเริ่มสนุกกับการเห็น เช่น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะแบบใด เห็นหน้าเขา ฟังเสียงเขา คิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเขา หรือรวมกันทั้งหมด

เมื่อสามารถมองได้ว่าทุกขเวทนาเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เกิดจากผัสสะ หมดผัสสะทุกขเวทนามากี่ดับไป ไม่เห็นตัวเราอยู่ใน

ทุกขเวทนานั้น ในที่สุดก็เห็นเขาในอีกมุมมองหนึ่ง คือสักแต่เป็นต้นกำเนิดแห่งเวทนาอีกชนิด เป็นประโยชน์อยู่เหมือนกัน คำที่ทำให้เรามีโอกาสฝึกเวทนานุปัสสนา เราตั้งมุมมองไว้ล่วงหน้าอย่างมั่นคงแล้วว่า ‘ทุกขเวทนาเอาไว้อีก’ กระแสเมตตาจะเกิดขึ้นกับตัวต้นเหตุแทนความรู้สึกเกลียดชังไปเอง เรียกว่าได้ทั้งปัญญาและเมตตาเป็นผลลัพธ์ควบคู่กัน

สรุปคือ ต้องหัดเป็นนักฉวยโอกาสทางธรรม มองว่าเวทนาแรงๆ ทุกชนิดคือหน้าที่ที่รอคอย แม้แต่จังหวะของทุกซ์หนักก็เป็นโอกาสทองได้ ไม่ว่าจะป่วยไข้ชนิดซมหนัก เกิดอาการแพ้อัก ตกงานหรืออับจนเหมือนอยากฆ่าตัวตาย เพราะสุดโต่งของเวทนาด้านลบย่อมปรากฏเด่นชัดโดยตัวของมันเองเนิ่นนาน จะเพ่งหรือปล่อยอย่างไรรู้ครอบงำจิตอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ด้วยเหตุที่ความคิดกระทบใจย่อมมีพลังมหาศาลจนจิตเหมือนถูกตรึงไว้ พันธนาการไว้กับที่ หนีไปหาผัสสะอื่นได้แค่เดี๋ยวเดียวก็ต้องกลับมาวนเวียนแบบเดียวกับวัวพันหลัก

รู้เวทนาอาศัยอานาปานสติ

สำหรับผู้ผ่านอานาปานบรรพมาแล้วอย่างได้ผล จะอ่านส่วนนี้ของอานาปานสติสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๖ ได้อย่างกระจ่าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุสำเหนียกอยู่ว่า...

เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก

เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก

เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ว่าเราจักระบับจิตสังขาร หายใจออก
เราจักระบับจิตสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเวลาเช่นนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
เวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกเสียได้

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

ในอานาปานบรรพได้กล่าวถึงจุดนี้โดยนัยของการพิจารณา
องค์ประกอบเพื่อให้จิตพร้อมรวมดวงลงถึงปฐมฌาน แต่ในส่วนของ
เวทนานุปัสสนาจะกล่าวถึงอีกครั้งในแง่ที่น่าปิติ สุข และภาวะไร้
ความคิด (จิตสังขารระงับ) มาเป็นเครื่องพิจารณาเวทนา

เมื่อมาถึงขั้นที่ปิติชานแรงและสุขเย็นเป็นหนึ่ง ก็จัดเป็น
เวทนาชนิดแรงที่ปรากฏตัวให้รู้เองโดยไม่ต้องตั้งใจกำหนด คือเป็น
ชั่วตรงข้ามที่สุดกับทุกข์หนัก ซึ่งเคยกล่าวถึงแล้วว่า มีแง่ดีเพราะเป็น
โอกาสทองในการมองเห็นเวทนาชัดเจนเหมือนตาเห็นรูป

สุขเวทนาอันเกิดจากดวงจิตที่แน่วหนึ่งมั่นคงไร้ความคิดนั้น

ลักษณะของตัวเวทนาจะบริสุทธิ์ขึ้น ไม่กลัวปนด้วยนามธรรมอื่น ๆ เช่น ความอยากในกามราคะ หรือกระทั่งความโลภจะไขว่คว้าเอา รูปธรรมหรือนามธรรมใดอื่นมาครอง อย่างน้อยก็ในช่วงขณะที่ยังแสวงวิเวกสุขอยู่ เพราะวิเวกสุขเองย่อมเป็นเขตแดนของความพอใจอันไม่อาจแทนที่ด้วยสิ่งอื่นใด

ขอให้สังเกตมาก ๆ กับแนววิถีของพระพุทธองค์ ที่ท่านชี้ว่าจะรู้ปิติ ไร้สุข ไร้ระงับความคิดนั้น ให้รู้พร้อมอาการหายใจออกและหายใจเข้า จะกล่าวว่าใช้การหายใจเป็นตัวประกันความมีสติก็ได้ หรืออย่างที่เราเห็นพระพุทธองค์ระบุดว่าความใส่ใจลมหายใจออกและเข้า ‘อย่างดี’ นั้นแหละ คือตัวเวทนา

อันนี้เหมือนที่เคยกล่าวไว้ว่า ใจจ่อเข้ากับผัสสะใดชัด เวทนาของผัสสะนั้นก็ถูกรู้ชัด เมื่อเรามีจิตที่สงบหนึ่งเป็นธรรมเอก มีอาการ ‘ใส่ใจอย่างดี’ ในลมหายใจ จุดศูนย์รวมของสุขเวทนาทั้งหมดย่อมปรากฏ ณ ที่นั่นเอง และพระผู้มีพระภาคก็บัญญัติไว้ว่าทำได้อย่างนี้ ถือเป็นสติรู้เวทนาชนิดหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย

ผลของการรู้ปิติสุขโดยไม่ลืมลมหายใจออกและเข้าก็คืออาการชนิดหนึ่งของจิต คือแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้เฝ้าดู ผู้ไม่กลัวปนอยู่กับตัวของเวทนาเสียเอง สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสให้ ‘สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ สุข’

เมื่ออยู่ในฐานะแปลกแยก ก็ย่อมไม่ยึด ไม่ยินดีว่านั่นเป็นปิติของเรา เป็นสุขของเรา แต่เห็นตามจริงว่าปิติสุขเกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสภาวะทางธรรมชาติที่จะต้องดับลงเมื่อหมดเหตุปัจจัย เราเก็บไว้เป็นข้อมูลหนึ่งป้อนให้จิตทราบ ว่าสุขเวทนาอันปรากฏเด่นในสมาธิจิตนั้น จัดเป็นสุขที่ปราศจากอามิสแบบโลก ๆ ได้อย่างหนึ่ง เป็นสุขในระดับของสมณะ จะมีความเข้มข้นที่หนักแน่น เนียนเสมอกันชนิดเต็มอกเต็มใจ ไม่มีความพร่อง ไม่มีความกระวนกระวาย ไม่มีความเร่าร้อนแทรกเงืออยู่ตรงไหนของจิตสักกระพริบหนึ่ง เทียบได้กับผืนหญ้างามที่ขลิบเรียบเสมอกันทั้งสนาม

เทียบกับขณะแห่งความสุขแรง ๆ ขณะอยู่นอกสมาธิภาวนานั้น มักมีกิเลสตัณหาปนเปื้อนอยู่ แล้วอยู่ได้เดียวเดียวก็จางลง เรียกว่า สุขไม่เต็มอกเต็มใจ มีความพร่อง มีความกระวนกระวาย มีความเร่าร้อนใคร่อยากแทรกเหมือนผืนหญ้าเขียวที่แซมระกระระด้วย วัชพืช ตะปุ่มตะป่ำด้วยดอกเห็ดหน้าเกลียดไปทั้งสนาม

และเมื่อมาถึงขั้นนี้ ก็จะทราบว่ายานิยามของเวทนานั้น แปรผันได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละบุคคล สำหรับผู้ที่ผ่านสุขเวทนาขั้นเยี่ยมมาแล้ว สุขเวทนาของคนทั่วไปอาจถูกมองว่าเป็นอทุกข์ผสมสุขเวทนา ส่วนทุกข์ผสมสุขเวทนาของคนทั่วไปอาจกลายเป็นทุกข์เวทนาเลยทีเดียว

รู้เวทนาอาศัยสัมปชัญญะ

สำหรับผู้ผ่านสัมปชัญญะบรรพมาแล้วอย่างได้ผล จะอ่านส่วนนี้ของเคล็ดญูสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๐ ได้อย่างกระจ่าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างไร
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้มีปรกติ
 ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ย่อมเป็นผู้
 มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการแล ในการเหลียว ย่อมเป็นผู้
 มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า เขยียดออก ย่อมเป็นผู้
 มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และ
 จีวร ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว
 ลิ้ม ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ
 ปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน
 นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มี
 สติสัมปชัญญะรอเวลา นี้เป็นคำเราสั่งสอนพวกเธอ

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

การพิจารณาระดับนี้จะคล้ายกับการดูเวทนา ๖ แต่ต่างกันที่ กำหนดรู้ตามจริงว่าเมื่อมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่อง ย่อมยังผลเป็นสุขเวทนา สุขเวทนาอันเกิดจากสัมปชัญญะนี้เองที่จะนำมาเป็นสิ่งที่ถูกรู้

ยกตัวอย่างเช่น ขณะเดินจงกรม เมื่อเกิดสติสักแต่รู้อาการเดิน ศูนย์กลางการกำหนดอยู่เฉพาะที่เท้ากระทบพื้น ถึงจุดหนึ่งพัฒนาขึ้นเป็นสัมปชัญญะเบื้องต้น ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการวางเท้าอย่างได้ดุลทั้งน้ำหนักและความเร็ว ถึงจุดหนึ่งพัฒนาขึ้นไปอีกเป็นสัมปชัญญะเบื้องกลาง ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นเท้าเคลื่อน เท้ายก เท้าเหยียบเป็นขณะๆ และถึงจุดยอดของพัฒนาการทางสัมปชัญญะ ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการรู้ อยู่กับรู้ นามธรรมภายในปรากฏเด่นชัดกว่ารูปธรรมภายนอก กายและสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงเครื่องเลี้ยงสติขั้นรอง เครื่องเลี้ยงสติหลัก อยู่ที่จิตผู้รู้โดยตัวเอง

สุขเวทนาอันเกิดจากสัมปชัญญะย่อมมีความละเอียดอ่อน ประณีตตามระดับของสัมปชัญญะซึ่งไม่อาจพัฒนาขึ้นด้วยความจงใจ แต่จะพัฒนาขึ้นเองแบบโหนราวเกาะ คืออาศัยสุขเวทนาเป็นตัวช่วย ทรง ช่วยพาแล่นไป

เมื่อได้ความเคลื่อนไหวขณะจงกรมเป็นตัวอย่างสัมปชัญญะที่ดี ผู้ภาวนาย่อมรู้ทาง ที่จะนำสัมปชัญญะแบบเดียวกันนั้นมา ประยุกต์เป็น ‘ความรู้สึกตัว’ ในอาการปลีกย่อยต่างๆระหว่างวันได้ อย่างไร ยังมีสัมปชัญญะที่ราบความเคลื่อนไหวต่อเนื่องละเอียดลออ ขึ้นเท่าไร สุขเวทนายังปรากฏชัด พัฒนาเป็นความเรียบเนียนแนบเนียนสม่าเสมอในที่สด

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

นี่เองเป็นจุดที่พระพุทธรองค์ทรงให้สังเกต 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 สุขเวทนาแบบโลก ๆ ย่อมรู้สึกเหมือนเอาหงส์ไปเปรียบกับกา

เมื่อพิจารณาบ่อยครั้งเข้า ก็ย่อมเกิดความฉลาดอยากเลือกสุขแบบไร้
 อามิสไปเองเป็นธรรมดา

และตรงจุดของความเกิดปัญญานี้ ทุกผู้ทุกนามย่อมเกิดความ
 ประารถนามรรคผลขึ้นมาอย่างจริงจัง เพราะตระหนักชัดว่าต้องล้าง
 ผลาญกิเลสให้สิ้นซากเท่านั้น จิตจึงถึงวันปลอดโปร่งเป็นอิสระอย่าง
 แท้จริง เมื่อปรารถนาแล้ว เพียรพยายามแล้ว ยังไม่ถึงกาลผลิดอก
 ออกมรรคผล ก็เป็นธรรมดาที่จะเกิดความโทมนัส เรียกว่าเป็น
 โทมนัสแบบไม่มีอามิส

พระพุทธองค์จึงประทานแนวไว้ด้วย ให้เปรียบเทียบระหว่าง
 โทมนัสมีอามิสกับโทมนัสไม่มีอามิส ซึ่งก็จะพบด้วยตนเองว่าโทมนัส
 ไม่มีอามิสนั้น ยิ่งดีกว่าโทมนัสแบบมีอามิส ที่ต้องเกลือกกลั้วอยู่ด้วย
 สิ่งเร้าทางโลกอันเสมือนยางเหนียว โทมนัสแบบโลกๆนั้นทำให้
 คนเรารู้สึกตาบอดขนาดยอมฆ่าตัวตายได้ แต่โทมนัสแบบอาศัย
 เนกขัมมะนั้น อย่างดีก็แค่ทำให้กลัดกลุ้มชั่วคราว แล้วสลายลงเมื่อมี
 ปัญญาพิจารณาว่าโทมนัสนี้ก็ทุกขเวทนามรรคผลแบบหนึ่ง เกิดจากเหตุ
 ปัจจัยคือปฏิบัติธรรมจนอยากได้มรรคผลแบบเกินประมาณตน มี
 ความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา คือเมื่อหันเหความอยากไปเป็นการ
 พิจารณาธรรมต่อ เอาใจไปจอกับสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์เฉพาะหน้า
 เสียเท่านั้น โทมนัสก็แปรเป็นอุเบกขา หรือกระทั่งสุขเวทนามอย่างสิ้น
 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 ย่อมรู้สึกที่กำลังเสวยเวทนาอยู่ และเพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกถึงความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะดับลง ระวังปลง

ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้ เพราะไม้สองท่อนประชิดกัน และความร้อนที่เกิดขึ้นย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบเพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง

ในบทธาตุนนสิการบรรพ อธิบายเน้นวิญญานธาตุ เพราะเนื้อหาเกี่ยวกับธาตุ แต่บทนี้จะอธิบายเน้นเวทนา เพราะเนื้อหาเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับเวทนา

ส่วนสุดท้ายของบทนี้ มุ่งชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะป็นมือใหม่หรือมือเก่า จะเป็นตัวแปรที่ทำให้เห็นเวทนาด้วยมุมมองที่แตกต่างกันมาก อย่างเช่น มุมมองของผู้ผ่านการพิจารณาภายในโดยความเป็นธาตุ ๖ นั้น ตั้งต้นขึ้นมาจะเหลือแต่จิตเด่นอยู่ในความรู้ และเห็นจิตเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นธาตุอย่างหนึ่ง ไม่มีค่าเกินไปกว่าธาตุอื่นๆที่หยากกว่า

ดังนั้น เกิดอะไรปรุงแต่งจิต หรือเกิดดับให้เห็นกับจิต ก็ย่อมถูกมองสักแต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับลงด้วยเหตุปัจจัยหาได้มีตัวตนเราเขาไม่ ความรู้เห็นชนิดนี้ย่อมใกล้เคียงกับการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไปถึงราก

ที่ผ่านมา เราเข้าถึงตัวเวทนาแต่ละชนิดโดยมีความรู้สึกตั้งต้นว่าจิตเป็นอัตโนมัติ เราเป็นผู้ดูเวทนาเกิดดับ แต่หากผ่านธาตุ

มนสิการบรรพมาอย่างดี มุมมองตั้งต้นจะเป็น ‘จิตนั้นลึกกว่าธาตุหนึ่ง ถูกปรุงแต่งด้วยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยบ้าง’ ดังนั้นความหยั่งซัดในเวทนาโดยลึกแต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งย่อมเหนือกว่าความรู้เห็นที่ผ่านมาทิ้งหมดทั้งสิ้น

โสมนัสอันเกิดจากความปล่อยวางอย่างถูกต้องนั้น ย่อมเหนือชั้นกว่าสุขอื่นทั้งหลาย เพราะจะมาในรูปของความเบิกบานไร้ขอบเขต มีความตั้งมั่นสว่างไสว สงบกายสงบใจอย่างลึกล้ำเหนือคำพรรณนา ปุถุชนผู้ไม่เคยพบสุขอันละเอียดสุขุมระดับดังกล่าวมาก่อนย่อมเกิดความยึดติดโดยไม่รู้ทางแก้ ซึ่งแท้จริงก็เหมือนเส้นผมบังภูเขาที่พระพุทธรูปประธานวิธีเสียออกให้พ้นทางตาไว้แล้ว และได้แสดงไว้แล้วหลายแห่งในบทนี้ นั่นคือพิจารณาตามจริงว่าสุขแม้ละเอียดสุขุมก็ย่อมเกิดจากเหตุ สุขเวทนาย่อมไม่เป็นตัวของตัวเอง และมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาเมื่อเหตุปัจจัยใหม่มาเบียดเบียน

โทมนัสอันเกิดจากความอยากได้มรรคผลเพราะปล่อยวางระดับนี้ แม้เกิดบ้างก็น้อยแล้ว เพราะทันทีที่ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น จิตมักมีธรรมดาตัดไปหาความรู้ว่านั่นก็ความปรุงแต่ง ‘ธาตุ’ ชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เรา ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยเรา แม้มรรคผลอันจะอุบัติในอนาคตก็ไม่ได้มีความเป็นภาวะอันเดียวกับปัจจุบันนี้เลย ต่อให้บรรลุธรรมในชาติหน้าก็ไม่เห็นต้องด่วนตื่นแต่ตื่นดีในชาตินี้

เมื่อเทียบโสมนัสกับโทมนัสระดับนี้กับสุขทุกข์แบบโลก ๆ ก็ยังเห็นความห่าง เห็นช่องว่างที่ต่างไกลออกไปอีกไกล ผู้ปล่อยวางในระดับพิจารณาธาตุจึงมักมีความใกล้เคียงกับอริยเจ้า เพราะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตนเสมอ ๆ

ฐัเวทนาอาศัยอรุณูปมาน

ดังที่ได้กล่าวแล้ว ในส่วนแรกของหลักปฏิบัติเบื้องต้นว่า

พระพุทธรองค์หนึ่งให้ละความติดในเวทนาด้วยเวทนาที่ละเอียดกว่ากันแบบจับคู่ เช่น ละสุขเวทนาอาศัยเรือนด้วยสุขเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ละทุกข์เวทนาอาศัยเรือนด้วยทุกข์เวทนาอาศัยเนกขัมมะ

ปกติแล้วถ้าหากเห็นความไม่เที่ยงจริง คือจิตรู้ชัดในสิ่งใดเห็นสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วดับลงอย่างเป็นกลาง ก็จะเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น แล้วกลับมาอยู่กับความรู้้อย่างเป็นอิสระ ปราศจากความเกี่ยวพันกับสิ่งใดชั่วขณะ ก็จะเกิดความเบิกบาน อันจัดเป็นโสภณัสถาอาศัยเนกขัมมะชนิดหนึ่ง

ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นความทุกข์เกิดขึ้นเพราะคิดถึงการทำงานหรือบุคคลอันเป็นภาระแล้วกลัดกลุ้ม ก็รู้ว่าผัสสะคือความคิดกระทบใจเป็นเหตุก่อให้เกิดโทมนัส หรือลัดเข้าไปรู้โทมนัสตรงๆที่ครอบงำใจอยู่ เมื่อรู้ว่ากำลังเกิดโทมนัสชัดเจนได้ในอาการเหมือนตาเห็นรูป โทมนัสนั้นก็แสดงความไม่เที่ยง อาจจะไม่เบาบาง หรือดับหายไปเลยเร็วบ้าง ช้าบ้าง ขึ้นอยู่กับน้ำหนักโทมนัสในแต่ละขณะ

เมื่อเห็นโทมนัสดับลงโดยปราศจากการคิดต่อ จิตก็หมดความเห็นว่ามีโทมนัสที่เพิ่งดับลงนั้นเป็นตน แครู้สึกเท่านั้นว่ามีสิ่งหนึ่งดับไปให้รู้ ชั่วขณะดังกล่าวจิตจึงเป็นอิสระ และถ้าไม่มีผัสสะใดๆมาดึงให้ไปสนใจ ก็จะเกิดความแช่มชื่น เบิกบาน ในอาการที่เป็นอิสระนั้นชั่วขณะ นั้นจึงเข้าข่ายสุขอันอาศัยเนกขัมมะตามบัญญัติของพระพุทธรองค์ในสฬายตนวิภังคสูตร ดังยกแสดงแล้วแต่ต้นบท

อย่างไรก็ตาม ทั้งเมื่อมองจากที่พระผู้มีพระภาคแสดงไว้ และทั้งเมื่อมองจากประสบการณ์ตรงของแต่ละคน ก็จะพบว่าหลายครั้งจะพิจารณาารูปกายก็ดี จะพิจารณาเวทณาก็ดี ไม่เสมอไปที่เราจะสามารถเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งถูกรู้

และแม้ว่าเห็นความไม่เที่ยง ก็อาจไม่เกิดความเบิกบานเนื่องจากเห็นเพียงคลุมเครือ หรือมีอารมณ์อื่นมากกระทบต่ออย่างรวดเร็ว หรือเมื่อเห็นสิ่งหนึ่งดับไปแล้ว ก็คิดเรื่องอื่นต่อทันที หรือ

วนกลับไปคิดเรื่องเดิมอีกแบบอ้อออิง ตรงนี้เอง ความรู้สึกเฉย ๆ จึงเกิดขึ้นได้แม้เมื่อเห็นอนิจจังของกายและเวทนา พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาอุเบกขาทั้งแบบอาศัยเรือนและแบบอาศัยเนกขัมมะ อย่างน้อยที่สุดก็ได้ใช้เวทนาอาศัยเนกขัมมะเป็นเครื่องอิง แล้วก้าวล่วงหรือเอาชนะความติดในเวทนาอาศัยเรือนเสียได้

ขอให้บทวนข้อสังเกตตั้งแต่ต้นบท ว่าในสพายนวิภังคสูตรนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าอุเบกขาแม่อาศัยเนกขัมมะก็หนีไม่พ้นรูปคือต้องอาศัยรูปอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อพิจารณาความไม่เที่ยง

ข้อสุดท้ายของหลักปฏิบัติเบื้องสูงนี้ จึงกล่าวถึงอุเบกขาเวทนาอันมีความละเอียดสูงสุด คืออุเบกขาในอรูปฌาน ดังตรัสว่า

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

ก็อุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นใจน คือ อุเบกขาที่อาศัยอากาสนัญญายตนะ อาศัยวิญญานัญญายตนะ อาศัยอากิญจัญญายตนะ อาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนะ นี่คืออุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในอุเบกขา ๒ อย่าง พวกเขาจง ‘อาศัย’ คืออิงอุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งนั้น

แล้ว ‘ละ’ คือล่องเสียซึ่งอุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัย
อารมณ์หลากหลายนั้น

กล่าวโดยสรุปคือ พระพุทธองค์ให้ผู้มีสิทธิ์เข้าถึงอรุณภาพได้
ใช้อุเบกขาเวทนาในอรุณภาพเป็นหลักอิงอาศัยในการล่องความติด
หรือความจมแช่อยู่ในอุเบกขาธรรมตาๆเสีย

และเพื่อไต่ลำดับขั้นสูงกว่าอุเบกขาในอรุณภาพ พระพุทธองค์
ก็ประทานหลักไว้คือ

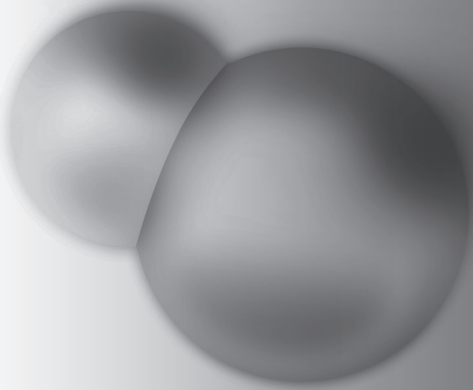
ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจง ‘อาศัย’ คืออิงความเป็นผู้ไม่มี
ตัณหา แล้ว ‘ละ’ คือล่องเสียซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง
อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งนั้น

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

เราก็อาจอาศัยความตระหนักรู้ดังกล่าว พิจารณาต่อไปอีก
ระดับ ว่าถ้าจิตเป็นอิสระจากความอยากในรสอุเบกขานั้นแสนสุขุม
นั้น ก็จะเป็นผู้ไม่มีตัณหา ย่อมมีสิทธิ์เสวยรสอันประณีตกว่ากัน คือ
นิพพานอันไร้เวทนา เมื่อเต็มใจเพราะพิจารณาเช่นนั้นก็ลงมือแก้ไข

โดยอาจจะใช้วิธีจำกัดตัวเองไม่ให้เข้าฉานบ่อยจนเกินจำเป็น เมื่อ
มีเวลาเข้าที่ภavana โดยเฉพาะ ก็เดินจงกรมเสีย ๓ ส่วนใน ๔ ส่วน
กล่าวคือ ส่วนที่เหลือคือนั่งสมาธิเป็นการพักผ่อนหรืออัดกำลัง
เสริม ไม่ใช่ นั่งสมาธิเพื่อเสพอุเบกขาเวทนาอย่างกิเลสเรียกร้อง

ရဲတပ်ဖွဲ့အားပေးမှု





จิตตบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

เมื่อจิตเป็นมรรคตก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต เมื่อจิตไม่เป็นมรรคตก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรคต

เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุย่อม...

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าจิตมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา และทิวฐิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ

จบจิตตานุปัสสนา

นิยาม

พระพุทธเจ้าแสดง ‘ความจริงเกี่ยวกับจิต’ ไว้มากกว่าใครในโลกนี้หรือโลกไหน หากใครมีโอกาสสดับตรับฟังด้วยความเอาใจใส่แม้เพียงเบื้องต้น ก็สามารถถอนความยึดมั่นเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวเป็นตนเสียได้ ทำลายความเชื่อตามอัตโนมัตถ์ว่า ‘จิตเรา’ นี้สูญพร้อมกาย รวมทั้งจะไม่มองว่ามีวิญญาณอมตะ ‘ดวงเดียวกัน’ กับที่เป็นอยู่นี้แสงสว่างใหม่ไปเรื่อย ขจัดแนวโน้มที่จะทึกทักว่าวิญญาณทั้งหลายกำลังฟอกตนเอง พัฒนาตนเองจากสภาพหยาบไปสู่ละเอียดแล้วจะเข้าถึงภาวะสุดท้ายอันบริสุทธิ์ชั่วนิรันดร์ได้เอง เพราะพระพุทธองค์แสดงไว้ชัดว่าจะยุติการสืบเนื่องของจิตก็ด้วยการรื้อถอนรากและโครงสร้างภพชาติ อันได้แก่ อวิชชา ตณหา อุปาทานเสียเท่านั้น ถ้าไม่ฝึกมอังกายใจตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนละวางความยึดมั่นถือมั่นและความไม่รู้ระดับรากเสียได้ ก็ไม่มีวันพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นใดเลยทั้งสิ้น

ขอยกเอาพระสูตรที่ฟังง่ายที่สุดมาตั้ง พระพุทธองค์ใช้วิธีเปรียบเทียบระหว่างกายกับจิตดังแสดงไว้ในอัสสุตวตาสสูตรที่ ๑ พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๘ ความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย 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 สิ่ง
นั้นไม่ใช่ตัวตน และสิ่งใดเกิดดับเร็วที่สุด สิ่งนั้นยังแสดงความเป็น
ตัวตนชัดเจนยิ่งกว่าอะไรไหน ซึ่งอันนี้หากตรองดูด้วยใจเป็นกลางก็
จะเห็นจริงตาม เช่น การที่จิตเกิดดับอยู่ตลอดวันตลอดคืน ไม่สมควร
ยึดถือว่าจิตดวงใดเป็นตัวเรานั้น เป็นความจริงที่ตรองตามท่านได้
เดี๋ยวนี โดยไม่ต้องเข้าทางจงกรมหรือฝึกสมาธิพิเศษแต่อย่างใดเลย

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าพระองค์บัญญัติ ‘สิ่งนั้น’ ด้วย
ศัพท์หลายคำ ได้แก่ จิต มโน และวิญญาณ ขอให้พิจารณาจาก
อาทิตตปริยายสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๐ ซึ่งมีการแสดงทั้ง ๓
คำนี้ไว้ในแง่มุมมองแตกต่างกันครบพร้อมในที่เดียว โดยเริ่มต้นพระองค์
ตรัสไว้รวม ๆ ว่าทุกสิ่งเป็นของร้อน ไม่ว่าจะเกิดขึ้นด้วยผัสสะ
จากอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วลงท้ายที่ใจ (มโน) อันเป็น
อายตนะชนิดสุดท้ายที่เป็นตัวรู้ความคิดนึก (ธรรมารมณ์)

มโน ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ มโนสัมผัส เป็นของร้อน แม้
สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือออกทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะ
มีมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรา
กล่าวว่า ร้อนเพราะไฟ คือราคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะชาติ
ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อม
เบื่อหน่ายทั้งในมโน ทั้งในธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ
ทั้งในมโนสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือออกทุกขมสุข
เวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่าย
ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อ

หลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติ
สิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว
กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ข้อสังเกตความแตกต่างระหว่างจิต มโน และวิญญาณ ใน
พระสูตรนี้มีความชัดเจน คือเริ่มจากการพิจารณาว่าความนึกคิดเป็น
สิ่งกระทบชนิดหนึ่ง ไม่ต่างจากรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อ
ความนึกคิดเป็นสิ่งกระทบก็ต้องมีอายตนะรับกระทบ ซึ่งเห็นได้ชัด
ว่าอายตนะชนิดอื่น เช่น ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ไม่อาจล่วงรู้ความ
นึกคิดได้ ก็เหลือแต่ 'ใจ' หรือมโนเท่านั้นที่จัดเป็นอายตนะรับความ
นึกคิด

ควรกล่าวว่า เราจะมอง 'สิ่งนั้น' เป็นมโน ก็เพราะมีฐานะเป็น
'อายตนะ' (เครื่องติดต่อ) ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ความนึกคิด นอกจาก
ความนึกคิดยังครอบคลุมไปถึงนิมิตภาพเสียงเช่นที่เกิดขณะหลับฝัน
หรือหนึ่งสมาธิด้วย

การเป็นเครื่องติดต่ออย่างเดี่ยวจะเหมือนกับเรามีวิทยุอยู่
เครื่องหนึ่ง มีความสามารถรับคลื่นได้ แต่ถ้ายังไม่เปิดเครื่อง ก็
จะยังนิ่งทื่อของมันอย่างนั้น ต่อเมื่อเปิดเครื่องแล้ว จึงมีสัญญาณวิทยุ
เข้ากระทบได้ ตรงนั้นเปรียบเหมือนกับความนึกคิดเข้ากระทบมโน
เรียกว่า 'มโนสัมผัส'

เครื่องวิทยุจะไม่มีอุปกรณ์ขึ้นใดทำหน้าที่ 'รู้' ว่าบัดนี้เกิด
การกระทบระหว่างตัววิทยุกับคลื่นวิทยุ แต่ในคนและสัตว์ทั้งหลาย
จะมีอาการรู้ขึ้นมา สภาพนั่นเองเรียกว่า 'มโนวิญญาณ'

สรุปแล้ว เราจะเรียก 'สิ่งนั้น' ว่าวิญญาณก็ด้วยเห็นเป็นอาการ
รู้ และจำแนกออกเป็นชนิดต่างๆโดยอาศัยอายตนะต่างๆเป็นเกณฑ์
กล่าวคือ ถ้าเป็นทางตาก็เรียกจักขุวิญญาณ ถ้าเป็นทางหูก็เรียกโสต
วิญญาณ ถ้าเป็นทางจมูกก็เรียกฆานวิญญาณ ถ้าเป็นทางลิ้นก็เรียก

ชีวหาวิญญาน ถ้าเป็นทางกายก็เรียกกายวิญญาน ถ้าเป็นทางใจก็เรียกมโนวิญญาน

ด้วยเพราะมองว่า ‘สิ่งนั้น’ โดยความเป็นวิญญานชนิดต่างๆ ก็จะทำให้เกิดข้อสรุปขึ้นประการหนึ่งคือ มีอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้น แล้วดับลงอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิงชาย ไม่ใช่เราเขา เช่น อาจเกิดจักขุวิญญานขึ้นชั่วขณะหนึ่งเพราะตาประจวบรูปด้วยเจตนาที่จะ ‘มองให้ชัด’ พอหมดเจตนา หรือตาเบี่ยงจากรูป หรือรูปนั้นเคลื่อนไปจากทางตา ก็เป็นอันว่าจักขุวิญญานนั้นดับลง ตกสู่ภวังค์ไม่รับรู้อะไรแวบหนึ่ง แล้วค่อยมีเจตนามองรูปอื่น หรือเงี่ยหูฟังเสียง

ลองทบทวนดูตามนี้ว่าเกิดขึ้นตรงกับประสบการณ์ตรงในชีวิตเรา ก็จะได้ข้อสรุปทางความคิดว่าวิญญานเป็นสิ่งที่เกิดดับตลอดวันตลอดคืนจริงๆ ขอให้ละไว้ก่อนว่าทำไมควารู้สึกในตัวตนเดิมยังอยู่ ยังปรากฏทนโท่ไม่หายไปไหน ยอมรับเฉพาะข้อเท็จจริงที่วิญญานเกิดดับ และไม่มีตัวตนในวิญญานนั้นเสียก่อนเป็นอันดับแรก

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 วิญญานจะเกิดดับสักกี่ดวง ก็

เกิดดีบอยู่ภายใต้การปกคลุมหุ้มห่อของโมหะอย่างนั้น หนีพ้นไปไม่ได้เลย ตรงนี้เองเป็นคำตอบว่าวิญญูณเกิดดับตลอดเวลา แต่ทำไมยังรู้สึกว่าเป็นตัวเดิม ตนเดิม ก็เพราะมีโมหะเป็นกรงขังไว้

โมหะขังอะไร? ขอให้พิจารณาจากอาทิตย์ตติปริยายสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงจิตโดยความเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ว่า ‘หลุดพ้นจากกิเลสได้’ คือเมื่อเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดีทั้งปวง จึงเกิดภาวะหลุดพ้นขึ้นมา เพราะฉะนั้น ต้องกล่าวว่สิ่งที่เดิมถูกขังอยู่ก็คือจิตนั่นเอง 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 ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่เหมือนจิต จิตที่ฝึกแล้วนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่

ดังนั้น จะเห็นว่าแม่จิตเป็นอนัตตา เกิดดับอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราควรปล่อยเลยตามเลย แต่เป็นสิ่งที่ควรตัด ควรขัดเกลาเพื่อประโยชน์ทั้งในเบื้องต้น เช่น อยู่ในกรอบของศีลเพื่อสุขในปัจจุบันและอนาคต กับประโยชน์ทั้งในเบื้องปลายคือหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งปวง บางคนเกิดความสงสัยว่าถ้าจิตเกิดดับตลอดเวลาแล้วจะฝึกไปเพื่ออะไร หรือกระทั่งฝึกได้อย่างไร อันนี้เป็นเรื่องต้องทำความเข้าใจว่าแม่เกิดดับ ก็เกิดดับสืบเนื่องกัน สิ่งสมนินทรีย์และตบะบารมีด้านต่างๆ ได้ หาใช่ฝึกแล้วสูญเปล่าแต่อย่างใด ตรงข้าม หากจิตไม่ใช่ธรรมชาติที่เกิดดับแล้ว ก็จะไม่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้เลย เนื่องจากจิตจะทรงสภาพอย่างไร

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

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นว่าเกิดประสบการณ์ภายในอย่างไร ก็ล้วนแล้วแต่เป็นเพียงการปรุงแต่งไปชั่วคราวของจิต แม้กระทั่งความรู้สึกปล่อยวางราวกับไม่มีตัวตน ก็เป็นเพียงจิตประเภทหนึ่ง

เมื่อทุกสภาพของจิตถูกรับรู้ว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เราจะไม่รู้สึกรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นตัวตนได้อีก เพราะจิตคือฐานที่มั่นสำคัญสูงสุดของอุปาทานในตัวตน เมื่อรู้ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน ก็ยากที่จะมีสิ่งใดมาหลอกเราว่ามันคือเรานี้

แนวทางฝึก

ก่อนจะลงมือปฏิบัติจิตตานุปัสนา ต้องทำกติกาตามแนวทางที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ว่าเป็นจิตตานุปัสนา คือ

จิตเป็นที่ตั้งของราคะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดราคะว่าจิตมีราคะ

จิตเป็นที่ตั้งของโทสะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโทสะว่าจิตมีโทสะ

จิตเป็นที่ตั้งของโมหะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโมหะว่าจิตมีโมหะ

จิตมีสภาพหตุหฺได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพหตุหฺ

จิตมีสภาพฟุ้งซ่านได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพฟุ้งซ่าน

กล่าวเบื้องต้นทั้งหมดนี้ ก็เพื่อห้ามสงสัยว่าจิตกำลังเป็นอกุศล จะเกิดสติ ควบคุมไปด้วยได้หรือไม่ เพราะตามแนวทางของจิตตานุปัสนาที่พระพุทธองค์วางไว้นั้น ระบุชัดว่าให้รู้ขณะสภาวะต่างๆ กำลังปรากฏ มิใช่ให้คิดเอาหลังจากสภาวะอันเป็นอกุศลเหล่านั้นดับลงไปแล้ว

การตั้งความสงสัย หรือกระทั่งปักใจเชื่อไว้ก่อนว่าสภาวะอันเข้าฝ่ายอกุศลไม่สามารถถูกรู้ด้วยสติสัมปชัญญะอันเข้าฝ่ายกุศลนั้น จะทำให้การดำเนินจิตไม่เข้าทางจิตตานุปัสนา ซึ่งจะแสดงต่อไปว่าพุทธโบายนั้น ถ้ากระทำอย่างละเอียดด้วยความใส่ใจเป็นอันดีแล้ว จะให้ผลเป็นความเห็น ความประจักษ์ในจิตตนเองง่ายตาย

เหลือเชื่อปานใด หากปิดกั้น ปฏิเสธไว้ก่อน หรือไม่ทำให้อ่อนแอ ก็จะเป็นการปิดโอกาสรู้จักจิตตนเองไปอย่างน่าเสียดาย

ในอีกทางหนึ่ง จิตมีสภาพตั้งมั่นเป็นฌานได้ คือจิตเป็นมหัคคตะหรือมหรคต ซึ่งแปลว่าสภาพเป็นใหญ่ครอบงำคณาณับแต่ปฐมฌานขึ้นไป สมัยนี้นิยมเรียก ‘อัปปนา’ ซึ่งหมายถึงความตั้งมั่นเป็นหนึ่งในจิต จากที่พระพุทธเจ้าท่านให้รู้ว่าจิตเป็นฌาน ก็แปลว่าจิตต้องสามารถรู้สภาวะของตัวเองได้ขณะอยู่ในฌาน ไม่ใช่ว่าถึงฌานแล้วจะรู้ได้แต่อารมณ์ที่ตรึงจิตไว้ แท้จริงจิตอยู่ในฌานก็ทำความรู้จักสภาวะของตัวเองได้ พิจารณาสภาวะของตนเองเป็นอนัตตาได้

จิตมีสภาพสูงสุดอยู่ พัฒนาขึ้นไปถึงเพดานหนึ่งแล้วจะหยุดไม่เกินกว่านั้น เราสามารถใช้อรรถฌานเป็นมาตรวัดได้ทั่วกำลังไต่ระดับมาถึงตรงไหน

จิตมีความแน่วแน่ ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และรู้ภาวะอันเป็นสมาธินั้นของตนได้

จิตมีความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นได้ คือแยกออกมาเป็นอิสระเหนือการครอบงำของราคะ โทสะ โมหะ เหมือนต่างคนต่างอยู่กับรูปและนามอันเป็นเครื่องล่อให้ยึด

ดูเผินๆ ผู้ศึกษาส่วนใหญ่อาจพิจารณาว่าพระพุทธองค์ให้รู้สภาวะจิตทั่วไปทั้งหมด แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงตีกรอบไว้อย่างชัดเจนว่าจะให้ ‘ดู’ อะไรบ้าง ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์จะพบว่าไม่ต้องหลงทาง และไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะกำลังกำหนดรู้จิตผิดหรือถูก

ขอยกตัวอย่างที่มักเป็นปัญหา ถ้าสำหรับผู้เริ่มต้นที่ยังเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งซ่านครอบงำอยู่ มักจะพยายามเล็งเข้ามาภายในอันเชื่อว่าเป็น ‘จิต’ แต่แท้จริงแล้วแค่สร้างภาวะแข็งที่อึดขึ้นมาแทนสภาพอันเป็นปัจจุบันอย่างแท้จริง ตัวเจตนาจงใจรู้ จงใจดูอย่างปราศจากทิศทางที่แน่ชัดนั่นเอง ได้บดบังไม่ให้เห็นสิ่งใดแม้แต่น้อย

และในทางตรงข้าม สำหรับผู้ชำนาญภาวนา มีสมาธิแจ่มใสแล้ว ก็มักเลือกดูรัศมีจิตอันสว่างออกมาเป็นที่รู้เฉพาะตน หรือเข้าใจว่าการรู้จักชนิดของจิตผ่านการเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับผู้อื่น นับว่าเป็นการรู้เห็นจิตแบบวิปัสสนาเช่นกัน ทั้งที่จริงขณะของการเห็นดังกล่าว เจืออยู่ด้วยความตั้งใจปลอบปล้ำมียินดี หรือเจืออยู่ด้วยอัตตามานะแบ่งเขาแบ่งเรา แม้นับว่ารู้แจ้งเห็นจริงใน ‘แง่หนึ่ง’ ของความเป็นจิต ก็ไม่อาจเรียกว่านั่นคือจิตตามวิปัสสนาแบบที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้

อุปสรรคในการรู้สภาวะจิต

แม้เมื่อยอมรับตามความเห็นที่ถูกเพื่อเข้าทางจิตตามวิปัสสนาดังกล่าวแล้วข้างต้น ก็ยังมีอุปสรรคอยู่มากมายที่ทำให้ภิกษุภาวนากำหนดรู้สภาวะจิตอย่างผิดพลาด หรือซ้ำร้ายกว่านั้นคือไม่กล้ากำหนดรู้เอาเลย ซึ่งถ้าหากตั้งความเห็นเบื้องต้นไว้ถูกแล้ว อุปสรรคต่างๆ ก็จะมีคลี่คลายกลายเป็นความเห็นแนวทางดำเนินจิตชัดเจนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

การขาดทานบารมี

ในแวดวงสังคัมภุชนทั่วไปนั้น ดูด้วยตาเปล่าแล้วคนที่ ‘เอาแต่ให้’ อย่างเดียวเหมือนเสียเปรียบ แต่ในสังคัมภุชปฏิบัติธรรมหวังพ้นทุกข์นั้น หากให้เป็นนิตย์แล้ว ก็ย่อมตระหนักว่าตนเองเสียอะไรบางอย่างไป เราอาจกำลังได้บางอย่างมา สิ่งนั้นคือ ‘ทานจิต’ หรือจิตที่มีลักษณะเผื่อแผ่ เปิดกว้าง ปลอดโปร่ง ไม่คับแคบปราศจากความยึดอับคับข้อง อันเป็นขั้นตรงข้ามกับลักษณะจิตที่แน่นหนาด้วยความตระหนี่

ถ้าให้ทานขนาดวันไหนไม่ให้แล้วเหมือนชีวิตขาดบางอย่างไป ตรงนั้นคือเราสั่งสมกระแสการให้จนกลายเป็นนิสัย ได้ชื่อว่า เป็นเจ้าของ ‘ทานจิต’ อย่างสมบูรณ์แบบ อานิสงส์ที่ได้รับในปัจจุบัน แน่ๆคือความสุข ความเยือกเย็นสบายใจ

เมื่อมองลึกลงมาถึงขอบเขตของการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ ผู้มีทานเป็นงานอดิเรกย่อมเกิดมุมมองโลกอีกแง่หนึ่งที่ชัดเจนแตกต่างจากคนอื่น คือเห็นว่าวัตถุทั้งหลายนั้น จะมีความหมายก็ต่อเมื่อมีใจเข้าไปผูก สาระแท้จริงของวัตถุจริงๆคือเป็นตัวแปร จะมีฐานะเครื่องล่อให้ยึดก็ได้อ หรืออุปกรณ์ฝึกปล่อยวางก็ดี ขึ้นอยู่กับเราจะเลือก ‘กำหนดมอง’ ให้มันเป็นอย่างไรร

ตัววัตถุเองตามตัวเราไปแห่งหนตำบลไหนไม่ได้ ให้ติดตามจิตวิญญาณไปยังภพภูมิอื่นยิ่งหมดสิทธิ์ แต่ ‘นิสัย’ ที่เราละมอมเอาวัตถุเข้าตัว หรือบริจจาควัตถุออกไปนั้นแหละ ที่ก่อทุกข์ก่อสุขเป็นเงาตามใจเราไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะภพนี้หรือภพหน้า ความแตกต่างระหว่าง ‘นักให้’ กับ ‘นักเอา’ นั้น เริ่มดูได้ตั้งแต่สีหน้าสีตา เรื่อยไปถึงกระแสจิต อันเป็นแนวโน้มความพร้อมจะสละ จะละวางแบบผู้ภาวณาเห็นอนิจจังแจ่มแจ้ง

คนตระหนี่ถี่เหนียวจัดๆจะไม่มีทางเห็นกายใจเป็นเพียงวัตถุหนึ่งที่ถ่มทิ้งได้เหมือนเสลด ความคิดเข้าตัวที่มีแต่จะเอาทำเดิยวนั้น เหมือนยางเหนียวที่ยึดใจไว้กับฐานความโลภ จะให้เกิดความตั้งมั่นรู้เห็นปลอดโปร่งเที่ยงตรงต่อสัจจะนั้น นับเป็นเรื่องไกลเกินฝัน

ต้องรู้จักที่จะสละ รู้จักที่จะไม่หวงไว้ ไม่ยึดไว้ เหมือนขณะแห่งการปล่อยนกจากอุ้งมือให้เป็นอิสระ หรือเหมือนปล่อยลูกโป่งให้หลุดลอยขึ้นฟ้าเมื่อถึงเวลา

การให้ทานบ่อยๆแม้เล็กน้อย ยังดีกว่านานทีจึงให้ทานใหญ่โตมโหฬาร ขอแสดงขัปปสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสกับนักบวชนอกศาสนาผู้หนึ่งชื่อวัจฉะ อันจะทำให้

หลายคนที่อ้างว่ายากจน หมดโอกาสทำบุญได้เปลี่ยนความคิดเสียใหม่ ว่าถ้าเข้าใจเรื่องทานจริง แค่ ‘คิด’ ก็เป็นทานแล้ว แทบไม่ต้องลงทุนหยีบยื่นของหรือซื้อหามาเป็นพิเศษแต่อย่างใดเลย

ดูกรวิจจะ เรากล่าวว่าผู้ใดสาดน้ำล้างภาชนะหรือน้ำล้างขันไปแม้ที่บ่อน้ำคร่ำหรือในบ่อโสโครกข้างประตูบ้านซึ่งมีสัตว์อาศัยอยู่ ด้วยความตั้งใจว่าสัตว์ที่อาศัยแหล่งน้ำนั้น จะดำรงชีพอยู่ได้ด้วยของที่สาดไป ดูกรวิจจะ เรากล่าวกรรมซึ่งมีเพียงการสาดน้ำล้างภาชนะนั้นเป็นเหตุ เป็นที่มาแห่งบุญ

ทานแบบเอาทรัพย์สินหรือสิ่งของอันเป็นสิทธิ์เฉพาะตนไปแจกจ่ายนั้น เรียกว่าทรัพย์สินทาน จัดว่าเป็นทานขั้นต้น ยังมีทานที่ละเอียดกว่านั้น เช่น อภัยทาน คือให้อภัยทั้งรู้ว่าตนเป็นฝ่ายถูก เขาเป็นฝ่ายผิด หรืออภัยไม่ผูกโกรธในเรื่องที่บาดหมาง เมื่อให้ทานชนิดนี้เป็นนิตย จะทำให้เป็นผู้มีจิตไม่ย่อมนิตด้วยโทสะ คือเกิดโทสะขึ้นมาจะเหมือนไฟที่ลุกเล็กน้อยแล้วมอดดับเร็วเพราะขาดเชื้อเหมาะสมแก่การดูว่าโทสะเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

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 คือดำเนินไปตามรอยบาทแห่งพระพุทธองค์ก็เป็นความมั่นใจว่าทานของเราจะงอกงามเป็นผลไพบูลย์ อีกประการหนึ่ง ควรสำรวจใจดี ๆ ว่าธรรมทานที่เราทำไปนั้น เพราะอยากให้เขาเกิดปัญญา หรือเพราะอยากให้เขารู้ว่าเรารู้ หรือเพียงเพราะอยากจะสั่งสอนเหน็บแนมเพื่ออวดตาหรือความสะใจของตนเอง เจตนาเป็นสิ่งที่ต้องสำรวจดี ๆ จึงทราบ เพราะกิเลสมักเอาม่านแห่งความหวังดีมาบังไว้ บดบังไว้ซึ่งเจตนาทุจริตที่เร้นซ่อนอยู่เบื้องหลัง ธรรมทานที่จัดเป็นธรรมทานแท้จริงต้องมาจากเมตตา จิตคิดปรารถนาดีต่อผู้รับอย่างบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

การมีศีลบกพร่อง

สำหรับกายกับเวทนานั้น แม้คนทุศีลก็สามารถทราบได้ตามจริงเป็นบางส่วน เช่น รู้ว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า หรือบอกถูกว่ากำลังมีความสุขหรืออมทุกข์

แต่สภาวะจิตนั้น หากเป็นคนขาดความจริงไปตรงมา บางทีจะมองเห็นอะไรผิดเพี้ยนตั้งแต่ต้นมือได้ อย่างเช่น ถ้าถามว่าขณะนี้ มีราคะหรือไม่มีราคะ ความเป็นคนจอมปลอมอาจทำให้จิตมองไม่เห็นความจริงเดี๋ยวนั้นเลยทีเดียว คืออาจหลอกได้แม้กระทั่งตนเอง บอกตนเองว่าตนไม่ได้เกิดราคะขึ้นมา

หรืออย่างภาวะของโทสะ หากฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นประจำ พุดรุนแรง ทำอะไรรุนแรงจนติดเป็นนิสัยถาวรแล้ว เวลาเกิดหรือไม่เกิด โทสะจะดูยาก เพราะกลมกลืนใกล้เคียงกันไปหมด

เพราะฉะนั้น เรื่องของศีลเป็นสิ่งสำคัญ หากเป็นคนพูดอะไรตรงไปตรงมา เห็นอย่างไรพูดอย่างนั้น รู้บอกอะไร รู้ก็บอก

ไม่รู้ จะนับเป็นการฝึกนิสัยทางจิตให้เห็นอะไรเที่ยงตรงตามจริงได้ แต่หากเป็นคนกลับกลอก ปากอย่างใจอย่าง โทหกเป็นงานอดิเรก อย่างนี้จิตจะเหมือนมีเมฆหมอกหนาทึบ ดูเท่าไรก็เห็นมืด เพี้ยนไปเรื่อย แม้ทำสมาธิได้บ้างก็มักเป็นสมาธิในทางที่ผิด จะให้พิจารณาว่าขณะนี้มีโมหะ มีความเหม่อ มีความหลงหรือไม่ นั่น นับว่ายากมาก เพราะเมื่อเริ่มตั้งใจกำหนดรู้ ก็จะมีใจหนึ่งมาหยุดตัวเอง เสียแล้วว่าจะรู้ไปทำไม เห็นแล้วได้ประโยชน์อะไร ความเป็นตัวของ ตัวเองนั้นแหละจริงที่สุดแล้ว ดีที่สุดแล้ว

มองอีกแง่หนึ่ง การบำเพ็ญตนให้อยู่ในกรอบของศีลเป็นการ ฝึกูรราคะ โทสะ โมหะ ไปในตัวอยู่แล้ว เช่น รู้ว่ากำลังเกิดราคะกล้า เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่าผิดลูกผิดเมียใครเขา หรือรู้ว่า กำลังบันดาลโทสะอย่างยากจะระงับ เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่าด่าทอ อย่าทำร้าย อย่าฆ่าแกงใคร หรือรู้ว่ากำลังหลงไปใน ทางอกุศล เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่ากินเหล้าเพื่อหวัง ย่อมอารมณ์ อย่าเสพยาด้วยความหวังจะหนีทุกข์

เมื่อมาเริ่มจิตตานุปัสสนาอย่างถูกต้องก็จะรู้สึกง่าย คือแทนที่จะ ฝ้าดูราคะและโทสะแบบป้องกันการละเมิดศีลหายๆ เหมือนครั้ง ตั้งใจถือศีล ก็ปรับระดับมาฝ้าดูราคะ โทสะ โมหะ ชั้นละเอียด คือ มีกิเลสแบบไต่ผุดขึ้นมาแม้แต่ชนิดเดียว เราก็รู้ว่าอย่างนี้เกิดขึ้น เมื่อ กิเลสนั้นๆ หายไป เราก็รู้ว่าอย่างนี้ดับลง

การขาดสมาธิ

จะรู้สภาวะจิตอย่างได้ผลนั้น ทางที่ดีสภาวะจิตเองควรเด่นขึ้น มาบ้างแล้ว ไม่ใช่้วยยังถูกปกคลุมด้วยความฟุ้งแห่งชนิดมองอย่างไร ก็ไม่เห็นสิ่งอื่นนอกจากเมฆหมอกหนาทึบไปหมด

ผู้ทำอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีจิตผูกพันกับ

ลมหายใจ สภาพจิตจะมีปกติสะอาดตั้งมั่น ดูแล่ง่าย เหมือนกับพื้น
เรียบว้าง แข็งแรง เมื่อมีเศษขยะเล็กใหญ่หล่นมาจำนวนน้อยก็เห็น
ง่าย เห็นทันที และปัดเป่าสะดวก หรือมีวัตถุหนักตกกระทบกระแทก
ก็ไม่สะทกสะเทือน

หรือถ้าไม่ชำนาญอาณาปานสติ แต่ขยันเดินจงกรม ใส่ใจ
ความรู้สึกของเท้ากระทบ ในแบบที่จิตจะไม่เป็นทุกข์จากการบังคับ
ตัวเอง ก็ย่อมรู้สึกถึงความมีกำลังสติว่าพอจะสามารถรู้สึกถึงการ
เปลี่ยนแปลงสภาพจิตได้ไม่มากนักน้อย

หากขาดกำลังอุดหนุนอยู่บ้าง นอกจากจะขาด ‘ฐานความรู้’
ที่มั่นคงแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะ ‘เหม่อ’ หรือส่งออกนอกเสียมากกว่า
จะสามารถนำมาใช้งานใดๆ โดยเฉพาะในระดับเห็นสภาวะจิต อย่าง
เช่น เมื่อกำหนดรู้ว่าขณะนี้เกิดโมหะขึ้นในจิต แทนที่จะนั่งรู้ตัว
โมหะแสดงความไม่เที่ยง ก็กลับกลายเป็นกระโจนเข้าไปผสมร่วมกับ
โมหะนั้น แล้วถูกรอบงำอย่างแกะไม่หลุดทันที เรียกว่าจากโมหะ
เล็กๆ อาจกลายเป็นโมหะก้อนมหึมาในที่สุด

หากจิตตั้งมั่น มีสติอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว การกำหนดรู้
สภาวะจิตจะเหมือนคนใจเย็นที่ดูเมฆเคลื่อนไปเอง หรือเปลี่ยนรูปไป
เองโดยปราศจากการเร่งรัดว่าจงเปลี่ยนให้ดูเดี๋ยวนี้ ปราศจากความ
คาดหวัง เพราะสภาพของจิตที่ไร้คลื่นความคิดในหัวนั้น

ความสงบจากอาการพล่านไปในกามก็สำคัญ ความพล่าน
ในกามทำให้เกิดแรงดันให้กระทำตามอยาก เกิดแรงดึงดูดให้รีไปสู่
เป้าหมายที่กิเลสเรียกร้อง โอกาสที่จะกำหนดสติว่าระคะเกิดขึ้นแล้ว
มีอยู่ในจิตแล้ว รีบหรีแทบเป็นศุณห์

ที่น่าสนใจคือ หากไม่อาจกระทำจิตให้ตั้งมั่นอย่างมีคุณภาพ
แล้ว จิตตามุปีสสนาก็จะไม่สมบูรณ์ตามแนวที่พระพุทธเจ้าวางไว้
เพราะในจิตตามุปีสสนานั้น พระองค์ให้รู้จักภาวะสมาธิระดับสูงด้วย
ทั้งนี้เพื่อให้เห็นครบว่าจิตดีเลวขนาดไหนก็แค่สภาวะหนึ่งในหลาย

สภาวะ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เมื่อเห็นหมด พิจารณารู้ ความไม่เที่ยงให้หายสงสัยสิ้นเชิงแล้ว ก็จะเกิดความปล่อยวางจิตได้ ทุกแง่มุม

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ยังมีปัญหารวมกระแสจิตเป็นสมาธิ ไม่ได้นั้น ถ้าฝึกรู้จิตให้เป็น ตามแนวที่พระผู้มีพระภาคประทานไว้ เริ่มจากง่าย ๆ ก็เป็นไปได้ที่จะจุดชนวนสมาธิดีขึ้นด้วยจิตตานุปัสสนาตัวเอง เพราะเมื่อส่องรู้เฉพาะจิตจนชำนาญเข้า ก็จะมีปัญญา แยกแยะได้ว่าอย่างนี้กิเลสเกิดขึ้น อย่างนี้กิเลสดับลง ถ้าสติไม่ถูก ชักให้เที่ยวไปทางอื่นเสียก่อน อาการเฝ้ารู้อยู่ที่สภาพและความ เปลี่ยนแปลงของจิตที่ต่อเนื่องย่อมนำมาซึ่งความตั้งมั่นอย่าง เป็นธรรมชาติไปเอง เพราะเมื่อเฝ้ารู้ที่อาการของจิต กิเลสที่ไหนจะเกาะ จิตได้นาน และเมื่อกิเลสเกาะจิตไม่ได้นาน ความผ่องใสอันเป็นเนื้อแท้ของจิตย่อมปรากฏเป็นธรรมดา ขอเพียงตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ต่อเนื่องเท่านั้น

การมองไม่เห็นความแตกต่างระหว่างเวทนา กับ สภาวะจิต

ทั้งเวทนาและสภาวะจิตต่างก็เป็นสิ่งถูกรู้ได้ และแสดงความไม่ เที่ยงให้เห็นได้เร็วเหมือนกัน ขอเพียงเรากำหนดสติริ้อย่างถูกต้อง เท่านั้น อีกอย่างหนึ่งทั้งคู่ต่างก็เป็นนามธรรม ไม่มีหน้าตาให้จำ มี แต่ลักษณะให้กำหนดรู้

แต่เวทนาและสภาวะจิตเป็นธรรมชาติที่เราไม่ค่อยรู้เห็น ไม่ค่อยสอดส่องดู ดังนั้น เริ่มปฏิบัติแรกๆ จะสับสนว่ากำลังดูอะไรกัน แน่ การทำความเข้าใจให้กระจ่างจะสร้างทัศนวิสัยที่ดี โดยเฉพาะ เบื้องต้นนั้นถ้าเห็นอะไรคลุมเครือ แทนที่จะปฏิบัติก้าวหน้า กลับ กลายเป็นหลงไปตามพายุความฟุ้งและหมอกควันความสงสัยเสีย แทน

ข้อแนะนำต่อไปนี้เป็นเพื่อให้แยกแยะว่าเวทนาและสภาวะจิตแตกต่างกันอย่างไร

ศึกษาและฝึกรู้เวทนาอย่างดี สามารถกำหนดบอกตนเองได้อย่างชัดเจนว่ากำลังสเวยเวทนาชนิดใด โดยไม่สับสน และไม่ต้องถามตัวเองว่าสำหรับเราถือว่าเรากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย

เมื่อนามธรรมใดกำลังเด่นชัดอยู่ในความรับรู้ และไม่เข้าข่ายสุข ทุกข์ เฉย ก็ให้ถือว่าสิ่งนั้นไม่ใช่เวทนา

ขอให้ตระหนักด้วยว่า โดยธรรมชาติแล้ว เวทนามกับสภาพจิตจะไม่แยกกันเป็นต่างหาก เช่น เมื่อใดเกิดสุขเวทนา สภาพจิตมักมีความโน้มเอียงไปทางติดใจยินดีอันเข้าข่ายมีราคะในจิต แต่เมื่อใดเกิดทุกข์เวทนา สภาพจิตก็มักมีความโน้มเอียงไปในทางฟุ้งเพราะรำคาญกายรำคาญใจ

การรู้เวทนามกับการรู้สภาพจิตจึงอยู่ใกล้ชิดกัน อันไหนเด่นก่อนดูอันนั้นก่อน โดยเฉพาะเบื้องต้น ถ้ารู้อะไรไม่ทัน จะดูเวทนามอันเป็นผลตกค้างก็ได้ ไม่จำเป็นต้องตั้งใจไว้ว่าจะรู้ให้ทันกับที่เกิดผัสสะเสมอไป ต่อเมื่อสติกล้าแข็งขึ้น จดจ่ออยู่กับเวทนามและสภาวะจิตกระทั่งเห็นชัดเหมือนตาเห็นรูป จึงมีความเฉียบคมมากพอจะทันนับแต่จังหวะที่เกิดผัสสะไปเอง

ความสับสนระหว่างอทุกขมสุขเวทนามกับสภาวะจิต

สิ่งที่ทำให้ความสับสนให้ผู้เริ่มฝึกรู้สภาวะจิตก็คือแยกไม่ออกว่าระหว่างความรู้สึกเฉย กับสภาวะของจิตในปัจจุบันนั้นเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพราะถ้าสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาเด่นขึ้นมาขึ้น แม้ไม่กำหนดมากนักก็เป็นที่เราที่รู้ได้เอง แต่ถ้าอทุกขมสุขเวทนาเป็นฝ่ายเด่น ก็จะทำให้ลึกลับได้ง่ายว่ากำลังมองเวทนาหรือสภาวะจิตกันแน่ ขอให้ทำใจอย่างนี้

การดูหรือการรู้นามธรรมนั้น เรามุ่งหมายเอาความเห็น
อนิจจังเพื่อความปล่อยวางมากกว่าอย่างอื่น เมื่อทำใจไว้ได้อย่างนี้
ขณะดูอะไรก็จะไม่ตั้งแง่กังวลขึ้นมาให้เสียทัศนวิสัยเปล่า ๆ

เมื่อรู้สึกซัดว่ากำลังส่ายเหวทนาในทางเฉย ให้ดูว่ากำลังรู้ตัว
หรือไม่ว่าทำอะไร ถ้ารู้เหวทนาว่าเป็นเฉยแล้วแช่มช้อยู่กับความเฉย
อย่างนั้น ขอให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นอาการ ‘หลงไปในความ
เฉย’ ซึ่งความหลงนั้นก็จัดเป็นสภาพของจิตได้อย่างหนึ่ง

ความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดดับเร็วของจิต

ความเชื่อหนึ่งอันนำมาซึ่งการ ‘ไม่กล้ากำหนดรู้’ สภาวะจิต
กลัวจะผิดพลาด คือคนรุ่นเราถูกปลูกฝังให้เชื่อว่าจิตนั้นเกิดดับเร็ว
เสียจนไม่มีทางรู้ได้ทัน บางแห่งจะกล่าวว่าย่วกลางอนันต์แล้วติด
ออกฉับพลันนั้น จิตเกิดดับแสนโกฏิกขณะ (หรืออีกนัยหนึ่งคือติด
นิ้วเปาะเดียวจิตเกิดดับหนึ่งล้านล้านดวง) ซึ่งโดยความหมายที่แท้
จริงแล้วคำว่า ‘แสนโกฏิก’ เป็นเพียงสำนวนสื่อว่า ‘มากยิ่งขึ้น’ ไม่ใช่
จำนวนนับ ๑๐ ล้านคูณด้วยแสน และควรจดจำแยกแยะอย่างดีว่า
ตามบันทึกในพระไตรปิฎกดั้งเดิมนั้น สำนวนนี้พระพุทธองค์ไม่เคย
ตรัสใช้กับจิตแม้แต่ครั้งเดียว

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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นสภาวะธรรมแม้แต่อย่างเดียว
ที่เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหมือนจิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิต
เปลี่ยนแปลงได้เร็วปานไฉนนั้น แม้จะเปรียบเทียบก็ไม่อาจทำ
โดยง่าย

พุทธพจน์นี้มุ่งแสดงว่าสภาพของจิตนั้นอาจแปรปรวนไปหรือดับจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งรวดเร็วเสียจนหาธรรมชาติชนิดอื่นมาเทียบไม่ได้ แม้จะเปรียบเทียบให้พอเห็นรางๆ ก็ยากแล้ว แต่พุทธพจน์นี้มีได้มุ่งหมายจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดความท้อถอย หรือเห็นว่าสภาวะจิตเป็นสิ่งที่ถูกสังเกตรู้ไม่ได้ ไม่มีทางทำได้ทัน เพราะในพระสูตรเดียวกันนั่นเอง ท่านก็ตรัสไว้ด้วยว่า...

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดวันตลอดคืน เปรียบเหมือนลิงที่เที่ยวไปในป่าเล็กลงใหญ่ พอจับกิ่งไม้ ก็ปล่อยกิ่งหนึ่งแล้วจับอีกกิ่ง ปล่อยอีกกิ่งแล้วเปลี่ยนไปจับกิ่งอื่นต่อ

ตรงนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อตรัสถึงตัวของจิตจริงๆ พระพุทธองค์ก็บอกตามตรงว่าเกิดดับเร็วจนยากจะหาอะไรมาเปรียบ แต่เมื่อจะอุปมาอุปไมยให้เห็นตามได้ในทางปฏิบัติ ท่านก็ยกเอาเรื่องลิงปล่อยกิ่งไม้มาอธิบายจินตภาพ ซึ่งถ้ามองว่าจิตเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งที่ถูกรู้ได้ ก็มีสภาวะอื่นที่ถูกรู้ได้มาแทนที่ อย่างนี้ก็จะเห็นทางปฏิบัติตามจริงง่ายเข้า

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

สภาวะจิตมีให้รู้อยู่ตลอดเวลา โจทย์ที่มีก็แค่ทำอย่างไรจึงจะสามารถรู้สภาวะจิตได้เท่านั้น หากออกจากจุดเริ่มต้นอันเป็นจุดร่วมเดียวกันได้ถูก ที่เหลือก็คือเดินไปเรื่อยๆ อย่างตรงทาง ถึงจุดหมายแน่นอน

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

การสังเกตขณะของจิตที่ ‘อะไรอย่างหนึ่งดับไป’ นั้น จัดว่าสำคัญยิ่ง ถือเป็นแกนหลักของจิตตานุปัสสนาทีเดียว อย่างเช่นเมื่อราคะเกิดขึ้นแล้วรู้เท่าทัน กำหนดสติเห็นราคะปรากฏมีอยู่ในจิต ครู่หนึ่งเมื่อราคะหายไป ก็รู้จิตโดยความปราศจากราคะ การเห็นจิตที่ว่างจากราคะนั้น นอกจากจะทำให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างสองสภาวะได้ชัดแล้ว ยังเป็นการฝึกจิตด้วยความสะดวกสบาย ไร้ความคิดอ่านปรุงแต่ง เมื่อรู้จักเฉยอยู่ที่จิตอันเจียบกริบจนคุ้นแล้ว ก็พบว่า การประจักษ์สภาวะบางอย่างดับลงนั้น เป็นไปได้ชัดเจนโดยไม่มีความรู้สึกในตัวตนเข้ามาขัดขวางหรือบดบังทัศนวิสัยแต่อย่างใด

และเมื่อสามารถกำหนดรู้ที่ตั้งของจิตได้อย่างชำนาญ สุดท้ายจะเกิดภาวะเด่นชัดเป็นอันเดียวกับ ‘ความรู้ตัวทั่วพร้อม’ บางขณะอาจเห็นเป็นความนิ่งว่างตั้งมั่นกลางอก บางขณะอาจเห็นความสัมผัสรณะหว่างกายเคลื่อนไหวกับจิตหนึ่ง หรือระหว่างกายหนึ่งกับจิตเคลื่อนไหว หรือกายกับจิตหนึ่งและเคลื่อนไหวสัมผัสกันโดยตรง สภาพธรรมอย่างหนึ่งที่เหมือนสูญญากาศ หรือความว่างในภายใน จะปรากฏตามลำดับ แรกๆ อาจแผ่วเหมือนอนุภาทาน ต่อเมื่อวิเศษมีความว่างเริ่มแผ่กว้างและตั้งมั่นโดดเด่นขึ้น จึงกำหนดทราบได้อย่างปราศจากความลังเลสงสัย ว่านั่นก็คือสภาวะจิตอีกแบบหนึ่งที่เกิดขึ้น เพราะสักแต่รู้ที่จิต เห็นธรรมต่างๆ เกิดดับที่จิต จนจิตเริ่มถอนแรงยึดเหนี่ยวจากโลกภายนอก ให้ความสำคัญกับความเคลื่อนไหวอัน

เป็นของหยาบนอกตัวน้อยลง หันมาพินิจสภาพของตนเองอย่างรู้ทัน
โลกภายใน ให้ความสำคัญกับความหยุดนิ่งและเคลื่อนไหวอันเป็น
ของละเอียดในตัวมากขึ้น

ถึงจุดหนึ่งจะบังเกิดความตระหนักว่า สิ่งที่เคลื่อนไหว
ภายนอกล้วนเป็นเพียงเปลือกของชีวิต แก่นของชีวิตอยู่ที่จิต ขอเพียง
สภาพจิตไม่แปรผันตามภาวะภายนอก ทั้งโลกก็เหมือนว่างเปล่าไป
จิตคำหนึ่งเห็นเฉพาะสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่จิต แล้วดับลงที่จิต กระทั่งจิตเอง
ก็หาแก่นสารมิได้ ไม่น่าหวง ไม่น่าติดข้อง

เพียงอะไรเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น นานไปก็จะพลิกจากความไม่รู้
พลิกจากความหลงว่านี่จิตเรา เป็นความรู้แจ้งว่าสภาพจิตหนึ่งเกิด
ขึ้นด้วยเหตุ แล้วยอมดับลงเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแปรปรวน
ไปไม่ได้ เมื่อเลิกยึดมั่นถือมั่นว่าจิตและความรู้สึกนึกคิดอันเกิด
ในจิตนี้ ว่าเป็นตัวเป็นตน ก็ไม่เหลือสิ่งใดให้ยึดได้อีก เพราะโดย
สัญชาตญาณแล้วเราย่อมหลงยึดจิตนี้เป็นอัตตาเหนือสิ่งอื่นใด

สรุปคือ ในเบื้องต้นเริ่มฝึกจิตตามนุสสนานั้น ขอให้ท่องจำ
กฎไว้แม่นยำ ๓ ข้อ คือ

ลิ้มความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับจิตที่ผ่านมาทั้งหมด ไม่ว่าจะ
เป็นสามัญสำนึกหรือทฤษฎีน่าเชื่อถือเพียงใด เหลือเฉพาะข้อสังเกต
สภาพจิตตามที่ระบุไว้ในจิตตามนุสสนาเท่านั้น

อย่าถามหาว่าจิตอยู่ตรงไหนและรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร
แต่ให้รู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต หรือสภาพจิตที่กำลังปรากฏชัด
เมื่อเห็นสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นและดับลงกับจิตบ่อยๆ ก็จะค่อยๆ รับรู้มิติของ
นามธรรมอันปราศจากรูปทรงไปเอง

อย่าให้เกิดความจงใจทำสภาพจิตปัจจุบันให้เปลี่ยนแปลงไป
สังเกตและระวังอย่าให้เกิด ‘ความครุ่นคิด’ เกี่ยวกับสภาพจิต หมั่น
ฝึกเข้าไปที่สภาพจิตตรงๆ โดยใช้เกณฑ์ของพระพุทธรเจ้าเป็นทิศทาง
เช่น ถามตัวเองว่าขณะนี้กำลังมีราคะอยู่ในจิตหรือไม่ ขณะนี้จิตอยู่

ในสภาพพุ่งชนขัดสายหรือไม่ เป็นต้น เมื่อตระหนักว่าจิตกำลังอยู่ในสภาพใด ก็ให้รู้ตามนั้นเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคาดหวังว่าจะเห็นความเกิดดับหรือสภาพพิสดารกว่าที่กำลังเป็นอยู่ สิ่งที่เราต้องการในช่วงเริ่มต้นจริงๆ นั้นง่ายนิดเดียว คือการเปรียบเทียบจิตระหว่างที่สภาพหนึ่งๆ ยังคงอยู่กับขณะที่สภาพนั้นๆ หายไปแล้ว

พระพุทธองค์ให้เริ่มรู้สภาพจิตผ่านกิเลสหยาบคือ ราคะ โทสะ โมหะ เพราะกิเลส ๓ ตัวนี้เป็นของประจำโลก และเวะเวียนมาเยี่ยมเราอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นอนุภรณ์สามัญที่ทุกคนมีอยู่แล้วโดยไม่ต้องชวนชวาช้อหามาแต่ไหน อีกทั้งเป็นเรื่องของสามัญสำนึกที่แต่ละคนทราบด้วยใจว่าราคะ โทสะ โมหะ เป็นอย่างไร เพียงทำความเข้าใจตกลงกันไว้ง่ายๆ ก็สามารถปฏิบัติได้ทันที

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

การกำหนดรู้ราคะจิต

ลักษณะของราคะ

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

สิ่งที่ทำให้เกิดราคะขึ้นในจิตนั้น อาจเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งระหว่าง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นปัจจุบัน และอาจเป็นการใคร่ครวญ คำนึงถึงสิ่งเหล่านั้นที่ผ่านมาแล้ว หรือกำลังจะเกิดขึ้น

ลักษณะอันปรากฏชัดขณะเกิดราคะหนาแน่น คือ ความอยาก ถลาเข้าไปหาวัตถุหรือบุคคลอันเป็นต้นเหตุแห่งความยินดี แบบที่เรียกกันว่า ‘หน้ามิด’ ซึ่งก็คือจิตที่หม่นมิดเพราะถูกราคะครอบงำ บดบังแสงจากปัญญาไว้ คิดอะไรดี ๆ ไม่ออก

ลักษณะอันปรากฏเพียงรางเลือนขณะเกิดราคะอย่างอ่อนคือ ทำให้มองไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่ความดูดี น่ามี น่าเสพ อาจเป็นเพียงความอยากเห็น อยากพูดคุยกับคนถูกใจ หรืออาจเป็นความอยากเข้าสมาธิด้วยประสงค์เสพสุขอันเกิดแต่วิเวกก็ได้ เมื่อสังเกตแรก ๆ จะเห็นเหมือนวัตถุมีแรงกระทำต่อจิต หรือมีแรงดึงดูดระหว่างจิตกับวัตถุ แต่ต่อมาจะแยกแยะได้เองว่าจิตเองเป็นฝ่ายก่อแรงกระทำหรือแรงดึงดูดขึ้น โดยมีความถูกใจเป็นตัวแปรหลัก

สุขเวทนามักเป็นต้นเหตุของราคะ แต่ต้องแยกแยะให้ออก ด้วยความเข้าใจอันดีว่าสุขเวทนาไม่ใช่ราคะ ลักษณะของราคะคือ กระแสความ ‘อยากดึงดูด’ บางสิ่งเข้าหาตัว สังเกตง่าย ๆ ที่ใจมีความอยาก เกิดแรงดึงดูด และความคิดพุ่งแนวไปเอาสิ่งที่ต้องการทำ เดียว ผู้ผ่านการฝึกสุขเวทนามาอย่างดีย่อมไม่สับสนว่าตนกำลังดู สุขเวทนาเกิดดับหรือดูราคะเกิดดับกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

ขั้นเริ่มต้น ควรแยกแยะให้ออกด้วยว่าระดับของราคะขณะนั้นๆ แรงแยอยู่ในระดับสามถึงกายแล้ว หรือยังแผ่วอ่อนเพียงเป็นความรู้สึกทางใจ หากเป็นความกำหนัดยินดีทางเพศที่สามถึงกายก็ จะเห็นว่ายากต่อการกำหนดสติรู้ว่า ‘จิตมีราคะ’ เพราะเอาแต่จดจ่อ กับวัตถุทางกามารมณ์แบบหน้ามิดตามัว เว้นแต่ผู้มีทุนรอนอย่าง เช่น ‘อสุภกรรมฐาน’ อยู่ก่อนหน้า จึงจะเหมือนมีอาวุธไว้ใช้งานทัน ท่วงที โดยเฉพาะผู้เป็นพระที่ต้องรักษาวินัยไว้อย่างชีวิตนั้น ไม่พึงทำ จิตตามนุสสันหาเมื่อเกิดราคะกล้า แต่ควรใช้อุบายทางสมณะตรงๆ เสียก่อน จะเป็นการหลบเข้าสมาธิระดับฌานอันเป็นสมบัติเฉพาะ ตนแล้ว หรือจะเป็นการพิจารณากายว่าโสโครกตั้งแต่หัวจรดเท้าก็ได้

การเริ่มฝึกกำหนดรู้ราคะจิตนั้น ควรดูจังหวะที่ราคะเกิดขึ้น ในระดับของจิต ยังไม่สามถึงกาย อย่างเช่น หวนระลึกถึงกามคุณ ในอดีต หรือเพิ่งเกิดความต้องการทางเพศเพียงแผ่ว หรือเกิดความ ต้องตา ต้องหู ต้องจมูก ต้องลิ้น ต้องกาย หรือต้องใจ ที่ทำให้จิตมี อាកาร ‘ถลันเข้าไปหลงติด’ เช่น ดูละครโปรดก็มีราคะ ฟังเพลงก็มี ราคะ ฉีดน้ำหอมก็มีราคะ กินของอร่อยจานโปรดก็มีราคะ นอนฟูก นิ่มหอมอนหอมก็มีราคะ และแม้คิดถึงลักษณะนิสัยใจคอ คำพูดคำจา อันน่าพิศวาสของเพศตรงข้ามก็มีราคะได้ทั้งสิ้น อย่าเข้าใจว่าต้องให้ เกิดความปรารถนาที่จะเสพกามเสียก่อนจึงถือว่ามีราคะ

การกำหนดรู้นั้น ขอให้ดูเฉพาะความยึดมั่นเหนียวแน่น ที่บังเกิดขึ้น ยอมรับว่ามันมีอยู่ อย่าเร่งให้หายไป อย่าจ้องดูด้วยความ คิดตั้งใจให้มาก เพียงรับรู้เฉยๆว่าขณะนี้ ‘จิตมีราคะ’ เมื่อเฝ้า รู้อยู่ด้วยความไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่เผลอ ในที่สุดระดับของราคะในจิต จะแสดงความแปรปรวนให้เห็น คือเหลือแต่จิตเปล่าๆ เหมือนน้ำที่ ระเหยหายจากภาชนะ ย่อมเหลือแต่ความว่างของภาชนะนั้นปรากฏ อยู่ นี่เป็นขั้นที่สำคัญมาก ขอให้กำหนดรู้อยู่ที่ลักษณะความว่างจาก ราคะเช่นนั้นไปเรื่อยๆ กระทั่งแยกแยะได้อย่างชำนาญ ว่าขณะมี ราคะเป็นอย่างไร ขณะราคะดับไปแล้วแตกต่างกันอย่างไร แรกๆ

อาจกำหนดก็ได้ว่าราคะเป็นของมืด ส่วนการปลอดจากราคะเป็นของสว่าง

หากกำหนดรู้ราคะแล้วพบว่านานไปยังไม่เหือดหายจากใจเสียที หนำซ้ำอาจทวีตัวแรงขึ้น ขอให้สันนิษฐานว่าเรายังมีความครุ่นคิดคำนึงถึงวัตถุอันเป็นเป้าล่ออยู่ พุดง่าย ๆ ก็คือยัง ‘ส่งออกนอก’ ไม่ได้มองเข้ามาที่สภาพราคะจิตแต่อย่างใด หรือมองแต่ยังเห็นลักษณะดึงดูดของราคะไม่ชัด ก็อาจใช้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ผ่านมาแล้วเข้าช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกตัวดีขึ้น แล้วจึงมอง ‘ลักษณะของราคะในจิต’ ใหม่ ขอให้ระลึกว่าถ้ามองเห็นอย่างถูกต้องไม่ครุ่นคิดคำนึงถึงวัตถุอันเป็นเป้าล่อ ราคะจะแสดงความแปรปรวนให้เห็นอย่างแน่นอน

คนที่อยู่ในเมืองส่วนใหญ่จิตจะเกือกก่ล้วยอยู่ด้วยราคะตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อต่างๆ นำเสนอแต่ภาพและเสียงอันชวนยั่วนี้ ถ้ามองในแง่ดีคือพอมมาถึงตรงหมวดของจิตก็จะมีอะไรให้ดูเยอะ หากหมั่นฝึกสังเกตสังกจริงจัง จะสามารถพบอาการของจิตได้หลากหลาย เช่น ลักษณะที่จิตพุ่งเข้าไปจับยึดวัตถุ กามเหนียวแน่นรุนแรงเป็นพิเศษ สะท้อนออกด้วยอาการทางกายประเภทเพ่งตาแทบถลน หรือลักษณะที่จิตหมกมุ่นจดจ่ออ้อยอิ่งยึดเยื่อราวกับวัตถุมีแรงดึงดูดส่งมากระทำกับจิต

ถ้าเลิกใส่ใจผัสสะภายนอก เลิกตามแรงทะยานออกไป แล้วหันมาพิจารณาเฉพาะราคะจิตภายในตัวเองบ่อยเท่าไร ก็จะต้องเห็นราคะเป็นเพียงภาวะหยาบชัดขึ้นเท่านั้น จิตมีราคะสู่จิตไร้ราคะไม่ได้เลย ด้วยอาการเห็นเปรียบเทียบดังกล่าว ในที่สุดพอราคะเริ่มเกาะกุมจิต จะเห็นเหมือนฝูงแมลงร้ายหรือไอมืดเคลือบเข้ามาบดบังแสงสว่างอย่างไรอย่างนั้น

และหากตั้งความสำคัญไว้ในใจ หรือระลึกจนขึ้นใจว่าราคะคือเหตุแห่งทุกข์ด้วยประการทั้งปวง ต้องเสียเงินทอง เสียใจ เสียความรู้สึกดี ๆ เสียกำลังงาน เสียเวลาในการใช้ชีวิตเพื่อทำนิพพานให้

แจ้ง ที่สุดท้ายก็จะเห็นความสำคัญในการไม่หลงวิ่งตามเหยื่อล่อ แต่หันมาพินิจตัวราคะในจิตเองโดยความไม่เที่ยง ยิ่งเห็นรอยต่อระหว่าง การมีราคะกับการไม่มีราคะบ่อยเท่าไร ก็จะทำให้จิตเกิดปัญญา แท้จริงในระดับมหากำลัง คือไม่ต้องใช้อูบายเช่นพิจารณากายเป็น อากาโร ๓๒ แต่สามารถละราคะได้ตั้งแต่เริ่มก่อตัวขึ้นในจิต เรียกว่า ขณะกันตั้งแต่อยู่ในมุ้ง ต่อให้เผชิญสิ่งยั่วยุราคะแรงระดับลามถึงกาย ก็วูบดับลงง่ายเหมือนเป่าเทียนที่ไม่อาจต้านลมปากเรา จะรู้สึก ว่าวัตถุหรือบุคคลอันเป็นของภายนอกนั้น มีหรือไม่มีก็ได้ ขอให้จิตพ้นจากการครอบงำของราคะก็สุขพอกอยู่แล้ว

การกำหนดรู้โทสะจิต

ลักษณะของโทสะ

โทสะนั้น เป็นอารมณ์ที่รุนแรง สังเกตง่ายที่สุด สะทอนขัด ออกมาทางกายมากที่สุด เช่น เมื่อมีบุคคลหรือเหตุการณ์กระตุ้นให้ โกรธ เราจะอยากทำตาวาวโรจน์ อยากก่นด่า อยากทุบตี หรืออย่างน้อยที่สุดก็มีการตึงขมับ เพราะคิดอยู่เสียบ ๆว่าจะทำให้ศัตรูเดือด เนื้อร้อนใจสาสมกับที่ทำให้เราโกรธได้อย่างไร

จิตที่มีโทสะจะมีลักษณะอยากขับไล่ คือผลักออกไป ทางรูปธรรมคืออยากกระแทกให้เกิดความแตกพังหรือเกิดความเจ็บปวด ทางนามธรรมคือมีพลังอัดกระแทกออกมาจากความคิดในหัวหรือความรู้สึกในอก

แม้โทสะจะมีลักษณะเหมือนกันในแต่ละคน ทว่าพื้นหลัง และโครงสร้างนิสัยของมนุษย์เราทำให้ผลที่ตามมาจากโทสะมี โอกาสต่างกันได้มาก เช่น บางคนโกรธแล้วอาละวาดฟาดวงฟาดงา อย่างขมใจ บางคนโกรธแล้วต้องอัดอันตันใจไว้เช่นนั้น น้อยคนที่ ธรรมะธัมโมหน้อยอาจพิจารณาว่าโกรธไปทำไม ทุกข์ใจเปล่า ๆ แล้ว ระวังความโกรธลงเสียด้วยปัญญาเห็นความไร้สาระแก่นสารของ

โทสะนั้น

เมื่อเข้าสู่โลกของการปฏิบัติธรรม เริ่มเห็นค่าของการถนอมรักษาจิตดีๆ เริ่มเฝ้าสังเกตโทสะเสียบ้าง อาจพบ ‘วิธีโกรธ’ แบบต่างๆของตน เช่น

โกรธแบบไม่รู้ตัว แต่ก็จางไปเองอย่างรวดเร็ว เพราะพื้นจิตประกอบด้วยเมตตาหรือปัญญาเห็นโทษของความโกรธอย่างแข็งแรงเป็นทุน

โกรธแบบไม่รู้ตัว จากนั้นพักใหญ่ต่อมารู้สึกตัวว่าโง่ไปแล้ว ความโกรธจึงค่อยจางลง

รู้ตัวเท่าทันขณะโกรธแล้วจางลงอย่างรวดเร็ว

รู้ตัวเท่าทันขณะโกรธแล้วยังกรุ่นๆอยู่ ต้องใช้ปัญญาปลงอีกขั้นถึงจะจางลง หรือหายเงียบสนิท

มีสติรู้ตัวอยู่ก่อนโกรธ เช่น เพิ่งออกจากสมาธิ ทางเดินจงกรม หรือรู้อิริยาบถอยู่เป็นปกติ เลย์โกรธแค่เหมือนภาพลวงชั่วเสี้ยววินาทีแล้วหายสนิท เนื่องจากจิตตัดกลับไปสู่ความรู้ตัวโดยอัตโนมัติ ด้วยนิสัยเคยชินทางจิต

มีสติรู้ตัวอยู่ก่อนโกรธ เห็นความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่างชัดเจน ซึ่งก็สามารถขอยย่อยออกไปได้ว่าเป็นโกรธรูปเดียวแบบไฟไหม้ฟาง หรือแบบยึดเหยื่อเหมือนมีเชื้อไฟเป็นต้น

ที่แยกแยะอย่างละเอียดเช่นนี้ก็เพื่อให้เกิดการตรวจสอบว่าที่ผ่านมาระยะเคยชินกับโทสะแบบใด หากยังโกรธแบบฟาดวงฟาดงา หรือยังโกรธแบบขาดความรู้ตัว ก็ยากที่จะใช้โทสะเป็นเครื่องมือฝึกจิตตามอุปัสสนาได้ไหว หรือถึงไหว พอผินใจทำสองสามหนก็จะขาดความอดทนด้านนิสัยเก่าของตนเอง หวนกลับไปยอมตัวผสมโรงกับโทสะอีก

หากรู้ตัวว่ายังมีข้อเสียอย่างแรง ไม่เก้อกุลต่อจิตตามอุปัสสนา

ก็ต้องฝึกกรรมฐานที่เป็นอริกับโทสะเสียบ้าง เช่น การแผ่เมตตา ซึ่งจะกล่าวถึงวิธีอย่างละเอียดในบทนิเวศนบรรพ หรืออีกทางหนึ่งคือใช้กรรมฐานที่ผ่านมาในการช่วยระงับ หรือช่วยดึงความรู้สึกตัวให้กลับมาจากข้างนอกเข้ามาอยู่ข้างใน เรียกว่าใช้สมถะมาเบียดเบียนโทสะให้อ่อนลงเสียบ้าง จึงค่อยเหมาะสมควรแก่จิตตานุปัสสนาในลำดับต่อไป

อนึ่ง ขอให้ทราบด้วยว่า ถ้าอยู่ในอารมณ์แบบใดที่มีลักษณะ ‘อยากผลักใส’ ก็จัดเข้าข่ายโทสะได้เหมือนกัน เช่น ความกลัว ความอับอาย ความเศร้าโศกคร่ำครวญ เป็นต้น อีกประการที่ต้องตระหนักคือทุกขเวทนาไม่ใช่โทสะ แม้ทุกขเวทนามักนำมาซึ่งความหงุดหงิดขัดเคืองอันจัดเป็นโทสะก็ตาม ผู้ภาวนาจนรู้ทันสภาวธรรม อาจเสวยทุกข์ทางกาย หรือเสวยทุกข์ทางใจโดยไม่จำเป็นต้องเกิดความหงุดหงิดขัดเคืองเป็นผลตามมา ถ้าแยกถูกก็จะได้ไม่สงสัยว่าเรากำลังเห็นทุกขเวทนาเกิดดับหรือว่าเห็นโทสะเกิดดับกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

หากเฝ้าสังเกตที่จิต จะทราบว่าอาการเริ่มแรกของโทสะนั้น เหมือนจิตเต้นแรงเต้นก่าอยู่ในภายใน แม้สติวิ่งตามไล่หลังมาก็เหมือนอยู่ห่างๆ แม้ตั้งใจไว้อย่างแข็งแรงเพียงใด ยิ่งโทสะชนิดก่อความแสบคันในอกได้เป็นริ้วๆ จิตจะพุ่งออกข้างนอกเต็มตัวเสมอ ก่อนจะหดกลับมาภายในได้สำเร็จ

ฉะนั้น เมื่อฝึกในระยะแรกควรเริ่มจากความหงุดหงิดหรือ

ขัดเคืองเล็กน้อยก่อน ประเภทเห็นข่าวของวางอยู่ผิดที่ผิดทาง ต่อโทรศัพท์ที่ไม่ติด หรือเรื่องหุยมหิมอื่น ๆ ที่ให้ผลกระทบกับกายใจของเรานิดเดียว ความขัดเคืองจะปรากฏเหมือนมีอะไรเสียดเข้ามาจุกอก หรืออย่างน้อยก็เกิดกระแสบ่นปวนกระวนกระวายเหมือนใครรบกวนควั่นรื้อน

เมื่อเกิดโทสะแผ่วในระดับที่จิตจะไม่กระโจนออกนอกเต็มตัว ก็อย่าไปรีบระงับโทสะ อย่าใช้อุบายวิธีใดๆ ทั้งสิ้น ให้ทำใจเหมือนเหมือนยืนดูน้ำเดือดค่อยๆ เย็นลงเอง ทำความเข้าใจไว้ล่วงหน้าว่าน้ำเดือดนั้น เร่งไปมันก็ไม่เย็นทันทีอยู่ดี แต่ถ้าเฝ้ามองอยู่เฉยๆ ก็จะได้สิ่งที่ต้องการคือสภาพของน้ำที่เย็นลง ควบคู่กับปัญญาเห็นความจริงว่าโทสะเป็นอนิจจังอย่างหนึ่ง

สำคัญคือ ต้องไม่ลืมดูตอนจิตปลอดจากโทสะ รู้จิตที่ปราศจากโทสะเปรียบเทียบกันทันที กระทั่งแยกแยะได้อย่างชำนาญ ว่าขณะมีโทสะเป็นอย่างไร ขณะโทสะดับไปแล้วแตกต่างกันอย่างไร แรกๆ อาจกำหนดก็ได้ว่าโทสะเป็นของร้อน ส่วนการปลอดจากโทสะเป็นของเย็น

ถ้ารู้สึกมวนๆ ปวนๆ ววนๆ อยู่ในอก แปลว่าโทสะยังไม่ไปไหน ยังหลงเหลือควั่นไฟคุกรุ่นอยู่ดี อันนี้ก็ต้องพิจารณาว่าเรายังครุ่นคิดคำนึงถึงบุคคลหรือสถานการณ์อันบันดาลโทสะขึ้นหรือเปล่า ถ้ารู้เฉพาะตัวโทสะในจิตอย่างถูกต้อง โทสะย่อมแสดงอนิจจังออกมาในเวลาไม่ยั้งเหื่อเกินไบนัก

ประการสำคัญคือ โทสะเป็นของเวียนกลับมาซ้ำเติมได้หลายรอบ บางคนอาจรำคาญที่กำหนดสติรู้้อย่างไรก็ไม่หายขาดเสียที ก็ขอให้มองในด้านที่เป็นประโยชน์แทน คือเหตุขัดเคืองเรื่องเดียวทำให้เรามีโอกาสฝึกปรี้อหลายครั้ง ขอให้ดูจริงๆ เห็นให้ได้ว่าจิตขณะมีกับไม่มีโทสะต่างกันอย่างไร ครั้งแรกยังไม่เห็นผล ครั้งที่สองเริ่มค้นว่ามันมาเดี๋ยวก็ไปอย่างรวดเร็ว ครั้งที่สามเริ่มรู้สึกวาทะโทสะในเรื่องนั้นไร้สาระสิ้นดี ครั้งที่สี่เริ่มเห็นโทสะในเรื่องนั้นเป็นของ

แปลกปลอมที่จรเข้ามา ครั่งที่ห้าและต่อไปยิ่งเห็นลักษณะเกิดดับ
ชัดขึ้น มองโทสะเป็นเพียงสภาวะธรรมประกอบจิตชั่วคราว ไม่มีตัว
ตนในโทสะ มีแต่สภาพโทสะถูกรู้โดยความเป็นอะไรอย่างหนึ่ง และ
พลอยกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการมองความโกรธทั่วไปแตกต่างจาก
เคยอย่างสิ้นเชิง

สำหรับผู้ที่อาศัยสติรู้ลมหายใจเข้าช่วย ก็มักสงสัยว่าเมื่อโทสะ
เกิดขึ้นแล้วตัดจิตไปที่การหายใจทันทีนั้น ถือว่าเป็นจิตตานุปัสสนา
ได้หรือไม่ อันนี้ต้องกล่าวว่า จะรู้ลมหายใจหรือจะเอาอารมณ์อื่นมา
แทรกแทนอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่เราเห็นสภาพจิตที่แตกต่างกัน
ระหว่างมีกับไม่มีโทสะหรือเปล่า ถ้าเล็งรู้มาเห็นสภาพจิตถูกก็เป็น
อันใช้ได้เหมือนกัน แต่ถ้าดูลมหายใจโดยไม่มีการกำหนดรู้สภาพ
จิต ไม่มีการเห็นลักษณะที่ตั้งอยู่และดับไปของโทสะ ก็แปลว่ายังเป็น
เพียงงานสมณะล้วน ๆ ช่วยเบียดเบียนให้โทสะตกไปจากจิตเฉย ๆ

การกำหนดรู้โมหจิต

ลักษณะของโมหะ

ความหมายของโมหะที่ปรากฏอยู่ในเหตุโคจรณะ พระ
อภิธรรมเล่ม ๑ ก็นัยทั้งระดับหยาบ เช่น ความเหม่อ ความหลง
ความมัวหม่นแบบโลก ๆ ไปจนกระทั่งระดับละเอียดคืออวิชชา ความ
ไม่รู้หรือยั้งในระดัับธรรมะชั้นสูงทีเดียว

โมหะเป็นไฉน? ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย
ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
ความไม่รู้ในส่วนอดีต (คือไม่รู้ในเหตุ) ความไม่รู้ในส่วน
อนาคต (คือไม่รู้ในผล) ความไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและส่วน
อนาคต ความไม่รู้ในปฏิจจสมุปปาตธรรมว่าเพราะสิ่งนั้นมี

โมหะเป็นไฉน? ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา การไม่กระทำทำให้ประจักษ์ ความทราบบัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหล อวิชชา กิเลสท่วมทับจิตคือ อวิชชา กิเลสเครื่องผูกสัตว์คืออวิชชา กิเลสที่นอนเนื่องใน สันดานคืออวิชชา กิเลสกลุ่มมรุมจิตคืออวิชชา ลุ่มคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะมีลักษณะเช่นว่านี้ เรียกว่าโมหะ

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

หากเริ่มมองเปรียบเทียบได้ระหว่างจิตที่ตื่นกับจิตที่ ‘หลับทั้งลืมตา’ ก็อาจเห็นโมหะปรากฏคล้อยมาจนควนที่ซึ่มชานเข้ามาทำให้จิตเสื่อมคุณภาพในการ ‘รู้ตามความเป็นจริง’ ต่อให้ตาตู่หูฟังก็ไม่เกิดความรับรู้ที่ถูกต้อง

และโมหะตัวเดียวก็ทำให้การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดเกิดความผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ คือสภาวะธรรมใดเด่นขึ้นมา แทนที่จะกำหนดรู้สภาวะเด่นนั้นก่อน กลับไปพยายามรู้สภาวะอื่น ยกตัวอย่างเช่น เป็นไข้กำลังมีน แทนที่จะรู้ที่ความมีน กลับไปควานหาความร้อนกาย อยากดูความร้อนให้เป็นอนิจจัง หรือขณะทำ

สมาธินั้น หากกำลังพุ่งแรง แทนที่จะใส่ใจดูแรงเค้นหรือแรงอัดของความพุ่งในจิตเพื่อพิจารณาเป็นสภาวะไม่เที่ยง แต่กลับไปพยายามยึดมั่นลมหายใจ ก็เท่ากับไปเร่งแรงเค้นให้ยิ่งยึดอัดทรมาณกว่าเดิม เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของโมหะ ไม่เท่าทันสภาวะเด่นที่กำลังปรากฏ เหมือนคนถูกหลอกให้ต้องแก้ปัญหาร่วมกันหลายข้อ ถ้าไม่รู้ว่า ปัญหาใดสำคัญกว่า ปัญหาใดเป็นหลักที่ต้องทำให้คลี่คลายก่อน ก็จะต้องโรมรันพันตูกับปัญหาอย่างปราศจากการลงเอย

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ เช่นในติกนิบาต ทุตติยปณณาสก์ พระสูตรต้นตปฏิก เล่ม ๑๒ ว่าโมหะย่อมไม่เจริญเมื่อมีการทำไว้ในใจ หรือพิจารณาโดยแยบคาย เช่น เมื่อเรารู้ตัวที่กำลังยึดอัดขัดข้อง ก็พิจารณาว่าสิ่งใดกันแน่ทำให้ขัดข้อง หรือรู้ตัวที่กำลังเปลอเหม่อก็ให้ความใส่ใจในงานเฉพาะหน้า หางานให้จิตมีเครื่องรู้ เป็นต้น

ขอให้ตระหนักด้วยว่า อทุกขมสุขเวทนาไม่ใช่โมหะ แม้ว่าโดยมากอทุกขมสุขเวทนามักนำมาซึ่งความเหม่อลอยเพราะขาดแรงดึงดูดให้สนใจ ผู้ฝึกใช้อทุกขมสุขเวทนามาเป็นอย่างดีย่อมแยบแยบได้ถูกว่ากำลังดูอทุกขมสุขเวทนาหรือดูโมหะปกคลุมจิตกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้ คือ

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

สภาวะทั่วไปของจิตคนเราจะเป็นโมหะอยู่แล้ว ตอนคิดดูโมหะแล้วสงสัยว่าจะดูตรงไหน นั่นก็เป็นโมหะไปแล้วเรียบร้อย เพราะความลังเลสงสัยนั้นเข้าข่ายความไม่รู้สิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า

ตามจริง หากเท่าทันสภาวะจิตของตนเองในขณะนั้น จะทราบชัดว่า เต็มไปด้วยหมอกมัวฝ้าฟาง หาความแจ่มชัดใดๆ ไม่ได้เลย

หรือหากรู้ตัวว่าพยายามมองให้เห็นว่าจิตมีรูปร่างอย่างไร มีภาพแบบใดอยู่ในจิต นั่นก็เข้าข่ายโมหะเช่นกัน ให้พิจารณาว่า ‘ลักษณะการกำหนดจิต’ แบบนั่นเองที่เป็นโมหะทั้งแท้แท้ การทำจิตตามอุปสรรคอย่างมีกรอบ มีทิศทางชัดเจนตามนิยามของ พระพุทธรองค์เท่านั้น ที่เป็นหลักประกันไม่ให้หลงไปไหน

เบื้องต้นของการฝึกภูมิโหระควรหัดสังเกตระหว่างคิด ระหว่างพูด และระหว่างกระทำกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน เพราะจะมีโหระมาให้เห็นบ่อยกว่าขณะตั้งใจทำภาวนาเป็นเรื่องเป็นราว

และด้วยแนวฝึกในชีวิตประจำวันนี้ จึงไม่ควรทำตัวเป็นคนว่างงาน แม้ไม่มีงานทางกายก็ต้องหางานทางใจให้จิตทำอยู่เรื่อยๆ (ซึ่งงานทางใจยามว่างที่ทำแล้วคุ้มค่าที่สุดก็คือ สมนะและวิปัสสนา แน่นนอน) เหตุผลที่ไม่ควรว่างงานก็คือ คนว่างงานจะคิดเลื่อนลอยอย่างปราศจากขีดจำกัด หากจุดสิ้นสุดที่ขอบฟ้าไหนๆไม่เจอ ดวงตาจะเหม่อจากขอบฟ้าด้านหนึ่งไปยังขอบฟ้าอีกด้านหนึ่งตลอดเวลา

เมื่อคิดในเรื่องที่ควรจะคิด คือคิดในหน้าที่การงานเฉพาะหน้า จะเห็นลักษณะจิตปรากฏแบบหนึ่ง คือมีความเป็นระเบียบ มีความแจ่มชัดในเนื้อหาที่กำลังคิด ดังนั้น เมื่อหลุดจากสภาพแจ่มชัดดังกล่าว ก็จะเกิดความแตกต่างให้เห็นได้เอง พูดให้ง่ายคือ เทียบบ่อยๆระหว่างจิตที่มิ้งงานให้คิดอย่างมีจุดหมาย กับจิตที่หลุดจากงานมาตระเวนแบบไร้ปลายทาง เมื่อส่องรู้จนแน่ใจว่าแตกต่างอย่างไร ก็จะตระหนักว่าระหว่างคิดแบบมิ้งงานกับคิดแบบมีโหระนั้น ลักษณะจิตเป็นคนละมิติกันแท้ๆ

เมื่อต้องพูดคุยหรือเจรจากรานกับใคร จะเป็นต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ก็ตาม ลองจับจิ้งหะจะโคนในการพูดจาของตัวเอง บางประโยคเราพูดอย่างมีข้อมูลประกอบแน่นอนหา อุ่นใจและเปี่ยม

ความเชื่อมั่นในตนเอง จับต้นชนปลายต่อติดตลอดสาย มองเข้ามา ก็เห็นว่าจิตตื่นรู้แจ่มใส ปราศจากหมอกมัว แต่หากเป็นตรงกันข้าม พุดแบบขาดข้อมูล ฟืนพุดให้ผ่านไปแบบต้องแต่งเสริมสดๆ ทีละคำสองคำ ขาดความเชื่อมั่น จับต้นชนปลายไม่ถูก ระหว่างซังกะค้ำมักเป็น ‘ช่องโหว่’ ให้จิตเลื่อนลอยไป หรือถูกลากไปจมอยู่กับความเหม่อได้เป็นห้วงๆ นี่เรียกว่าเป็นการดักดูโมหะในจิตผ่านอาการอ้าปากติดขัดเงอะงะๆ สามารถเปรียบเทียบกับจิตก่อนหน้าได้ถนัด แต่หากไม่สามารถรู้ทันเป็นขณะๆ จะเริ่มสังเกตหลังจากเลิกคุยที่เดียวก็ได้ ยิ่งคุยนานแบบไร้จุดหมายก็จะยิ่งเห็นลักษณะหม่นมัวมากขึ้น

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

หากปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มาจนเห็นความเกิดดับ และเกิดสภาวะหยั่งรู้แบบประจักษ์ชัดว่ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวตน ก็อาจเทียบดูจิตที่ ‘มีสติแบบยึดมั่น’ กับจิตที่ ‘มีสติรู้ปล่อยวาง’ ลักษณะที่จิตยังยึดมั่นจะเหมือนความแจ่มใสของน้ำที่มีเงาเมื่อดาบอยู่ หรือมีหมอกมัวปกคลุมทึบบัง เบาบางบ้าง แต่ลักษณะจิตที่ปราศจากความยึดมั่นในกายใจจะเหมือนความโปร่งโล่งของอากาศ ที่ปราศจากฝุ่นผงเท้ายองไยบดบัง

เมื่อเห็นบ่อยจนชิน ก็จะแยกแยะได้อีกว่าคุณภาพของความโปร่งโล่งดังกล่าวมีความแตกต่างกันเป็นชั้นๆ กล่าวคือ ถ้าจิตไร้โมหะ ไร้ความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกายใจเป็นตัวตนเพียงชั่วคราว ก็เหมือนเมฆหมอกถูกพัดเป่าให้เบาบางลงอย่างมีขอบเขต

คับแคบ แต่ถ้าจิตไร้โมหะได้เห็นนานตามกำลังที่สั่งสมจากการ
อบรมมาดีทั้งส่วนสมณะและวิปัสสนา ก็จะเหมือนทัศนวิสัยโดยรอบ
กระจ่างใสทั่วตลอด ไม่มีขีดจำกัด

การเทียบระหว่างจิตมีโมหะกับจิตไม่มีโมหะบ่อยๆนั้น เป็น
ทางลัดที่สุดที่จะทำให้เห็นประจักษ์ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน สภาพจิตอาจ
หายาบหรือประณีตไปได้เรื่อยๆ แปรผันตามความทึบหรือบางของ
โมหะ และจะย้อนไปรู้ว่าเปรียบจิตเป็นกระจกใสนั้นไม่ใกล้เคียง
ความจริงสักเท่าใด เพราะกระจกนั้นเป็นวัตถุที่กำหนดรู้ได้ด้วยตา
เห็นอันหายาบ ทว่าจิตเป็นธรรมชาติที่ถึงขีดความประณีตระดับหนึ่ง
ก็ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตเองเท่านั้น หากคำเปรียบเปรยใดๆมาอธิบาย
หรือพรรณนามิได้

สรุปคือ แนวการรู้จิตที่มีโมหะนั้น แรกเริ่มอาจเห็นเปรียบ
เทียบเพียงความรู้สึกมัวหม่นกับความรู้สึกแจ่มชัดทางโลก เมื่อเห็น
ชำนาญแล้วจึงขยับขึ้นไปดูภาวะโง่หลงยึดมั่นกับภาวะปัญญารู้แจ้ง
ปล่อยวางในภายหลัง

การกำหนดรู้จิตหุดหู่และจิตฟุ้งซ่าน

ลักษณะของความหุดหู่และฟุ้งซ่าน

สภาวะจิตข้อนี้มีความแตกต่างเป็นพิเศษจากสภาวะจิตอื่นๆใน
จิตตานุปัสสนา มีความน่าสนใจเป็นพิเศษตรงที่เมื่อปฏิบัติได้ผลแล้ว
ก็จะมีคำว่า ‘จิตตก’ หรือ ‘การปฏิบัติเสื่อมถอย’ อีกต่อไป เพราะ
เมื่อดูเป็นแม้ขณะที่กำลังแย่ ก็ไม่เหลือเวลาไหนในชีวิตอีกแล้วที่เอา
มาใช้ปฏิบัติไม่ได้

นอกจากนั้น จิตตานุปัสสนาข้อนี้ยังเหมาะกับคนที่คิดท้อมา
ตลอดว่าไม่สามารถปฏิบัติอะไรกับเขาได้ เชื่อกันว่าไม่สามารถมีสติ
รู้จิตรู้ใจตัวเองไหว เพราะผู้คิดเช่นนี้ร้อยทั้งร้อยจะเป็นผู้สัปกตหุดหู่

สลัดกับฟุ้งซ่าน หดหู่เพราะท้อในการปฏิบัติบ้าง เพราะเศร้าแบบ โลกๆบ้าง เพราะชอบนอนบ้าง

เมื่อหดหู่เก่งก็ต้องฟุ้งซ่านเก่งเป็นเงาตามตัว แถมมาด้วยกัน อย่างแยกไม่ออก ฉะนั้นก็ใช้คุณสมบัติเฉพาะตัวนั่นเองเป็นเครื่องมือ ฝึกหัดรู้เข้ามาถึงจิตถึงใจให้สำเร็จจนได้

จิตหดหู่มีลักษณะร่วมกับจิตมีโมหะอยู่ประการหนึ่ง คือความ หม่นมัว ไม่สามารถเห็นปัจจุบันธรรมได้กระจ่างแจ้งตรงจริง แต่จิต หดหู่จะแยกว่าตรงที่ถึงขั้นหมองหนัก ชนิดให้ผลลามถึงกาย แบบ ไม่อยากขยับเขยื้อน เกียจคร้าน ต้องการแจ่มอยู่กับความรู้สึกใน ทางเลวร้าย ทำนองทอดอาลัยตายอยาก นึกถึงอนาคตด้วยความ มีตม่น เรียกว่าพัฒนาอีกระดับก็พลิกเป็นความอยากฆ่าตัวตายเอา ง่ายๆ เพราะจิตหดหู่เป็นอกุศลจิตชนิดที่บันดาลให้คิดถึงแต่อะไรที่ บั่นทอนความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำลายความหวัง ความศรัทธาต่อ การดำรงชีวิต และยุ่งให้เชื่อว่าหมดลมหายใจก็เป็นอันพ้นทุกข์พ้น ร้อน เรื่องจะให้เชื่อว่าจะต้องไปใช้กรรมยึดเยื่อลำบากกว่าเก่ามันลืมได้ ความหดหู่ของจิตจะเหมือนม่านทึบที่ปิดบังอนาคตหลังความตายไว้ จนหมดสิ้น

ส่วนจิตฟุ้งซ่านก็มีลักษณะร่วมกับโมหะเป็นความหม่นมัวเช่น กัน ความรู้สึกทั่วไปจะเหมือนเกิดคลื่นกระเพื่อมไหวในหัวอย่างน่า รำคาญ ยิ่งบางคนที่มีพลังในตัวมากเท่าไร ยามฟุ้งก็จะยิ่งทรมาณ หนักกว่าคนทั่วไปมากขึ้นเท่านั้น หากกระงับไม่ได้ หรือไม่รู้วิธีทำให้ เจือจางลง ผลมักลงเอยเป็นความเบื่อตัวเองอย่างรุนแรง อีกทั้ง สาเหตุของความฟุ้งซ่านก็เป็นไปได้หลายประการ จะประสบความสำเร็จ เล็กใหญ่หรือความล้มเหลวมากน้อย จะเป็นความคาดหวัง หรือทอดอาลัย จะเป็นกลุ่มในการงานหรือจัดจ้อรเวลาบันเทิง ล้วน แล้วแต่เป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดจิตฟุ้งซ่านได้ทั้งสิ้น คนยุคเรามีเหตุทับ ทวีคลื่นความฟุ้งให้พัวพันจัดยิ่งกว่ายุคไหนสมัยใดเสียด้วย

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้ คือ

เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

แปลกกว่าการพิจารณาจิตข้ออื่น ที่พระพุทธองค์ไม่ให้กำหนดรู้ว่า ‘จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตไม่หดหู่ก็รู้ว่าจิตไม่หดหู่’ แต่กลับให้พิจารณาจิตฟุ้งซ่าน คล้ายจะมีความต่อเนื่องกันอยู่

เมื่อปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้พักหนึ่ง จะสังเกตเห็นอย่างถนัดว่าจิตหดหู่แม้ยังปรากฏอยู่บ้างเป็นระยะก็จะมีอายุสั้นมาก เพียงถูกรู้ว่าซึมลงไป หรือออกอาการเคืองหลงง่วงงุน ก็จะกลับเข้าสู่ความมีสติได้พอสมควร ไม่ถึงขนาดถลาลึกลงจมลงในห้วงเหวแห่งความหดหู่ง่ายตายนัก

แต่รอยต่อระหว่างความหดหู่กับความกลับสติได้นั้น อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีอาการกระเจาย หรือกระทั่งกระเจิงอยู่เล็กๆ ตรงนั้นคือความฟุ้งซ่านอันเป็นร่องรอยที่จิตหดหู่ทิ้งเอาไว้ ถ้าใจเย็นพอจะรู้ความฟุ้งซ่านไปสักพัก ก็อาจเห็นจิตค่อยลงสู่ความหดหู่เหมือนยอมตัวลงจมน้ำอีก เหมือนเล่นเอาเถิดเจ้าล่อ รู้ภาวะใดสักพักก็จะเกิดอีก ภาวะหนึ่งขึ้นมาสานต่อ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความเห็นชัดในภาวะหดหู่และฟุ้งซ่าน ก็จะแยกแยะได้ถึงความแตกต่างระหว่างสองสภาวะ กล่าวคือ ภาวะหดหู่จะมีลักษณะตึงตูดให้จมลงต่ำ ส่วนภาวะฟุ้งซ่านจะมีลักษณะผลึกตันให้คิดออกนอกตัวสารพัดเรื่อง หากไม่สังเกตก็จะไม่ทราบเลยว่าสองภาวะนี้บางทีตามกันมา สลับกันเล่นงานเรา และบางทีก็ร้ายหน้อยที่มาควบคู่พร้อมกัน

สิ่งน่าสนใจก็คือ คงมีไม่กี่คนในโลก ที่จะค้นพบว่าถ้ามองสองภาวะนี้สลับไปสลับมาสักพักด้วยความเท่าทัน ซึมแล้วกลับฟุ้ง

ฟุ้งแล้วกลับซึ่ม รอบแล้วรอบเล่า กระทั่งถึงรอบที่สติรู้มีชัย ก็ จะเห็น ความฟุ้งซ่านระลอกสุดท้ายสงบลงในที่สุด ความรู้สึกจะสว่างโล่ง เหมือนสลัดผ้าคลุมหนาหนักทิ้งเสียได้สำเร็จ

เมื่อเริ่มฝึกนั้น ระหว่างเกิดจิตหุดหู่ ควรใช้สายตาช่วยนิดหนึ่ง คือทอดมองตรงไปไกล ๆ ด้วยความสบาย เรียกว่าอาศัยสุขเวทนา ทางกายมีส่วนเป็นเครื่องหนุนแรง ที่สำคัญคือ ต้องไม่ปล่อยลอยตาม สายตาเหมือนเรือขาดหางเสือลอยตามยถากรรม สติต้องกำหนดรู้ สภาพหุดหู่ของจิต กระทั่งเห็นชัดว่าหมดความหุดหู่แล้วกลายเป็น ความฟุ้งซ่านแทนที่

สำหรับผู้ที่ฝึกอานาปานสติจนคล่องแคล่ว ก็อาจพบวิธีรู้จิต หุดหู่หรือจิตฟุ้งซ่านอีกแบบหนึ่ง คือระหว่างกำหนดรู้สภาพหุดหู่ หรืออาการฟุ้งซ่าน ก็ระลึกถึงการหายใจออกและการหายใจเข้าไป ด้วย ความหุดหู่หรือความฟุ้งจะแปรเป็นแรงอัดมากระจุกตัวใน ออก เหมือนรวมเอาก้อนดินเหนียวที่เคยกระจัดกระจายมาไว้ในที่ เดียวกัน หากเกิดภาวะดังกล่าวนี้ อย่าเพิ่งยึดลมหายใจด้วยความ คาดหวังว่าจะขับไล่ก่อนหนักรุ่นออกไปให้พ้น แต่จงระลึกว่าแรงอัด ที่ทำให้เกิดคลื่นความฟุ้งอยู่ตรงนี้ อยู่ทีไรสามารถกำหนดรู้ ก็รู้เฉย ๆ เหมือนรอดูเมฆดำทะมึนแน่นหนาคลายตัวลงเอง อาจมีการ บีบรัดเข้ามาแล้วคลื่นคลายออกไปสลับกัน ก็ให้พินิจว่านั่นคือการ แสดงตัวของอนิจจัง เรามีหน้าที่รู้ หน้าที่เฝ้าดูให้เห็นกระຈ้างจะแจ้ง พัฒนาเป็นปัญญาปล่อยวางเท่านั้นพอ

หากต้องการแยกแยะระหว่างเหตุแห่งความฟุ้งซ่านกับตัว ความฟุ้งซ่านให้ออก เพื่อความฉลาดรู้ ฉลาดดับอาการฟุ้งซ่าน ก็ขอ ให้กำหนดรู้เฉพาะความยึดอัดกระวนกระวายหรือแรงดันในจิตก่อน แล้วค่อยดูว่าในภาวะยึดอัดค้ำแน่น หรือฟุ้งยุ่งเหยิงกระจัดกระจาย จับไม่ติดนั้น ในหัวเรามีความคิดเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานการณ์ ไตรจรเข้ามา (ห้ามดูเรื่องในหัวก่อนเด็ดขาด เพราะจะทำให้จับอะไร ไม่ติดสักอย่าง) เมื่อดูนานไประยะหนึ่ง จะเห็นเหมือนความฟุ้งกับ

ความคิดในหัวแยกเป็นคนละส่วนกัน บางที่ความคิดดับไป แต่แรงอัดของความฟุ้งยังตกค้างอยู่ หรือบางที่ความฟุ้งหายไปแล้ว แต่ความคิดยังคงเคลือบย้อยอยู่จางๆ ตรงนี้ก็ทำให้ละต้นเหตุของความฟุ้งได้ จิตจะสงบตัวลงมาแบบมีแรงดันน้อยๆ ชนิดที่พร้อมปะทุตัวขึ้นอีก ซึ่งจัดเป็นสภาพหดหู่เล็กๆ ได้อย่างหนึ่ง

เมื่อใดก็ตามหากดูเข้ามาที่จิตแล้วไม่เห็นอะไรอื่น คลื่นความคิดหรือเรื่องราวในหัวไม่ปรากฏชัด จะว่าเป็นอาการของโรคและโทษก็ไม่เชิง เห็นแต่แรงดันในอก ก็ให้ถือว่าเป็นความฟุ้งชานชนิดหนึ่งเช่นกัน การจำแนกได้ถูกในเบื้องต้นจะทำให้เกิดความมั่นใจว่าเรากำลังรู้อยู่ในกรอบของจิตตานุปัสสนา ขจัดความสงสัยที่มักแทรกตัวแถมมาเสมอยามพิจารณาจิตฟุ้งชาน

หากกำหนดดูจิตเมื่อกำลังมีสภาพหดหู่หรือฟุ้งชานเพียงเล็กน้อย ก็เป็นไปได้สูงที่จิตจะข้ามชั้นของการสลับเปลี่ยนระหว่างหดหู่กับฟุ้งชาน เข้าสู่ภาวะเบิกบานตามธรรมชาติทันที แถมจะมีความรู้สึกกว้างเป็นพิเศษ ก็ขอให้รู้อยู่กับความว่างนั้น อย่าปล่อยให้อาการของจิตหลงเข้าไปในความว่าง วิธีแน่ใจได้ว่าเราว่างอย่างไรก็คือ ยังทราบอยู่ว่ากำลังทำอะไร อยู่ในอิริยาบถไหน ในขณะที่ไม่ลืมสภาพว่างเด่นออกมาจากกลางอก (ขออย่าให้ระลึกแม่นยำว่าสภาพว่างกลางอกนี้สร้างขึ้นไม่ได้ จะลัดทางด้วยวิธีกำหนดเพ่งเข้าไปที่กลางอกตรงๆ ไม่ได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏและหายไปจากจิต)

เมื่อชำนาญรู้สภาวะเกิดดับในจิตมากเข้า ความว่างจะขยายขอบเขตออกไปเรื่อยๆ สติรู้และความมั่นคงในภายในจะเพิ่มขึ้น กระทั่งจิตเด่นดวงกว้างขวางระดับหนึ่ง ตรงนั้นถ้าฟุ้งก็จะฟุ้งได้เพียงน้อยแล้วตัดกลับไปสู่ความว่างตั้งมั่นอันเดิมโดยอัตโนมัติ ช่วงที่รู้เป็นอัตโนมัตินี้เองที่ความเกิดดับจะปรากฏให้เห็นมาก ไม่เฉพาะสภาวะจิตหดหู่หรือฟุ้งชาน แต่เป็นทุกสภาวะที่ผ่านเข้ามากระทบใจ ดังนั้น โอกาสที่จิตจะตรึงลงสู่ความหดหู่แทบไม่มี ซึ่งนั่นก็เป็น

การกำหนดรู้มหัคคจิต

ลักษณะของสภาพอันเป็นมหัคคตะ

โดยย่อแล้ว ความเป็นมหัคคตะ คือความเป็นหนึ่งของจิต คือแทนที่กระแสจิตจะกระจายออก ก็รวมดวงหนักแน่นเป็นปึกแผ่น ไม่มีช่องว่างให้ความคิดฟุ้งซ่านเล็ดรอดเข้ามาแผ้วพานได้ ฉะนั้นระหว่างแห่งอาการรวมดวงดังกล่าวนี้ ตัวตนและภาวะรู้สึกเป็นบุคคลจะหายไป เพราะจิตจะเด่นกว่ารูปกาย เหมือนถูกยกขึ้นไปอยู่ในอีกระนาบหนึ่งต่างหากจากโลกหยาบ ความยึดมั่นอันเกี่ยวข้องกับโลกหยาบเช่นตัณหาราคะจึงดับลงสนิท

แต่เชื้อของตัณหาราคะยังดำรงอยู่ กล่าวคือ เมื่อเคลื่อนออกจากสภาพมหัคคตะ สීමตาขึ้นเห็นรูปสวย เจียหูฟังเสียงเพราะ หายใจพบกลิ่นหอม ขบเคี้ยวรู้รสอร่อย นั่งนอนสัมผัสความนุ่มนวล สภาพยวนใจเหล่านั้นเมื่อกระทบเข้ากับจิตที่ยังมีเชื้อโรคะ ก็ย่อมลุกโพล่งขึ้น เกิดแรงดันให้ทะยานอยากเข้าอีก

เมื่อฝึกกำหนดรู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นมหัคคตะจนชำนาญ นอกจากจะแยกแยะได้ถึงความแตกต่างแล้ว ยังทำให้ได้ความรู้ว่า ขณะของจิตหนึ่งๆมี ‘สภาพพร้อม’ จะเป็นมหัคคตะได้หรือไม่ กล่าวคือ ถ้ายังหวั่นไหวง่ายต่ออารมณ์อันน่าใคร่ ก็รู้ได้ทันทีว่าภาวะนั้นไม่เอื้อต่อการรวมดวงเป็นมหัคคตะ แต่ถ้าปลอดโปร่งและจิตขาดเยื่อใยจากอารมณ์อันน่าใคร่ทั้งหลาย แม้กระทบก็ไม่สั่น วางจากกระทบก็ไม่ถวิลหา สำหรับผู้มีกำลังจิตเคยรวมได้เป็นปึกแผ่นมาก่อนย่อมตระหนักว่าสภาพเช่นนั้นเอื้ออำนวยให้พร้อมตั้งได้ถึงมหัคคตะอีก และสำหรับผู้เคยผ่านการฝึกจิตหลุดพ้นกับจิตฟุ้งซ่านมาอย่างดี กระทั่งความหดหู่และความฟุ้งซ่านกลายเป็น ‘ขี้ผง’ ที่ปัดทิ้งง่าย เกาะจิตไม่ติด ก็จะสามารถเข้าไปอยู่ในสภาพเตรียมพร้อมรวม

ดวงเป็นมหัคคตะง่ายเช่นกัน ขอเพียงน้อมจิตจับอารมณ์ที่ละเอียด
คู่ควรกับสภาพ ‘รวมใหญ่’

ดังเคยกล่าวแล้วว่าที่เรียก ‘มหัคคตะ’ ก็เพื่อขบเน้นให้เห็น
สภาพยิ่งใหญ่เป็นหนึ่งในแห่งจิตที่ปราศจากความฟุ้ง ปราศจากต้นหา
ราคะตะต้อแผ้วพาน เมื่อเห็นสภาพจิตที่อยู่เหนือความคิดได้ ก็
ย่อมข้ามความสงสัยอันเกิดแต่ความคิด รวมทั้งสามารถสัมผัสรู้เกี่ยว
กับจิตที่เล็กกว่า ทั้งในตนเองและในสัตว์อื่น ไม่มองง่าย ๆ ลึกแต่ว่า
จิตก็คือจิต แต่มองว่าจิตจะเล็กหรือใหญ่ อยู่ในอัตภาพหยาบหรือ
ประณีต ย่อมมีเหตุบังเกิดให้เป็นไป มิใช่เรื่องบังเอิญหรือมีใคร
ออกแบบสั่งสร้าง

สภาพมหัคคตะเองยังขย่ย่อยได้นานา ตรงนั้นต้องจำแนก
โดยความเป็นฉาน เรียกว่าปฐมฉานบ้าง ทุตติยฉานบ้าง ตติยฉาน
บ้าง จตุตถฉานบ้าง นอกจากนั้น ความเป็นมหัคคตะยังแบ่งเป็น ๒
ระนาบ คือระนาบที่ต้องพึ่งพาอาศัยรูปเป็นสิ่งตรึงจิตให้สนิทอยู่กับ
ฉาน เรียกว่า ‘รูปฉาน’ กับอีกระนาบหนึ่งคือเพิกรูปทั้งหมด ยกขึ้น
สู่ความรู้รู้อย่างสิ้นเชิง จึงเรียก ‘อรูปฉาน’ ซึ่งเมื่อเข้าถึงอรูปฉาน
แล้ว ย่อมหมดความสงสัยว่าจิตอยู่ในภาวะเป็นต่างหากพันมิติหยาบ
กว้าง-ยาว-ลึก แบบกายนี้ได้หรือไม่ หากตั้งความเห็นไว้ถูกต้อง ก็
อาจน้อมพิจารณาเห็นตามจริงว่าสมองไม่ใช่ต้นกำเนิดของจิต หรือ
อีกนัยหนึ่งคือรูปมิใช่กำเนิดแห่งนาม แต่เป็นสภาพที่ปรุงแต่งซึ่งกัน
และกันให้อยู่ในภาวะหยาบหรือประณีต

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตเป็นมรรคก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค เมื่อจิตไม่เป็น
มรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค

ในข้อนี้ของจิตตานุปัสสนา เราเน้นการเปรียบเทียบระหว่างจิตที่ถึงความยิ่งใหญ่เป็นมหัคคตะ กับจิตที่ยังไม่ถึงความใหญ่ระดับมหัคคตะ ซึ่งก็จะเอาความแตกต่างระหว่างจิตที่ ‘อิงอาศัยภายในการคิดนึก’ กับจิตที่ ‘อิงอาศัยภายในการตั้งมั่นแต่นดวง’ เมื่อเปรียบเทียบจนเข้าถึงความประจักษ์แล้ว ก็เหมือนเหลือแต่สภาพอย่างหนึ่งเข้าไปลงหลักปักฐานในธรรมชาติเดิมของเขาอย่างนั้น มีสภาพที่พระพุทธองค์เรียกว่า ‘ธรรมเอก’ อยู่อย่างนั้น แต่เมื่อแปรตัวไปคือเสื่อมสภาพลงจากความผุดผ่องเป็นธรรมเอก ก็ผันมาอยู่ในอีกลักษณะหนึ่งที่ดูขบขี้ มอซอ ต่างจากของเดิม และผิดแผกแปรปรวนไปเรื่อยๆ ตามผัสสะกระทบทางกายใจ

ในช่วงของการเห็นจิตตั้งมั่น กลับสู่ฐานเดิมนั้น หากหมั่นพิจารณาแล้วๆ เล่าๆ จะพบความหลงยึดว่านั่นเป็นสภาพของตัวตน ความรู้สึกนี้ละเอียดอ่อนลึกซึ่งมาก แผงแนบสนิทอยู่กับสภาพตั้งมั่น เป็นหนึ่งแหล่ขึ้นสุดขีดนั่นเอง ต่อเมื่อคลายออกจากลักษณะรวมดวงคืนสู่สภาพนึกคิด เห็นความอาลัยยึดติดในสภาพเดิมนั้น จึงค่อยลำเนียงทราบได้ว่าอัตราระดับใหญ่เป็นอย่างไร

เมื่อเปรียบเทียบแล้วๆ เล่าๆ กระทบเห็นจริงเข้าขั้นยอมรับว่าสภาพยิ่งใหญ่ นั้น ก็สักแต่เป็นเพียงสภาวะหนึ่งของจิต ตั้งอยู่นานดูเหมือนมันคง แต่แท้จริงแล้วมีความเสื่อมแฝงอยู่ ไม่แตกต่างจากลักษณะอันเป็นมูลฐานของสภาวะอื่นๆ เลย ที่ความเห็นอนิจจังจะต้องคืนกลับสู่สามัญเช่นนั้น จึงละความยึดมั่นเสียได้ จะมีหรือไม่มีมหัคคตจิตก็ช่าง

การกำหนดรู้สภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

ลักษณะของสภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

โดยความหมายแล้วจะมุ่งเน้นการเปรียบเทียบสภาวะจิตอันเป็นผลสำเร็จของงานสมณะหรือวิปัสสนา อย่างเช่น กำหนดรู้ว่า

เราทำได้ดีที่สุดในถึงฉนวนชั้นไหน หรือยังไม่ถึงฉนวนเลย เอาเพียงแค่
อุปจารสมาธิหรือชณิกสมาธิก็นำมาพิจารณาได้เหมือนกัน แต่
พระพุทธองค์มักจำแนกความยิ่งหย่อนกว่ากันของจิตด้วยลักษณะ
สมาบัติ ๘ อันมีชื่อรวมโดยเฉพาะว่า ‘อาร์มมณูปนิชฌาน’ แบ่งเป็น
รูปฌาน ๔ ระดับ กับอรุปฌานอีก ๔ ระดับ คำว่า ‘สมาบัติ’ หมายถึง
สมบัติของผู้จับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ จิตถูกต้องกับสิ่งนั้นไม่หวั่น
ไหว ไม่หันไปยึดหน่วงสิ่งอื่นระหว่างตั้งมั่นเป็นฌานอยู่

สำหรับชณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วขณะนั้น ขอเพียงมีความรู้ชัด
ต่อเนื้อ ว่ากำลังหายใจออก กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจยาว กำลัง
หายใจสั้น จิตแยกออกมาเป็นรูู้ ผู้ดูลมหายใจทั้งปวงอยู่ ก็เห็นว่า
ใช้ได้ แต่จิตตั้งมั่นเพียงไม่นานก็เคลื่อน ยังไม่ปักหลักแน่นพอ
จะบันดาลปิติสุข ผู้บำเพ็ญเพียรถึงสมาธิระดับนี้ เมื่อประสบกามคุณ
ระดับหยาบยั่วชวน เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สมาธิก็พังครืนลง
ง่าย หวนกลับมาฝึกใฝ่ครุ่นคิดในกามารมณ์ได้ทันที

สำหรับอุปจารสมาธิหรือสมาธิเฉียดฌานนั้น จิตเริ่มตั้งมั่น
เนิบนิ่งเนิ่นนานพอจะรู้สึกถึงดวงสว่างเด่นอยู่ในภายในบ้างแล้ว
เกิดปิติฉิดชานและลิ้มรสสุขแบบทิพย์อันไม่เป็นสาธารณะแก่บุคคล
ทั่วไปบ้างแล้ว รสวิเวกอันเยี่ยมนั้นทำให้จิตตีตัวออกห่างจากกาม
บ้างแล้ว แต่ยังมีความคิดอ่านเจือจางเป็นห้วงๆ กับทั้งจิตอาจกระทำ
ตัวเป็น ‘จอร์บนิมิต’ ซึ่งถ้าผุดภาพหรือเสียงอันส่อไปในทางยั่วให้
หลง ก็เตลิดเปิดเปิงได้ บังเกิดความทะยานในทางกามารมณ์แบบ
ละเอียดย หรืออาจตั้งเหววังลงต่ำ หลุดชั่วคราวจากทิพย์สุขเลยก็ได้

ด้วยเหตุที่จิตนึกคิดสามัญ หรือแม้อุปจารสมาธินั้น ยังอาจ
เกือกกกลัวอยู่ด้วยกามคุณทางใดทางหนึ่งอันกระทำจิตให้อึดอัด
พระพุทธองค์จึงตรัสว่าพวกเราอยู่ในที่แคบ ดังที่พระอานนทน์นำ
พุทธพจน์มาถ่ายทอดไว้ในปัญญาลสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๕
ว่า ที่แคบอันจัดว่าควรอึดอัดที่สุด ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
อันยั่วชวนให้ติดหลง เรียกสั้นๆว่า ‘กามคุณ ๕’ ซึ่งปุถุชนจะหา

โอกาสล่วงจากที่แคบคืออกามคุณ ๕ นี้ ก็ต้องอาศัย ‘รูปฌาน’ ซึ่งมีอยู่ ๔ ระดับ ได้แก่

๑) ปฐมฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตจับอารมณ์แล้วเกิดองค์ฌานครบ ได้แก่ วิตก (ยกอารมณ์) วิจาร (รู้อารมณ์ชัด) ปิติ สุข และเอกัคคตา (จิตมีลักษณะรวมดวงเป็นหนึ่งแนวแน่) หากเป็นผู้ที่ผ่านอานาปานสติในส่วนรู้เวทนาอย่างดีจะได้เปรียบ เพราะจะมีประสบการณ์จำแนกองค์ฌานเป็นส่วน ๆ มาก่อนด้วยวิธีกำหนดรู้พร้อมลมหายใจ เช่น รู้ขณะหายใจออกและหายใจเข้าว่ากำลังมีปิติสุข เป็นต้น ด้วยฌานระดับนี้จิตจะผละจากกามเต็ดขาด คือถอยห่างชนิดไกลกันคนละฝั่งทะเล ไม่มีทางเกิดนิมิตหรือสิ่งกระทบหยาบละเอียดอันใดช่วยวนให้เกิดกามราคะได้ เว้นแต่ถอนจากฌาน จิตเสื่อมจากสภาพตั้งมั่นเสพรสวิเวกแล้วระยะหนึ่ง (แต่แต่ละคนจะกินเวลาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกำลังที่สั่งสมมาแน่นหนาเล็กน้อยเพียงใด) การสั่งตจากกามนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นการบรรลุโอกาสในที่แคบชั้นแรก หากทำถึงปฐมฌานแล้วข้อนดูด้วยความรู้สึก จะพบว่ากามทำให้จิตถูกเบียดอยู่ในสภาพคับแคบหน้าอึดอัดจริง ๆ แตกต่างจากความเปิดกว้างโล่งโถงขณะเป็นมหัคคตะอย่างยิ่ง

๒) ทุตติยฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงปฐมฌานเห็นปิติสุขมีกำลังทรงตัวแล้ว ลักษณะจิตตั้งมั่นเป็นปึกแผ่นเป็นเอกัคคตาแล้ว ชำนาญเข้าออกปฐมฌานดีแล้ว ก็ตัดความจ่อรู้ที่การหายใจออกและหายใจเข้าทิ้งไป ปล່อยให้จิตอยู่ในภาวะแช่มชื่นสุดขีดโดยตัวเอง เหมือนคนเล่นน้ำที่ขาหยั่งถึงพื้นแล้ว รู้ตัวว่าไม่ต้องพึ่งห่วงยางให้เกะกะแล้ว ก็ปล່อยห่วงยางทิ้งไป เป็นอันเข้าสู่ทุติยฌาน คือยังทรงปิติสุข เอกัคคตาไว้เหมือนเดิม แต่ดับวิตกและวิจารอันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบในปฐมฌาน’ ลง สภาพความรู้สึกในทุติยฌานจึงเปิดโล่งกว่าปฐมฌานมาก

๓) ตติยฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงทุติยฌานพิจารณาว่าปิติยังเป็นของหยาบ มีส่วนของความลึงโลดอยู่ มีส่วนของความ ‘ยั้มมากเกินไป’ ในภายในอยู่ สามารถกำหนดรู้อยู่เฉพาะกับสุขอันเยือกเย็นประณีต ก็ทิ้งปิติเสียด้วยปัญญา เข้าสู่ภาวะสุขุมกว่า ประณีตล้ำลึกกว่ากัน เป็นอันเข้าสู่ตติยฌาน คือยังทรงความสุขและเอกัคคตาไว้ดังเดิม แต่ดับปิตอันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบในทุติยฌาน’ ลง สภาพความรู้สึกในตติยฌานจึงกว้างขวางล้ำลึกกว่าทุติยฌานมาก

๔) จตุตถฌาน

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

ฌานอาศัยการหมายรูปร่าง เช่น ลมหายใจ เป็นจุดออกตัว หรือที่เรียกว่า ‘รูปฌาน’ นั้น ดูผิวเผินเหมือนไร้สภาวะใดให้ต่อยอดอีก เรียกว่ามาถึงสุดทางแล้ว ในเมื่อมาถึงจุดที่ไม่เหลือองค์ฌานใดให้พิจารณาละอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติสมถภาวนาส่วนใหญ่จะมาหยุดอยู่ที่จตุตถฌานด้วยความเข้าใจว่าจิตเหนือกว่านี้ไม่มี แต่ถ้าทำความเข้าใจถูกต้อง ก็จะทราบว่ายังมีฌานที่เหนือกว่า หรืออีกนัยหนึ่งมีจิตที่ยิ่งกว่า เพราะนับตามการแจกแจงของพระพุทธองค์แล้ว ตัวความหมายรูปร่างนั่นเอง ยังจัดเป็น ‘ที่แคบ’ อยู่ และเพื่อ ‘บรรลู่โอกาสในที่แคบ’ ก็ต้องเข้าถึง ‘อรุณฌาน’ ๔ ระดับดังต่อไปนี้

๑) อากาสานัญญาเจตนาณ

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

๒) วิญญาณัญญาตณณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่เปิดเป็นอนันต์ด้วยอากาสนัญญาตณณาน
มีอาการเพิกความว่างมหาศาลมาอยู่กับผู้รู้เองด้วยอุเบกขา
เวทนา เมื่อดับการหมายรู้ช่องว่างเป็นอนันต์อันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบ
ในอากาสนัญญาตณณาน’ ลง สภาพความรู้สึกใหม่จึงเป็นความ
ละเอียดประณีตยิ่งกว่าอาการจับช่องว่าง

๓) อากิญจัญญาตณณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่เปิดเป็นอนันต์ด้วยวิญญาณัญญาตณณาน
มีอาการเพิกลักษณะรู้สู่ความไม่มีอะไรเลยแม้แต่น้อยหนิด เพราะ
พิจารณาแล้วว่า ‘รู้’ ก็จัดว่ายังมี ยังเป็น ยังได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบใน
วิญญาณัญญาตณณาน’ พอไม่เหลืออะไรเลยกระทั่งสภาพรู้เป็น
อนันต์ จึงเข้าสู่ความเปิดกว้างยิ่งกว่ากัน

๔) เนวลัญญาตณณาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่กำหนดความไม่มีอะไรเลย มีปัญญาเห็น
ว่า ‘ความไม่มีอะไร’ นั้นเป็นเพียงวิธีหมายรู้อย่างหนึ่งของจิต ต่อเมื่อ
สามารถก้าวล่วงลักษณะหมายรู้ดังกล่าว อันได้ชื่อว่าเป็น ‘ที่แคบใน
อากิญจัญญาตณณาน’ ประสบการณ์อย่างใหม่จึงอุบัติ ปุณฺณขยอม
ถึงที่สุดไประสพการณ์นี้ เพราะแม้ความหมายรู้ของจิตยังเหลือ ก็
ไม่เห็นว่าเหลือแล้ว

ผู้บำเพ็ญฌานนอกศาสนาย่อมเข้าใจว่านี่คือที่สุดของที่สุด ต่อ

เมื่อฟังพระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมอันละเอียดสุขุมกว่านั้น จึงทราบ
ว่ายังมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งเป็นที่อิงของฌานชั้นสูงกว่าเนวสัญญานา
นาสัญญายตนะ เป็นอภิสิทธิ์เฉพาะของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จน
ได้อรหัตตผล หรืออย่างต่ำอนาคามีผล เมื่อล่วงความหมายรู้ระดับ
เนวสัญญานาสัญญายตนะอันเป็นที่แคบสุดท้ายได้ จึงไม่เหลือที่
แคบใดให้ต้องบรรลู่โอกาสอีก เรียกว่า ‘สัญญาเวทิตนโรธ’

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิต
อื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

สำหรับผู้ผ่านฌานมาแล้วหลายชั้น ย่อมสำรวจด้วย
ประสบการณ์ตรงว่ากำลังทำฌานอันเป็นขีดสุดของศักยภาพแห่งตน
อยู่หรือเปล่า เช่น เมื่อวานทำถึงทุติยฌาน วันนี้ทำได้แค่ปฐมฌาน
เพราะแคะไม่ออก จิตไม่อาจหยั่งลงตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาด้วยปิติสุข
ตามลำพัง ยังต้องอาศัยองค์ฌานคือวิตกและวิจารณ์ตัวค้ำอยู่

และสำหรับผู้ทำได้ไม่ถึงที่สุดของฌาน ก็สามารถศึกษาไว้
เปรียบเทียบ ว่ายังมี ‘ที่แคบ’ อันใดเรายังติดอยู่ ยังชำแรกผ่านที่
แคบไม่ได้ จะได้ไม่เป็นผู้หลงเข้าใจผิดว่าไร้อื่นเหนือกว่านี้แล้ว

เมื่อประสบพบจิตทุกระดับ ก็ย่อมประจักษ์ความจริงว่าแม้
ที่สุดของที่สุดแห่งจิต ก็หนีไม่พ้นอนิจจัง จะได้แห่งหนาย คลาย
ความยึดถือทุกสภาพจิต จะเหนือกว่าหรือต่ำกาก็ตาม ไม่หลงเหลือ
ความหวังจิต หมดความกลัวจะไม่มีจิตอย่างสิ้นเชิง

ลักษณะของสมาธิจิต

สมาธิ คือ สภาพตั้งมั่นของจิต เป็นความปักหลักอยู่กับที่ หนึ่งสนิทไม่สั่นไหวคลอนแคลนง่าย ในข้อนี้ของจิตตามอุปัสสนาจะไม่ระบுகความละเอียดประณีตตามองค์ฌาน แต่จะหมายเอาสภาวะจิตที่ปรากฏในจังหวะเวลาต่างๆ เป็นช่วงไหนก็ได้ ทั้งขณะกำหนดว่าจะนั่งสมาธิเดินจงกรม และทั้งขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน ต้องข้องเกี่ยวกับบุคคลทั่วไป

สภาพตั้งมั่นของจิตไม่จำเป็นต้องไร้ความคิด ไม่จำเป็นต้องปราศจากกามราคะ และจิตจะอยู่ในสภาพตั้งมั่นได้นั้น ก็จะต้องอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรึงจิตไว้กับที่ คือจะต้องมีเจตจำนง มีความกำหนดจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นได้แม้กำหนดรัฐสภาพจิตตัวเอง หนึ่งดวงตัวเองหนึ่งไว้

สภาพตั้งมั่นของจิตจำแนกได้หลากหลาย แม้ตั้งมั่นเหมือนกัน ทว่าคุณภาพอาจเป็นคนละเรื่อง เช่น...

ตั้งมั่นด้วยสติคิดทำการอันเป็นอกุศล ให้ความรู้สึกลึบในภายใน

ตั้งมั่นด้วยสติคิดทำการอันเป็นกุศล ให้ความรู้สึกลึบสว่างในภายใน

ตั้งมั่นแข็งทื่อเป็นน้ำแข็งแข็งแรงแบบที่เรียกด้วยภาษาชาวบ้านว่า ‘สมาธิหืดตอ’

ตั้งมั่นพร้อมทั้งอาการตื่นรู้ว่ากำลังทรงกายอยู่ในอิริยาบถไหน กำลังทำอะไร รู้เห็นสิ่งใด

ตั้งมั่นพร้อมความผ่อนคลาย นิ่มนวล อ่อนนวล ไม่ผสมปนอยู่กับความคิดและกิเลส เห็นผัสสะทั้งหยาบและละเอียดที่กระทบกายใจ

ลักแต่เป็นภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ไม่ใช่ตัวตน ความตั้งมั่นชนิดนี้จัดเป็นฌานชนิดหนึ่ง เรียกว่า ‘ลักขณุปนิชฌาน’ เป็นคนละนิยามกับการจับอารมณ์จนเกิดองค์ฌานขึ้นมาเฉยๆ ซึ่งนั่นจะเรียกว่าเป็น ‘อารัมมณุปนิชฌาน’ เพราะลักขณุปนิชฌานจะมีลักษณะพินิจสภาพธรรมจนเกิดความปล่อยวาง ตัวของลักขณุปนิชฌานเองอาจเทียบระดับความเป็นหนึ่งเช่นเดียวกับเอกัคคตาในสมาบัติ ๘ เช่น ถ้าขณะอยู่ในภาวะรู้นิพพาน จะต้องเป็นปฐมฌานขึ้นไป แม้อริยบุคคลก็ไม่อาจรู้นิพพานด้วยคุณภาพสมาธิระดับต่ำกว่านั้น เพราะนิพพานมีลักษณะเป็นความว่างเปล่า ไม่มีนิमित และไม่มีที่ตั้ง จิตที่ต่ำชั้นกว่าปฐมฌานจึงขาดศักยภาพในการห่วงงนิพพานไว้เป็นอารมณ์

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้คือ

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

ดังกล่าวแล้วว่า ลักษณะปักหลักตั้งมั่นอาจเกิดขึ้นได้จากหลายทาง ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหลับตาหรือจิตใจเฉยจนกรมเสมอไป เพราะฉะนั้น สำหรับผู้เริ่มภาวนาที่ไม่เคยนั่งสมาธิได้ผลเป็นเรื่องเป็นราว ก็อาจอาศัยการเล่น การทำงาน หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพ เอามาใช้สังเกตความตั้งมั่นของจิตได้ เมื่อรู้สึก ว่าจิต ‘ปักหลักกับที่’ ก็จำลักษณะนั้นไว้ เมื่อจิต ‘เลื่อนไหลจากหลัก’ ก็กำหนดรู้ความต่างระหว่างกันไว้

การหมั่นกำหนดรู้ลักษณะตั้งมั่น จะทำให้การทำสมาธิได้ผลขึ้นมาก เช่น แทนที่จะเฝ้าตุลมหายใจอย่างเดียว ก็มาสังเกตด้วยว่า หายใจแต่ละครั้งมีความสัมพันธ์กับลักษณะจิตอย่างไร กำหนดการ

หายใจแบบไหนทำให้จิตตั้งมั่นสบาย กำหนดหายใจแบบไหนทำให้จิตไหลเลื่อนไปสู่สภาพพึง

ปัญหาหนึ่งสำหรับผู้เริ่มฝึกสังเกตภาวะหนึ่งของจิต ก็คือ การพยายามมองลึกเข้าไปในความนิ่ง เหมือนแทนที่จะสังเกตเฉพาะความเรียบสงบของผิวน้ำ ก็กลับเพ่งลึกลงไปใต้ผิวน้ำ ซึ่งไม่มีอะไรให้ดู การจะเห็นสมาธิจิตต้องทำเหมือนยืนดูจากตลิ่ง แค่พินิจว่าเมื่อใดหนึ่งไม่ไหวติง เมื่อใดกระเพื่อมเป็นระลอกขึ้นมา ออย่ากระโจนลงน้ำเพื่อดำลงไปดูข้างใต้

ขอให้สังเกตด้วยว่า ถ้าเราดูจิตที่ตั้งมั่นโดยความเป็นสภาวะหนึ่ง ไม่มองว่าเป็นจิตเรา ไม่มองว่านั่นคือความเป็นเรา จะมีผลข้างเคียงทางบวกคือ ทำให้ภาวะหนึ่งนั้นมีคุณภาพ 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 เห็นกายใจอย่างที่มีน เป็น คือเกิดดับในทางใดทางหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่เข้าไปยึดมั่นถือ มั่นอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งล้วนปรากฏเป็นเครื่องรู้ เครื่องอาศัยระลึก มีชีวิตอีกแบบ อีกมิติหนึ่ง สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเสมอในทุก หมวด ทุกบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตร คือ...

เธอเข้าไปตั้งสติว่ากาย เวทนา จิต ธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา และทิวฏฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ทรงให้แนววิธีรู้ไว้ คือ

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิต ไม่หลุดพ้น

เพื่อที่จะรู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ควรพิจารณา เป็นลำดับว่ายังยึดอะไร หรือเกาะยึดด้วยความไม่รู้ลักษณะตาม ธรรมชาติอันใด ตรงจุดนี้มีบัญญัติเฉพาะอยู่คำหนึ่งที่เราควรอ้างอิงถึง คือคำว่า ‘เปลื้องจิต’

คำว่า *เปลื้องจิต* คือ การปลดปล่อยจิตจากสิ่งที่เคยเกาะยึด ไว้ เพื่อเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ตัวอย่างที่เคยศึกษากันมาก็เช่นที่เรา เข้าถึงปฐมฌานก็เพื่อปลดปล่อยจิตจากการเกาะกุมของกามราคะ เรียกว่าเป็นการใช้ปฐมฌานในการเปลื้องจิตจากกามราคะ หรือเมื่อ เห็นตามจริงว่าเราก็กักกว่าสิ่งใดเที่ยง เช่น นึกเอาว่าหน้าตาต้องไม่ แก่ ความรักต้องไม่จีตจาง พอมันแสดงความแก่ แสดงความจีตจาง

ก็ทูลนทฺรรายหรืออย่างน้อยเป็นทุกข์ทางใจ อันนั้นแสดงถึงโมหะ ความหลงผิด ยึดมั่นอยู่ว่าของรักของหวงต้องเที่ยง เมื่อพิจารณาโดย แยกคาย รับรู้แบบตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมฟ้องความไม่เที่ยงอัน เป็นของจริง ความยึดมั่นแบบหลงผิดว่าเที่ยงย่อมถูกเบียดตกไป นี่ คือการเปลื้องจิตจากความหมายมั่นว่าเที่ยง ด้วยปัญญาพิจารณา เห็นจริงอย่างปราดจากโมหะว่าสรรพสิ่งย่อมเสื่อมลงเป็นธรรมดา

จิตหลุดพ้นมีลักษณะเป็นอิสระเฉพาะตัวที่รู้สึกได้จาก ประสบการณ์ภายใน เมื่อหมั่นพิจารณาว่าขณะใดจิตยังยึด หรือยัง หลงผิด ก็ก็จะเห็นความยึดอัดไม่เป็นอิสระจากลักษณะยึดและลักษณะ หลงผิดนั้นๆ แต่ถ้าไม่พิจารณา แม้กำลังยึดมั่นหรือหลงผิดรุนแรง โมหะจะทำหน้าที่บดบัง ปิดหูปิดตาไม่ทำให้รับรู้ความจริงใดๆทั้งสิ้น

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

และด้วยความรู้สึกว่างดังกล่าวนี้เอง เมื่อเกิดเส้นใยยึดมั่น ใดๆเสียดแทรกแปลกปลอมขึ้นมา ก็ย่อมปรากฏให้เห็นชัด ทำให้ รู้ตัวว่ายังไม่พ้นจากความยึดมั่นแบบนั้นๆ ก็เป็นหน้าที่ที่ต้อง ตระหนัก ต้องยอมรับว่าจิตยังถูกข้อยึดจุดตรึงไว้ได้อยู่ ซึ่งเมื่อพิจารณา โดยแยกคายเพื่อเปลื้องจิตให้ตรงประเด็น ก็จะมีรู้สึกถึงความอ่อน กำลั้งยึดเหนี่ยวทีละน้อย จนวันหนึ่งเหมือนขาดสูญไปจากจิต เป็น สัจญาณบอกความเข้าใจลักษณะทั้งความเห็นกายใจเป็นตัวเป็น ตนเข้าไปทุกที

အလှူဒါနစာအုပ်

นิอรณบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิรณ ๕ อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนา...

เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความพยายาบทมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยายาบทมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความพยายาบทไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยายาบทไม่มี

อยู่ภายในจิตของเรา อหนึ่งความพยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง ความง่วงเหงาซึมเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึมเซาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึมเซาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

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

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลึกลับมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลับมีอยู่ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความลึกลับไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลับไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความลึกลับที่ยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลึกลับที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลึกลับที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุยอม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง
 เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง
 เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง
 เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
 เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง
 เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติอยู่ว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิ์เข้าอิงอาศัย และไม่ถึมมันอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิ वर्ณ ๕ อยู่เสมอ

จบนิวรรณบรรพ

นิยาม

ความหมายของ ‘นิรณัน’ คือเครื่องกั้นขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม โดยนัยของการปฏิบัติแล้วมีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

กามฉันทะ ความพอใจยินดีในกาม

พยาบาท ความมุ่งร้าย ผูกใจโกรธแค้น

ถีนมิตตะ ความมัวง่วงเหงาซึ่มเซา

อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดรำคาญใจ

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

กล่าวโดยย่อ คือถ้าต้องการจิตที่ทรงคุณภาพพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวะธรรม ก็ต้องเพียรกำจัดนิรณันข้างต้นทั้งเสียให้หมด ทำนองเดียวกับอยากเห็นโลกให้ชัดเจนเป็นสีตรงจริง ก็ควรจะต้องถอดแว่นสีต่างๆออก ไม่ให้หลงเหลือม่านบังตาอันใด จะด้วยวิธี ‘คิด’ หรือด้วยวิธี ‘รู้’ ด้วยแนวปฏิบัติตามอริยาธยอย่างไรไม่สำคัญ ขอให้ผลออกมาเป็นความหายไปของ ‘เครื่องขวาง’ เป็นพอ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมรู้สภาวะธรรมละเอียดตรงตามจริงได้ นั้น พระสารีบุตรท่านกล่าวไว้ในสัมปสาทนียสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๓ ใจความสำคัญคือนิรณัน ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา เมื่อละนิรณันได้แล้วจึงสามารถมีจิตตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ ตรงนี้ชี้ให้เห็นด้วยว่า การละนิรณันมิใช่สำคัญเฉพาะเมื่อจะใช้เป็น

บันไดขั้นแรกของธัมมานุปัสสนา ทว่ายังสำคัญต่อสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมทั้งหมด เพราะหากใจเศร้าหมอง ปัญญาถูกบั้นทอนลง ก็คงไม่อาจเห็นอะไรได้ตามจริง ใจที่ผ่องใส ประจุแล้วด้วยปัญญาเต็มอัตรา จึงเหมาะสมแก่การภาวนาเพื่อเอามรรคเอาผลกัน

แนวทางฝึก

หากพิจารณาจากพระพุทธพจน์ที่ชี้แนวจัดการกับนิรณันไว้ ก็พอจะนำมาย่อเป็นหลักรวมได้ดังนี้

เมื่อนิรณันมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิรณันมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อนิรณันไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิรณันไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

อนึ่ง นิรณันที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย นิรณันที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย นิรณันที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สรุปคือ เมื่อนิรณันมีในจิตก็รู้ เมื่อนิรณันหายไปจากจิตก็รู้ ไม่แตกต่างจากที่เคยดำเนินในจิตตานุปัสสนา เหมือนกับหลักของการกำหนดสติรู้อาการของจิตทั่วไป คือเมื่ออาการใดถูกรู้ อาการนั้นย่อมแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น

รู้ต้นเหตุของนิรณันประจำตน แต่ละคนจะแตกต่างกัน ทว่าตัวของตัวเองย่อมรู้แก่ใจว่าสิ่งใดเป็นต้นเหตุของนิรณันได้บ้าง

รู้ว่าหลุดออกมาได้อย่างไร บางคนอาจมีรูปแบบวิธีที่แตกต่าง

อันนี้พระพุทธรองค์ก็ประทานแนวไว้กว้างๆ แบบไม่เจาะจง แต่ให้ครอบคลุมทั้งหมด

รู้ว่าวิธีป้องกันไม่ให้เกิดนิรณัน อันนี้พระพุทธรองค์ก็ประทานแนวไว้ในต่างกาล ต่างบุคคลหลายประการ

หลักการของพระพุทธรองค์ มีทั้ง ‘ปล่อย’ และทั้ง ‘ห้าม’ คือ ถ้าเห็นว่าอยู่ในจังหวะที่สามารถรู้ได้ก็ปล่อยให้เกิดแล้วดูมันหายไป เหมือนมองเฉยๆ โดยไม่เข้าไปข้องเกี่ยวอันใด ซึ่งความเห็นว่าเป็นเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา นั่น บ่อยเข้าย่อมทำให้จิตเป็นกลางได้เอง เหมือนเห็นไฟไหม้ฟางเส้นเดียวก็อย่าเดือดร้อนวิ่งเต็นหาทางดับ รอดูมันดับไปเองดีกว่า แต่ถ้าเห็นว่านิรณันครอบงำจิตใจจนไม่เป็นอันปฏิบัติ ก็ต้องหักห้ามกันด้วยเจตนา ทั้งทางกายและทางใจต่อไป เหมือนเห็นไฟเริ่มลามทุ่งและมีเชื้ออยู่รายรอบ อันนี้ก็นิ่งนอนใจไม่ได้ ต้องหาอุปกรณ์มาดับเสีย

เหตุให้เกิดกามฉันทะและวิถีสละ

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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว อันจะเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ได้ทวีตวิถียิ่งขึ้นไป เหมือนสนุณิมิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลลใสใจสนุณิมิตโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทวีตวิถิวุคตมสมบูรณ์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว อันจะเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้ เหมือนอสุภานิมิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลใส่ใจอสุภานิมิตโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้

สุภะ คือความงาม นิมิตคือเครื่องหมาย สุภานิมิตจึงเป็นสิ่งกระทบจิตที่มีความหมายในทางสวยงาม ถูกใจ ยั่วกิเลสให้หลงชอบได้ อย่างเช่นรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้าม หมายความว่าถ้าตาของเราถูกกระตุ้นด้วยรูปสวยรูปงามแล้วปล่อยใจ ใจจะยึดความงามไว้

ต่อเมื่อใส่ใจกำหนดเสียหน่อย ไม่มองเฉพาะสิ่งที่ตาเห็น แต่กำหนดใจรู้ตามจริงกระทั่งถึงระดับจิตสัมผัส ประจักษ์ตามจริงว่ารูปสวยนั้นก่อขึ้นด้วยสิ่งโสโครกนับจากหัวจรดเท้า ก็จะคลายความยินดียึดติดในรูปอันงามแต่ภายนอกเสียได้

ความหมายของกาม

ความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาที่ไปของกาม มีความจำเป็นต้องานำจัดกามอยู่มาก มาดูความหมายของกามกันก่อน ที่ปรากฏในกามสูตรนิตเทสที่ ๑ พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๒๑ กามหมายถึงทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม หากกล่าวถึงกามโดยความเป็นรูปธรรมก็เรียกว่า ‘วัตถุกาม’ คือวัตถุนำใคร่หรือกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รักและสำคัญคือเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ซึ่งนั่นย่อมาหมายความว่า ถ้าเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดของคนหมู่่มาก ก็จัดว่าเป็นวัตถุกามชั้น

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

การทำความเข้าใจกับความหมายของกามอย่างดีจะทำให้เกิดมุมมองแจ่มชัด เช่น มีวัตถุกามตั้งอยู่ แต่หากปราศจากสะพานเชื่อมโยง คือความตรึกนึกถึงวัตถุกาม ใจเราก็ย่อมปราศจากกามกิเลสกับทั้งจะเห็นชัดว่าควรทำการสำรวจสิ่งใดก่อนเป็นอันดับแรกในตน

ยอดสุดของกาม

ความพอใจกามเป็นเรื่องเฉพาะตัว ความน่ายินดีจะแรงหรือเบาล้วนแปรผันไปตามบุคคล ในปัญจราชสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๗ นั้น เป็นบันทึกเกี่ยวกับเรื่องที่ครั้งหนึ่งมีพระราชกถกรรมกัน โดยมีความเห็นแตกต่างกัน ว่าระหว่างรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรคือยอดแห่งกาม เมื่อเข้าเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อทูลถาม พระองค์ท่านก็ตรัสตอบว่า

ดูกรมหาบพิตร ยอดสุดแห่งความพอใจนั้นแหละ ตถาคตกล่าวว่าเป็นยอดในบรรดากามคุณทั้ง ๕ ชนิด

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

จึงต้องมองที่ตัวของ ‘ใจ’ อันชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งเฉพาะตนนั่นเอง

หากเราทราบยอดสุดแห่งกามประจำตนเอง ก็เหมือนรู้ตัว หัวหน้าใจ ถ้ากำจัดเสียได้จะทุนแรงลงมาก ตัวอย่างเช่น วัตถุกามหลักสำหรับผู้ชายนั้น แน่แน่นอนว่าต้องเป็นรูปหญิง ทำที่ที่มีต่อรูปหญิงจึงควรชัดเจน

ในมหาปริณีพยานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๒ พระอานนท์ ทูลถามพระพุทธองค์ว่าภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติต่อสตรีเพศอย่างไร พระองค์ตรัสตอบว่า **ไม่เห็นเลยดีที่สุด** พระอานนท์ทูลถามว่าถ้าจำเป็นต้องเห็นจะให้ทำอย่างไร พระองค์ตรัสตอบว่า **ถ้าต้องเห็น ก็อย่าคุยด้วย** พระอานนท์ทูลถามว่าถ้าจำเป็นต้องคุยด้วยจะให้ทำอย่างไร พระองค์ท่านตรัสตอบว่า **ถ้าต้องคุยด้วยก็ให้ตั้งสติไว้**

สรุปคือ พระพุทธองค์สนับสนุนผู้ออกบวช หรือผู้ตั้งใจเก็บตัวบำเพ็ญเพียรในสติปัญญาฐาน ๔ เพื่อความหลุดพ้น ให้ห่างจากวัตถุกาม ชนิดไม่เห็นเลยได้ก็ดี สองนึกดูว่าระหว่างเอาผ้าผูกตากับเอาเชือกมัดมือมัดเท้าอันไหนง่ายกว่ากัน การไม่เห็นเลยคือไม่เอาของใหม่เข้า และรี้อถอนของเก่าที่มีอยู่ออกให้หมด ซึ่งแน่นอนว่านั่นคงเป็นเรื่องของบรรพชิต หรือผู้ตั้งใจแน่วแน่แล้วว่า จะสละโลก เพื่อเพียรทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ผู้มีความจำนงงดกามด้วยการปลีกวิเวกไปในที่ที่ไม่ต้องพบเจอภาพ้วยวุ่นต่าง ๆ นานา ผู้ ‘ภาวนาเป็น’ ส่วนใหญ่แม้ยังต้องอยู่ในเมืองก็เลือกเอาตัวออกห่างจากสื่ออันล่อหลอตาทั้งหลายเช่น โทรทัศน์และสิ่งพิมพ์ชนิดมุ่งปรุงกิเลสกามให้ท่วมท้น

แต่ถ้าต้องเห็น ต้องมีปฏิสัมพันธ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ตามมารยาทสังคม ก็ต้องตั้งสติไว้ ตรงการ ‘ตั้งสติ’ นี้ทำอย่างไร ก็คือไม่ตริกรึกไปในความหมายทางกามนั่นเอง ดังเช่นที่พระองค์ตรัสไว้ในเทวธาวีตักกสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยังตริก ยิ่งตรอง ถึงวิตกใด ๆ มาก

เธอก็มีใจน้อมไปข้างวิตกนั้นๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย คือ ถ้าภิกษุยิ่งตริก ยิ่งตรอง ถึงกามวิตกมาก เธอก็ละทิ้งเนกขัมมวิตกเสีย มากกระทำอยู่แต่กามวิตกให้มาก จิตของเธอนั้นก็น้อมไปเพื่อกามวิตก

อาจนับว่าเป็นเรื่องเส้นผมบังภูเขา พุดไปเหมือนกำปั้นทุบดิน แต่ความจริงก็คือถ้าตั้งสติ 'ไม่คิด' เสียอย่างเดียว จิตก็ไม่ไปผูกอยู่กับวัตถุกาม สำคัญคือจิตเป็นสิ่งยกย่อนกกลับกลอก ควบคุมให้เป็นไปตั้งใจไม่ได้ แม้ตั้งใจไม่คิดมันก็คิด เช่นนี้จึงต้องใส่เหตุ ใส่ปัจจัยให้หมดความตริกนึกเกี่ยวกับกามลงอย่างเป็นธรรมชาติ เรียกว่า 'ไม่เอา' มาตั้งแต่จิตเลยทีเดียว

การรู้อาคะโดยความเป็นอนิจจัง

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๙ ความว่า

การหมายรู้ความไม่เที่ยงอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมครอบงำกามราคะทั้งปวงได้

ในระดับความคิด ถ้าคิดบ่อยๆ คิดเป็นประจำ เช่น ดูว่าคนหล่อคนสวยจะต้องโทรมลงเป็นธรรมดา แม้ดูสติเสะดูตุตาแคไหนวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมสภาพลง หากคิดจนกลายเป็นอัตโนมัติ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญความหมายรู้อันิจจังได้อย่างหนึ่ง ฟุ้งเป้าไปที่วัตถุกามโดยเฉพาะ

ในระดับสติ สัมปชัญญะขั้นดี ถ้ากำหนดรู้บ่อยๆ รู้เป็นประจำว่ากายเราไม่เที่ยง นับแต่ลมหายใจ อิริยาบถ อวัยวะน้อยใหญ่ หากรู้จนเกิดสัมผัสภายใน แม้เมื่อมองผู้อื่นก็หยั่งรู้ได้เช่นเดียวกัน ก็เรียก

ว่าเป็นการเจริญความหมายรู้อันจริงจังได้อีก และพุ่งเป้าไปที่วัตถุประสงค์
โดยเฉพาะเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สำหรับอุบายในนิเวศบรรพชนั้น
พระพุทธองค์ให้มุ่งกำหนดรู้อันจริงจังของกิเลสตาม กล่าวคือตัวความ
รู้สึกอันเป็นภายในของเราเอง

ลองรู้เฉยๆว่ากำลังเอาตาจ้องรูป เอาหูยินเสียง หรือเอาอายตนะ
ใดไปรับรู้วัตถุประสงค์ไหน จะเห็นเองว่าภาวะเสพเสวยอารมณ์อัน
เป็นวัตถุประสงค์นั้น เริ่มต้นมีความตึงตูดแรง แต่ทั้งที่ไม่ทำอะไรกับ
มัน พักหนึ่งก็จะค่อยๆคลายแรงตึงตูดลง จิตเหมือนอยากหันเหไปรู้
สิ่งอื่นแทน หรือออกไปทางเหม่อ ทางฟุ้ง หมดความยึดจับอารมณ์
นั้นๆเอง

หากเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นดี จะเห็นความหนักความเบาที่แปร
ตัวไปอย่างแจ่มชัด แต่หากปกติจิตฟุ้งอยู่ ก็จะสังเกตไม่ถนัด รู้แต่
ว่ามีจังหวะของความตึงตูดแรง และความตึงตูดอ่อน ไม่สม่ำเสมอ
จริงๆ ซึ่งนั่นก็หาพอใจและใช้ได้ระดับหนึ่ง เนื่องจากในขั้นต้น
พระพุทธองค์เพียงให้เปรียบเทียบระหว่าง ‘มี’ กับ ‘ไม่มี’ เท่านั้น ไม่
จำเป็นด้วยซ้ำที่จะต้องรู้ว่ากามฉันทะหนึ่งๆผ่านอายตนะใดเข้ามาอยู่
ในจิตเรา

ด้วยการกำหนดเห็นความไม่เที่ยงอยู่เสมอๆในกามทั้งปวงนี้
จนเป็นนิสัย ในที่สุดจิตก็เลิกตรึกนึกถึงกามในฐานะของสิ่งยาวนาน
น่าพึงใจ เพราะถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกชัดว่า ‘ไม่เที่ยง’ นั่นเอง

กสรมฺจฺาน ๕

ทุกคนที่บวชในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าจะได้รับ ‘สิ่ง
ชดเชย’ กามกิเลสกันถ้วนหน้า กล่าวคือ ในพิธีบวชนั้น พระอุปัชฌาย์
ต้องบอก ‘กสรมฺจฺาน ๕’ ให้แก่นาคเสมอ หากไม่บอกกสรมฺจฺาน ๕

จะถือว่าละเมิดพระวินัย ต้องอาบัติ ฉะนั้น กรรมฐานแรกอันเป็นข้อบังคับของพระพุทธเจ้าก็คือกรรมฐาน ๕ นี้เอง ต้องให้ก้นกลางงานบวชทีเดียว สอนก่อนแล้วจึงคล้องผ้าอังสะ เรียกว่าถ้าใครยังไม่รู้ว่าบวชแล้วต้องปฏิบัติกรรมฐานก็จะยังไม่ให้ผ้าของพระมาสวมใส่ กตिकाเป็นอย่างนี้

กรรมฐาน ๕ คือการให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตามลำดับ แล้วย้อนลำดับคือ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม และไม่ใช่สักแต่ให้ท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง แต่ต้องเอาจิตไปจ่อรู้อยู่กับฐานที่ตั้งแต่ละชั้นแต่ละส่วนนั้นๆด้วย

การค่อยๆ ไล่เนื้อที่ละลำดับไม่ใช่เรื่องยากเย็น แล้วก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยสมาธิขั้นดีหนุนหลัง เบื้องต้นของการฝึกให้รู้อริยาบถ ปัจจุบันก่อน เหมือนถามตัวเองว่ากำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน การรู้อริยาบถในวาระเริ่มจะทำให้สติจ่ออยู่กับกายทั้งหมดเอง จะขัดหรือเลื่อนก็ขึ้นอยู่กับกำลังสติในบัดนั้น

เมื่อแน่ใจว่าเริ่มกำหนดสติด้วยความรู้อริยาบถแล้ว ให้นึกถึงส่วนบนสุดของกาย อันได้แก่หนังศีรษะที่ปกคลุมด้วยกลุ่มผม คิดตามจริงว่าหนังศีรษะนั้นมีมันชั้นและความเหม็นหลังออกมาตลอดเวลา คนเราถึงต้องสระผมทุกวัน เมื่อเกิด ‘ความรู้สึก’ ว่ากลุ่มผมเป็นของสกปรกด้วยจิตที่ยอมรับตามจริง ตั้งนิ่งอยู่ ค่อยเลื่อนการพิจารณาไปสู่ชิ้นส่วนของกายอันดับถัดไป หากยังเหม่อ ยังฟุ้ง หรือยังไม่สำเนียงรู้สึกขัดถึงความมีอยู่ของผมที่คลุมหนังหัวสกปรก ก็ให้จ่อจนกว่าจะเข้าลือจ

ชนที่มีอยู่ที่ว่างกายนั้น ให้คิดถึงชนส่วนไหนก็ได้ เช่น ชนคิ้ว ชนจมูก ชนรักแร้ ชนตามแขนขา สำคัญคือให้รู้ตำแหน่งกายอันเป็นที่ตั้งของชนนั้นๆ เมื่อรู้สึกขัดก็ไล่ต่อไปที่เล็บมือเล็บเท้าซึ่งมีตำแหน่งบนนิ้วมือนิ้วเท้าต่างๆโดยความปรากฏของแผ่นเล็บ จะเป็นเดี่ยวหรือหลายเล็บพร้อมกันก็สุดแล้วแต่ เมื่อรู้ขัดก็ไล่ต่อไปที่ฟันทั้งปากซึ่งเพียงขบแต่ตะเล็กล้นยก็ทราบหลักแหล่งและความปรากฏของฟัน

ได้ เมื่อรู้ชัดก็ไล่ต่อไปที่ผิวหนัง ขอให้เลือกส่วนที่กำลังแนบให้เกิดสัมผัสอยู่น้อย จะกำหนดรู้ง่ายกว่าส่วนที่ไม่ถูกต้อง

หากกำลังสติยังอ่อน กำหนดดูโดยอาศัยอิริยาบถเป็นตัวตั้งไม่สำเร็จ สำหรับนาที่แรกของการเริ่มต้นก็อาจใช้เครื่องช่วยแบ่งจังหวะให้เกิดความชัดเจน คือกำหนดว่าจะรู้ลมหายใจ ๕ ชุดดังนี้

หายใจเข้านึกถึงผม หายใจออกนึกถึงผม

หายใจเข้านึกถึงขน หายใจออกนึกถึงขน

หายใจเข้านึกถึงเล็บ หายใจออกนึกถึงเล็บ

หายใจเข้านึกถึงฟัน หายใจออกนึกถึงฟัน

หายใจเข้านึกถึงหนัง หายใจออกนึกถึงหนัง

จากนั้นกำหนดลมหายใจอีก ๕ ชุดเป็นตัวช่วยอันสร

หายใจเข้านึกถึงหนัง หายใจออกนึกถึงหนัง

หายใจเข้านึกถึงฟัน หายใจออกนึกถึงฟัน

หายใจเข้านึกถึงเล็บ หายใจออกนึกถึงเล็บ

หายใจเข้านึกถึงขน หายใจออกนึกถึงขน

หายใจเข้านึกถึงผม หายใจออกนึกถึงผม

การ ‘นึกถึง’ นั้นต้องนึกเข้าไปที่ตำแหน่งที่อยู่ของอวัยวะส่วนนั้นๆจริงๆ โดยไม่ลืมที่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า และเป็นการนึกสบายๆโดยไม่คาดหมายจะให้ชัดแจ้งอย่างไร แต่พอทำสักสองสามรอบจะรู้สึกถึงตำแหน่งที่ตั้งของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ชนิดที่จิตทราบว่าจะส่วนตั้งอยู่ต่ำหรือสูงกว่ากันแค่ไหน ย้ายจากส่วนหนึ่งไปอีกส่วนหนึ่งจะต้องกำหนดจิตอย่างไร คือจิตเป็นอัตโนมัติคล้ายก้าวขึ้นลงขึ้นบันไดที่มีความลดหล่นตายตัว

ผลที่เกิดขึ้นเมื่อไล่ลงไล่ขึ้นถึงจุดหนึ่งก็คือจิตที่หยุดนิ่ง จะ

เป็นอาการหยุดเอง หนึ่งเองโดยปราศจากเจตนา เหมือนลืมหัดดูขึ้นในภายใน ไม่ต้องใส่ใจเสี่ยงก็เหมือนเห็นทั่วที่เดียวด้วยจิตที่ตั้งมั่นทรงคุณภาพ ทั้งเส้นผมเป็นกลุ่มเหมือนหยู๊ารก ทั้งเส้นขนเหมือนหนามแทงออกมาจากเนื้อ ทั้งเล็บเป็นแผ่นเหมือนเกล็ดปลา ทั้งฟันเป็นซี่ๆ เหมือนจอบหรือหินงอกหินย้อย ทั้งหนังที่ห่อหุ้มโดยรอบมิดชิดแต่เหมือนหลุดมด้วยรูรั่วปล่อยขยະชนิดแฉะให้ซีมออกมาทั่ว

เมื่อเห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ชัดออกมาจากจิต จะเหมือนถอดแว่นบังตาขึ้นใหญ่ทั้ง ความจริงเกี่ยวกับกายทั้งหมดจะเปิดเผยตามมาอีกแทบยกขบวน เช่น กายนี้มีช่องเสียไหลเข้าไหลออกทั้งกลางวันกลางคืน ที่ผ่านมาเราเลือกรู้เฉพาะตอนไหลเข้า แต่ตอนไหลออกไม่ได้รับรู้เอาเสียเลย ถึงเวลาถ่ายของเสียขึ้นมาก็เหมือนมีอะไรบดบังจิตใจไว้ คราวนี้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถูกรู้ชัด จิตปักอยู่กับกายตามจริง สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายทั้งหมดย่อมถูกเห็นอย่างปราศจากสิ่งเคลือบคลุมลึน

การป้องกันกามฉันทะที่ดีที่สุด ได้ผลจริงกว่าอุบายอย่างอื่นใดหมดก็คือ ทำให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งด้วยการเห็นกายตัวเองเป็นสังขาร และกรรมฐาน ๕ ก็เป็นอุบายอย่างง่ายที่ใครก็ทำได้ เห็นผลเร็ว และยังทำบ่อยเท่าไรก็ยังเป็นภูมิคุ้มกันแข็งแรงยิ่งขึ้นเท่านั้น หากแค่เพียงรู้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เปล่าๆ ก็อาจไม่เกิดประโยชน์ เป็นเพียงทำให้จิตสงบเฉยอยู่ เมื่อเริ่มหนึ่งแล้วต้องกำหนดโดยความเป็นของสกปรก ของที่เรารู้ตามจริงอยู่แล้วว่าแต่ละส่วนต้องชำระล้าง แต่ละส่วนมีคราบโคลนไหลออกมาเประอะเปื้อนเรื่อยๆ สภาวะจิตที่หนึ่งและสว่างจะทำให้ง่ายต่อการเห็นอยู่แล้ว ขอเพียงน้อมระลึกเท่านั้น

เหตุให้เกิดความพยายาบาทและวิธีละ

ด้วยพุทธานุสสาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าปฏิขนิมิตเป็นเหตุหลักของพยายาบาท

ปฏิฆะ แปลว่า ความคับแค้น ความกระทบกระทั่งอันเป็นไปในทาง ก่อโทษะ ดังนั้น ปฏิฆะนิมิตจึงเป็นเครื่องหมายที่กระทบใจแล้วเกิดความเดือดดาลเป็นพินเป็นไฟขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวที่เก็บค้างคาไว้ในใจ จะเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของปฏิฆะนิมิต คล้ายภาพเสียงผุดขึ้นหลอกหลอนไม่เลิก

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละพยาบาทคือเมตตา เจโตวิมุตติหรือการเจริญเมตตาภาวนา กล่าวคือ หากฝึกเจริญเมตตาภาวนา ก่อกระแสสุขนี้มนวลได้เป็นปกติเหมือนสายน้ำจากห้วงทะเลใหญ่ ก็จะสามารถท่วมทับปฏิฆะนิมิตได้อย่างราบคาบ ปฏิฆะนิมิตสู้ไม่ได้เลย

ความแตกต่างระหว่าง ‘โกรธ’ กับ ‘พยาบาท’

ความโกรธนั้นคือตัวโกรธ ซึ่งอาจหมายถึงความขุ่นเคืองที่เกิดจากผัสสะกระทบใด ๆ อาการทางจิตโดยทั่วไปจะเหมือนไฟไหม้ฟาง คือวูบหนึ่ง หรือระยะหนึ่งแล้วดับหายไป ส่วนความพยาบาทนั้นจะหมายเอาความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความคิดมุ่งร้าย ซึ่งเป็นตรงข้ามกับเมตตาโดยตรง พหุติของจิตจะเป็นไปในทางผูกใจคิดแก้แค้นเอาคืน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคืน ก็มีอาการขัดเคือง ขุ่นข้องค้างเค็งอยู่อย่างนั้น สรุปคือ ‘ไม่วาง’ หรือ ‘ไม่ให้ภัย’

จะเห็นว่าตัวความโกรธอาจพัฒนาเป็นความพยาบาท หรืออาจหายไปเสียเฉยๆก็ได้ ขึ้นอยู่กับความคิดที่ตามหลังความโกรธมา เมื่อเข้าใจตรงนี้ ก็ย่อมทราบโดยปริยายว่าตัวพยาบาทนั้นดูยากกว่า และทำให้หายไปยากกว่าตัวโกรธ เราอาจดูขณะของจิตที่มีความพยาบาทเปรียบเทียบกับขณะของจิตที่ไม่มีความพยาบาทได้ แต่ยากที่จะทำให้ ‘ตัวคิดพยาบาท’ ดับสูญไปอย่างสนิท ทราบได้ที่ใจลึกๆ ยังผูกเจ็บอยู่ จึงจำเป็นต้องมีคู่ปรับที่สำคัญกับความพยาบาทมารับมือกัน นั่นคือกระแสเมตตา และถ้าทำได้ระดับเมตตาเจโตวิมุตติ

คือให้หลุดพ้นจากกระแสความโกรธด้วยทะเลเมตตาอันสว่างไพศาล
ประมาณไม่ได้ ก็เป็นการประกันผลว่าจะไม่จมลงสู่ห้วงน้ำแห่งความ
หลงอาฆาตอันมีตมอย่างเด็ดขาด

การรู้ความพยาบาทโดยความเป็นอนิจจัง

หากอยู่ปกติโดยไม่มีเรื่องกับใคร ลักษณะจิตจะสบายอยู่ แต่
เมื่อไหร่ที่เกิดเรื่อง และเราไม่สามารถเลิกคิดถึงคนๆนั้น จิตจะมี
อาการเหมือนสัตว์ถูกผูกไว้กับที่ให้อึดอัด ให้สังเกตลักษณะอึดอัด
อันเกิดจากความผูกติดนั้น เมื่อความอึดอัดถูกรู้โดยไม่คิดต่อ ก็
ค่อยๆแสดงอาการคลาย เมื่อเห็นและเปรียบเทียบระหว่างผูกยึดกับ
คลายออกด้วยปัญญา ย่อมเห็นทั้งความไม่เที่ยงของลักษณะผูกยึด
พร้อมกับตระหนักตามจริงว่า จิตที่คลายออกจากการถูกผูก มีความ
เป็นอิสระนั้น ดีกว่าจิตที่ถูกผูกมากหนัก ความพยาบาทอาจหายไป
ด้วยการเห็นเป็นสืบเป็นร้อยรอบด้วยปัญญาชนิดนี้

หากมีความถนัดเห็นทางกาย ก็อาจกำหนดส่วนของกายที่
แสดงปฏิภิกิริยา ‘เดือดร้อน’ เพราะความพยาบาทอันมีอยู่ในจิต อาจ
เป็นโพรงในกะโหลกที่หลังของเป็นพิษออกมา อาจเป็นใบหน้า
ที่รู้สึกได้ว่าหมองคล้ำ อาจเป็นความแน่นในช่องอก อาการเหล่านั้น
ของกายล้วนเป็นโทษ เหมือนแองน้ำพิษ

ธรรมดาเมื่อรู้ว่าแองน้ำใดเป็นพิษ เราย่อมไม่กระโจนลงไป
แช่ ไม่ยินดีที่จะดำผุดดำว่าย แต่เมื่อกายทำตัวเป็นแองน้ำพิษ จิตเรา
กลับขาดสติกำกับ เหมือนหลงเห็นน้ำเฝ้าเป็นน้ำใส ยอมตัวลงไปแช่
ลงไปจมจ่อมอยู่เสียอย่างนั้น ทั้งที่ไม่เกิดประโยชน์อันใดขึ้นมาเลย

ลองเห็นให้ได้ถึงอาการทางกายที่เป็นผลสืบเนื่องมาจาก
ความพยาบาท เห็นโดยไม่ต้องคิดต่อ จะพบว่าระดับความเข้มจะลด
ลงในเวลาอันสั้น พอเห็นอนิจจังของอาการทางกายบ่อยเข้ากระทั่ง
รู้แน่ๆว่ามีความเป็นอย่างหนึ่งแล้วต้องแปรเปลี่ยนเป็นอีกอย่างหนึ่ง

จิตจะเริ่มฉลาด และไม่คิดเสียเวลาแม้แต่วินาทีเดียวลงไปแช่จมอยู่กับอาการอันเป็นโทษ

การแผ่เมตตา

เราอาจแผ่เมตตาเพื่อระงับความโกรธ ตัดไฟแต่ต้นลมเพื่อมิให้ลุกลามเป็นพยาบาท หรืออาจแผ่เมตตาเพื่อทำความพยาบาทที่ครอบงำจิตอยู่แล้วให้สูญไปก็ได้ ทั้งนี้ ต้องเข้าใจว่าการแผ่เมตตามิใช่การทำเชื้อแห่งความโกรธให้ดับลงสนิท เพราะการดับเชื้อให้สนิทเป็นงานวิปัสสนา เราแผ่เมตตาเป็นงานสมถะ เพื่อทำจิตให้มีคุณภาพพร้อมต่อยอดเป็นวิปัสสนาในภายหลัง

เมื่อแผ่เมตตาเป็น จะเกิดกระแสจิตอีกแบบหนึ่งที่ทำให้รู้ว่าการมรณฐานข้อนี้ต่างกับข้ออื่น คือถึงจุดหนึ่งแล้วเหมือนจิตฉวยรัศมีเมตตาออกมาเองโดยไม่ต้องกำหนด เนื่องจากเมตตาเป็นธรรมชาติของจิตที่เปล่งประกายได้โดยปราศจากเจตจำนงบังคับ ตรงนั้นจะเห็นอานิสงส์ของการแผ่เมตตาตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในเมตตาสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖

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

สำหรับงานภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ คงหวังผลเด่นประการหนึ่งจากบรรดาอานิสงส์ทั้ง ๑๑ ข้อข้างต้นนี้ นั่นคือ ‘จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว’ อานิสงส์ดังกล่าวนี้เราย่อมอนุমানได้โดยไม่จำเป็นต้องพิสูจน์เสียก่อน ใช้เหตุผลตามจริงที่ว่าเมื่อจิตสงบ อ่อนโยน มีความสุข ปราศจากการคุมแค้นอาฆาต ไม่คิดจองเวรใคร ก็ย่อมปราศจากคลื่นความฟุ้งในหัว และพร้อมพอจะเข้าสู่ความตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ต้องการได้ง่ายๆ แน่นนอน

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

เมื่อทราบว่าการเจริญเมตตาภาวนาแบ่งออกเป็นสองวิธีทางอย่างนี้ ก็พึงทราบว่าการเจริญเมตตาไม่ได้ขึ้นอยู่กับจิตนิสัย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครมีปัจจัยใดๆหนุนหลังหรือถ่วงรั้งเอาไว้ แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนสมควรฝึก สมควรทำให้เกิดขึ้นในตน เพื่อขจัดวัชพืชออกไปจากพื้นที่เพาะพันธุ์มรรคผลในจิตเรา

การฝึกเจริญเมตตาโดยอาศัยจิตสามัญ

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการอดกลั้น ข่มโทสะไว้ไม่แสดงออก

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

ก่อนอื่นต้องสำรวจด้วยความตระหนักรู้แบบไม่เข้าข้างตนเองว่าเป็นคนมักโกรธ เป็นพินเป็นไฟง่าย กับผูกโกรธไว้เฝ้าเราเฝ้าเขา ได้นานหรือเปล่า หากรู้ตามจริงว่าเป็นบุคคลเคราะห์ร้าย คือจัดอยู่ในพวกโกรธง่ายหายช้า ก็ให้ทราบว่ามันเป็นคนที่คนเมตตาอ่อน มีทุนน้อย จะเอามาใช้เจริญเมตตาเป็นภาวนาทันทีทันใดคงยาก

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

ดังเช่นที่เห็นกันในมหาสีหนาทสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑ พระพุทธองค์ทรงตรัสกะซี่เปลือยชื่อกัสสปะว่า เมตตาจิตนั้นคือจิตอันไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ซึ่งหมายถึงการคิด การพูด และการทำอันไม่มีเวรกับใคร ไม่ได้เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ดังนั้น

การ ‘สร้างทูน’ คือเมตตาจิตนั้น ก็ต้องอาศัยการหมั่นสำรวจอย่างเข้มงวด ว่าชีวิตเราล่วงไปวันต่อวัน ขณะต่อขณะอยู่อย่างนี้ ด้วยอาการผูกเวร ด้วยอาการเบียดเบียนใครหรือไม่

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

แรกๆ เมื่อทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นในเรานั้น จะเป็นเรื่องของ การฝืนใจ อาจไม่เห็นผลเป็นความสุขความเย็นทันใด บางทีถึงกับต้องสู้กับความรู้สึกได้เปรียบเสียเปรียบ อันนี้ถ้าเห็นว่ายากหรือ เหลือบ่ากว่าแรงนัก ก็อาจเอาแค่อือศีล ๕ ให้ครบ ให้จิตใจสะอาด นั้นก็เรียกว่าสร้างเมตตาจิตอยู่กลายๆ แล้ว เพราะเมื่อตีกรอบไว้ กำหนดเจตนาไว้ว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเขาเมียใคร ไม่มั่วสุม และไม่เสพสุรา ก็คือระงับเหตุแห่งเวรและการเบียดเบียนทั้งปวงนั่นเอง สำรวจใจที่สะอาดด้วยรั้วคือศีล พอเห็นผลตามจริงก็จะเกิดโสมนัสขึ้นมา

หลังจากเจริญเมตตาจิตด้วยการคิด การพูด การทำ เป็นร้อย ครั้งพันหน กระทั่งรู้สึกถึงกระแสฝ่ายดี กระแสเย็นใจชุ่มชื่นอันเกิดจากการระงับเวรทั้งปวงแล้ว ชนิดที่สามารถระบายยิ้มอ่อนๆ ออกมาได้เองโดยไม่ต้องฝืน พอกระแสเย็นเอ่อขึ้นมาเมื่อใดขณะไหนก็ตาม อยู่ในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม ให้ฝึกถืออกอยู่กับความรู้สึกภายใน ชนิดนั้นไว้ คือรู้ว่าเป็นสุขเย็น และความสุขไม่เคลื่อน ไม่เลื่อนไหล แปรปรวนเป็นอันง่าย กระทั่งซัดเต็มอยู่ในอกในใจ มีความตั้งมั่นไม่ต่างกับขณะแห่งการจ่อจิตไว้ที่ลมหายใจหรืออารมณ์ภาวนาอื่นๆ ถึง

ขั้นนี้เรียกว่ามีทุนไว้ต่อทุนในระดับต่อไปแล้ว

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

หากใครนึกถึงอยู่ในใจตนเองว่าเมตตาแล้ว แต่ยังถูกเบียดเบียนอยู่ดี ก็ให้ตัดเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบทิ้ง ยิ่งต้นเหตุ ยั่วให้เหมือนคลั่ง ก็ยังเป็นแบบฝึกชั้นสูง เราจะเอาเป้าหมายเดียว คือเมตตาจิต ฉะนั้น ต้องละจากการจองเวร ด้วยความคิดว่าแค่โกรธ ก็เป็นเวรทางใจแล้ว ให้อภัยเป็นทานเสีย ผ่านชั้นยากได้เท่าไรยิ่ง เป็นอภัยทานชั้นเลิศชั้นเท่านั้น เมื่อสำรวจแล้วว่าเราให้ทานเป็นการ อภัยออกมาจากแก่นแท้ภายในแล้วมีความสุข ความสงบเย็นทันตาเห็น ก็ดูตามจริงว่านี่ก็คือลักษณะของเมตตาจิต ล้อกไว้อย่างนั้นเป็น องค์ภาวนาได้เช่นกัน

สรุปคือ ใช้ชีวิตประจำวันนั้นแหละ ในการเจริญเมตตาภาวนา เบื้องต้น トラบใดเราจะต้องคิด ต้องเจรจา ต้องมีกิจกรรมตอบโต้ กับชาวโลก トラบนั้นคือโอกาสในการเจริญเมตตาภาวนาของเราทั้งหมด ลองระลึกในทุกขณะว่าเมตตาเป็นด้านหัวของเหรียญ พยาบาทเป็นด้านก้อยของเหรียญ เราพลิกด้านหนึ่งขึ้นมา อีกด้านหนึ่งก็หายไปทันที ตัวที่พลิกจากคิดไม่ดีเป็นคิดดีกับผู้อื่นนั้นแหละ ตัวเมตตาอันเป็นที่รู้สึกได้ชัด ระลึกไว้ง่าย ๆ อย่างนี้จะสำรวจความคิด คำพูด และการกระทำของตนเองถนัดขึ้น

หาก ‘คิด’ เป็นเมตตาไม่ออก ก็อาจอาศัยเครื่องช่วยทางกาย เป็นตัวจุดชนวน เช่น หัตถ์ถึงรอยยิ้มของพระปฏิมาแล้วแย้มมุมปากนิดหนึ่ง กำหนดสติจ่อไว้กับอาการของจิตที่ระบายนิ้มเหมือน

พระปฏิมานั้น จะมีกระแสสงบเย็นหลั่งมาชะโลมให้หยุดพลาญคิด
พลาญโกรธเสียได้

อีกอุบายหนึ่ง ถ้าอยู่คนเดียวก็หัดไหว้ความโกรธเสียบ้าง
โกรธเมื่อไหร่ก็ไหว้เมื่อนั้น ตั้งใจไหว้ตัวความโกรธ เพื่อให้เกิดการ
‘ยอม’ หรือเกิดความอ่อนน้อมหักล้างกัน หนึ่งครั้งคือหนึ่งแค้น ยิ่ง
สะสมแค้นมากเพียงใดก็จะเห็นผลชัดเพียงนั้น ลองดูจะเห็นผลจริง
ว่าถ้านับได้เป็นร้อยเป็นพันแค้นแล้ว จิตใจจะนุ่มนวลเยือกเย็นลง
อย่างน่าประหลาดใจ

การเจริญเมตตาโดยอาศัยสมาธิจิต

ในไตรปิฎก พระสูตรชั้นปฐมปิฎก เล่ม ๑ พระพุทธองค์ตรัสกะ
วาเสฏฐะตอนหนึ่งมีความว่า นีรณฺเฑนํเป็นทุกข์ เป็นโทษ และอุบายลัด
ทางอย่างง่ายที่สุดคือให้ ‘รู้’ เข้ามาตรงๆถึงภาวะของนีนรณฺเฑนํ อย่าง
เช่น เมื่อตระหนักว่าพยาบาทกำลังครอบงำจิต ก็ให้พิจารณาเปรียบเทียบว่า...

ดูกรวาเสฏฐะ เปรียบเหมือนผู้ป่วยหนัก บริโภคอาหารไม่ได้
และไม่มีกำลังกาย สมัยต่อมาเขาพึ่งหายจากความป่วย
ไข่นั้น บริโภคอาหารได้ และมีกำลังวังชากลับคืนมา เขา
จะพึ่งมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเราเป็นผู้ป่วย ถึง
ความลำบาก เจ็บหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ และไม่มีกำลัง
กาย บัดนี้ เราหายจากอาพาธนั้นแล้ว บริโภคอาหารได้และมี
กำลังกายเป็นปกติ ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึง
ความโสมนัส โดยความไม่มีโรคนั้นเป็นเหตุ

เพียงคิดเทียบเสียได้ด้วยใจอันซื่อ ว่าความพยาบาทนั้น

เหมือนโรค เหมือนความป่วย จิตก็เห็นโทษแห่งพยาบาลอย่างแจ่มชัด ถ้าเลิกพยาบาลได้ก็จะปลอดโปร่งโล่งสบาย กินอึมนอนหลับเหมือนหายป่วย พอเห็นข้อดีชัดเจนเข้า จิตก็ละพยาบาลอย่างไม่เสียดายเหมือนถ่มเสลดทิ้งจากปากคอก เมื่อทิ้งได้ ก็บังเกิดโสมนัสอันพร้อมน้อมมาใช้แผ่เมตตาขึ้นสูงต่อไป

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

สำคัญคือ จิตคิดอภัย จิตปลอดโปร่งจากการจองเวรนั้น เกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้เดี๋ยวเดียว ถ้าขาดเหตุปัจจัยหนึ่งยั้งไว้ก็ยอมหายไปอย่างรวดเร็ว การกำหนดลือกสภาพปลอดโปร่งไว้จึงจำเป็น

และถ้าหากวิธีลือกของเราผิด แทนที่จะอยู่ ก็อาจกลายเป็นความอึดอัดเสียแทน วิธีที่ถูกต้องคือให้กำหนดจิตแผ่ความสุข แผ่ความปลอดโปร่งจากเวรภัยนั้นไปตามทิศต่างๆ ดังพระพุทธองค์ตรัสเป็นแนวไว้ในเตวริชสูตร ดังนี้

เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรณ ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปิติ เมื่อมีปิติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอมีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศ

หนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ที่สาม ที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องเฉียง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วสัตว์ ทุกเหล่า ในทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียนอยู่

พุทธพจน์ข้างต้นคือแนวทางการดำเนินจิตเข้าสู่การแผ่เมตตาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน นับเริ่มจากสำรวจว่าจิตยังมีพยาบาลอันเป็นนิเวศน์ชนิดหนึ่งหรือไม่ หากรู้แก่ใจว่ายังมีพยาบาล ให้ละเสียด้วยความคิดเปรียบเทียบพยาบาลเหมือนโรค คิดว่าถ้าจิตเป็นอิสระจากพยาบาล ก็เหมือนหายจากโรค

ตามธรรมชาติของจิต เมื่อเป็นอิสระจากพยาบาลจริงแม้ครูหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความสุข ความเบิกบานกว้างขวางขึ้นมา ให้ทำความรู้สึกถึงความสุขความเบิกบาน ก็จะพบว่ามีการแผ่ผายออกไปสู่ทิศเบื้องหน้าเอง

แต่การจะแผ่ไปยังทิศอื่น ต้องมีกำลัง หรือความสามารถที่จะนั่งอยู่ในทิศแรกระดับหนึ่งเสียก่อน แล้วจึงนึกถึงทิศอื่น แค่นึกนิดเดียว จิตจะค่อยๆ มีความสามารถรับรู้ถึงทิศอื่นได้ไม่ยากนัก ถึงตรงนั้นจะทราบว่สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไม่ใช่แค่อุปมาอุปไมยใดๆ แต่จิตมีความสามารถแผ่กระแสเมตตาออกไปยังทิศหนึ่งคือเบื้องหน้า ทิศสองคือเบื้องขวา ทิศสามคือเบื้องซ้าย ทิศสี่คือเบื้องหลัง แล้วจึงแผ่ไปยังเบื้องบน เบื้องล่าง ด้านทะแยง จากนั้นเมื่อชำนาญแล้ว จึงกำหนดจิตแผ่ครอบคลุมไปทุกทิศพร้อมกัน คือแผ่ไปตลอดโลก ลึ้มรสความวิเวกอันเกิดจากความไร้เวรภัยได้จริงๆ ซึ่งระดับนั้นแหละที่ตั้งมั่นในระดับ ‘อัปปมัญญาสมาบัติ’

ความจริงไม่ต้องเริ่มจากการโกรธเกลียดหรือพยาบาลใครเสียก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตา การที่เราถือศีล ก็เหมือนการถอนจิตออกมาจากโลกของการเบียดเบียนอันรู้มรอัน จิตเป็นสุขเบิกบานได้

เหมือนกัน

ในเวลาปกติ อาจจะหลังสวดมนต์เสร็จ หรืออาจจะนั่งอยู่ตามสถานที่ทั่วไป เพียงสำรวจศีลของตนเองทีละข้อ หากทราบชัดว่าศีลของตนสะอาดบริสุทธิ์ไม่บกพร่อง ก็ย่อมเกิดปราโมทย์ เกิดปีติ สงบสุขอยู่กับความผ่องแผ้วอันเป็นคุณลักษณะขณะนั้นแห่งจิตที่ปราศจากการคิดเบียดเบียนใคร เมื่อนั้นกระแสเมตตาอารมณ์รสอยู่ในภายในให้สำเนียงได้ กำหนดเป็นตัวตั้งเพื่อใช้แผ่ออกตามทิศต่างๆได้เช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุปคือ หากยังไม่มีความสุข ก็ยังไม่มีอะไรจะแผ่ ต้องสำรวจกันเข้าไปที่จิตเรื่อยๆ อาจจะไม่ต้องต่อเนื่อง แต่ให้หึ่กบ่อยๆ เห็นแก่ความสุขทางใจ อย่าเห็นแก่ความพยายาม ในที่สุดก็จะรู้สึกว่าการจิตค่อยๆฉลาดขึ้นเรื่อยๆ หายป่วยได้มากขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งถึงความเบิกบานเป็นอิสระ ที่ตรงนั้นค่อยคิดฝึกแผ่เมตตากัน

หากไม่แน่ใจว่าการแผ่เป็นอย่างไรแน่ แผ่ถูกหรือแผ่ผิด ให้ดำเนินไปตามลำดับ คือ ให้นำตั้งตัวตรงสบายๆ สำรวจจนแน่ใจแล้วว่าจิตประกอบด้วยความสุขอยู่ แล้วจึงทอดมองออกมาจากกระแสรู้สึกนั้น ตรงไปยังเป้าหมายใกล้ตาเบื้องหน้า อาจเป็นเสา อาจเป็นจุดใดจุดหนึ่งบนผนัง ขอให้ตาจับที่เดิมไว้ได้โดยไม่ก่อความคิดอันเป็นนิวรณ์ใดๆขึ้นก็แล้วกัน

มองเป้าหมายหนึ่งๆสบายๆสัก ๒-๓ วินาทีแล้วปิดเปลือกตาลง โดยที่ยังรักษาอาการทอดตาจับหนึ่งๆแบบไม่เพ่งจนเกินไป ขณะเดียวกันไฟก็ยังไม่เลื่อนไหลไปมาให้หย่นตาหลุกหลิก แล้วกำหนดความรู้สึกมาที่กระแสเมตตากลางอกอันไม่คับแคบเป็นจุดเล็ก แต่คลุมๆอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วถึง จากนั้นแนบกระแสเมตตาเป็นอันเดียวกับอาการทอดสายตาตรง คือนึกถึงระยะและทิศเบื้องหน้าออกมาจากจิตที่ปลอดโปร่งจากการคิดจองเวร เบาล่องเพราะพ้นจากการคิดเบียดเบียน จะเห็นคล้ายตัดความผูกโยงกับประสาทตามาที่กลางอก เสมือนเปิดแผ่ออกโล่งและฉายรัศมีสุขออกไปตรงๆ

ขอให้รักษาทิศทางและระยะไว้ดีๆ เพียงตั้งมั่นไม่นานจะสำเนียงถึงอาการที่จิตลือกออยู่กับกระแสสุขอย่างชัดเจน หาไม่แล้วจิตที่ขาดทิศทางและระยะย่อมกระจายออก หรือวนๆอยู่ในตัว ทำให้ขาดความตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว

ขอให้สังเกตการแผ่ที่ผิดพลาดให้ทันตั้งแต่เบื้องต้นแรก คือถ้ารู้สึกตันๆออกไป ตึงขมับ หรือเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่นอาจเป็นเพราะเราเพ่งมากเกินไป ที่ถูกต้องมีเพียงกระแสสุขที่สะอาดตรงออกไปโดยปราศจากความเครียด และมีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ที่กลางๆ คล้ายเรานั่งมองผนัง มองฟ้าเพดาน มองนกงมม่งไม่อย่างปราศจากความคาดหวัง ไร้ความคิด ไร้เจตจำนงใดๆทั้งสิ้น

เมื่อจิตเริ่มทรงอยู่ในกระแสสุข ประกอบพร้อมด้วยทิศเบื้องต้นและระยะใกล้จนชำนาญแล้ว จะเหมือนจิตแสวงความโล่งเป็นระยะไกลขึ้นเอง เพียงกำหนดรู้ตามวาระมีสุขเริ่มขยายออกไป สติก็จะดำเนินตามพัฒนาการของการแผ่เมตตา ที่มีแต่ทิศเบื้องต้นเป็นกำหนด แต่ขอบเขตจำกัดไม่มี คล้ายมองขอบฟ้าลิบโลก หรือไปไกลถึงอนันต์ เพียงประคองไว้ได้สักนาทีเดียว จิตจะดึงดูดเข้าสู่ความมั่นคงระดับอุچارสมาธิ มีปิติเย็นวิเวกแปลกกว่าสุขแม้ในสมาธิทั่วไป

ขอให้ฝึกจนกระแสมั่นคงในทิศเบื้องต้นแล้ว จิตรู้กระแสเมตตาอันเป็นนามธรรมว่าต่างหากจากกายแล้ว ไม่ผูกกับสายตาแล้ว จึงค่อยย้ายมาฝึกแผ่ไปทางทิศเบื้องขวา คล้ายเงี่ยหูฟังเสียงแห่งความสุขทางด้านขวาโดยที่สายตายังตั้งตรง และมีระยะทางที่แน่นอนใกล้ตัวก่อน เมื่อสามารถตามกระแสเมตตาได้จนเหมือนไกลถึงขอบฟ้าด้านขวา จึงเป็นอันใช้ได้ หากทำทางทิศเบื้องหน้าชำนาญแล้วจะเห็นการกำหนดทิศด้านข้างง่ายตายและรวดเร็วมาก

เมื่อได้ด้านขวาชำนาญก็ฝึกกำหนดด้านซ้าย เมื่อฝึกด้านซ้ายชำนาญก็ให้ลองกำหนดแผ่ซ้ายขวาพร้อมกัน จะมีกระแสแผ่ออกเบื้องต้นโดยอัตโนมัติ และจะแผ่รัศมีไปได้ไกลเองตั้งแต่เริ่มต้น ไม่

จำเป็นต้องกำหนดระยะสั้นๆ เพื่อให้ลือกง่ายอีก

เมื่อสามารถแผ่สามทิศได้พร้อมกันแล้ว จะเหมือนมีกระแสสุขเป็นตัวเป็นตนเด่นชัดขึ้นให้รู้สึกได้ และจิตจะรักความไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน คือไม่ยากเป็นศัตรูกับใคร ไม่ยากทะเลาะเบาะแว้งกับใคร และเหตุการณ์ในชีวิตก็เหมือนจะเริ่มเข้าข้างกระแสเมตตาภายในเรา เรียกว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิตออกมาจากข้างใน

สำหรับการแผ่ทางทิศเบื้องหลังนั้นจะยากกว่าสามทิศแรก เหตุเพราะมนุษย์เรามีอายตนะส่งจิตออกกระทบวัตถุเป็นสายตา ซึ่งเล็งไปเบื้องหน้า และเป็นแก้วหู ซึ่งเล็งหนักไปทางซ้ายขวา

การที่จะกำหนดแผ่เมตตาทางทิศเบื้องหลัง จำเป็นต้องอาศัยความรู้สึกในแผ่นหลัง ประกอบกับอาการคล้ายเงี้ยวหูฟังเสียงเงี้ยวแห่งความสุขจากด้านหลัง นึกเฉยๆโดยไม่ต้องกำหนดกระแสเมตตาก่อนก็ได้ เมื่อแน่ใจแล้วว่านึกเป็น จึงค่อยกำหนดกระแสเมตตาประกอบการนึกย้อนหลังดังกล่าว หากเป็นไปตามลำดับก็จะพบว่าไม่ยากเย็นนัก

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

ขอให้ระลึกว่าจิตจะรวมดวงจริง ๆ เมื่อเราไม่เพลिनหลงจับกระแสสุขในทิศใดทิศหนึ่ง แต่มันคงอยู่กับใจกลางแห่งอาการรู้ ไม่

ฟู ไม่ลิ่งโลดไปกับกระแสปีติจนเกินไป ความมีสติอยู่ตรงกลางแห่ง
 อารมณ์นั้น จะให้ผลเป็นสุขที่เนียนละไมสม่ำเสมอ และไม่มีระลอก
 คลื่นปีติกระโดดไปกระโดดมาเป็นห่วงๆ

ถึงตรงนั้น ของแถมที่ตามมาอันหยิ่งทราบได้เองอาจเป็นการ
 รู้ว่าเมตตาอันเป็นรัศมีจิตของเรามีกำลังใหญ่ โทสะและพยาบาทของ
 คนรอบข้างมีกำลังน้อย ถูกกลบกลืนด้วยสนามพลังเมตตาของเรา
 โดยง่าย ก็จะเป็นการช่วยผู้อื่นให้พ้นนรกในอกได้อ้อมๆ และอาจ
 เป็นสื่อโน้มนำเขามาเข้ากระแสที่ถูกต้องต่อไป หากใครมีไฟร้อนอยู่
 ในบ้านเรือน ก็อาจดับร้อนด้วยจิตตนนี้เอง

ปกติจิตคนเราถูกกักไว้ด้วยความคิดในหัวเหมือนมีกรงขัง
 เล็กๆ ในโพรงกะโหลก เมื่อเริ่มแผ่เมตตาจึงอาจรู้สึกว่ายาก แต่
 เมื่อแผ่เป็น ก็เห็นความเคยชินเก่าๆ เริ่มแปรไป คือจิตเหมือน
 เป็นอิสระออกมาจากกรงขัง หนึ่งสบายอย่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม นับ
 เป็นการเกื้อกูลต่อการปฏิบัติสติปัญญาได้อีกทางหนึ่ง

นักภาวนาที่ประสบปัญหานอนไม่หลับเพราะตาแข็งจาก
 สมาธิอาจขึ้นชมอาณิสสของการแผ่เมตตาเป็นพิเศษ เมื่อนอนหงาย
 ปิดตา กำหนดสุขในอก แผ่ออกไปยังทิศเบื้องบน อาจจับแค่ระยะ
 เพดานห้องนอนก่อน หรือจะเป็นด้านข้างก็ได้ แล้วแต่ถนัด ถ้าจิต
 ลือกหนึ่งแล้วหลับลงในอาการนั้น จะมีแต่ความสุขสบาย และเหมือน
 เข้าสมาธิอยู่แบบกึ่งเคลิ้มกึ่งรู้ตัว ถึงจะตื่นเร็วเกินเหตุก็เป็นกรนอน
 หลับเต็มตา ไม่เหนื่อยล้าภายหลัง

อย่างไรก็ตาม ความสุข ความสว่างแจ้งในเมตตา เป็นรสอัน
 ยากจะเปรียบ ตรงนี้ก็ต้องย้อนกลับไปดูวิธีพิจารณาสุขเวทนาใน
 หมวดเวทนานุปัสสนาดีๆ เพื่อความไม่ยึดติดจนเกินไป ขอให้ระลึก
 ว่าเราแผ่เมตตาเพื่อผลคือละพยาบาทเป็นหลัก มิใช่เพื่อวัตถุประสงค์
 อื่นนอกเหนือไปจากนี้ ได้ของแถมอะไรก็ถือว่าทำเล่นเป็นบาง
 โอกาส แต่อย่าถึงขนาดเพลินสนุกไปโดยไม่ใส่ใจกำหนดรู้อนิจจัง
 ทุกขัง อนัตตา ของกาย เวทนา จิต ธรรม ไป

เหตุเกิดและทางละความง่วงเหงาซึ่มเซา

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความที่จิตหดหู่ เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุหลักของความง่วงเหงาซึ่มเซา ขอให้ทราบว่าความง่วงในแบบที่เป็น ‘ถีนมิทธะ’ นั้นแตกต่างจากความง่วงเพราะเพลียที่ทำงานมาอย่างหนักและต้องการการพักผ่อนบ้าง ความง่วงเหงาซึ่มเซาในที่นี้เจืออยู่ด้วยความขี้เกียจ ยังไม่ถึงเวลาพักแต่ก็อยากพัก ยังไม่ถึงเวลานอนแต่ก็อยากนอน

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความง่วงเหงาซึ่มเซา คือความคิดเริ่มก้าวไปข้างหน้า ความพากเพียร ความบากบั่น ขอให้ลองนึกถึงจังหวะที่เรากำลังมีความตั้งอกตั้งใจทำงานให้รู้ตไปสูเป้าหมายด้วยความเต็มใจยินดี จะไม่มีความง่วงเลย แต่ถ้าแน่ใจว่าเพียรถูกทางด้วยความเต็มใจยินดีแล้วยังง่วง ก็ขอให้ดูอุบายพิเศษที่พระพุทธองค์ประทานไว้แก่วงโดยตรงให้กับพระโมคคัลลาน์ในบทนี้ ซึ่งจะเห็นว่าที่พันปีล่วงไปก็ยังคงใช้ได้ผลเป็นอย่างดียิ่งสำหรับมนุษย์ผู้หวังความก้าวหน้าทางการปฏิบัติภาวนา

ความแตกต่างระหว่าง ‘หดหู่’ กับ ‘ง่วงเหงาซึ่มเซา’

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าความหดหู่เป็นหนึ่งในสาเหตุของความง่วงเหงาซึ่มเซา จึงสรุปได้ว่าความหดหู่กับความง่วงเหงาซึ่มเซาไม่ใช่อาการเดียวกัน แต่สืบเนื่องเป็นเหตุเป็นผลกัน ความหดหู่มักเป็นอาการของจิตที่ยังไม่ถึงขนาดทอดตัวลงยอมแพ้ แต่ความง่วงเหงาซึ่มเซานั้น มักเหมือนมีพลังแม่เหล็กส่งจากเตียงมาดึงดูดให้ไปนอนท่าเดียว เรียกว่ากายเหมือนพยศ ไม่ยอมทำงาน ไม่ยอมถูก

ใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรมอีกต่อไป

การภาวนาแล้วง่วงนั้น โดยมากมาจากการกำหนดจิตไว้ผิด ฉะนั้น หากแก้ได้ที่ต้นเหตุ ผลก็จะเป็นความตื่นรู้ ไม่ง่วงง่าย ขอให้สังเกตดีๆ โดยเฉพาะสำหรับผู้นิยมความง่วงในการปฏิบัติ มักจะเข้าไปจ่อดูภาวะของจิตขณะกำลังเรียบๆเฉยๆ แล้วเข้าใจว่านั่นคือการตักดูอนิจจัง ผลในระยะยาวมักเป็นจิตที่เฉื่อยชา หรือเย็นชา หรือฝักใฝ่การหลบอารมณ์ พอเจออารมณ์กระทบแรงๆจะดูไม่เป็น โดนอะไรแต่ละทีจะมีราคะ โทสะ หรือโมหะ กำเริบหนัก หากเป็นแบบนี้ขอให้เปลี่ยนมุมมองเสีย เวลาจิตเฉื่อยๆอยู่ให้หาอารมณ์ หยาบมาแทน เช่น รู้ว่าหายใจออกหรือเข้า รู้ว่านั่งสงบหรือมีส่วนใด กระตุกกระตัก อย่าปล่อยให้เกิดการดูจิตดูใจตัวเองแบบเรื่อยเฉื่อยต่อไปอีก

และเมื่อเกิดผัสสะกระทบ จะแรงหรือเบาก็ตาม ที่กระทำ อากาโรของจิตให้กระโจนจากภาวะเรียบเฉยทะยานขึ้นตอผัสสะ นั้นๆ ค่อยให้ถือนั่นเป็นจังหวะที่จะดูเวทนาหรือสภาวะจิต ดูที่ ปฏิภากริยาทางจิต ดูแบบไม่หลงตามกระทบ ก็จะหายเฉื่อยได้ในที่สุด และจะไม่ถูกความง่วงครอบงำจากการปฏิบัติผิดๆอีก เรียกว่า เป็นการแก้ต้นเหตุการภาวนาที่ผิดพลาดโดยตรง

ดังที่แสดงแล้วว่า หนึ่งในเหตุแห่งความง่วงเหงาซึ่มเซา คือ ความไม่ยินดีและความเกียจคร้านไม่คิดก้าวไปข้างหน้า ฉะนั้น หากใครทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งสำเร็จ มีความชอบใจใน กรรมฐานนั้น ยิ่งฝึกมากยิ่งขึ้นมีใจยินดี อยากพัฒนาจิตให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็นับว่าแก้ปัญหาเรื่องความง่วงเหงาซึ่มเซาได้แบบเบ็ดเสร็จ เหมือนคนพร้อมจะตื่นเช้าเพื่อลุกขึ้นมาทำงานที่ตัวเองรักมากๆ อยากเห็นความก้าวหน้าในงานนั้นมากๆ ทุ่มกายทุ่มใจเหน็ดเหนื่อย แค่วันก็ยอม ทั้งวันจะไม่ง่วงเหงาหาวนอนเลย

แต่หากขยันขันแข็งฝึกู้ ฝึกดูกาย เวทนา และจิต อย่างถูกต้องแล้ว ยังคงง่วงชนิดที่ทำให้หนึ่งสมาธิสัปหงกหรือเดินจงกรมบดเป็

หรือแหนึ่งนานไปแล้วมีด (ซึ่งแปลว่าหลับ ตรงข้ามกับบรมดวงสว่าง เป็นตื่นรู้) อันนั้นก็ต้องมาดูอุบายกำจัดที่พระพุทธองค์ประทานไว้บ้าง ขอให้ระลึกไว้ล่วงหน้าว่า ถ้าทำตามอุบายอย่างถูกต้องแล้วหลุดจากการครอบงำของความง่วงได้ ก็จะมีคุณภาพจิตที่ดีกว่าเดิม สติตื่นเต็มซึ้นกว่าเก่าเสมอ

พุทธโรบายแก้ว่วงขณะบำเพ็ญภาวนา

มีปรากฏอยู่ในโมคคัลลานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ ที่พระพุทธองค์ประทานแนววิธีให้กับพระโมคคัลลานขณะนั่งสมาธิแล้วเผลอหลับงอแงดังนี้

เมื่อเธอมีความหมายรู้อย่างไรอยู่แล้วทำให้ความง่วงครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งความหมายรู้นั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติของผู้ภาวนาเมื่อเริ่มหัดทำสมาธิคือสัดส่วนที่ผิดพลาดในการกำหนดรู้อารมณ์ เช่น แทนที่จะรู้ลมหายใจสบายๆ กลับไปตั้งใจเพ่งบังคับ หรือไม่ก็ปล่อยปละละเลยจนกลายเป็นเหม่อ สติขาดหายไปจากลมหายใจ

การเพ่งหรือการเผลอก็ดี กำลังจิตที่อ่อนเกินกว่าจะรักษาสภาพรู้ก็ดี นานไปส่วนเป็นที่มาของความง่วงเหงาซึ่มเซาทั้งสิ้น ลองใช้อุบายของพระพุทธองค์ คือพลิกจิตชนิดหนึ่ง เปลี่ยนท่าที่จากยอมให้จิตคล้อยตามอาการหมายรู้ในปัจจุบัน ให้กลายเป็นอาการใส่ใจตัวความหมายรู้นั้นๆเป็นพิเศษ (ไม่ใช่เพ่งเกินเหตุ ต้องทำอยู่บนความสงบไม่เร่งรัดหรือคาดหวัง)

ถ้าไม่เข้าใจ ขอให้ลองนึกถึงประสบการณ์นั่งสมาธิที่เริ่มคล้อย

สู่ความว่าง จะมีลักษณะหนึ่งที่ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ระหว่างหลับมึลหลับแผล กับรู้ตัวตื่นอยู่ หน้าอาจหงุบลงแล้วเงยขึ้น หลังอาจบัดเตี้ยค้อม บัดเตี้ยยืดตรง สังเกตลักษณะความรู้ในใจที่เกิดจากการกำหนด จิต ณ เวลานั้น รู้อย่างไรก็ช่าง มีลักษณะมัวชัวอธิบายยากอย่างไร ก็ตาม ขอให้ใส่ใจสังเกตเข้าไปตรง ๆ จะเท่ากับเปลี่ยนสิ่งครอบงำจิต ให้กลายเป็นสิ่งถูกรู้ จะมีตัวตื่นขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด เมื่อหลุดจากความครอบงำของตัวว่าง ก็จะปลอดโปร่งขึ้น และสามารถภาวนาต่อ ได้ด้วยความรู้ตัวกว้างกว่าเดิม

หรือหากยังไม่เข้าใจอีก ก็ให้ลองดูลักษณะของ ‘ตัวว่าง’ อย่างตรงไปตรงมา จะเห็นมีลักษณะกต หน่วง เหมือนมีน้ำหนักทับจิต ให้จมสู่ความหลับ หากลักษณะถ่วงหนักนั้นถูกรู้ ก็จะแสดงความไม่เที่ยงออกมาให้เห็น ตามหลักการภาวนาที่ว่าสิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงอนิจจัง กล่าวคือ น้ำหนักกดตันให้หลับจะมีความคลายออกนิด ๆ ไม่ใช่กดหนักสม่ำเสมอ แต่พอคลายแล้วก็อาจกลับกดหนักมัวมนหลงอีก และคลายตัวได้เป็นเบาใสได้อีก สลับกันไปสลับกันมา กระทั่งถึงจุดหนึ่งถ้าหากสติยังทำงานไม่ลดละ ตัวเบาใสจะเริ่มชนะตัวหนักทีบ กระทั่งที่สุดจิตสลัดหลุดจากตัวว่างได้อย่างเด็ดขาด นี่เรียกว่าเป็นการรู้ความว่างโดยความเป็นอนิจจัง แต่หากทำแล้วแก้ความว่างเหงาซึมซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายข้อต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมะตามที่ได้ สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความว่างได้

นี่ถึงข้อธรรมใดก็ได้ที่เคยได้ยินได้ฟังหรือเคยอ่านแล้วเกิดความเลื่อมใสยินดีในเนื้อธรรมนั้นๆ เช่น พระพุทธเจ้าตั้งคำถามแก่ภิกษุว่า เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง ภิกษุทั้งหลายตอบว่าไม่เที่ยง พระเจ้าข้า พระองค์ตรัสถามต่อว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุข

หรือเป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลายตอบว่าเป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระองค์
ตรัสถามต่อว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ ควรตามเห็นหรือไม่ว่านั่นเป็น
ตัวตน ภิกษุทั้งหลายตอบว่าไม่ควรพระเจ้าข้า หลายคนอ่านพระ
สูตรทำนองนี้แล้วบังเกิดปีติอันยิ่ง ฉะนั้น ที่ว่างก็อาจหายว่างเสียได้
เพียงเพราะทบทวนในใจอยู่เท่านี้

พระพุทธพจน์ที่ทำให้เกิดความปริตปราโมทย์และนึ่กอยาก
ตั้งหลักเริ่มใฝ่ใจ ตั้งสติตามพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้นนั้นมี
อยู่มากมายเหลือคณานับ ขอให้เลือกสักข้อที่ถูกกับอัธยาศัยมาตริก
ตรองให้เกิดปีติใหม่อีกครั้ง แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึ่มเซา
ไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายข้อต่อไป

**ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว
ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความ
ง่วงได้**

เอาข้อธรรมที่ตริกตรองแล้วเคยเกิดปีตินั้นเองมาอ่านออก
เสียง แบบเปล่งให้ชัดถ้อยชัดคำจนเกิดความสะเทือนขึ้นที่กลอง
เสียง ไม่ใช่แบบสวดมนต์ภาษาบาลี แต่พูดเป็นภาษาของเราเองอัน
ทำให้เข้าใจในธรรมที่ออกจากปากทุกคำ สู้มเสียงและความสะเทือน
จากความชัดถ้อยชัดคำจะช่วยกระตุ้นจิตให้ทำงานดีขึ้นกว่าเดิม
อย่างแน่นอน แต่บางคนอาจไม่ถนัดเปล่งคำ หากทำแล้วแก้ความ
ง่วงเหงาซึ่มเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

**ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอแยงช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อ
นี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้**

เนื้อในช่องหูเป็นจุดไวสัมผัสจุดหนึ่งของร่างกายซึ่งอันนี้ทุก

คนรู้ดี กำนัลล้าส้าทำความสะอาดที่มีชายทั่วไปในปัจจุบันทำให้การแย่งหรือยอนช่องหูทำได้ง่ายกว่าใช้ปลายนิ้วหรือวัตถุปลายแหลมชนิดอื่นในสมัยก่อนมาก ลองแย่งสองข้างพร้อมกัน (จะได้ผลดีกว่าแย่งทีละข้าง) จากนั้นเอามือลูบแขน ขา หรือตามลำตัวเร็ว ๆ แรง ๆ จะช่วยให้เกิดความตื่นตัวเร็วเป็นพิเศษ ขอให้ทำตามลำดับดังพระพุทธรเจ้าตรัสแนะไว้แล้วจะเห็นผล แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึ่มซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอลุกขึ้นยืน เอนน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็เหตุให้เธอละความง่วงได้

โดยมากเมื่อเกิดความง่วง คนเราจะไปล้างหน้าล้างตากันด้วยส้วกขาดญาณเป็นปกติอยู่แล้ว แต่พระพุทธรองค์ให้แกมแหงนดูกลุ่มดาวเข้าไปด้วยหากกำลังเจริญภาวนายามราตรี (สูตรนี้ขณะพระพุทธรองค์สอนพระโมคคัลลันเป็นยามค่ำคืน) นี่ย่อมจะต้องมีความหมายว่าหลังล้างหน้าล้างตาแล้ว ควรทอดตาไปไกล ๆ และมองกว้าง ๆ เพราะการเห็นกลุ่มดาวจะต้องไม่เพ่งเล็งจุดเล็ก ๆ เพียงหนึ่งเดียว แต่ต้องมองทีเดียวให้เห็นคลุม ๆ ไป

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

หากกำลังอยู่ในช่วงกลางวัน คงพออนุโลมมองหมู่เมฆแทน ถ้าแสบตาก็เบนจับที่บริเวณโล่งพอสบายตา จิตจะเปิดกว้างตาม

ความยาวของสายตาที่จับระยะไกล ขอให้ทอดตานิ่งสักพักแล้วจะหายง่วงอย่างสนิท แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึ่มเขาไม่สำเร็จ ก็ลองพูดโรบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอทำในใจถึงอาโลกัสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่ากลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีจิตเปิดเผยอยู่ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ข้อนี้พระพุทธองค์ตรัสแนะให้สมมุติกลางวันว่าเป็นกลางวัน ซึ่งเป็นเวลามีแสงสว่างไสวไปทั่วทุกทิศ การนึกสมมุติที่ค้านกับความจริงอาจจัดเป็นกีฬาของจิตชนิดหนึ่ง อย่าเพิ่งนึกว่าทำไมต้องหลอกตัวเอง อันนี้เป็นงานสมณะแก่ง่วง ไม่ใช่งานวิปัสสนาที่ต้องรู้เห็นอะไรตามจริง และเมื่อแก่ง่วงสำเร็จแล้ว จิตมีคุณภาพขึ้นแล้วค่อยมาพิจารณาภาวะเฉพาะหน้ากันต่อ

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

เมื่อถึงเวลาภาวนา นั่งหลับตาทำสมาธิสักพักแล้วเกิดความง่วงอย่างเคย ให้ทอดตาตรงๆสบายๆทั้งปิดเปลือกตาอยู่อย่างนั้น แล้วกำหนดเหมือนที่เคยเก็บตัวอย่างจดจำไว้ถึงความเป็นเวลากลางวัน กระทั่งจิตรู้สึกเชื่อ และเห็นเหมือนว่าข้างนอกเป็นเวลากลางวัน

จริงๆ ห้ามนึกสร้างเป็นนิมิตอะไรขึ้นมาเอง เอาแค่ความรู้สึกว่ารอบด้านเป็นเวลากลางวันเท่านั้นพอ ความกำหนดหมายแบบนั้นจะทำให้รู้สึกว่ายากขึ้นเอง หากนึกสร้างหรือเอาแสงมาเป็นตัวตั้งจะให้ผลผิดกันมาก ส่วนใหญ่จะล้มเหลวมากกว่าได้ผล

หากกำหนดดูส่วน จะเห็นเหมือนเกิดความสว่างขึ้นรอบข้าง (การทอดตาตรงไปไกลทำให้ไม่เห็นคืบแคบในระยะใกล้เพียงสั้น) แสงอาจจะค่อยๆ เรืองขึ้น ให้รักษาความรู้สึกสว่างแบบนั้นไว้ อย่าเร่งให้แสงแรงปุบปับ อย่าถามตัวเองว่าเป็นอุปาทานหรือเปล่า ถ้าทำต่อเนื่องสักหนึ่ง ไม่ปล่อยให้จิตคิดไปทางอื่น ความสว่างนั้นจะคงตัวสนิทหนึ่ง หายสงสัยอย่างสิ้นเชิง เพราะแสงจะยิ่งจ้าขึ้นเรื่อยๆ เหมือนใครเอาไฟแรงๆ มาส่องหน้า ให้อูไปเรื่อยๆ อย่างมีสติว่าจิตผู้รู้แสงก็อย่างหนึ่ง สภาวะของแสงก็อีกอย่างหนึ่ง จิตไม่มีสภาพที่ต้อง 'แสบตา' หรือ 'ตาเสีย' เหมือนจักขุประสาท ดังนั้น ไม่ต้องกลัว ดูไปเรื่อยๆ แสงจะเร่งถึงไหนก็ช่างมัน เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น

ถ้าทำแล้วเกิดความเครียดในกล้ามเนื้อตา ขอให้ทราบว่าเป็นเพราะเพ่ง ขึ้นเกร็ง บังคับตัวเองให้เห็นความสว่าง ถ้าทำอย่างนั้นจะยิ่งเห็นแต่ความมืดเสียมากกว่า ที่ถูกต้องไม่ให้ลูกนัยน์ตาเข้ามามีส่วนในการ 'เห็น' หากจะมีส่วนช่วยบ้างก็ต้องให้เป็นไปในทางที่ถูกคือรักษาอาการทอดออกไปตรงๆ สบายๆ ระวังอย่าให้เกิดอาการขมวดมุ่นคิ้วเท่านั้น

อีกประการหนึ่ง หลังจากเกิดความสว่างรอบแล้ว ขอให้สำรวจด้วยว่ากลางอกกลางใจหรือที่ตั้งของความตื่นรู้อื่นๆ ยังมีความแข็งหรือที่บตันอยู่หรือเปล่า ความ 'ไม่เปิดโล่งตลอด' ของจิตจะเป็นตัวเรียกความง่วงกลับมา วิธีคือให้รู้อิริยาบถนั้น แล้วกำหนดรู้ตามจริงว่ายังมี 'ความที่บตัน' ตกค้างอยู่ ณ ตำแหน่งใดบ้าง เมื่อความที่บตันรู้ลักษณะตามจริง ก็จะแสดงอนิจจัง คลายตัวออกอย่างรวดเร็วที่เหลือคือความโล่งหายห่วงออกมาจากแกนกลางดวงรู้ ทำลายการหุ้มห่อ จิตตั้งมั่นดังที่พระพุทธองค์ตรัสกำกับไว้ในอุบายข้อนี้ว่าให้

‘มีจิตเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ’

เมื่อเกิดประสบการณ์ว่างโล่งออกมาจากแก่นใจ ก็อาจใช้เป็นลูกเล่นกรรมฐานได้อีกประการหนึ่ง คือสำรวจดูว่าแต่ละขณะนั้นรู้สึกเหมือนจิตยังมีเหลี่ยม มีทรง เป็นนิมิตไปต่างๆ นานาหรือเปล่า หากยังมีก็แค่รู้เฉยๆว่านั่นคืออาการที่จิตถูกหุ้มห่อด้วยการปรุงแต่ง เมื่อลักษณะปรุงแต่งถูกรู้ ก็จะแสดงความไม่เที่ยง เหมือนเหลี่ยมมุมหายไปตามลำดับ กระทั่งเหลือแต่ภาวะไร้เหลี่ยมมุม ไร้แก่นกลาง เป็นธรรมชาติรู้เปิดเผยอยู่ เมื่อฝึกบ่อยๆก็จะมีลักษณะ ‘รู้’ และ ‘เปิดเผย’ เบาสบายคงเส้นคงวาโดยไม่ต้องจงใจควบคุม นอกจากเป็นอิสระจากการครอบงำของความง่วงแล้วยังพร้อมเอาไปใช้งาน วิปัสสนาทันที คือน้อมไปดูกาย เวทนา หรือจิต ก็เหมือนเป็นภาวะต่างหากแยกให้เห็นชัดคล้ายน้ำกับน้ำมัน

เมื่อทำได้แล้วจะรู้สึกสนุกและเห็นการฝึกกรรมฐานเป็นเรื่องง่ายขึ้น แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเห็นแสงแล้ว มีความสุขแล้ว คือประสบความสำเร็จแล้ว เพราะนี่เป็นเพียงอุบายวิธีแก้กังวล กระทำจิตให้พร้อมรู้ ขอให้ตั้งความสำคัญไว้ว่า เราจะเอาความพร้อมรู้นั้นไปใช้กำหนดสติเพื่อความพ้นทุกข์ อย่าหยุดอยู่แค่ที่ความตั้งใจแสง

สำหรับผู้ที่ได้ผล ก็นำฝึกต่ออีกนิดในระดับก้าวหน้า เพื่อความตื่น เพื่อความมีสติ และแข็งแรงพอจะนำมาประยุกต์กับกรรมฐานในขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔ ได้เป็นอย่างดีต่อไป

ในเวลาค่าคืน ให้เข้าห้องภาวนา ปิดไฟมืดหมด แล้วทำตามขั้นตอนดังนี้

นั่งกำหนดอารมณ์สมาธิที่ถนัด เช่น รู้ลมหายใจสั๊กพัก กระทั่งเกิดความนิ่งสงบพอสมควร

ในความสงบของสมาธิเล็กน้อยที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อทอดตาไปข้างหน้าตรงๆจะรู้สึกสว่างเล็กน้อยตามความนิ่งของจิต ให้กำหนดว่าข้างนอกเป็นเวลาเข้ามืด ท้องฟ้ามีแสงสว่างรางๆ

รักษาความรู้สึกว่าภายนอกเป็นเข้ามิดให้ต่อเนื่อง ถ้าได้อย่างน้อยครั้งหนึ่งที่จะเห็นเหมือนเวลาภายนอกเลื่อนไปเป็นยามสาย แสงตะวันเริ่มสาดเต็มฟ้า แต่เหมือนมีเมฆบังอยู่ทั่วไป

รักษาความรู้สึกว่าภายนอกเป็นยามสายให้ต่อเนื่อง ถ้าได้อย่างน้อยครั้งหนึ่งที่จะเห็นเหมือนเวลาภายนอกเลื่อนไปเป็นยามเที่ยง แสงตะวันแผดกล้าทั้งแผ่นฟ้าแผ่นดิน ความรู้สึกภายในจะเจิดจ้าเต็มดวงเสมือนเป็นอันเดียวกับอาทิตย์เที่ยงวัน

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

นี่เรียกว่าเป็นการ ‘ใช้แสงเห็นรูป ’ คือ สร้างแสงขึ้นก่อนแล้ว น้อมมารวมกับกาย การฝึกอาโลกัสถูญาจนชำนาญอาจได้ของแถม เช่นถ้าหากประคองความรู้ชัดในแสงได้ทั้งลืมตา ก็จะเริ่มมีความสามารถรู้รัศมีกายของคนและสัตว์ได้ อย่างไรก็ตามไม่ต้องไม่ลืมว่าเราต้องการแก่นของพุทธศาสนาคือความพ้นทุกข์ เรื่องของสมาธินั้นอยู่เพียงเปลือก แม้แต่เรื่องของญาณหยั่งรู้ก็แค่เพียงกระพี้

หากฝึกอาโลกัสถูญาจริงจังก็น่าจะแก่งวงได้ขาด แม้เพียงกำลังสมาธิเล็กน้อย แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ในที่นี้คือ ให้ใช้การเดินทางเป็นเครื่องปลุกความรู้สึกตัว หลักการสำคัญที่ต้องไม่ลืมคือเก็บใจไว้ ไม่ส่งออกนอก พุดง่าย ๆ ว่าสังเกตใจตัวเองไว้ด้วยว่าไม่ฟุ้งซ่านไปทางไหนอื่น มีความรู้อยู่กับผัสสะอันเกิดจากการเดินกลับไปกลับมาเท่านั้น อย่างอื่นไม่เอา สำหรับข้อนี้แม้ผู้เดินจงกรมไม่เป็นก็จะพบว่าได้ผล ขอเพียงแน่ใจว่าไม่ส่งจิตไปไหน ไม่ปล่อยให้จิตเหม่อลอยกระโดดไปกระโดดมา แต่แน่วแน่อยู่เฉพาะผัสสะ เช่น เท้ากระทบและการย่างเท้า มีหูตาไม่ลอกแลก ก็จะตั้งจิตออกมาจากหล่มความง่วงได้ระดับหนึ่ง

ลักษณะการเดินจงกรมที่จะทำให้จิตตื่นตัวนั้น ควรมีอัตราเร็วมากกว่าปกติเล็กน้อย หรือเดินช้าแต่ตบเท้าเสียน้อย เพื่อให้ผัสสะกระทบมีความสะเทือนกระตุ้นประสาทได้พอควร ดูความสะเทือนที่ส่งขึ้นมาถึงกลางอกไปเรื่อย ๆ กระทั่งเกิดสติออกมาจากความรู้สึกกลาง ๆ เปิดกว้างเป็นความเห็นพร้อมทั่วกาย โดยมีผัสสะกระทบที่แท้เป็นศูนย์กลางความรู้ ความง่วงจะปลาสนาการไปจนเกลี้ยง แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพูดโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงสำเร็จสี่หุสยา คือนอนตะแคง เบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันที่จะลุกขึ้น พอดีนแล้วพึงรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่าเราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ

ถึงข้อนี้อย่าเพิ่งเข้าใจว่าพระพุทธรองศ์ให้ยอมแพ้ความง่วง ลองพิจารณาให้ดี ให้ถ้วนถี่ คือท่านให้สู้ทุกท่ามาแล้ว หากทดลองตามลำดับจะพบว่าแต่ละข้อล้วนยังเข้าเป้าอย่างจรงทั้งสิ้น ถ้ายังง่วง

อยู่ที่แสดงว่าไม่ไหวจริง ๆ ที่จุดนั้นก็ให้ถือว่าโอนอ่อนผ่อนตามความต้องการทางกาย ไม่จำเป็นต้องฝืนต่ออย่างเปล่าประโยชน์

การนอนแบบพระนั้น จะเป็นการนอนบนพื้นกระดานหรืออย่างมากที่สุดก็นอนแข็งเพื่อไม่ให้ติดสบายอันเป็นเหตุแห่งโรคอยากนอนแช่ อีกประการหนึ่งคือ ท่านจะบอกท่านนอนที่ถูกต้องลักษณะคือนอนตะแคงขวา (เว้นแต่ใครไม่สะดวกเพราะข้อบกพร่องทางกายด้านขวา) นอกจากนั้น อาการอันเป็นภายในที่สำคัญสูงสุดคือดำรงสติสัมปชัญญะไว้ ไม่ปล่อยฟังเลื่อนลอยไหลหลงขณะกำลังเข้าสู่ความหลับ กับทั้งตั้งใจว่าจะลุกขึ้นทันทีที่รู้สึกตัว

การกำหนดใจไว้เช่นนี้เอง จะทำให้เกิดอนุสติอัตโนมัติ ฝึกประจำแล้วการหลับจะไม่เป็นการหลับแบบหลง แต่เป็นการหลับเหมือนมีความรู้ตัวอยู่ในส่วนลึก เมื่อตื่นก็จะเป็นการตื่นที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวาพร้อมกำหนดสติไปในงานต่อ แตกต่างจากคนหลับไปโดยไม่คิดว่าตื่นแล้วจะทำอะไร อย่างนั้นธรรมชาติจะบอกให้นอนแช่สักพัก ซึ่งก็เป็นการเสพสุขในการนอนตามกิเลสสั่งเรียบบรรยากาศของความซึ่เกียจไว้ให้ปราบยากขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากอุบายดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสถึงเหตุที่ทำให้ฟุ้งซ่านและต้องห่างจากสมาธิประการต่าง ๆ เช่น การพูดมาก การคลุกคลีหมู่คณะ ซึ่งเมื่อห่างจากเหตุแห่งความฟุ้งซ่านย่อมไม่เหนื่อย และเห็นจังหวะโอกาสปลีกวิเวกเพื่อความเจริญในสมาธิ กำจัดความง่วงเหงาซึ่มซาเสียได้

เหตุให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจและวิธีละ

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่สงบแห่งใจเป็นเหตุหลักของความฟุ้งซ่าน กล่าวคือ พระองค์ตรัสเข้าไปถึงสภาพจิตของแต่ละคน

ตรง ๆ ว่าปกติมีแนวโน้มจะกระเพื่อมไหวมาน้อยเพียงใด คนเราเคยชินที่จะปล่อยให้จิตใจตระเวนไป ล่องเลื่อนไปตามวิมานอากาศ ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง เป็นนักสะสมขยะบ้าง เป็นนักก่อเรื่องบ้าง ล้วนแล้วแต่ทำให้ธรรมชาติของจิตขาดความสงบ ความไม่สงบนั้นเองก่อพาญาคำคิดให้อ้ออึ้งไม่หยุดหย่อน ทั้งที่ไม่น่าจะมီးอะไร ต้องคิดก็คิด ยากจะบังคับควบคุม

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ คือความสงบแห่งใจ คือถ้าเข้าใจว่าจะสร้างปัจจัยให้จิตมีปกติสงบลงกว่าเดิมได้อย่างไร ก็เป็นโอกาสลดโรคฟุ้งลงอย่างมาก บทนี้จะกล่าวไล่มาตามลำดับนับแต่สถานที่และบุคคลแวดล้อม ตลอดไปจนกระทั่งพฤติกรรมอันสงบเย็นในครรลองของท่าน ศีล สมาธิ และปัญญา

รู้จักลักษณะความฟุ้งซ่าน

ใหม่ ๆ เมื่อนักภวานาพยายามรู้ภาวะฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในจิตตนเอง มักประสบปัญหาเหมือนกันคือ แทนที่จะเห็นความฟุ้งซ่านกลับยิ่งเหมือนเติมฟืนกระพือไฟฟุ้งให้พลุ่งพล่านแรงขึ้นอีก หรือไม่อาการจذبจ้องดูความฟุ้งนั้นเองก็กลายเป็นแรงกดให้ความคิดจับเป็นก้อนแข็งตัว

อธิบายการรู้ความฟุ้งให้เกิดความ ‘เห็นตามจริง’ คือ

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

สังเกตที่ผลของความฟุ้งอันเกิดขึ้นที่กาย เช่น เหมือนมีอาการ กระจุกตัวในช่องอก หรือเหมือนตึงขมับ หรือสายตาพร่ามัวจับอะไร ไม่ติด ตาและหูไร้กาลังที่จะรับรู้ผัสสะให้ชัดๆ เช่นเดียวกันกับอุบาย ข้อแรก 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 หลงบังคับหักห้าม ความคิด หรือหลงเพ่งเข้ามาหาที่ตั้งของจิตกลางอกนั้น ย่อมก่อให้เกิดการรวมความฟุ้งไว้เป็นก้อนโดยไม่รู้ตัว แบบเดียวกับกวาดเอา เศษผงจากพายุมาอัดรวมกอง ส่วนการเห็นความฟุ้งสลายไปตาม ธรรมชาติโดยปราศจากความจงใจสอดมือยุ่งเกี่ยว ย่อมเหลือแต่ สภาพรู้ที่โปร่งโล่งปราศจากตำแหน่งที่ตั้ง แบบเดียวกับปล่อยให้เศษ ผงซัดหายไปกับพายุที่ผ่านมาแล้วผ่านไป

ที่กล่าวมาเป็นหลักวิปัสสนาเพื่อแก้ฟุ้งชั่วคราว มาดูหลักการ ทำความสงบแห่งใจให้บังเกิดผลในระยะยาวบ้าง

ทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์

คนเราฟุ้งด้วยรูปแบบต่างกัน แต่ต้นเค้าเหมือนกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ หากจิตหลงไปในกระแสกิเลสทั้งสามแล้ว ย่อมกลายเป็นการสั่งสมแรงดัน อันได้แก่ความอยากทั้งหลาย เมื่อจิตมีแรงดัน

มากก็ปรากฏเป็นความฟุ้งไปต่างๆนานา บางทีไม่มีเรื่องให้คิดก็คิด บางทีได้สิ่งที่อยากครบแล้วก็เหมือนอยากเอาอีก ไม่รู้เหมือนกันว่าอยากเอาอะไร นั่นแปลว่าถูกความโลภความหลงครอบงำอย่างหนัก ตกอยู่ในภาวะมึนก็เหมือนลึนไร้ และคนยุคเราก็คือเป็นโรคจิตอ่อนๆ ชนิดนี้กันมาก เนื่องจากถูกรุมเร้า ถูกสื่อโฆษณากระตุ้นให้เกิดความอยากสารพัดด้านตลอดเวลา บางคนไปถึงสุดยอดของความสำเร็จทางโลกแล้ว แต่จิตใจยังเร้าร้อน กระสับกระส่ายเหมือนยังไปไม่ถึงสิ่งที่ต้องการ ตรงนั้นเป็นแรงเฉื่อยชนิดหนึ่งที่เกิดจากพลังโลก

อีกทางหนึ่ง ตัวความฟุ้งที่เกิดจากการละเมิดศีลเป็นอาชญา จะปฏิรูปตัวเองมาเป็นโมหะ เป็นความสกปรก เป็นกระะบดบังทัศนวิสัยไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรมได้เลย ผู้ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งเป็นนิตยอาชญาตลอดง่ายๆ เมื่อคิด พูด หรือลงมือกระทำการอันเป็นการละเมิดศีลข้อนั้นๆ แล้วดูที่ภาวะปรุงแต่งฟุ้งซ่านตกค้างในใจ จะไม่สามารถเห็นภวะนั้นดับไป แต่ยังคงค้างเติ่ง แกะจากจิตไม่ออกเลย ความสกปรกชนิดนั้นจะชะล้างออกได้ก็ด้วยเจตจำนงแน่วแน่ที่จะรักษาศีล กับระยะเวลารักษาศีลจริงจังกนานพอจะซังน้ำหนักกันได้ระหว่างของเก่ากับของใหม่ คือของเก่าซึ่งจะละเมิดศีลเป็นอัตโนมัตติเพียงใด ของใหม่ต้องชินที่จะรักษาศีลเป็นอัตโนมัตติเพียงนั้น

หากรู้ตัวว่าเป็นคนหนาแน่นด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ละเมิดศีลเล็กใหญ่เป็นอาชญา และเริ่มเห็นตามจริงว่าทำให้ใจเป็นทุกข์เป็นร้อน หากความสุขที่แท้จริงไม่ได้ วันๆมีแต่ความสมหวังหรือผิดพลาดมแล้ง ก็ควรจะเริ่มมองชีวิตในมุมใหม่ คือมุมของการ ‘ให้’ เพื่อความเบาใจ มุมของการ ‘รักษา’ เพื่อความใสสะอาด ไม่ใช่หวังรางวัลตอบแทนภายนอก แต่ให้ทานและรักษาศีลเพื่อ ‘เอาจิต’ กันอย่างเดียว สร้างกระแสสบายหายฟุ้งที่เห็นๆกันเดี๋ยวนั้นทีเดียว

ความเข้าใจและความตั้งใจจริงเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติให้ได้ผล คือถ้าตราบไดยังขจัดนิเวศน์ออก

จากจิตไม่ได้ トラบนั้นจะไม่มีความเห็นกายใจเป็นสภาวะธรรม และเมื่อไม่สามารถเห็นกายใจโดยสักแต่ความเป็นสภาวะธรรม ก็ไม่อาจสลัดหลุดจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ นานาเช่นกัน

ขอให้ระลึกว่าเรากำลังอยู่ในบทบาทที่ว่าด้วยการกำจัดนิรวณ เพราะฉะนั้น เมื่อมีอุปายให้ทานรักษาศีลมาช่วยกำจัดนิรวณ ก็ต้องคำนึงว่าให้และรักษา ‘แค่ไหน’ จึงจะกำจัดนิรวณได้ แต่ละคนมีขีดระดับแตกต่างกัน ขอให้ใช้ใจตัวเองนั้นแหละเป็นมาตรวัด ลองดูว่าให้ทรัพย์ทาน อกัษทาน และธรรมทาน ในขอบเขตเพียงใดจึงทำให้ใจเปิดโล่งขึ้น จิตมีความปลอดโปร่งสบายขึ้นก็เอาเท่านั้น ยังไม่สบายก็ทำอีก ให้เหมือนงานอดิเรกสุดโปรด แรก ๆ อาจฝืนฝืนอยู่บ้าง แต่หากทุกครั้งสังเกตเข้ามาที่ใจแล้วเห็นว่า ‘ได้’ อะไรอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะเริ่มเห็นค่า และกระตือรือร้นที่จะ ‘ให้’ ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

เมื่อให้ถึงระดับหนึ่งจะเหมือนจิตคอยแต่สลัดสิ่งสกปรกทิ้ง เมื่อมีเหตุชวนยั่วให้ออยากได้อะไรมาแบบผิด ๆ หรืออยากแก้แค้นเอาคืน หรืออยากทอดธุระไม่ช่วยทำความสว่างให้คนอื่น จะรู้สึกหนักอึ้งรุงรัง เหมือนตัวเคยเบาแล้วใครเอาสัมภาระใหญ่มาให้แบก ที่จุดนั้น จะรู้ได้เองว่าความโลภ ความตระหนี่ หนีหายไปจากเรา และเมื่อความตระหนี่พยายามกลับเข้ามา ก็เริ่มมีแรงต้านเสียแล้ว แกรมวันไหนไม่มีโอกาสทำทาน จะเหมือนชีวิตขาดอะไรไปบางอย่าง คือถ้าไม่ให้สตาจค์คนยากไร้ อย่างน้อยขอให้เอาแรงกายแรงสมองไปช่วย หรือถ้าไม่มีโอกาสออกแรง อย่างน้อยอาจให้คนอื่นก้าวขึ้นลิฟต์ก่อน เปิดทางให้รถอื่นไปก่อน ฯลฯ ขอเพียงได้ให้อะไรบางอย่างเถอะ วันนั้นถึงจะมีความสุข นั่นเรียกว่าทานบารมีเริ่มเต็มภูมิ และหากลงมือทำสมาธิด้วยจิตเบาด้วยทานบารมีเต็มภูมินั้น ก็จะเห็นว่าจิตรู้อารมณ์ชัดง่ายเพราะสิ่งร้อยรัดเช่นความตระหนี่ไม่อยู่กับตัวเราเสียแล้ว

ส่วนการรักษาศีลนั้น ที่ผ่านมามีข้อขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร ในเรื่องการวินิจฉัยว่าผิดหรือไม่ผิด ก็ขอให้ขังใจไว้ อย่า

ไปตามล่าหาความจริงให้มากที่สุด การรักษาศีลนั้น เอาลงมาให้ถึงระดับของจิต คือไม่คิดเลยดีที่สุดใน หรือสงสัยแม้แต่เอ๊ะเดียวเป็นอันเลิก ไม่ทำเรื่องนั้นทันที ขอแค่เพียง ‘ใกล้เคียง’ กับการฆ่าและการทำร้ายสิ่งมีชีวิต การลักขโมยสมบัติที่มีเจ้าของ การผิดลูกผิดเมียเขา การโกหกทั้งรู้อยู่ว่าเรื่องไม่จริง และการดื่มสุราเมรัยเครื่องของมีนเมายาบ้ายาอีต่างๆ ก็กำหนดเด็ดขาดไปเลยว่าจะห่างขาดออกมา ความไร้มลทินแม้เพียงด้วยความคิดนั้นแหละ คือการรักษาศีลชั้นอุกฤษฏ์

เมื่อก่อนเจตนารักษาศีลไม่ให้ต่างพร้อยแม้ระดับความคิดคือเกิดอะไรช่วยวนเพียงไหนจะไม่ออกนอกกรอบของศีลเป็นอันขาด จิตจะมีกระแสหนึ่งเอ่อมาเหมือนน้ำที่ยกระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นกระแสสุข กระแสอบอุ่น ให้ความรู้สึกสะอาด ปลอดภัยไร้กังวล จิตจะเริ่มทำตัวเป็นเครื่องชี้ได้เองว่าในสถานการณ์ใดควรหรือไม่ควรทำอย่างไร ตรงนั้นเริ่มเป็นการแสดงว่าจิตกับศีลอยู่ด้วยกัน จิต ‘เอา’ หรือ ‘ไม่เอา’ อะไรด้วยตัวเอง ไม่ใช่เพราะคิดซังใจก่อน ถ้าถึงระดับนี้จะเห็นชัดว่า เมื่อลงมือทำสมาธิ จิตเหมือนมีกำลังความสว่างจากส่วนลึกคอยเกื้อหนุนให้สำเร็จเร็ว ตั้งมั่นนาน นี่คือนั่นที่เราจะ ‘ได้’ อย่างแท้จริงจากการรักษาศีล

จิตอันฝึกแล้ว มีปกติโน้มไปทางให้และโน้มไปทางปรารถนา ความสะอาดนั่นเอง อยู่ในสภาวะไฝสงบ เมื่อมีความไฝสงบยอมฟังยาก หรือเมื่อฟังเพียงน้อยก็เหมือนมีกำลังของความเบาและความสะอาดมากลบกลืนท่วมทับให้ดับลงสนิทอย่างง่ายดาย ขอให้พุ่มเทกับการให้ทานและการรักษาศีลแบบสุดตัวสักกระยะหนึ่งจะเห็นผลชัดด้วยตนเอง

การทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์ด้วยการอธิษฐาน จัดว่าเป็นกระแสชะล้างให้จิตเกลี้ยงเกลาหมดจด มักเห็นผลครอบจักรวาล กล่าวคือ ชำระได้หมดไม่ว่าสาเหตุของความฟุ้งจะมาจากกรรมในปัจจุบันหรือเป็นวิบากลึกลับที่ตามมาจากอดีต เมื่อถึงจุดของความ

รู้สึก ‘ศักดิ์สิทธิ์’ ในความสุขความสะอาดดีแล้ว ลองอุทิศส่วนกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย โดยนึกถึงความสุขความสะอาดในเรา พร้อมกับความจงใจที่ปวงที่เราสัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ ให้ของดี แก่เขาเพื่อเอาเราออกจากเวรระหว่งกันเสีย

นอกจากนั้น การทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์ยังให้ผลระยะ ยาวชัดเจนคงเส้นคงวากว่าอุบายชนิดอื่นที่กำลังจะตามมาทั้งหมด เพราะอุบายข้อนี้จะเหมือนเกาฏุกที่คันอย่างแท้จริง ต่างจากอุบาย ข้ออื่นที่อยู่รอบ ๆ หรือใกล้ ๆ ตำแหน่งความคันเท่านั้น กล่าวได้ว่าถ้า ใครไม่ทำทานรักษาศีลแล้ว ที่จะให้หวังลืมรสจิตอันเปิดกว้าง ปลอด ไปร่งโล่งสบาย ก็เป็นความยากยิ่ง หรือเป็นไปได้เลย

อาทิตย์สัปปายะ

สัปปายะ หมายถึง วัตถุประสงค์ของ สถานที่ หรือบุคคลอันเป็นที่ สบาย เหมาะสมกันไหนที่จะเกื้อกูลหรือเอื้ออำนวยต่อการประคับ ประครองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในวิเวก รวมทั้งสิ้นมี ๗ อย่าง ได้แก่

๑) อาวาส

หมายถึง ที่อยู่อาศัย หากสงบสงัด ตั้งอยู่ท่ามกลางสิ่ง แวดล้อมเงียบเชียบก็จะปรุงแต่งจิตให้โน้มไป หรือเอียงเอนไปทาง วิเวก แม้อยู่ไม่ได้ถาวร ก็อยู่ให้ได้สักช่วงที่น้อมใจเพียรปฏิบัติอย่าง เอาจริงเอาจัง

การเอากายไปอยู่ในสถานที่สงบจะเปล่าประโยชน์ หากเรา ยังฝังใจอยู่กับสถานที่วุ่นวาย การฝึกเสพผัสสะอันนำมาซึ่งความสงบ เงียบกลางใจจึงจำเป็น ลองเข้าไปในสถานที่สงบ ถ้าเป็นป่าเขาที่มี ต้นไม้ครึ้มโตยิ่งดี ไม่จำเป็นต้องคาดหมายว่าจะได้สถานที่สงบสงัด เงียบกริบ เอาเพียงชนิดที่เราเข้าไปแล้วเกิดสัมผัสแรกเป็นความ

เงียบขึ้นภายในอย่างน้อยชั่ววูบหนึ่ง จะยังมีเสียงซัดแทรกอยู่เพียงใด ก็ให้ถือว่าสถานที่นั้น ‘สงบเงียบ’ แล้ว

สังเกตว่า เมื่อเอาใจใส่ความสงบร่มเย็นของสถานที่ ค่อยๆ ทอดตามองความนิ่งของต้นไม้ ดูความไหวติงน้อยๆ ของกิ่งไม้ที่กลับเป็นดุษณีเมื่อลมหยุด หรือเงียหูฟังความเงียบ ถ้าได้ยินเสียงน้ำไหล ได้ยินเสียงหรีดหรือเครื่องดนตรี หรือได้ยินเสียงแกรกรากโตๆ ก็ตาม ให้ สดับเสียงนั้นๆ ด้วยความอ่อนโยน กำหนดฟังให้ชัดสักระยะหนึ่ง หากต่อเนื่องนานพอ ก็จะเห็นว่าความเงียบในอากาศสว่างที่เหลือถูก ฟังตามไปด้วย

ขอให้ใจอยู่กับธรรมชาติอันสงบที่ละเล็กที่ละน้อย ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ต่อเนื่องทุกกระดิก แต่อย่างน้อยสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างดวงตา แก้วหู เนื้อหนัง เข้ากับธรรมชาติรอบด้านให้เต็ม ที่ เมื่อรู้ตัวว่าเริ่มเหม่อหรือฟุ้งคิดออกนอกขอบเขตธรรมชาติ ก็ให้ ทอดตา ดู เงียหูฟังใหม่ อย่างค่อยเป็นค่อยไป พักใหญ่จะเห็นชัดว่า ‘คลื่นภายในหัว’ กับ ‘คลื่นภายนอกกาย’ ถูกปรับเชื่อมเข้าหากัน สนิท พอสำรวจว่าสงบดีแล้วก็มาเดินจงกรมหนึ่งสมาธิ จะเห็นผลดีต่อ เนื่องกัน หากไม่นำมาเจริญสติในขอบเขตกายใจแล้ว ชั่วเวลาอันสั้น ธรรมชาติของจิตจะลากตัวเองลงต่ำไปคลุกอยู่กับความฟุ้งอีก

เมื่อฝึกรู้ความเงียบจากสถานที่อันเป็นสัปปายะได้ กลับออกมาสู่โลกภายนอกสามัญก็จะพบว่ามีความเงียบแทรกซึมอยู่ทั่วไป ทุกหนทุกแห่ง เพียงแต่เราจะฟังเสียงต่างๆ สักพัก แล้วรู้ว่าสำเสียง หนึ่งหลายดังขึ้นท่ามกลางความเงียบเท่านั้น เมื่อสำเหนียกได้ก็สุด แล้วแต่เราว่าจะกำหนดจิตฟังเฉพาะความเงียบหรือไม่ หากใครรู้สึก ว่าฟังอย่างไรก็ไม่สัมผัสถึงความเงียบ ก็ขอให้ลองสังเกตจิตตนเองว่า สงัดจาก ‘เสียงคิด’ ลงหรือยัง ถ้าสังเกตเห็นได้ก็ให้สังเกตต่อไปอย่าง นั้น เท่ากับก้าวล่วงเข้าสู่ขอบเขตของสติรู้จิตแล้ว

การไปซึมซับมาจากที่ฝึกปฏิบัติอันเงียบเชียบและเป็นมิตรต่อ การภาวนา ยิ่งให้ตกค้างอยู่ในใจเรามากเท่าไร ก็จะยิ่งสงบผาสุก

ได้ในท่ามกลางความวุ่นวายมากขึ้นเท่านั้น ธรรมชาติจะเตือนให้เรา รู้สึกถึงความสงบอันว่างเปล่า เป็นเครื่องเปรียบเทียบอย่างดีว่าความคิดฟุ้งอยู่ในห้วงมนุษย์ช่างไร้สาระแก่นสารปานใด แม้แต่ผู้ทำความเพียรอย่างต่อเนื่องมานานยังสรรเสริญการปลีกวิเวกเพื่อเก็บพลังสงบใส่ตัวบ้าง ผู้เพิ่งเริ่มทำความเพียรจึงควรพิจารณาหาโอกาสไปสู่ธรรมชาติเช่นกัน

๒) โคจร

หมายถึง ที่บิดนขาตหรือเส้นทางหาแหล่งอาหาร หากสะดวกก็นับเป็นสัปปายะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าระหว่างทางมีธรรมชาติโน้มน้าวให้ไฝ่สงบรู้สึกยิ่งดี เพราะจะกลายเป็นผู้เดินทางจรไปโดยปริยาย ต่างจากกลุ่มงูจงกรมปกติก็เพียงไร้จุดหมายกลับกลายเป็นความทำทลายกำลังสติให้รู้ทำกระทบต่อเนื่องยืดยาวแทน

หากเทียบสำหรับฆราวาส ก็อาจนึกถึงเส้นทางไปทำงาน ซึ่งจะเห็นว่าถ้าเป็นเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ที่แออัดคับคั่งด้วยยวดยาน ต้องรอทั้งรถติด ต้องเผชิญกับคนชาติวินัยจราจรนับไม่ถ้วน ก็คงเรียกเป็นเส้นทางโคจรที่สัปปายะไม่ได้

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

๓) ภาัสสะ

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

อยากทำความเพียร

จะอยู่ในสังคมบรรพชิตหรือฆราวาสก็ตามที่ หากทุกคนมีแต่สามัคคีกัน 'เข้าเรื่อง' ของสติ แม้แต่คนเหม่อเ่งก็ถูกชักนำเข้ามาคิดเข้ามาพิจารณาในเรื่องภาวนาได้

การพูดคุยกันเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เมื่อคนในสังคมหนึ่ง ๆ หยิบยกหัวข้อใดมาเสวนากันบ่อย คนในสังคมย่อมตรึกถึงเรื่องนั้นโดยมาก บรรยากาศของสังคมก็จะคล้อยไปในทางนั้น หมายความว่าต่อให้สถานที่ดูวิเวกสงบสงัดเพียงใด แต่ผู้อยู่อาศัยจับประเด็นร้อนมาคุยกันแม้ด้วยเสียงเบา ก็จะทำให้หัวของคนในสังคมอิงอลไปด้วยสำเสียงฟังชานอลหม่านไม่ขาดระยะได้แล้ว

๔) บุคคล

หมายถึง ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบใสสงบมั่นคง หากอยู่ในใกล้คนที่มึนงงทางความคิด ทางคำพูด และทางกิริยาท่าที กระทำการอันไม่เป็นมงคล ก็โน้มเอียงที่จะทำจิตเราให้แกว่งไปแกว่งมา เหมือนชิมชบเอาส่วนเสียของเขามาไว้ในตัว

ถ้าเราจำเป็นต้องโต้ตอบกับบุคคลเช่นไรบ่อย ๆ ความเป็นบุคคลนั้น ๆ ย่อมถูกยึดยึดเข้ามาเก็บไว้ในเราบ้างไม่มากก็น้อย ยกตัวอย่างเช่น หากต้องคุยกับคนชอบพูดดั่ง หรือส่งเสียงไว้วากเป็นนิตย์ ในที่สุดเราก็จะผลอพูดดั่ง หรือมีแถมไว้วากแบบเขาเข้าให้บ้าง

การมีโอกาสใกล้ชิดกับผู้ใฝ่สงบจึงเป็นเรื่องน่าแสวงหา ขอให้สังเกตว่า แม้เพียงสำเหนียกรู้สึกถึงกระแสสงบเยือกเย็นของผู้หน้า เลื่อมใสบางราย ใจเราก็สงบได้ราวกับเข้าไปอยู่ในโบสถ์แล้วครึ่งตัว เมื่อชิมชบความสงบจากใคร ก็ควรเรียนรู้ที่จะทำตนเองให้เป็นแหล่งความสงบแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย

๕) โภชนะ

หมายถึง อาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติและปริมาณเพียงพอจะทำให้เกิดกำลังวังชา ไม่มีปัญหาอ่อนเปลี้ยเพลียแรงเมื่อถึงเวลาปฏิบัติ

อาหารรสจัดและปริมาณที่มากเกินไปพอดีก็ไม่จัดเป็นสัปปายะ แต่ละคนย่อมรู้ตัวว่าแค่ไหนจึง ‘พอดี’ สำหรับตน และพอดีในที่นี้ย่อมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติภาวนา คือมุ่งไปทางความพร้อมปฏิบัติมากกว่าอย่างอื่น พุดให้ง่ายคือ ถ้ากินแล้วเอียงเอนไปทางวังงเหงาหาวนอนหรืออึดอัดเกินกว่าจะมีแก่ใจปฏิบัติ แบบนั้นคือกินเกิน แต่ถ้ากินแล้วยังหิวโซ ขาดเรี่ยวแรงหยัดตัวตั้งสมาธิหรือก้าวเท้าเดินจงกรม แบบนั้นคือกินพร่อง

อีกประการหนึ่ง ต้องยอมรับว่าอาหารบางชนิดจำพวกเครื่องเทศ รวมทั้งที่ออกไปในทางบำรุงกำลังนั้น อาจกระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศได้มาก ควรสังเกตจากปฏิกิริยาตอบสนองของตนเอง ว่ารับประทานอะไรแล้วมักเกิดกามฉันทะทุกคราว หรือเกือบทุกคราวไป หากหลีกเลี่ยงได้ก็ควรหลีกเลี่ยงเสีย

๖) อุตุ

หมายถึง สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ ระดับความร้อนความเย็นที่พอดีแก่การเสริมให้รู้สึกอยากปฏิบัติของแต่ละคนนั้นอาจต่างกัน แต่คงไม่ถึงกับผิดแผกมาก กล่าวคือ ส่วนใหญ่คงชอบชนิดที่เย็น หรือกระเตียดไปทางเย็น จึงจะนับว่าบรรยาภาคเอื้ออำนวยให้ปฏิบัตินาน ปฏิบัติทน

ปัจจุบันแม้ในสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ๆ ก็มักใช้เครื่องทำความเย็นกัน ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายหากทำให้เราสงบกายสงบใจไม่ร้อนร้อน แต่สำหรับนักภาวนาที่มีความสามารถทางจิตหน่อยๆ ก็อาจ ‘ปรับอุณหภูมิ’ ที่ไม่สัปปายะให้เป็นสัปปายะได้ เรียกว่ามีวิหยาการทางจิตล้ำหน้านักปฏิบัติอื่นๆ อย่างเช่นผู้ที่ฝึกพิจารณาภายในโดย

ความเป็นธาตุ ก็อาจทำความอุ่นให้ตัวเองในหน้าหนาว หรือทำความเย็นให้ตัวเองในหน้าร้อน ผู้ที่ฝึกพิจารณาทุกขเวทนาทางกาย ก็อาจเห็นเวทนาไม่เที่ยง กระทั่งกำลังสติขณะกำลังของเวทนาจึงพลอยมีผลให้ความหนาวหรือร้อนที่ ‘เกิน’ กลายเป็น ‘พอดี’ ได้เช่นกัน

แต่หากยังไม่ได้ฝึกสติปัฏฐาน ๔ มาจนเชี่ยวชาญเพียงพอ ก็ต้องกล่าวว่า หากมีโอกาสบำเพ็ญภาวนาในที่ที่อากาศเย็นสบาย คงเอื้อให้ก้าวหน้าได้เร็วกว่าที่ที่อากาศร้อนเกินหรือหนาวเกินแน่นอน และความเย็นตามธรรมชาติอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าความเย็นอันเกิดจากเครื่องปรับอากาศ

๗) อิริยาบถ

หมายถึง กิริยาท่าทีของเราเอง ถ้าหากไม่สังเกตก็จะไม่ทราบว่ามีส่วนปรุงแต่งจิตให้กระวนกระวายได้มากถึงมากที่สุด ความจริงอิริยาบถเป็นผลสะท้อน เป็นปลายทางการแสดงออกของจิต แต่เราก็สามารถควบคุมปลายทางนั้นให้ส่งผลย้อนกลับไปหาต้นแหล่งได้เช่นกัน

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

เมื่อฟุ้งแล้วจิตมาเกาะอยู่กับกายอันสงบซึ่งไม่สอดรับกันกับคลื่นความปั่นป่วนภายใน จะเห็นมีความอึดอึดเกิดขึ้น ก็ให้ใช้ฐานคือความรู้กายหนึ่งนั้น กำหนดรู้ลงไปว่าความอึดอึดเกิดขึ้นที่ไหน

การรู้แบบนี้ต้องไม่เพ่งจึกลงไปเฉพาะจุดนั้น แต่ต้องคงความ

รู้กายหนึ่งไว้ แล้วค่อย ‘รู้’ ว่ามีแรงตื่นหรือความกดดันขึ้นที่บริเวณใด แผลกแยกแตกต่างจากส่วนอื่นๆ ที่สงบสบายอยู่ ขอให้พิจารณาเปรียบเทียบดูอย่างถ้วนทั่ว จะพบว่าบางที่หมดความเกร็งตรงนี้ ไปโผล่ใหม่ตรงโน้น เตี้ยกลางอกบ้าง เตี้ยหลังบ้าง เตี้ยคอบ้าง รู้ให้ทัน และรู้ออกมาจากความรู้กายทั่ว

เมื่อทำอย่างนี้ไปเรื่อยจะเห็นความคลายลงเรื่อยๆ ทุกระทั่งเบาทั้งตัว จากนั้นต้องพิจารณาต่อ เห็นเวทนาที่เปลี่ยนไปจากทุกข์เป็นสุข และยังมีความคิดชานซีมอยู่เป็นระยะ ก็ให้ดูว่ากายที่สงบยอมทำให้ความฟุ้งอ่อนตัวลง เมื่อได้ตัวอย่างอันดีเช่นนี้แล้วก็สามารถนำไปประยุกต์กับอริยาบทอื่น เห็นกิริยาอันสงบทุกชนิดของกายเป็น ‘ตัวตั้ง’ ของจิตที่สงบได้เสมอ หากขาดตัวตั้ง จะให้ดูความฟุ้งทันที หรือบังคับให้ใจสงบทันใดนั้น นับว่ายากกว่ากันมาก

ทั้งหมดนี้มีใจเราเองเป็นตัวแปรด้วย เพราะจะหาสัปปายะให้ครบ ๗ องค์ในคราวเดียวนั้นคงยาก ผู้มีฉานหรือมีปกติเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ย่อมครอบงำความไม่สัปปายะทั้งหลายไว้ได้ หรือเปิดช่องให้ความไม่สัปปายะรบกวนจิตใจน้อยลง แต่ในเบื้องต้นนั้นหากเป็นไปได้ก็น่าสนับสนุนให้แสงสัปปายะตามมีตามเกิด

การ ‘ปลีกวิเวก’ เป็นบางครั้งบางคราวนับว่าจำเป็น สำหรับพระคงง่ายหน่อยเพราะโดยหน้าที่เหมือนสนับสนุนให้ทำเช่นนั้นอยู่แล้ว แต่สำหรับฆราวาสหากออกไปไกลๆ ไม่ได้เพราะติดภาระหน้าที่ การงานหรือครอบครัว ก็อาจใช้วิธีง่ายที่สุดคือเอาตัวเอาใจออกมาจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่น เจตนางดเว้นการบันเทิง งดเว้นการดูหนังฟังเพลง งดเว้นการเกี๊ยงกั๊กกับคนชวนฟุ้ง งดเว้นการกินเปรี้ยวหวานมันเค็มเอร็ดอร่อย งดเว้นการลูบไล้เครื่องหอม งดเว้นการนอนฟูกนุ่มสบาย ตลอดไปจนกระทั่งงดเว้นการร่วมประเวณี สิ่งเหล่านี้ถ้าทำหายได้สัก ๒-๓ วันจะเห็นได้ชัดว่าจิตว่างจาก ‘ตัวรบกวน’ ให้ชุ่มไปเยอะ

หยุดตั้งสติระหว่างทำงานหรือพูดคุย

คำถามที่อยู่ในใจฆราวาสผู้ยังต้องทำงานหาเลี้ยงชีพก็คือ การใช้ชีวิตทางโลกจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่ คืออยากปฏิบัติธรรมมาก แต่ก็ไม่อาจทิ้งภาระหน้าที่การทำงาน ไม่อาจทิ้งครอบครัวไปไหนได้

การทำงานก็ดี การต้องติดต่อกับผู้คนมากหน้าหลายตาก็ดี ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความฟุ้งซ่าน ความจำเป็นต้องครุ่นคิดสารพัด หลายนคนจึงมักเพียรพยายามฝึกภูัฏฐะระหว่างทำงานหรือพูดคุยตามปกติ แล้วก็ลงเอยด้วยความสับสนฟุ้งซ่านเข้าไปใหญ่ เพราะไม่ทราบจะกำหนดตรงไหน อย่างไร จึงจะเข้าข่ายมีสติรู้ถูกต้องตรงทางสติปัฏฐาน ๔

ขอให้มองเห็นตามจริงอย่างนี้ว่า การปล่อยสติเผลอไหลไปกับงานหรือการพูดคุยทั้งวันนั้นนับเป็นการก่อพายุความฟุ้งซ่านแน่นอน การปล่อยสติให้จมอยู่กับงานหรือการพูดคุยย่อมถือว่าเป็นวิธีที่ผิดแต่ขณะเดียวกัน ถ้าเพียรกำหนดสติแบบสติปัฏฐาน ๔ ขณะทำงานหรือพูดคุยก็อาจจะยิ่งทำให้เครียดและไม่ได้ผลลัพธ์ทางดีอย่างใดเลย โลกก็ซ้ำ ธรรมก็เสีย ฉะนั้น การพยายามกำหนดอย่างเคร่งครัดให้เห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ระหว่างทำงานกับการพูดคุยก็ยิ่งนับเป็นวิธีที่ผิดอยู่ดี

ทางที่อยู่ตรงกลางๆคือ เอาหลักที่เคยศึกษากันในสัมปชัญญะ-บรรพของกายนุปัสสนามาใช้ คือส่วนที่พระพุทธองค์ให้รู้ว่กำลังพูด และรู้ว่หยุดพูดแล้ว ซึ่งหมายถึงว่า เวลาพูดก็พูดเต็มที่เหมือนปกติ เพียงตระหนักเท่านั้นว่าขณะนี้เรากำลังพูด เหมารูไปรวมๆในองค์ประกอบการพูดทั้งหมด เช่น ความคิด ปาก สายตา หรือกระทั่งมือไม้ อย่าไปจ่อที่จุดใดจุดหนึ่ง อย่าไปตั้งความหมายว่าจะให้เกิดความหนึ่งสงบ เพียงตั้งเป้าไว้ว่าจะพูดอย่างดี พูดปกติ พูดให้ชัดเจน และสามารถสื่อให้คนฟังเข้าใจเนื้อความในใจเราได้ถูกต้อง

จากนั้น เมื่อหยุดพูดก็สังเกตเห็นเหมาไปรวม ๆ ว่ากายหนึ่งอย่างไร ใจต่างจากขณะพูดอย่างไร ดูแค่ความต่างระหว่างพูดกับไม่พูด เท่านั้นพอ จากหลักที่ว่า เมื่อขณะเห็นภาวะที่ต่างกัน ขณะนั้น สัมผัสสัญญาะย่อมเกิด และเมื่อสัมผัสสัญญาะเกิดบ้อย จิตย่อมแยกออกมาเป็นภาคผู้รู้ผู้ดู สักแต่เห็นกายใจทำหน้าที่พูดไป จิตก็ทำหน้าที่รู้ไป สำคัญคือ ถ้าทำแค่ประเดี๋ยวประด๋าวจะไม่เห็นผล ต้องทำบ่อย กระทั่งเกิดความชำนาญ และเหมือนเตือนตัวเองให้รู้แบบเปรียบเทียบไปเองว่าระหว่างพูดกับหยุดพูดต่างกันอย่างไร

การทำงานก็ทำนองเดียวกัน ไม่ว่าจะใช้มือเขียนหรือพิมพ์ ไม่ว่าจะต้องตริตรองคิดคำนวณซับซ้อนขนาดไหน ให้ทุ่มเทความใส่ใจกับงานอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง แต่พักหยุดเพื่อสังเกตเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นระยะ อย่าไปคาดหวังว่าจะให้รู้ขณะของการทำงานทุกกระดิก แต่ระลึกแบบคลุม ๆ เหมือนอยู่ในอนุสติว่าขณะนี้ กำลังทำงาน อาการทางกายและใจเป็นอย่างไรนั้น เมื่อหยุดพักแล้ว อาการทางกายและใจเปลี่ยนไปเป็นอย่างไร เพียงแค่ให้มีสักครู่ที่เรา รู้สึกว่าอาการ ‘หยุดงาน’ เกิดขึ้นแทนภาวะ ‘ทำงาน’ เป็นอันใช้ได้

เมื่อทำดูครั้งแรก ๆ อาจไม่ค่อยรู้สึกถึงความฟุ้งจะเบาบางลงสักเท่าใด ต่อเมื่อทำเป็นประจำ ทำอยู่ทุกวัน นานเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน และเป็นปี ก็จะมีรู้สึกขึ้นมาเองว่ามีตัวทำงานอยู่ตัวหนึ่ง เหมือนสักแต่เป็นหุ่นแสดงละครไป ส่วนจิตนั้นแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้สังเกตการณ์ อยู่เฉย ๆ บางทีจะกระโดดเข้าไปร่วมเป็น ‘ผู้ทำงาน’ ด้วย แต่หลายทีจะเหมือนแยกต่างหากอย่างไม่มีมีความเกี่ยวข้อง

หรือถึงแม้ทำไม่ได้ถึงจุดดังกล่าว อย่างน้อยที่สุดก็จะพบว่า เมื่อทำงานเป็นนิสัยจริง ๆ ความฟุ้งจะบางลง และมีช่วงหยุด มีช่วงพักเงียบเป็นระยะ ทำให้พายุในหัวก่อตัวไม่เต็มที่ พอลงจะเป็นคลื่น ลูกใหญ่ก็ค่อยมีตัวเงียบมาแทรกซ้อนขัดขวาง ตัดทอนให้เล็กลงเสียก่อน ฉะนั้น โดยรวมจึงรู้สึกเป็นคนฟุ้งน้อยลง และมีใจใฝ่สงบมากยิ่งขึ้นทุกวัน

ใช้ความคิดล้างความคิด

การใช้ความคิดล้างความคิดจัดเป็นอุบายเรียกสติชนิดหนึ่ง เหมาะสำหรับการย่ำคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกลัดกลุ้ม จะใช้อุบายใด ก็ตัดใจไม่ได้ ยังคงต้องคิดมากไม่เลิก

ไหนๆก็ต้องคิดและเลิกคิดไม่ได้แน่แล้ว ก็ลองใช้ความคิด นั้นเองมาดึงให้ตัวฟุ้งอ่อนกำลังลง ชีวิตทั้งหมดของเราผูกไว้กับความคิด ถ้า ‘คิดเป็น’ ก็จะได้ผลลัพธ์เป็นชีวิตและจิตใจที่ปลอดโปร่ง ปราศจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจได้

สำหรับนักภวานานั้น การคิดเป็น ก็คือคิดให้จิตรู้สึกถึงความไม่เที่ยง หรือคิดให้จิตรู้สึกถึงความไม่ใช่ตัวตน

หลักการคิดให้เข้าสู่การเห็นความไม่เที่ยงอย่างง่ายคือ

- *ตั้งสติ* รู้ตัวที่กำลังคิดถึงเรื่องอะไร
- *มองตามจริง* ว่าเราคิดถึงเรื่องนั้นไม่ได้ตลอด

ช่วงเวลาที่รู้สึกตัวว่าอยู่ในระหว่างแห่งกระแสความฟุ้ง หากตัดสินใจเลือกถามตัวเองว่ากำลังคิดเรื่องใด กระแสธารแห่งความคิดอันเชี่ยวกรากจะสะดุดลงวูบหนึ่ง กล่าวคือ **เมื่อตอบตัวเองได้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องใด จะรู้สึกเหมือนคนเพิ่งตื่นขึ้นทบทวนความฝัน**

เมื่อสำเหนียกได้ว่าอาการปล่อยความคิดไปเรื่อยนั้นเหมือนฝัน ส่วนการรู้ตัวว่ากำลังคิดอะไรนั้นเหมือนตื่นจากฝัน เราจะเห็นความคิดที่ผ่านมามีทั้งหมดเหมือนความฝัน เราฝันอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ ในที่สุดต้องตื่น และเห็นความฝันสลายไป

หลักการคิดให้เข้าสู่การเห็นความไม่ใช่ตัวตนอย่างง่ายคือ

- สังเกตว่าสิ่งที่ตากำลังเห็นตรงหน้าคืออะไร
- หาความสัมพันธ์ว่าสิ่งที่ตากำลังเห็นนั้น กระตุ้นให้เราคิดถึงอะไร รู้สึกอย่างไร

อุบายนี้เป็นการเปลี่ยนวิธีคิดตามแรงผลักของกิเลส ให้เข้าสู่การคิดตามสิ่งกระทบอันเป็นปัจจุบัน เมื่อเริ่มสังเกตจริงๆว่าข้าวของเครื่องใช้รอบตัวล้วน ‘กระตุ้นให้คิด’ อะไรอย่างหนึ่งเสมอ เช่นเห็นอุปกรณ์ทำงานก็จะนึกถึงงาน เมื่อนึกถึงงานในช่วงปัจจุบันทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ หรือเห็นแก้วน้ำก็จะทำให้นึกถึงความชุ่มชื้นที่ผ่านลำคอดับกระหาย นึกถึงความเย็นที่ทำให้เกิดความสุข

ลองเปลี่ยนสายตาไปเรื่อยๆ เห็นอย่างหนึ่งคิดอย่างหนึ่ง หันไปเห็นอีกอย่างหนึ่งคิดอีกอย่างหนึ่ง แต่ละจุดที่จับต้องรู้ชัดๆว่าภาพที่เห็นนั้น ทำให้คิดถึงอะไร ทำให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หากเปลี่ยนสายตาจับสิ่งของสักสิบชิ้น จะเกิดความเห็นขึ้นมารำไรว่า ‘ความคิด’ และ ‘ความรู้สึก’ เป็นอนัตตาจริงๆ เพราะมีความโยงโยงสัมพันธ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ ไม่เป็นตัวของตัวเองโดยเอกเทศ เช่นนี้ก็จะลดความยึดมั่นถือมั่นในความคิดลงได้ อันเป็นเหตุให้ความพึงอ่อนกำลังตามไปด้วย

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

สังเกตอาการตกค้างของต้นเหตุความปรุง

คนเรามักมีเรื่องราวๆ ทั้งเล็กและใหญ่เป็นเหตุให้หวนกลับไป
ดั่งมาคิดเสมอ และมักไม่ใช้การคิดอย่างเป็นระเบียบหาความละเอียด
แต่จะคิดถึงเรื่องนั้นๆ แบบวนเวียนซ้ำไปซ้ำมาหาทางออกไม่เจอ
แบบเดียวกับคนที่สนุกกับการเอาไฟมาลนคางตัวเองเล่น ทั้งที่เห็น
ว่าร้อน แต่ก็เคยนิสัยกับการ ‘ทำร้ายจิต’ อยู่เช่นนั้น

เรื่องอันเป็นต้นเหตุความฟุ้งจะอยู่ในรูปของจุดบอดกลางใจ
คล้ายมีสิ่งค้างคาบววนอยู่ตลอด บางทีพิจารณาโดยความเป็นของ
เกิดดับก็แล้ว พิจารณาโดยแยกกายด้วยแนวคิดหลากหลายก็แล้ว
ท้ายที่สุดก็ยังคงค้างอยู่ตรงนั้น

กล่าวกันว่า ‘เวลา’ จะรักษาแผลใจได้ทุกชนิด นั่นเป็นเรื่อง
จริง แต่จะนานช้าเพียงใดขึ้นอยู่กับ ‘ท่าที’ ของเราต่อเรื่องนั้นด้วย
คนทั่วไปจะตกย้ำให้แผลลึกขึ้น หรือฉีกแผลให้กว้างขึ้น เจ็บปวด
ยิ่งๆ ขึ้น แต่นักภาวนาต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้ถอนขึ้นมาทีละ
น้อย และถอนอย่างฉลาดรู้ว่าไม่ควรหวังผลรวดเร็วรวบรัด เพราะ
จิตใจเป็นของละเอียดอ่อน ต่างจากกายหยาบที่ถูกหนามตำแล้ว
ถอนทีเดียวขึ้นหมดได้ง่ายๆ สิ่งเสียดแทงใจจะเป็นอะไรที่เราต้อง
ถอนกันหลายครั้งจึงจะหลุดจริง สรุปคือ ถ้าหาทางดับความฟุ้งใน
เรื่องราวไม่เจอ ก็จงให้เวลาทำหน้าที่แทน

เรื่องที่เคยรังควานให้คิดมากมีอยู่หลายแบบ น้ำหนักของ
แต่ละเรื่องทำให้ระยะเวลารักษาใจแตกต่างกันไป ด้วยที่เรากำลังพูดถึง
ในข้อนี้คงเน้นชนิดที่ยังติดตามกวนใจหลอกหลอนไม่สร้าง เหมือน
ของกำจัตยากและต้องใช้เวลาเยียวยากันนาน ถ้ามองแง่ดีคือเรื่อง
รบกวนจิตใจดังกล่าวจะเป็นสภาวะธรรมที่ ‘เห็นง่าย’ ขอให้ฝึกสติไว้
กับเรื่องคาใจตลอดเวลา ในอาการสอดส่องดูว่ายังอยู่กับใจเราหรือ
เปล่า สำรวจแต่ละทีให้รู้ตามจริง หากยังอยู่ก็ยอมรับว่ายังอยู่ แต่
เปรียบเทียบด้วยว่าอยู่มากหรืออยู่น้อยกว่าเดิม

เอาแค่แปร่งพันเสิร์จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม?
พูดคุยกับใครเสิร์จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? กินข้าว

เสรีจถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? เพียงด้วยอุบายเท่านั้น จะพบว่าความทรงจำอันเป็นเลี่ยนตำใจหรือหนามยอกอกค่อย 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 ‘ธรรมชาติของใจช่วยคลี่คลายปมฝังใจได้ เอง’ และเราก็ควรมีส่วนร่วมรับรู้สัจจะนี้อย่างใกล้ชิด เพื่อปัญญา เห็นความไม่เที่ยงของจิต บางคนฝึกเวทนานุปัสสนาหรือจิตตานุปัส สนาแล้วยังไม่เห็น ‘ใจ’ ตัวเองเป็นอนัตตาชัดเจน แต่เมื่อกำหนด เอา ‘เรื่องคาใจ’ เป็นตัวตั้ง เห็นความอ่อนแรงลงด้วยการติดตามเฝ้า สังเกตชนิดตาไม่กะพริบ ก็อาจสัมผัสอนัตตาได้แจ่มแจ้งเมื่อวันหนึ่ง เรื่องคาใจล่องหนไปอย่างสิ้นเชิง โดยบอกตนเองได้เต็มปากว่าเราดู อยู่เฉย ๆ มันหายไปเอง ใ้ว่าเราทำอะไรกับมันเลยแม้แต่น้อย

อุบายสังเกตเรื่องคาใจนี้ อาจเป็นฐานให้ต่อยอดสู่การภาวนา ที่สูงขึ้นในระดับขั้นที่ ๕ ซึ่งจะกล่าวถึงในบทต่อไป

อ้างเสียงเพลงจากหัว

ทุกวันนี้แม้บางทีเราไม่ใช่คนชอบฟังเพลง บางทีก็อาจต้อง เดินทางหรือทำงานในสิ่งแวดล้อมที่เคล้าไปด้วยเสียงเพลง หากมี ปัญหาเรื่องเสียงเพลงในหัวที่ปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้เกิดความ

รำคาญ ขอให้ถือว่าเป็นความฟุ้งซ่านประเภทควบคุมไม่ได้ชนิดหนึ่ง
 อูบายการแก้ อย่างง่ายและตรงไปตรงมาคือ เมื่อเกิดเสียงเพลงใน
 หัว ขอให้เพิกความสนใจเสียง ไม่จับไล่ ไม่บังคับให้เสียงหาย แต่
 มาใส่ใจรู้เฉพาะอาการยุ่งๆในหัว หรือรู้เฉพาะความ ‘ไม่โล่งใจ’ หรือ
 ถ้าหากอึดอัดรำคาญขนาดทำให้เกิดแรงดันในกายขึ้นเพียงพอจะ
 กำหนดรู้สึกได้ ก็ตั้งสติรู้เข้าไปที่ตรงนั้น

อาศัยหลักการภาวนาที่ว่า สิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงความ
 ไม่เที่ยง เสียงเพลงในหัวก็เช่นกัน เป็นคล้ายเงาลวงตาที่ไม่มีตัวตน
 ซึ่งสะท้อนให้เห็นอาการฟุ้งเล็กฟุ้งใหญ่ของจิตเท่านั้น ขอเพียงเรา
 เห็นลักษณะความฟุ้งและไม่แน่แต่อยากให้เสียงเพลงหายไปจากหัว
 ในที่สุดจิตก็ถอนออกจากอาการฟุ้งแบบนั้น ซึ่งผลก็คือเสียงเงียบไป
 เอง เมื่อเสียงเงียบก็ดูอยู่ตรงนั้นสักครู่หนึ่ง เพื่อให้เกิดการเปรียบ
 เทียบระหว่างสภาวะฟุ้งกับไม่ฟุ้ง เมื่อเห็นภาวะต่าง ย่อมเกิดอาการ
 ลึกแต่รู้อย่างน้อยแวบหนึ่ง

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

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

ล้างความคิดลบหลู่พระรัตนตรัย

ปัญหานี้ กล่าวได้ว่าค่อนข้างหนักหน่วง และเป็นที่ยุติธรรมใจ พุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมาก สำหรับสาเหตุก็มักมาจากกรรมทาง วาจา หรือทางความคิดไม่ดีที่สั่งสมตัวเองมาจนสูงงอม พอได้เวลา ก็ทำร้ายตัวเองโดยการเอาสิ่งที่โง่เขลา มาเหยียบย่ำให้รู้สึกทรมาน

ทางแก้อันดับแรกคือ ระลึกไว้ว่าอย่าหลงกลความคิด หากคิด แล้วไปห้ามตัวเอง ฝืนตัวเอง ต่ำว่าตัวเอง จะยิ่งเลวร้ายไปกันใหญ่ เพราะเหมือนมีแรงดันเต็มให้รู้สึกแสบอยู่แล้ว ยิ่งมาเพิ่มแรงดันด้วยความอยากขับไล่สิ่งที่ไม่อาจขับไล่เข้าไปอีก

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

แต่หากยังช่วยไม่ได้ ก็ขอให้ลองตั้งสัจจะคิดอธิษฐานอย่างนี้ดู ว่าแก่นแท้ของใจเราไม่ได้คิดลบหลู่พระรัตนตรัยเลย เป็นเรื่องของกระแสความคิดอันเป็นอนัตตาเท่านั้น และในเมื่อกระแสความคิดเป็นอนัตตา ก็ขอให้เราจงมีความรู้แจ้งเห็นจริงที่ไม่หลงติดกับดักของอนัตตา

คิดเช่นนี้แล้ว ให้ยกมือไหว้ขอขมา หรือถ้าอยู่ใกล้โต๊ะหมู่บูชา ก็อาจน้อมกายลงกราบทีเดียว 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 ก็ยากจะค้นหาว่าสาเหตุความฟุ้งซ่านที่แท้จริงมาจากไหนกันแน่ รู้แต่ว่ามีเรื่องทำให้หงุดหงิดรำคาญใจบ่อยๆ

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

สมมุติว่านั่งทำงานอยู่สบายๆ จู่ๆมีเสียงรบกวน เช่น คนแถวนั้นเร่งเสียงมอเตอร์ไซค์ หรือเดินเครื่องตัดหญ้าซึ่งมีเสียงขอนโซ่สอด

ประสาท สิ่งแรกที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือโทสะ แต่ก็ไม่ทราบ จะทำอย่างไร เพราะอาการตัดหญ้าที่นั่นนับเป็นกิจวัตรปกติของเจ้าของบ้านที่มีสนามทั้งหลาย

ขอให้พิจารณาว่า ที่เกิดโทสะก็เพราะเราไม่พอใจที่เสียความสงบเงียบไป เมื่อเห็น ‘ตัวเรา’ ผู้ไม่พอใจก็คัดออกไปเสียทางหนึ่ง ให้เหลือแต่หู เหลือแต่เสียง เหลือแต่ทุกขเวทนาอันเกิดจากเสียงกระทบหู

ลองปิดตาลแล้วตั้งความสังเกตไปที่ทุกขเวทนานั้น อาจเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เบื้องแรกจะพบว่า ‘เสียง’ กับ ‘ทุกข์’ แขนงสนิทเป็นอันเดียวกันอย่างแยกไม่ออก ต่อเมื่อตามรู้ทุกขเวทนาไป ทุกข์ที่ก้าวสัักพักหนึ่ง จะค่อย ๆ เกิดสติรู้ตามจริงว่าทุกข์นั้นอาจหนักขึ้นหรือเบาลง ไม่ว่าจะเสียงจะดังขึ้นหรือหรือลง เมื่อเห็นความไม่สัมพันธ์กันระหว่างเสียงกับทุกข์ ก็จะมีสัมปชัญญะ เห็นทุกข์เป็นคนละสภาพกับเสียง

และเมื่อเห็นทุกข์หนักขึ้น เบาลง เกิดขึ้น ดับไป พักหนึ่งจะเหลือแต่ความรู้สึกกลาง ๆ ก็ขอให้มองว่านั่นเป็นสภาพจิตที่สงบลงจากทุกข์ ดูต่อไป ถ้าได้ยินเสียงก็รู้ว่าได้ยิน แต่ปฏิบัติจากจิตไม่ใช่ทุกข์

จะเห็นว่าวิธีการแบบนี้เราเคยผ่านมาบ้างแล้วในเวทนานุ-
 บัสนา แต่ตรงจุดนี้เราจะนำมาแก่นิรวรณโดยตรง หากหัดได้จาก
 สถานการณ์หนึ่ง ก็จะเห็นว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุก
 สถานการณ์ แทนที่ทุกขเวทนาจะดำเนินต่อและพัฒนาเป็นความ
 เกือบกดฟุ้งซ่าน ก็เปลี่ยนเป็นปัญญา ทอนทุกข์ หรือผล่อๆอาจจะ
 กระทั่งปล่อยวาง หลุดจากความถือมั่นว่าเวทนาเป็นเรา เราเป็น
 เวทนาเลยก็ได้ ที่แน่นอนคือ เมื่อฝึกบ่อยๆจะเห็นความเปลี่ยนแปลง
 คือปฏิบัติทางจิตที่พลุ่งพล่านสวนผัสสะทันใดจะแผ่วลง โหมเอียง
 ไปทางสงบลงเรื่อยๆอย่างน่าแปลกใจ

สำหรับผู้ต้องเผชิญกับผัสสะอันก่อทุกข์ทวนาจะถือว่ามีโอกาสดี ได้ฝึกบอายเป็นพิเศษ ถ้าทำได้ผลแล้วละก็ จิตจะเบากว่าฝึกผู้ผัสสะชนิดที่เป็นสุขทวนาหรือทุกข์ทวนามาก

สวดมนต์

การสวดมนต์เป็นการเปล่งเสียงออกอย่างต่อเนื่อง และถ้าสวดแบบพระ ก็จะไม่ใช้สัทแต่พูดเอา ๆ อย่างจริงจังหวะจะโคน แต่ต้องเปล่งเป็นคำ ๆ อย่างรู้ชัด สามารถจับความสะท้อนในลำคอได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ธรรมเนียมนั่งสวดหน้าโต๊ะหมู่บูชาเป็นการดีกรอบให้พุทธศาสนิกชนที่ดีสำรวมกาย วาจา ใจให้อยู่กับการสวด จะนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็ตาม การท่องบทสวดประจำได้จะทำให้สามารถหลับตา และจดจ่ออยู่กับคำสวดโดยไม่วอกแวกไปไหน

การสวดที่ถูกต้องนั้น ผลที่แน่นอนคือจะมีการจัดระเบียบความคิดอันยุ่งเหยิงให้เข้าที่เข้าทางขึ้น ต่อให้ใจไม่จ่ออยู่กับบทสวดเต็มร้อยก็ตาม ขอเพียงมีความตั้งใจว่าบทสวดอย่างชัดถ้อยชัดคำอย่างต่อเนื่อง ไม่เร่งรีบเกินไป ไม่ยานคางเกินควร มีสติอยู่ในอาการพนมมือทอดตาไปเบื้องหน้าหนึ่ง ๆ อย่างน้อยเมื่อจบบทสวดก็จะสังเกตเห็นว่าความฟุ้งบางตัวลง หากสวดเป็นประจำทุกวันก็จะส่งผลให้มีสติอยู่กับการพูดมากขึ้น มีความชัดเจนกับการปรุงแต่งคำพูดเป็นระเบียบขึ้น และได้อานิสงส์ข้างเคียงคือเป็นคนพูดจาน่าเชื่อถือกว่าเดิม ทั้งกัฏฐาน น้ำหนัก และอารมณ์ที่ออกมากับน้ำเสียงสังเกตได้ด้วยว่าจะคมคายหรือนุ่มนวลก็ขึ้นอยู่กับลีลาสวดของแต่ละคนนั่นเอง เมื่อพยายามสวดให้ไพเราะ แก้วเสียงก็จะดูเหมือนสดใสตามไปด้วยอย่างน่าแปลกใจ

หากมีวินัย ถือเอาการสวดมนต์เป็นกิจวัตรทุกเช้า ก็จะเหมือน

สร้างความสว่างอันเป็นมหามงคลให้แก่ชีวิตใหม่ในแต่ละวัน ทุกวัน จะกลายเป็นชีวิตที่ฝึกฝนอยู่กับความสงบและความเย็น จะเห็นคลื่น ความพุ่งชานเป็นส่วนเกิน ไม่น่ามีไม่น่าเอา และเห็นไอร้อนของ โทสะเป็นพิษร้ายที่น่าเอาออกจากตัว ไม่ควรหวังไฉนเลย

เราจะพบว่า การสวดมนต์มีส่วนช่วยให้เจริญสติดีขึ้นได้ อย่างไร ก็เมื่อเอาขณะแห่งการสวดมนต์นั้นเองมาเป็นต้นแบบการ เจริญสติ เช่น ตั้งใจสวดบทเดิมสัก ๗ รอบ แต่ละรอบให้เปรียบเทียบ ดูว่าความพุ่งชานมากขึ้นหรือน้อยลงจากรอบก่อน ขอแค่ยอมรับ ตามจริง สังเกตรอบต่อรอบ พุ่งชานมากขึ้นก็ไม่เสียใจ พุ่งชานน้อย ลงก็ไม่ดีใจ ในที่สุดก็เห็นว่าสภาพจิต สภาพความพุ่งชาน สักแต่เป็น ของเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาให้เห็นได้ในขณะกำลังสวดมนต์นั้นแหละ

ในที่นี้จะขอนำบทสวดที่ดีที่สุดมาให้ไว้ จะได้ไม่เป็นที่ลำบาก ต้องค้นหา คือบทสรรเสริญพระรัตนตรัย (มักเรียกกันว่าบทสวด ถวายพรพระ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ‘บทอิติปิโส’) อันจัดว่ามีความ คักดีสิทธิ์ เนื่องจากเป็นพุทธพจน์ ประทับแต่ใจแผ่ความรู้สึกดีผ่าน คำพูดสรรเสริญความสว่างสูงสุด โดยไม่มีการเรียกร้องอันขอสิ่งใด เข้าตัว 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 วิชชาจะระณะสัม ปันโน สุคะโต โลกะวิภู อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ

(ธรรมคุณ)

สรวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อเกกาลิโก เอหิปัสสิ
โก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

(สังฆคุณ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภาวะ
วะโต สภาวะะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะะสังโฆ สามิ
จิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคาค
นิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาวะวะโต สภาวะะสังโฆ อาหุเนย
โย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญัก
เขตตัง โลกัสสาติ

ในเรื่องอาณิสสอันมหัศจรรย์ของบทสวดนั้น ขออย่าได้
ทำความคาดหวังไว้ เพราะอาจเกิดขึ้นกับบางคน และอาจไม่เกิดขึ้น
เลยกับอีกคน แต่ถ้าตั้งใจไว้ว่าจะสวดเป็นประจำเพื่อให้ฟุ้งน้อยลง มี
สติอยู่กับถ้อยคำของตนกว่าเดิม พุตจาตุเป็นหลักเป็นฐานขึ้น อันนั้น
เป็นได้สมหวังแน่ ไม่ช้าก็เร็ว

ถ้ายังไม่เคยลองสวดแบบเปล่งคำเต็มแก้วเสียง ก็ขอให้ลองดู
ระยะหนึ่งอย่างต่อเนื่องจะเห็นผลค่อนข้างทันใจ

บริกรรมพุทโธ

อุบายหนึ่งที่ได้ผลดีและเป็นที่นิยมกันมาก ทั้งในระดับ

ฆราวาสและพระกรรมฐาน คือบริการรพทโธ แต่คนส่วนใหญ่ไม่
เข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงของอุบายนี้ หรือกระทั่งเห็นว่าบริการ
รพทโธแล้วจะทำให้ถึงนิพพานได้โดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรอย่างอื่น

จุดประสงค์หลักของการบริการรพทโธก็คือแปรสภาพจิตที่
คิดสุมให้คิดอย่างเป็นระเบียบ คือแทนที่จะล่องลอยออกไปภายนอก
ตามอำเภอใจ ก็ให้มีเครื่องผูกเสียบ้าง แทนที่จะคิดเรื่อยเรื่องแล้วจำ
ไม่ได้เลย หาสาระไม่ได้เลยว่าคิดสิ่งใดไป ก็กลายเป็นคิดรพทโธคำ
เดียวแล้วสำรวจว่าเราหลุดจากรพทโธกี่ครั้ง หาสาระได้ทันทีว่าจิต
เราหนึ่งใหม่ มีความก้าวหน้าบ้างไหม เช่น คราวแรกภาวนารพทโธได้
เพียงแค่ ๒ หนแล้วเลื่อน คราวหน้าภาวนาได้ ๕ หนจึงเริ่มคิดทาง
อื่น เป็นต้น

สิ่งที่แตกต่างกันอย่างเด่นชัดระหว่างคิดสุมกับคิดแบบมีคำ
บริการกำกับก็คือคุณภาพที่ดีขึ้น ถึงแม้รพทโธจะหลุดบ้าง อยู่กับจิต
บ้าง ก็เหนือชั้นกว่าขณะแห่งการคิดสุมไร้จุดหมายมากมายนัก

ปัจจุบันมักมีผู้จับทั้งลมหายใจและรพทโธพร้อมกัน เช่น หายใจ
เข้ารพท หายใจออกโธ แต่นักภาวนาจำนวนมากไม่น้อยนิยมบริการ
รพทโธอยู่ในใจอย่างเดียว ตรงนี้ก็ขอให้เลือกตามอัธยาศัย โดยคำนึง
ถึงผลเฉพาะตัวที่เกิดขึ้น ว่าเลือกแบบใดแล้วใจมาอยู่กับรพทโธจริง ๆ
บางคนฝึกเป็นปีหรือหลายปียังวนเวียนอยู่กับจุดเริ่มต้น ใจไม่ได้ที่
โพกัสเสียที เพราะกระโดดไปกระโดดมาระหว่างลมหายใจกับรพทโธ
แต่บางคนบริการรพทโธอย่างเดียวก็แกว่งไปไกวมาหาหน้าหนักไม่
ได้อีก

ในที่นี้จะขอสนับสนุนให้ทดลองบริการรพทโธอย่างเดียว
ก่อน เพื่อให้เกิดเครื่องวัดที่ชัดเจนว่าใจเรายู่กับที่ได้ไหม มีรพทโธ
อย่างเดียวไม่กวัดแกว่งไปทางอื่นได้ไหม

ส่วนใหญ่ผู้ภาวนารพทโธไม่ได้ผล จะเป็นเพราะจิตมีอาการคิด
เป็นระลอกเล็กใหญ่ไม่สม่ำเสมอ เช่น ‘รพท’ คิดยาว แต่ ‘โธ’ กลับสั้น

ห้วน หรือ ‘พุก’ แล้วเว้นนาน กว่าจะนึกคำว่า ‘โธ’ ตามมา ความไม่สม่ำเสมอมีอิทธิพลกระทบอย่างสูง เบื้องแรกควรคิดรักษาทั้งจังหวะจะโคนรวมทั้งน้ำหนักให้คงเส้นคงวา อาจใช้อุปายคือเขียนพุกโธใส่เศษกระดาษไว้เรียงกันสัก ๕ คำ คือ

พุกโธ พุกโธ พุกโธ พุกโธ พุกโธ

ให้กวาดสายตาเหมือนอ่านหนังสือปกติ การมีเครื่องช่วยกำกับสายตานี้ ขอให้สังเกตว่าจะ ‘ได้ยิน’ เสียงในหัวราบเรียบเสมอกัน แตกต่างจากเมื่อเราไม่อาศัยเครื่องช่วยสายตา

การบริการจะเลือกกำหนดให้เป็นเร็วหรือช้า หนักหรือเบา ขอให้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของจิต หากกำลังฟุ้งมากก็ควรนึกในใจแบบเร็วถี่และหนักแน่น หากกำลังฟุ้งน้อยก็ควรนึกในใจแบบเนิบช้าและนุ่มนวล แต่ไม่มีอะไรอื่นที่สำคัญกว่าการเริ่มต้นอย่างคงเส้นคงวา

เมื่อบริการไปเรื่อยกระทั่งเหมือนเริ่มมีเสียงพุกโธผุดขึ้นในหัวโดยอัตโนมัติแล้ว จะเห็นว่าใจเราไม่เลือก แต่พุกโธจะเป็นผู้เลือกเองว่าจะให้เสียงค่อยลง ดั้งขึ้น ควรช้า หรือควรเร็ว ตรงนี้ก็เปิดโอกาสที่สามารถใช้พิจารณาความไม่เที่ยงของ ‘เปลือกพุกโธ’ อันเป็นเพียงคำบริการของใจได้

กระทั่งถึงจุดหนึ่ง จะเหมือนเกิดความตั้งมั่นม่วงใสของจิตสงบสุขรู้สึกไม่อยากบริการอีกต่อไป ตัวจิตผู้รู้จะทิ้งคำบริการเอง ตรงนั้นให้ถือเป็น ‘ภาวะพุกโธ’ ที่เหนือกว่าคำบริการขึ้นมาหน่อยหนึ่ง ขอให้ประคองความตื่นรู้เช่นนั้นไว้ หากเกิดสติรู้ตัวว่าจิตหยาบลงก็บริการใหม่ จนกว่ากระแสบริการพุกโธจะหายไปอีก ก็ค่อยประคองอยู่กับรู้อีก

ด้วยการภาวนาในลักษณะนี้ บางคนอาจเกิด ‘พุกโธแท้’ ขึ้นมา คือจิตที่เห็นตัวเองผ่านพุกโธว่ามีความไม่เที่ยง ตั้งอยู่ด้วยความแปรปรวน ช้าบ้าง เร็วบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง เกิดแล้วต้องดับเป็น

ธรรมดา เมื่อเห็นชัดก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งคำบริกรรม พุทโธและสิ่งที่เหลือหลังจากคำบริกรรมหายไป ความเห็นแจ้งจนวางลงเช่นนั้นเอง คือการเข้าถึงพุทโธแท้อันปราศจากสิ่งใดๆให้เอ่ยอ้างถึง

เหตุให้เกิดความลังเลสงสัยและวิถึละ

ด้วยพุทโธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของ กามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความไม่ใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุเกิดแห่งความลังเลสงสัย ความสงสัยนั้นเป็นไปได้หมด ไม่ใช่เฉพาะสงสัยเรื่องวิถึภาวนา แต่รวมทั้งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างภาวนาด้วย

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความลังเลสงสัยคือ ความไม่ใส่ใจโดยแยบคาย บทนี้จะมีตัวอย่างวิถึพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อขจัดความลังเลสงสัยเสียให้สิ้น

รากเหง้าอันเป็นที่สุดของความสงสัยคือความไม่รู้ หากคนเรารู้แจ้งไปทุกอย่างก็คงไร้ความสงสัยอย่างสิ้นเชิง เพราะฉะนั้น อย่าไปมองว่าความสงสัยเป็นเรื่องผิด ให้มองว่าความสงสัยก็เหมือนโรคและโทษที่ทุกคนต้องมี และตราบไต่ยังมี ก็ต้องถือเป็นเครื่องขวางทางก้าวหน้าในการเจริญภาวนาที่ต้องขจัดกันด้วยอาวุธที่พระพุทธองค์ประทานไว้

มนุษย์มีศักยภาพพิเศษชนิดหนึ่งในการกระทำจิตให้พ้นจากการห่อหุ้มของความสงสัย นั่นคือการใช้เหตุผล โดยมองตามจริงว่าเพราะเหตุมี ผลจึงมี เมื่อจับเหตุจับผลถูกต้องจนเข้าใจกระจ่างสบายใจแล้ว ความสงสัยทั้งปวงย่อมหายไป ดุจแสงเมื่อสาดมา ย่อมไล่ความมืดฉะนั้น นี้เองพระพุทธองค์จึงตรัสว่าความไม่ใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุหลักแห่งความสิ้นสงสัย

อาการสงสัยของคนเราจะเหมือนกัน คือเมื่อฟังความคิด พยายามแทงสิ่งใดให้ขาดแล้วไม่ขาด ยังคงปิดบังให้รู้สึกค้างคา ขัดข้อง เคลือบแคลง หรือเหนียวรั้งจิตใจไว้ให้รู้สึกเหมือนเคลื่อนไปข้างหน้าไม่ได้ มีแต่คอยผลักให้ถอยหลัง หรืออย่างดีที่สุดก็ย่ำอยู่กับที่

โดยรวมแล้วคนเรามีความสงสัย ๒ ชนิดที่เป็นอุปสรรคต่อการภาวนา ได้แก่

๑) ความสงสัยในพระรัตนตรัย

คนเรากราบพระผู้มีพระภาคเจ้าผ่านพระพุทธรูป แล้วก็ให้ความเคารพเลื่อมใสกันได้สองแบบ แบบแรก คือคนอื่นบอกให้กราบเพราะเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ แบบที่สอง คือศึกษาอย่างถ่องแท้ว่า พระพุทธองค์มีพระคุณกับเราเองอย่างไร

การเคารพเลื่อมใสในแบบคนอื่นบอกนั้น วันหนึ่งอาจถูกเป่าหู หรืออาจเปลี่ยนใจด้วยตัวเอง เลิกเลื่อมใสกันได้ แต่สำหรับการเคารพเลื่อมใสในแบบที่สองแล้ว ใครมาถึงตรงนี้ก็คือความมั่นคงไม่คลอนแคลน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปฏิบัติธรรมถึงขั้นเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ ทราบชัดว่าจิตปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นลงด้วยแนวปฏิบัติเช่นสติปัฏฐาน ๔ เห็นทุกซอกย่อยๆ จิตจางลงทุกที แทรกแทนด้วยความเบากายสบายใจ ปลอดโปร่งเหมือนชั้นสวรรค์ทั้งเป็น กับทั้งมีความสามารถรู้เห็นทางจิตที่กำจัดข้อขัดข้องประการต่างๆ ตามวิสัยโลก เช่น ทราบชัดด้วยจิตอันได้มาตรฐานว่า ภพภูมิมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง การไปเกิดตามแรงกรรมเป็นความจริง ไม่มีผู้สร้างภพ มีแต่ความไม่รู้และความหลงยึดที่ผูกสัตว์ไว้กับภพจริง ๆ กระทั่งตระหนักว่าพระพุทธเจ้าอุบัติเท่านั้นสัตว์ทั้งหลายจึงเห็นทางออกจากภพ ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้หรือโหนอโหนเสียได้ นั่นเองจึงเกิดความเคารพเลื่อมใสสูงสุดด้วยเคียรเกล้าอันบรรจูล้วนด้วยพุทธิปัญญา ไม่มีทางคลอนแคลนได้อีกเลย

แต่เมื่อยังอยู่ในขั้นต้น ยังเพิ่งแห่ๆหยั่งๆซา ครึ่ง ๆกลาง ๆ ระหว่างเข้ากับไม่เข้ามาในขอบเขตของการปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง ก็จำเป็นต้องอาศัยปัญญาแบบคิดๆไปก่อน อย่างมองพระพุทธเจ้าด้วยความอยากรู้ว่าพระองค์ท่านศักดิ์สิทธิ์วิเศษกว่ามนุษย์เดินดินจริงไหม อย่างมองว่าพระองค์รู้ทุกอย่างจริงไหม อย่างมองว่าภพชาติ นรก สวรรค์ ที่พระองค์ตรัสถึงบ่อยๆนั้นมีจริงไหม เพราะถ้าตั้งมุ่มมองไว้ให้ยากแก่การพิสูจน์แล้ว ความสงสัยจะตกค้าง ติดหัวอยู่รำไป ไม่ว่าจะฟังคำยืนยันจากใคร ไม่ว่าจะถกเถียงกันได้ข้อสรุปหรือไม่ได้ข้อสรุปคลุมเครือหรือชัดเจนปานใด

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

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

ด้วยแนวคิดเช่นนี้ ก็ยังอาจคลงแคลงได้อยู่ ว่าเวลาดูกาย จะให้ดูตรงไหนก่อน และดูอย่างไร เพื่อให้เกิดประสบการณ์ภายในอย่างไรขึ้นมา จึงนับว่าถูกต้อง อันนี้พระสูตรเช่นมหาสติปัฏฐานสูตร ก็แจ่มแจ้งไว้ชัดเจน ว่าดูกายต้องลมหายใจออกและเข้า ดูกายต้องดู โดยความเป็นอริยาบทใหญ่เล็ก ดูโดยความเป็นอสุภะ ดูโดยความเป็นธาตุ ดูโดยความเป็นศพ ดูแล้วก็อย่าไปคิดว่าเป็นอะไรนอกจาก สัญลักษณ์แสดงความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน อีกอย่างคือไม่ใช่ ดูเล่นๆ ประเดี๋ยวประด๋าว แต่ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เห็นผลเบื้องต้นชัดเจน คือกำจัดความอยากมี อยากดี อยากเด่น และความโทมนัสในเรื่องโลกๆ เสียได้ ดูอย่างนี้เท่านั้นจึงเรียกว่า อาศัยกายพาจิตเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา

พอดูกายแล้วยังไม่หมดความยึดมั่นถือมั่น จะให้ทำอย่างไร ต่อ? พระพุทธองค์ก็แจ่มแจ้งว่า จงดูเวทนา รู้ว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แล้วเปรียบเทียบด้วยว่าเวทนามีอามิสกับไม่มีอามิสแตกต่างกันอย่างไร เมื่อรู้เวทนามีก็เขยิบอีกนิด เข้าไปหาสิ่งที่อยู่แนบติดกัน คือสภาวะจิต ดูว่าระคะ โทสะ โมหะ เกิดแล้วหายไปต่างกันอย่างไร เป็นต้น เมื่อเวทนาและสภาวะจิตถูกรู้โดยความเป็นเครื่องอาศัยระลึกว่าไม่ใช่ตัวตน เช่นเดียวกับกาย ก็จะไม่คลายความยึดมั่นถือมั่นในองค์ประกอบหลักที่ก่อ 'ตัวตน' ขึ้นมาได้หมด แม้หลงเหลืออุปาทานบ้างก็น้อยแล้ว ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งแทงขาดง่ายเข้ามาแล้ว

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

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

พระรัตนตรัยอันหมายถึงแก้วสามประการที่มีค่าสูงสุดของพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ นั้นจะไม่ถูกสงสัยกลางแคลงเลยหากเราทำความเข้าใจโดยแยกคายในทิศทางของทุกข์และการดับทุกข์ แต่ถ้าทำความเข้าใจกันเรื่องอื่นก็จะกลายเป็นความเห็นแตกแขนงไป กลายเป็นความลังเลสงสัยได้ไม่รู้จบรู้อิ้น พุดต่ายว่าหากไม่สามารถยอมรับเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ได้ก็ไม่ว่ากัน แต่ถ้าไม่ทำการศึกษารื่องทุกข์และการดับทุกข์ให้ลึกซึ้ง ก็อย่าเพิ่งกล่าวว่าพุทธศาสนาน่าสงสัยและพิสูจน์ให้เห็นจริงตามไม่ได้

๒) ความสงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ

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

สงสัยว่าทำมาถูกทางหรือเปล่า

นี่คือข้อกังขาที่หนักปฏิบัติประสบกันมากที่สุด บางครั้ง ถ้าได้ครูบาอาจารย์ดี สามารถชี้เข้ามาถึงจิตถึงใจเรา ตรง ๆ ภาวะกระทำจิตอย่างนี้ใช้ วางจิตไว้อย่างนี้ไม่ถูก ฯลฯ ก็นับว่าเป็นवासนา ทว่าผู้ปฏิบัติมีจำนวนมาก ครูบาอาจารย์ผู้สามารถรู้วาระจิตมีจำนวนน้อย และที่จำนวนน้อยอยู่แล้วนั้นก็ไม่ค่อยเต็มใจเปิดตัวในวงกว้าง ด้วยเกรงชีวิตจะวุ่นวายเสียความเป็นส่วนตัว

อีกอย่างหนึ่ง บางทีการมีครูบาอาจารย์ประเภทซึ้งลึก ซึ้งผิดได้ก็อันตรายอยู่บ้างเหมือนกัน ในกรณีที่ท่าน รุวาระจิตของเราจริง ทว่าตัวท่านเองมีแนวทางที่ไม่ เป็นไปในทางมรรคทางผล หากเราเชื่อท่านโดยไม่ ไตรตรองหรือเทียบเคียงกับ ‘ตัวแทนพระพุทธเจ้า’ คือ พระคัมภีร์ ก็อาจพลอยหลงทางตามกันไป จึงควรมี หลักการตรวจสอบตนเองโดยพระพุทธพจน์เป็นเกณฑ์ เพียงพอจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากพอ

จากโมคคัลลานสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๕ ที่ พระโมคคัลลานเคยทูลถามพระองค์ว่า หากกล่าว โดยย่อแล้ว ปฏิบัติอย่างไรจึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะสิ้น ตัณหา พระพุทธองค์ประทานคำตอบคือให้ ‘ไม่ถือมั่น ในธรรมทั้งปวง’ กำหนดไว้ในใจเช่นนี้แล้วจึงพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เห็นเด่นเป็นปัจจุบันจนจิต คลายจาก ‘ความถือมั่นทั้งปวง’

พูดให้ง่ายและรวบรัด กฎข้อแรกคือ เห็นทุกสิ่งเป็น ธรรมอันไม่ควรยึดมั่นว่าเที่ยง ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัว ตน ถ้ามีความเห็นเช่นนี้ขึ้นใจ ไม่ยอหนักเป็นอื่น ก็ ถือว่าเป็นหัวข้อของการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ทิศทางที่ถูก ต้อง สิ่งที่ต้องทำต่อมา คือพิจารณาสภาวธรรมเป็น

ขณะๆ อาจตั้งคำถามตนเองคือ...

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

ถ้าไม่รู้ลมหายใจ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถหรือไม่ รู้อิริยาบถปัจจุบันไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่นหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดรู้อยู่ที่อ้อๆ นึกว่านี่เรารู้กายแล้ว มีหัว มีคอ มีตัว มีแขน มีขา แต่เห็นแบบนั้นจะไม่ทำให้เกิดความรู้จักอันจิงจเลย ทางแก้คือคิดใหม่ว่าที่เราเห็นนั้นเป็นเพียงอิริยาบถ เมื่อมองโดยความเป็นอิริยาบถย่อมเริ่มรู้อะไรจะเห็นกายโดยความไม่เที่ยงได้อย่างไร ก็คือเหมากายทั้งหมดโดยความเป็นอิริยาบถ เมื่ออิริยาบถเปลี่ยนก็ถือว่ากายไม่เที่ยงได้

ถ้าไม่รู้อิริยาบถ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นสังขเคลื่อนไหวหรือไม่ รู้เข้าไปในเคลื่อนไหวของอวัยวะหนึ่งๆ โดยความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนจากเคลื่อนเป็นหยุด ต้องเปลี่ยนจากหยุดเป็นเคลื่อนหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดจึเข้าไปรู่ส่วนปลีกย่อยโดยเฉพาะ เช่น เอื้อมมือหยิบของ ก็จึรู้แค่มือ ทางแก้คือคิดใหม่ว่าการเอื้อมนั้นต้องไม่ลืมตัวด้วย ตัวอยู่ในอิริยาบถไหนก็รู้อ้อมอิริยาบถนั้น

ถ้าไม่รู้ความเคลื่อนไหว ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดย
 ความเป็นของโสโครกหรือไม่? ความผิดพลาดที่มัก
 ทำให้เกิดความสงสัยคือการเข้าไปดูผม ขน เล็บ ฟัน
 หนึ่งเฉยๆ ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพสกปรกตามจริง
 หรือนึกเหมารวมแบบคิดๆ ท่องอยู่ในใจเท่านั้นว่าร่าง
 นี้สกปรก จิตไม่ได้จ้องกับความสกปรกในแต่ละหย่อม
 พื้นที่ของกายเลย วิธีแก้คือต้องนึกถึงพยานความ
 สกปรกของอวัยวะแต่ละชิ้นกำกับเข้าไปด้วย แต่ไม่ใช่
 เค้นเหมือนหลอกตัวเอง เพียงน้อมนึกนิดเดียวแบบ
 จำได้ว่าสกปรกมาอย่างไร เช่น เวลาอาบน้ำต้องสัมผัส
 เนื้อตัวและผมเผ้าที่เหนียวเหมือนกะละแม ต้องเห็น
 คราบโคลนดำป็นไหลปนกับน้ำที่อยู่ที่ทุกวัน เป็นต้น

ถ้าไม่รู้กายโดยความเป็นของโสโครก ขณะนี้เรากำลังรู้
 กายโดยความเป็นธาตุหรือไม่? เช่น เอาจมเข้าก็ต้อง
 เปลี่ยนเป็นถ่ายลมออก ตัวร้อนขึ้นเดี๋ยวก็ต้องเย็นลง
 หรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือ
 ไปกำหนดเอกลักษณ์ของกายแบบเหมารวมคลุมๆ ไป
 ที่เดียวว่าเป็นธาตุ ๔ แทนที่จะเริ่มหัดกำหนดไปที่ละ
 ส่วนตามลำดับ

ถ้าไม่รู้กายโดยความเป็นธาตุ ขณะนี้เรากำลังรู้กาย
 โดยความเป็นศพ เห็นเป็นธรรมดาที่กายจะต้องเน่า
 เปื่อยผุพังเหมือนศพทั้งหลายหรือไม่? ความผิดพลาด
 ที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดจรรู้สึกเพียงด้วย
 ระดับคิดๆ นึกๆ รู้สึกกลัวแล้วก็เบนจิตไปจับความกลัว
 อย่างแรง ไม่พิจารณาต่อให้จิตเกิดความเบ่งกลาง
 กระทั่งเน่าเปื่อยและป่นไปถึงกระดูก

ถ้าไม่รู้ อยู่ในขอบเขตของกายเลย ขณะนี้เรากำลังรู้อาการเสวยเวทนาเป็น สุข ทุกข์ หรือเฉย อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่งหรือไม่ว่า? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือแทนที่จะ ‘รู้’ ตามจริงที่เกิดขึ้น กลับไปพยายามเพ่งให้เห็นว่ากำลังรู้สึกอย่างไร โดยเฉพาะในขณะที่กำลังเฉย หากเริ่มต้นด้วยการรู้ตัวขณะกำลังสุขมากหรือทุกข์มาก จะได้ตัวอย่างการรู้สุขทุกข์ขณะตั้งอยู่และจางหายไปง่ายขึ้น

ถ้าไม่รู้ อยู่ในขอบเขตของกายและเวทนาเลย ขณะนี้เรากำลังรู้อาการที่สัมผัสสภาพธรรมที่เกิดกับจิต เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เมื่อสภาวะนั้นหายไปจากจิตแล้วเห็นความแตกต่างหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือการพยายามค้นหาจิต พยายามคิดว่าจิตกำลังมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แทนที่จะเริ่มดูผ่านสภาพธรรมหยาบๆ เสียก่อน ดูให้ทันขณะสภาพนั้นตั้งอยู่ และดูให้เห็นว่าเมื่อสภาพนั้นหายไปแล้วเหลืออะไร

ด้วยการถามตนเองตามจริงเป็นขณะๆ เช่นนี้ แล้วเกิดสติรู้เข้ามาในขอบเขตของกายใจตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ก็พึงมั่นใจว่าเรามา ‘ถูกทาง’ แน่แล้ว และความต่อเนื่องจะเป็นความก้าวหน้าไปเอง วัดกันด้วยสภาพที่พัฒนาจากการตั้งใจกำหนดสติ แปรเป็นสติรู้ผุดขึ้นเองในขณะแห่งการกระทบที่เด่น กระทั่งปฏิรูปเป็นมหาสติอันมั่นคงต่อเนื่องในที่สุด ขอเพียงมีปัจจัยอุดหนุนมากพอตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้ เมื่อจิตรวมลงตั้งมั่น รู้เห็นกายใจเหมือนของเปล่า ของกลวง ของที่สีกแต่เอาไว้อู้ และไม่มีการถือเอาใจไว้ ก็จะมีใจได้โดยขณะจิตอันทรง

คุณภาพนั้นว่านี่ของจริงแน่นอน ไม่ใช่แค่หายกังขา
เรื่องทำถูกหรือยัง แต่ยังรวมไปถึงการหายกังขาด้วย
ว่าพระธรรมของพระพุทธองค์นั้นเป็นของจริงหรือของ
ปลอม

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

ทางที่ถูกสำหรับการเริ่มต้นคือค่อยเป็นค่อยไป ยอมรับ
ตามจริงว่าถูกครอบงำอยู่ด้วยอะไรบางอย่าง มีสภาพธรรม
ใดปรากฏให้รู้บ้าง รู้ได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น นานที่รู้ที่
ก็ดีกว่าไม่รู้เสียเลย แล้วค่อยๆ รอดูการเขยิบพัฒนาขึ้น
เรื่อยๆ ตามวันเวลาที่สั่งสมตามลำดับ กระทั่งสามารถ
แก้ความสงสัยได้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดเมื่อจิตถึงความ
หนึ่งรู้งานเป็นหนึ่งเดียวในสิ่งที่กำลังภาวนา ไม่มีความ
คิดแทรกแซง เพราะความลังเลสงสัยนั้นไม่ได้เกิดจาก
อะไรอื่นนอกจากความคิดนึกนั่นเอง เมื่อไม่มีคำถามก็
จะไม่มีภาระต้องหาคำตอบ เหลือแต่รู้เสียได้นั้นแหละ
จึงปลอดความสงสัยสนิท ให้แน่ใจว่ารู้เห็นสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งกำลังเกิดขึ้น กำลังดับลงต่อหน้าจิตผู้รู้ก็พอ

สงสัยว่าเห็นไตรลักษณ์จริงหรือไม่

เมื่อสังเกตกายใจตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ตั้ง
แน่ใจว่าเรากำลังตัดสินใจกันเป็นขณะๆ เอาแค่ปัจจุบัน

ที่รู้ได้ เห็นได้เท่านี้ อย่าเหมามาภาพกว้างว่าเรากำลังใช้ชีวิต ‘ทั้งหมด’ ด้วยอาการเห็นไตรลักษณ์ของกายใจหรือไม่

การเห็นอนิจจังนั้น เริ่มต้นจะเป็นสติเห็นสภาวะต่าง เช่น ลมหายใจออกต่างจากลมหายใจเข้า อิริยาบถเดินต่างจากอิริยาบถนั่ง สุขต่างจากทุกข์ จิตมีกิเลสต่างจากจิตปลอดจากกิเลส จากนั้นเมื่อจิตสงบและเห็นชัดเจนต่อเนื่องมากเข้า อาการนี้รู้เจียบเจียบอย่างเป็นธรรมชาติจะเข้าเห็นกายใจแต่ละขณะโดยความเป็นอะไรที่เกิดขึ้นดับไป เหมือนของที่ขาดจากกันเป็นท่อนๆ เป็นคนละชุดกันชัดเจน

การเห็นทุกขังนั้น เริ่มต้นจะเป็นสติเห็นสภาวะที่ขาดจากกัน เป็นคนละตัวกัน ต่อมาเมื่อจิตมีความหยั่งรู้แหลมคมยิ่งขึ้น ก็จะทราบลงไปในขณะที่ของการรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ว่าสิ่งนั้นๆ เหมือนกับธาตุธรรมอื่นทั่วไปหมด คือตั้งอยู่ในสภาพอันเป็นปัจจุบันได้ชั่วคราวแล้วต้องแปรไปเป็นธรรมดา

การเห็นอนัตตานั้น อาจเป็นผลตามมาจากการรู้ว่าสิ่งใดๆ ย่อมคงสภาพไม่ได้ หรืออาจเป็นผลมาจากการพิจารณาเห็นตามจริงว่าไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเองลอยๆ เช่น สุขเวทนาจะเกิดไม่ได้หากปราศจากผัสสะ

มาตรวัตหนึ่งทีพอจะชื่อว่าจิตรู้เห็นไตรลักษณ์จริง ก็คือการหยุดคิด เหลือแต่รู้เจียบเจียบ มีสติบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นอันเดียวกับความเบิกบานของธรรมชาติจิตอันเป็นอิสระ หากเข้าใจว่าเห็นไตรลักษณ์แต่ยังรู้สึกหนัก ยังคิดวนวายต่อเนื่องจากขณะของความเห็นนั้นๆ ก็ให้

สันนิษฐานว่าอาจเป็นการ ‘คิดว่าเห็น’ มากกว่าการ
เอาจิตไปรู้อัตราลักษณ์อย่างแท้จริง

สงสัยว่าทำไมจิตตกอยู่เรื่อย

คำตอบที่ชัดเจนที่สุดสำหรับความสงสัยข้อนี้คือ
‘เพราะจิตเป็นอนัตตา’ หากเราควบคุมให้มันมี
คุณภาพคงเส้นคงวาได้ แปลว่ากฎธรรมชาติข้อนี้ผิด
เพี้ยนไปแล้ว

ต้องปรับมุมมองใหม่ให้ชนะความโลภ โดยรู้ตามจริง
ว่าเราไม่อาจสั่งจิตว่าจงพัฒนาแบบก้าวกระโดดเกิด
หรือเมื่อพัฒนาจนดีแล้วระดับหนึ่งก็ไม่อาจสั่งว่าจง
คงสภาพอยู่เช่นนั้นเกิด หน้าที่ของเราคือใส่เหตุปัจจัย
เข้าไป ชัยนภาวนาเข้าไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็พอ
จากนั้นอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด

ถ้าท่องคาถาศักดิ์สิทธิ์ของผู้ภาวนาคือ ‘นับหนึ่ง
ใหม่’ บ่อยๆในช่วงจิตตก นานไปจะได้มาตรวัดความ
ก้าวหน้าเอง กล่าวคือ ช่วงต้นๆของการภาวนานั้น เริ่ม
นับหนึ่งที่ไร้วางจะถึงสิบได้ก็ถือเอาตึงเข็งซำยี้ ต่อมา
เมื่อสั่งสมประสบการณ์และพลังมากขึ้น ในที่สุด
เมื่อตึงเข็งซำยี้ใหม่ ก็จะถูกก้าวไปถึงสิบเร็วขึ้นกว่าเมื่อ
ครั้งยังเตาะเตาะอย่างเห็นได้ชัด

ขอให้จำไว้อย่างขึ้นใจว่า ผู้ภาวนาที่มีแต่ขึ้นกับขึ้นอย่าง
เดียว ไม่ตกลงเลยนั้นไม่มี อยากรู้ก็ตาม ขอให้สำรวจ
ดี ๆ ด้วยว่าถาตบอยนั้น จะเป็นเหตุมาจากความ
ปล่อยปละละเลย ไม่สำรวจนิรณัน ไม่พยายามกำจัด
นิรณันประเภทต่างๆหรือเปล่า หากพบตามจริงว่าเรา
ถูกนิรณันกักตัวไว้ ไม่ยอมให้ก้าวหน้าไปไหน ก็ขึ้นอยู่

กับการตัดสินใจเลือกว่าจะ ‘เอาดี’ หรือ ‘ไม่’ ถ้าเลือก
เอาทางดีก็ต้องฝืนทวนกระแสกันหน่อย พยายามตาม
อุบายวิธีกำจัดนิรณที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้
ดีแล้วในนิรณบรรพ

วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส เป็นบัญญัติใหม่ กล่าวคือ ไม่ใช่คำที่
พระพุทธองค์บัญญัติไว้ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่พบกันดาษดื่นในวงการภาวนา
ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน และแน่นอนว่าจะมีต่อไปในอนาคต
เพราะฉะนั้นจึงต้องถือว่าเป็นสิ่งมีจริง กับทั้งสมควรทราบชัดว่าทำที่
เช่นไรจึงผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้

วิปัสสนูปกิเลส ก็คือกิเลสอย่างหนึ่งอันเป็นผลมาจากการ
ปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสชนิดนี้ก็คือผลของการปฏิบัติ
วิปัสสนา ‘อย่างถูกต้อง’ ที่ต้องเน้นว่าอย่างถูกต้องเพราะหากปฏิบัติ
ไม่ถูกต้องควรแยกเรียกกันใหม่เป็นกิเลสชนิดอื่น เช่น บางคนปฏิบัติ
แนวอื่นที่ไม่ใช่สติปัญญา (แต่อาจนึกว่าเป็นสติปัญญา) แล้วเกิด
นิमित เกิดโอภาส เกิดปรากฏการณ์ภายในหรือภายนอกต่าง ๆ
ประเภทยี่สิบสองประการว่าเป็นนั่นเป็นนี่ อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนูปกิเลส
ทว่าเป็นกิเลสอันเกิดจากความรู้ความเข้าใจที่ผิดพลาดตั้งแต่ก้าวแรก

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

ทางทั้งที่ยังไม่ถึงจุดหมาย ประการที่สอง เสี่ยงกับคนอื่นที่เราอาจนำไปบอกต่อให้เขาเข้าใจคลาดเคลื่อนตามว่านี่คือมรรคผล ขอเพียงปฏิบัติตามเรา ได้ผลแบบเรา ก็เป็นอันว่าใช่เหมือนกัน อีกทั้งเมื่อเราประพฤติปฏิบัติไม่อยู่ในร่องในรอยของความเป็นอริยบุคคลในนิยามของพุทธศาสนา คนก็จะพากันเสื่อมศรัทธาไปถึงพระศาสนาด้วย

และที่ต้องทำความเข้าใจแยกแยะอีกประการหนึ่ง คือแง่ความละม้ายกันระหว่างนิเวศน์กับวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสไม่ใช่นิเวศน์ ถ้านิเวศน์คือเครื่องขวางไม่ให้เริ่มก้าวไปถึงที่ที่ดี วิปัสสนูปกิเลสก็เป็นเครื่องล่อให้ผู้ก้าวมาถึงที่ที่ดีติดกับหลงวนอยู่ตรงนั้น สมัยนี้ส่วนใหญ่ใครภาวนาแล้วเกิดเจอะอะไรร้ายๆ มีปรากฏการณ์หลอกลอนต่างๆ ก็จะเหมาะว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลสเสียหมด ทั้งที่เป็นการปรุงแต่งอันเกิดจากสมณะธรรมตา แ่งที่ต่างกันเป็นชาวกับดำคือ นิเวศน์จะทำหน้าที่ขวางไม่ให้ปฏิบัติ แม้พยายามปฏิบัติก็ปฏิบัติอย่างเศร้าหมอง ปิดกั้นมรรคผลนิพพานในช่วงขณะที่ถูกนิเวศน์ครอบงำนั้น ทว่าปรากฏการณ์ทางจิตอันก่อให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วหล່ลี้ยงให้เราภาวนาได้ราบรื่นขึ้น อำนวยให้รู้เห็นกายใจเป็นสภาวะธรรมได้นานและแจ่มชัดยิ่งขึ้น จึงสามารถเกื้อหนุนให้ถึงมรรคผลนิพพาน ขอเพียงดำเนินจิตให้มีสติรู้เพื่อความปล່อยวางอย่างถูกต้องแท้จริงอีกนิด

เพราะฉะนั้น ถ้าหากเราเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอย่างดี ก็เลสจากผลดีของวิปัสสนาก็ไม่เกิด คือถ้ามีแต่สภาพอันเป็นผลดีฝ่ายเดียว ก็ไม่ควรเรียกว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส บางคนศึกษาเรื่องวิปัสสนูปกิเลสแล้วคิดไปว่าน่าจะเป็นปรากฏการณ์ที่มาจากภวังค์สมาธิ เพราะฉะนั้น หากหลีกเลี่ยงการนั่งสมาธิเสีย ก็จะได้ไม่ต้องเกิดวิปัสสนูปกิเลส อันนี้นับเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

เมื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสครบทุกข้อแล้ว ก็อาจเป็นได้ที่จะพบความสอดคล้องกับภาวะที่ตนเองกำลังประสบ แต่หากพบสภาพที่

ไม่ทราบว่าจะจัดเข้าช่วยวิปัสสนูปกิเลสหรือเปล่า ก็ขอให้เทียบเคียงเอาชนิดใกล้ที่สุดกับบรรดาวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้

๑) โภภาส

คือแสงสว่าง ดังที่แสดงไว้แล้วว่าพระพุทธเจ้าให้เจริญอาโลกสัญญาเพื่อแก่ง่วง นั่นก็จัดว่าเป็นการฝึกเห็นแสงเหมือนกัน แต่แสงแบบอาโลกสัญญาเป็นสมณะ คือจงใจนึกให้เกิดเลยทีเดียว หาใช่แสงอันเกิดจากงานวิปัสสนาไม่

สำหรับโภภาสอันเป็นวิปัสสนูปกิเลสนั้น อาจเกิดขึ้นเมื่อเราเจริญกรรมฐานบางอย่าง เช่น อสุภกรรมฐาน เมื่อเห็นกายเป็นสักแต่โครงกระดูกฉาบเนื้อ รู้สึกว่าไม่ใช่ตัวตนแจ่มชัด อาจปรากฏดวงสว่างภายในกาย เป็นแสงใสกริบเย็นใจ หรือบางที่เป็นดวงแก้วที่มีรัศมีงามเจิดจ้า บางคนไปจับเข้ากับนิมิตสว่างดังกล่าวแล้วเกิดความติดใจ เพลิหลง แล้วเกิดความปรุงแต่งเป็นพระพุทธรูปบ้าง เป็นภาคใหม่ที่ชอบอยู่ในกายบ้าง พิศดารได้ไม่รู้จัก อันนั้นคือการพลิกออกจากวิปัสสนาหลงเข้าไปสู่กับดักของสมณะเต็มตัว

เมื่อฝึกภาวนาเห็นแสงได้คงที่แล้ว บางคนน้อมเข้ามาที่จิตและเห็นจิตตนเองเรืองแสง แม้ลืมตาก็อยู่ในภาวะความเห็นเช่นนั้นได้ เมื่อเห็นของตัวเองก็เห็นของคนอื่น หยั่งทราบจากความรู้ภายในว่ารัศมีของมนุษย์นั้นแตกต่างกัน และอาจแปรไปขณะคิด พูด ทำ กิจอันเป็นกุศลหรืออกุศลแรงๆ เห็นเช่นนั้นก็ทำให้เกิดความเกรงบาปได้เหมือนกัน แต่บางที่เห็นมากๆ แล้วยึดรัศมีกายเป็นเกณฑ์ตัดสินอะไรต่ออะไรหมด ก็ชวนหลงเข้าใจผิดชนิดซึ้งซึ้งได้ง่ายเหมือนกัน เช่น สำรวจดูเห็นรัศมีตัวเองบริสุทธิ์ดี ก็วันๆ ไม่เคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ก็พานเข้าใจว่านั่นคือเครื่องหมายแสดงความเข้าถึงมรรคผล หรือไม่ก็จำรัศมีของบุคคลที่เชื่อถือกันว่าเป็นอริยบุคคล นำไปเปรียบกับกัลยาณชนบางรายแล้วเห็นคล้ายกัน ก็ไปตัดสินว่าเขาเป็นอริยบุคคล ทั้งที่ความเป็นอริยะนั้น ไม่ใช่ตัดสิน

กันที่แสงมากแสงน้อย แสงงามหรือแสงหม่น แต่เอากันที่ความ ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตน ซึ่งต้องดูลงไปถึงฐานของจิต ว่า ‘ทะเล’ แล้วหรือยัง อันนี้เห็นยากกว่าแสงมาก และต้องด้วยคนที่ ผ่านจุดนั้นมาแล้วจึงจะสามารถเทียบเคียงตรวจวัดกันได้ด้วยจิตถึง จิต

แสงที่เกิดจากจิตอันทรงกำลังนั้น บางที่ทำให้เกิดความรู้ ความเป็นไปได้สารพัด เช่น แม่นั่งอยู่ในห้องที่ปิดไฟมืดสนิท ก็เหมือน เปิดตาขึ้น มองเห็นกระจ่างไปทั่ว อยากรู้ชอกไหนมุมใดก็เปิดเผย ราวกับลูกขึ้นเอาไฟฉายส่องดู แถมเมื่อถอนสมาธิไปพิสูจน์ก็พบ อะไรวุ่นๆ นั้นจริง ๆ ขอให้ทราบว่าแสงอันนำความรู้ความเห็นชนิด นี้ อาจเกิดขึ้นขณะเจริญสมณะหรือวิปัสสนาก็ได้ แต่แสงที่เกิดจาก วิปัสสนาจะส่องให้เห็นเที่ยงตรงชัดเจนกว่า เพราะออกมาจากจิตเอง อย่างเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติของจิตที่อบรมปล่อยวางความยึด มั่นดีแล้ว ย่อมมีคุณภาพ มีความเป็นกลางกว่ากันเยอะ

และนั่นเอง เมื่อมีคุณภาพสูงกว่า ก็ย่อมเปลือยจิตใจได้มากกว่า ทางที่ดีจึงควรระลึกว่าแสงนั้นดี ถ้ามีไว้ดูเข้ามาภายในกาย เพื่อ พิจารณาให้เห็นเป็นปฏิภูลบ้าง เป็นธาตุบ้าง เป็นศพบ้าง ตามแนว กายานุปัสสนาขั้นสูง หากนำมาใช้อย่างถูกต้องแล้ว แสงก็จะเป็น โทษต่อวิปัสสนาแต่อย่างใดเลย เพราะกิจของแสงแห่งพุทธปัญญา ที่แท้จริงคือไม่ทำให้เกิดโมหะลุ่มหลงอย่างเด็ดขาด

และเพื่อให้ครบถ้วนบริบูรณ์ในเรื่องของแสง ก็ควรกล่าวไว้ ณ ที่นี้ว่า แสงอันเป็นปัญญาชั้นเกิดมรรคเกิดผลนั้นมีอยู่จริง ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายแห่งเกี่ยวกับการบรรลุมรรค เช่น ในอัมม- จักกัปปวัตตนสูตร พระวินัยปิฎกเล่ม ๔ บงลักษณะของมรรคผล 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 จึงเกิดแสงสว่างผุดโผล่ขึ้นจากความไม่มีอะไรเลย แล้วจิตจะ ตกวางค์หนึ่ง เมื่อย้อนกลับสู่ภาวะสำนึก รู้ จิตจึงเบิกบานอย่าง ปราศจากขอบเขตในการตรัสรู้ธรรม

เกณฑ์วัดมรรคผลจึงไม่ใช่เอาความสำคัญกันที่แสง เพราะ ขณะของการถึงมรรคผลนั้น มีอะไรวิเศษกว่าแสงมาก เช่น การเข้าไป รู้ธรรมชาติบริสุทธิ์คือนิพพานเป็นครั้งแรก ซึ่งจิตจะทะลุกายใจไปรู้ ไม่ได้เลยหากยังไม่ ‘ทิ้ง’ ความยึดว่ากายใจนี้เป็นตัวเรา และที่จะทิ้ง ความยึดมั่นได้ ก็คือต้องเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานจนเกิดกำลัง ปัญญาแก่กล้าพอจะชำแรกสิ่งบดบังความเห็นของจิตนั่นเอง

ผู้ตรัสรู้ธรรมจริงด้วยการปฏิบัติเห็นผลมาตามลำดับขั้นของ สติปัฏฐาน ๔ จะมีความเห็นแจ้งในธรรมที่ตนบรรลุแล้ว นี่คือข้อ แตกต่างที่เปรียบเทียบได้ชัดเจนกับผู้ที่เกิดโอภาส (รวมทั้งวิปัสสนูปกิเลสข้ออื่น ๆ) แล้วเข้าข้างตัวเองว่าเป็นการบรรลุธรรม ผู้เกิดวิปัสสนูปกิเลสจะมีความคลางแคลงอยู่ในส่วนลึก เพราะไร้ธรรมชาติใน ตนเองเป็นพยานยืนยันว่าการบรรลุธรรมของตนคือของจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอัตตา ตัวตน หากศึกษาธรรมมาดีและมีความเชื่อหวังหลุดพ้น ก็จะทำราบ ได้ขณะสำรวจตนเองผ่านการรู้กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเอง ผู้ถึง ธรรมจริงจะไม่รู้สึกด้วยซ้ำว่าตนเป็นอะไรหรืออริยเจ้าชั้นไหน เมื่อ เห็นธรรมในตนแล้วย่อมรู้สึกแค่ว่ากายใจสักแต่เป็นของเปล่า สักแต่ เป็นธรรมที่ปราศจากเรา ปราศจากใครไหนทั้งนั้น ส่วนผู้ตีติวิปัสสนูปกิเลสจะหมั่นท่องอยู่เสมอว่าเป็น ‘เราเป็นอริยบุคคล’ ซึ่งนั่นคือ

ลักษณะบ่งชี้ของความยึดมั่นถือมั่น เห็นภาวะอริยบุคคลอยู่ในกาย หรือในเวทนา หรือในสภาวะจิตกองนี้

๒) ปิตี

คือความอึดใจ คือความเบิกบานปรีดาปราโมทย์อันยอดเยี่ยม หากใครผ่านปีติอันเป็นองค์ฌานมาก่อน จึงจะเข้าใจว่าปีติที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องนั้น แตกต่างกันอย่างไรรในแง่ของ ‘ต้นกำเนิดปีติ’

กล่าวคือ ถ้าหากเป็นปีติอันเกิดจากการรวมหนึ่งเด่นดวงของจิต เช่น ฝ่าตามลมหายใจกระทั่งกระแสจิตไม่พล่านไปทางอื่น แต่ถูกตั้งดูตให้แนบสนิทกับอารมณ์ใหญ่เป็นหนึ่งเดียว เช่นนั้นปีติจะปรากฏเป็นความซาบซ่านในรสวิเวกของจิตเอง

แต่สำหรับปีติที่เกิดจากการพิจารณาธรรม ยกตัวอย่างเช่น เห็นชัดบ่อย ๆ ว่าความฟุ้งเหมือนระลอกคลื่นที่มีจังหวะอัด มีจังหวะคลาย ถ้าเราเฝ้ารู้เหมือนคลื่นลมไร้ตัวตนพักหนึ่ง เห็นแต่คลื่นเกิด เห็นแต่คลื่นดับ ไม่เห็นตัวตนอยู่ในระหว่างคลื่นความเกิดดับเหล่านั้น แล้วจิตสงบลงตั้งมั่น เบิกบานไม่มีประมาณโดยปราศจากการถูกล้วงด้วยอารมณ์ใดๆ (เทียบกับองค์ฌานคือมีปีติสุขโดยปราศจากวิตกและวิจารณ์) บังเกิดปีติอย่างใหญ่หลวงและตั้งมั่นอยู่นาน ต่างจากปีติสามัญที่วูบวาบแบบไฟไหม้ฟาง ต่างจากปีติในภูมิสมณะที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์

ปีติอันเป็นวิปัสสนูปกิเลสจึงทำให้ไขว่ไขว่ หลงเข้าใจได้เช่นกันว่านี่คือมรรคผล เพราะเบาโล่งไปหมด เหลือที่เห็นเด่นก็มีแต่ความปรีดาปราโมทย์ในธรรม เมื่อเข้าใจเสียเช่นนี้ก็จดจำเฉพาะลักษณะของปีติดังกล่าว พยายามเข้าหาบ่อย ๆ ปฏิบัติภาวนาแม้เห็นความเกิดดับก็เพื่อไปหยุด ไปจ่ออยู่กับมหาปีติ ไม่ใช่ปฏิบัติโดยอาการรักแต่รู้ไปเรื่อย ๆ

สำหรับผู้ศึกษาเวทนานุปัสสนาเป็นอย่างดีจะตีโจทย์แตกได้ไม่ยาก คือพิจารณาว่านี่คือสุขเวทนาอันเกิดแต่สัมปชัญญะ เป็นสุขเวทนาอันไร้เยื่อล่อแบบโลกๆ เอาไว้ให้พิจารณาว่าเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ตั้บลงเพราะขาดเหตุ คือเมื่อไหร่หยุดกำหนดสภาวะธรรม ก็ไม่มีสุขเวทนาเช่นนั้นอีก

นอกจากนั้น ยังอาจลดระดับคุณค่าของมหาปีติเสีย ด้วยการเทียบเคียงว่าเป็นแค่เวทนาชนิดหนึ่ง ดีกว่าสุขเวทนาอันเจือด้วยอามิสตรงความประณีต แต่ที่สุดแล้วก็สักแต่เป็นเวทนาอยู่ดี ไม่มีค่ายิ่งกว่านั้น เมื่อพิจารณาบทพจนนเห็นแจ้งออกมาในลักษณะประจักษ์รู้โดยสักแต่เป็นสภาวะอย่างแท้จริง ก็จะรู้สึกว่างหลุดจากความติดใจเสียได้

ขอเน้นไว้เป็นพิเศษว่า การพิจารณาเวทนานั้น ไม่ใช่ให้ทำลายเวทนา เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดปีติก็อย่าเห็นปีติเป็นโทษ อย่าตั้งแง่รังเกียจว่าเป็นอันตราย อย่าบังคับตัวเองให้กระทำจิตเป็นอุเบกขาเสียเดี๋ยวนั้น แต่ปล่อยให้ปีติทรงภาวะอย่างเป็นอิสระตามจริง แล้วค่อยเห็นตามจริงเช่นกันว่าปีติไม่เที่ยง ปีติเกิดขึ้นเพราะเหตุมี และดับลงเพราะเหตุหมด

๓) ปัสสัทธิ

คือความสงบกายและจิต ปกติคนเราจะมีจังหวะสบายใจ ที่รู้สึกอยากอยู่หนึ่งๆ กายมีความอ่อนสลวย และอยู่ในภาวะพักสงบสนิทนาน ยิ่งถ้าหากทำสมาธิจนกระทั่งจิตหมดความฟุ้งอันเป็นเหตุแห่งความกระสับกระส่ายทางกาย เช่น ในอานาปานสติสูตร คือชั้นที่กายสังขารระงับ ก็จะมีหนึ่งราวกับแผ่นน้ำเรียบยามไร้ลมผ่าน

แต่ความสงบกายสงบใจในระดับของวิปัสสนานั้น เลื่อนชั้นขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เพราะแรงขับให้กระสับกระส่ายน้อยลงไปอีก เช่น เมื่อพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ไม่เห็นความมีตัวตนเลย

เหลือแต่ความรู้สึกว่าความแข็งในกายก็ไม่ต่างจากความแข็งของวัตถุอื่นภายนอก ความเอิบอาบในกายก็ไม่ต่างจากความเอิบอาบของเหลวอื่นภายนอก ความอ่อนในกายก็ไม่ต่างจากความอ่อนของไอร้อนอื่นภายนอก ความพัลไหวในกายก็ไม่ต่างจากความพัลไหวของคลื่นลมภายนอก ที่ตรงระหว่างกลางแห่งธาตุทั้งหลายนั้นเองเหลือแต่ธรรมชาติรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเสมอกัน หาได้มีตัวตนเราเขา หาได้มีหญิงมีชาย ตรงนั้นจะบังเกิดความสงบล้ำลึกอีกประเภทหนึ่ง รวากับทั้งโลกไม่มีอะไรเลยนอกจากความว่างเปล่าอย่างสนิท

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

บางคนก็ติดใจในสภาพจิตนิ่งๆหนึ่งๆ อย่างเช่น เป็นผู้ชำนาญในการพิจารณาโทสะว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับลง ร้อนแล้วย่อมกลับเย็นเป็นธรรมดา กระทั่งพัฒนาตัวเองเป็นคนอารมณ์เย็น และตั้งจิตไว้ที่สภาพอันเย็นนั้น เมื่อเกิดอารมณ์กระทบใดๆ ก็จะไม่ร้อนขึ้นโดยอัตโนมัติว่าเย็นดีกว่าร้อน อย่างนี้แม้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเช่นโทสะจริง ก็ไม่ใช่ความเห็นด้วยสติอย่างเป็นกลาง ทว่าเจืออยู่ด้วยความติดใจสภาพที่เห็นว่าดีกว่า ประณีตกว่าโทสะเรียกว่ายัง ‘ติดดี’ จึงไม่หลุดจากความยึดมั่นถือมั่นเด็ดขาด

เราจะหลุดจากความติดใจปัสัทธิได้ก็ด้วยการพิจารณาว่าเป็นสุขเวทนาชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วในข้อก่อน

๔) สุข

คือความสบายกายสบายจิต สำหรับงานสมณะนั้น เราอาจสงบลึกซึ้ง รู้สึกถึงกระแสสุขที่แผ่ขยายออกกว้างขวางราวกับเห็นอภินิหารขอบฟ้าหนึ่งในนครเทวดา ความสุขอันเกิดจากจิตตั้งมั่นนั้น

ยังเล็กน้อย เมื่อเทียบกับสุขที่เกิดขึ้นจากการที่จิตเริ่มเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตน

เปรียบไปเหมือนนักโทษที่ผู้คุมเขาปล่อยให้ออกมาสูดอากาศนอกกรงซึ่งบ้างเป็นบางเวลา ย่อมเกิดความชื่นใจกับอิสระภาพเล็กๆ น้อยๆ นั้น แต่หากใกล้วันเขาปล่อยออกมาสูดกลิ่นอิสระภาพถาวร นอกกำแพงคุก ย่อมเกิดความชื่นใจชนิดกระตือรือร้นมากขึ้นเป็นพิเศษ

ความสุขชนิดนี้เอง เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เข้าใจผิดได้ หากเป็นโลกของรูปธรรมเช่นที่อุปมาเหมือนคนคุกนั้น ก็ยังได้สติรู้ว่าเราว่าเราแค่นี้ใจเพราะกำลังจะพ้นโทษ ยังไม่ได้พ้นโทษจริงแต่อย่างใด ทว่าเมื่อเป็นโลกของนามธรรม เมื่อจิตเริ่มเป็นอิสระ มองอะไรไม่หยา ยึดมั่นถือมั่นไปหมด เกิดความสุขจากการแต่ละๆ ต้องๆ รสอิสระเช่นนั้นแล้วก็นึกว่านี่เองมรรคผล ทั้งที่จริงก็แค่สุขจากการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ซึ่งจะหลุดจากความติดสุขชนิดนี้ได้ ก็ด้วยการพิจารณาโดยความเป็นเวทนาเหมือนกับข้อก่อนๆ

๕) ญาณะ

คือความรู้ หมายถึงความหยั่งเข้าไปเห็นธาตุเห็นธรรมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตามจริง เช่น รู้กายว่าสักแต่เป็นธาตุ ธาตุนั้นประชุมประกอบกันอยู่เพราะยังมีวิญญาณครอง เมื่อเกิดผัสสะกระทบใดๆ ขึ้นก็ย่อมเป็นที่มาของเวทนา เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ตามเหตุปัจจัยของผัสสะนั้นๆ หาตัวตนใดๆ ในธาตุและเวทนามันเกิดจากธาตุไม่ได้

ความรู้แจ้งแทงตลอดกับความปล่อยวางนั้น อาจมาด้วยกันก็ได้ หรืออาจแยกเป็นต่างหากจากกันก็ได้ บางคนเข้ามานได้ เป็นปกติ ก็จะมีจิตที่ตั้งมั่น เห็นอะไรละเอียดลึกซึ้งไปหมด เช่น พอพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ใช้จิตอันสงบนั้นจุดแสงขึ้นใน

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

และเมื่อเพลิดเพลिनกับความหยั่งรู้พิเศษที่เกิดขึ้น จะเอาลักษณะรู้แบบสักแต่เห็นมาแต่ไหน ในที่สุดก็หลงค้น หลงคว้า หลงสะสมความรู้ ไม่แตกต่างจากนักวิทยาศาสตร์ในโลก กับทั้งเกิดอึดตายที่ยิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์ตรงความ ‘รู้จริง’ เหนือกว่าคนอื่น

เพื่อจะหลุดจากความยึดติดใจในญาณหยั่งรู้ ต้องอาศัยปัญญาทบทวนอย่างเดียว ว่าเรามาอยู่ในเส้นทางนี้มุ่งหมายอะไร ความรู้แบบสั่งสมหรือความรู้เพื่อปล่อยวาง ถ้าเพื่อความรู้แบบสั่งสมนั้น เราเกิดตายได้อีกอนันตชาติก็สั่งสมไปอีกไม่สิ้น ทำจิตให้อยู่ในลักษณะก้วนเก็บไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าความรู้เพื่อปล่อยวาง เราทนทุกข์ทรมานอีกเดี๋ยวเดียวก็จบ เพียงทำจิตให้อยู่ในลักษณะ ‘สักแต่รู้ว่าเกิดดับ สักแต่รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน’

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

๒) อธิโมกข์

คือความโน้มใจเชื่อ สำหรับความโน้มใจเชื่ออันเป็นผลจากวิปัสสนานั้น พิสดารหลากหลายได้มากนัก คล้ายกับเมื่อครั้งยังคิดนึกปกติ ใครพูดอะไรมา หรืออยู่ๆคิดอ่าน พูดจาอะไรออกไป ก็อาจเกิดอาการทีกักเข้าได้ว่าความจริงต้องเป็นอย่างนี้ หลักการที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น

ปรากฏการณ์ทางสมณะและวิปัสสนานั้น มีมากมายจนจาระไนกันไม่หมด โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอัตตาใหญ่อยู่ก่อน อยากได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุญ บรรลุธรรมเร็ว เมื่อเกิดอะไรเพียงเล็กๆน้อยๆ ก็พร้อมจะโน้มใจเชื่อว่าใช่มรรคผล เราเป็นผู้มีบุญญาธิการมหาศาล

บางครั้งจิตก็สำแดงความมหัศจรรย์ หลายคนเกิดประสบการณ์ใกล้เคียงกับมรรคผลจริงๆ เช่น ดำเนินจิตรู้ความเกิดดับกระทั่งเห็นความว่าง หรือเกิดแสงลูกโพล่ง แดงเกิดเสียงบอกสำทับซ้ำอีกว่าใช่แล้ว นั่นคือมรรคผล

หากเป็นผู้ปฏิบัติที่เชื่อต่อความพันทุกข้ออย่างแท้จริง ก็จำเป็นต้องวางอุเบกขาต่อทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณา ‘หลักฐาน’ ที่มีในตนเอง เล็งกันเข้ามาที่สภาวะจิต อย่าไปดูเฉพาะที่ว่าจะเกิดนิमित เกิดปรากฏการณ์ใดขึ้นแล้ว

ธรรมชาติของผู้ถึงธรรมนั้น เมื่อกำหนดสติรู้เข้ามาในกาย จะเป็นกลางง่าย เห็นกายโดยความเป็นเปลือก เห็นเปลือกนั้นไม่ใช่ตัวตนทันที เหมือนกายสักแต่เป็นก้อนหินหรือเป็นแม่น้ำที่ถูกดูโดยสายตาเปล่า ปราศจากมานบัง ปราศจากความคิดยึดมั่นว่านี่เพียงนี้ของเรา

ถัดจากนั้น เมื่อไล่พิจารณาไปที่เวทนา จิตก็จะเป็นกลางง่ายเช่นกัน คือสักแต่เห็นเวทนาเป็นเพียงสิ่งฉาบทางจิต ไม่รู้สึกว่าจะเวทนาเป็นตัวตน เหมือนเวทนาสักแต่เป็นฟองในแม่น้ำที่มีค่าเพียงให้เห็นว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

ถัดจากนั้น เมื่อไล่พิจารณาไปที่สภาวะจิต ก็จะเกิดความรู้

เป็นกลาง คือสักแต่เห็นสภาวะจิตในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงธรรมชาติ
 ฐึ เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง และเมื่อตั้งนั่งอยู่ในสภาพเป็นกลาง
 ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งส่วนของกายและส่วนของใจว่าเป็นตัวตน
 ย่อมชำแรกผ่านความครอบงำของกายใจ เห็นธรรมชาติบริสุทธิ์อัน
 พ้นจากลักษณะของรูปเช่นกาย พ้นจากลักษณะของนามเช่นใจ ซึ่งก็
 คือนิพพาน

เมื่อสามารถทบทวนเข้าสู่สภาพฐึนิพพานเป็นปกติ ย่อม
 ยืนยันให้กับตนเองว่านี่ไม่ใช่เพียงความน้อมใจเชื่อปรากฏการณ์ทาง
 จิตชั่วครู่ชั่วคราว แต่เป็นลักษณะประจักษ์แจ้งว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน
 และมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งต่างหากออกไป เป็นธรรมชาติที่สงบ
 จากรูปนาม เป็นธรรมชาติต่างหากจากกาย เวทนา และจิต

๗) ปัดคาหะ

คือความเพียรที่พอดี ในช่วงแรกของการปฏิบัติ ผู้ภาวนามัก
 ไม่สามารถประมาณตัวเองว่าเท่านี้เพียรกำลังเหมาะ เท่านี้เพียร
 เกินไป เท่านี้ย่อหย่อนความเพียรแล้ว จะรู้ก็เมื่อเกิดอาการตอบ
 สมองออกมาอย่างใดอย่างหนึ่งจากกายหรือจิต เช่น เหน็ดเหนื่อย
 อ่อนเพลียรวกับไปรบทัพจับศึกที่ไหนมา หรือจิตตกหม่นหมอง
 ขาดกำลังในการกำหนดรู้เข้ามาในขอบเขตของกายใจอย่างสิ้นเชิง

ต่อเมื่อเกิดความเคยชินที่จะปฏิบัติมากขึ้น รู้จังหวะจะโคน
 ว่าตรงนี้ควรกำหนดสติ ตรงนี้ควรระครองสติ ตรงนี้ควรปล่อย
 ให้สติเดินเอง ตรงนี้ควรปล่อยให้พักหย่อนสติลงบ้าง ก็เกิดดุล
 ใหม่ พากเพียรอย่างพอดีบพอดี กระทั่งรู้สึกเหมือนไม่ได้ปฏิบัติ สติ
 ทำงานเองเป็นอัตโนมัติ ทำให้ไม่เหนื่อย แต่ก็ยังคงสติรู้สม่ำเสมอ
 ติราวกับไม่ขาดตอน เพียงแค่หย่อนหน้อยๆ แล้วกลับตั้งพอดีขึ้นมา
 สลับกันเท่านั้น

ลักษณะความเพียรที่พอดีย่อมทำให้การปฏิบัติเป็นที่สบาย

สลับเปลี่ยนจากรู้กายมารู้เวทนา สลับจากรู้เวทนามารู้จิต สลับจากรู้จิตกลับมารู้กายใหม่ แม้ความเหม่อความเผลอก็ก็น่ารังเกียจ เพราะเหม่อที่ก็รู้ที่ ทำได้แคไหนเอาแค่นั้น ไม่เหลือความกังวลว่า ทำมากไปหรือน้อยไป ไม่โลภหวังมรรคผลว่าเมื่อใดจะได้เสียที ทุกอย่างพอดีอยู่ที่ความเพียรอันต่อเนื่องนั้น

ความเพียรที่พอดีนี้เองอาจกลายเป็นความไม่พอดี คือแปรเป็นความเคยชินไป ทุกอย่างเหมือนลงตัวหมดแล้วในแต่ละขณะของชีวิตประจำวัน ทางที่เหมาะสมคือ ถ้าถึงจุดของความรู้สึกว่าย่ำอยู่กับที่มานานโดยไม่ก้าวหน้ากว่านั้นเสียที ก็น่าจะพิจารณาว่าเราจะอัดกำลังสมตะเพิ่มเสียหน่อยดีไหม (เช่น เพิ่มเวลา และทำฌานขั้นที่ยังไม่เกิดให้เกิด) หรือพิจารณาว่าแง่มุมของกาย เวทนา จิต ธรรมอันใดที่ยังไม่ได้ดู ควรดูให้ครบวงจรตามแนวทางของพระพุทธองค์เสียทีหรือยัง (เช่น การดูความเคลื่อนไหวอันละเอียดอ่อนในจิตโดยความเป็นสัญญา สังขาร ดังจะกล่าวในบทถัดไป)

ขอให้เข้าใจว่า ความเพียรที่พอดีจริงๆ ในวิปัสสนานั้น ไม่ใช่ข้อเสีย แต่อาจเป็นข้อที่เราได้เวลาพิจารณาทบทวนว่ายังมีสิ่งใดขาดไปบ้าง ก็จะเป็นโอกาสเสริมให้เต็มเสีย

๘) อุပ္ปกฺฐาน

คือความมีสติชัด เมื่อเลือกกำหนดลงไปตรงไหนระหว่างกาย เวทนา จิต ธรรม ตรงนั้นก็ชัดยิ่งกว่าชัด กับทั้งมีความคงที่สูง มีความละเอียดอ่อนเพียงน้อย สติเหมือนหมุนไปตามสถานการณ์โดยอัตโนมัติเนื่องจากรู้ทั่วพร้อมกว้างขวางเป็นปกติแทบตลอดเวลา สภาพเช่นนั้นเบียดให้นิเวรณต์กไปหมด หรือแม้ความรู้สึกในตัวตนก็เหมือนดับสนิทเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน อันนี้ก็อาจทำให้ไหลไปนึกถึงคุณสมบัติของจิตพระอรหันต์ได้เหมือนกัน

ความจริงแล้ว สติอันแจ่มชัดของพระอรหันต์นั้น คือท่านไม่

พลาดหลงยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตนอีกเลย จะข้างในก็ตาม ข้างนอกก็ตาม ที่อยู่มิตินี้ก็ตาม ที่อยู่มิติอื่นก็ตาม อดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ปัจจุบันขณะของท่านคือความเป็นอิสระแท้จริงของจิต จิตมีความรู้ความเป็นไปเองว่าที่เข้ามากระทบเป็นขณะๆนั้น หากใช้ตัวตนอันควรที่กักกว่าเที่ยง ฉะนั้น จิตอันเป็นอิสระของท่านจึงปราศจากทุกข์ทางใจเข้ามาเบียดเบียนอย่างสิ้นเชิง

เมื่อเกิดสติชัดเจนนับว่าประเสริฐ แต่ทางที่ดีควรพิจารณาอย่างแยบคายว่าใจเรายังไม่ปลอดจากทุกข์ เรายังมีทุกข์ทางใจได้ ยังต่างจากพระอรหันต์ท่าน เมื่อพิจารณาเช่นนี้ก็จะเป็นผู้หลงยึดว่าสติชัดเป็นของดีที่สุด กับทั้งไม่หลงนึกติดนเสมอพระผู้รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว

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

ที่ตรงนั้น เมื่อจิตรู้เข้ามาในขอบเขตกายใจในตน ก็อาจรู้สึกเฉยๆเหมือนเข้ามาสัมผัสในหุ่นกระบอกกลวง เมื่อจิตรู้ออกไปในขอบเขตกายใจคนอื่น ก็เหมือนวางไปหมด ไม่มีน้ำหนักเป็นปฏิกริยาตอบโต้เรื่องกระทบใดๆเลย โลกปรากฏเหมือนของว่างของกลวงอย่างแท้จริง

ถ้าสักแต่เฉย เป็นกลาง รู้ตามจริงไป ก็ไม่มีปัญหาอะไร ควรให้เป็นเช่นนั้น ปัญหาจะเกิดก็เมื่อเราหลงนึกว่าเป็นมรรคผล แล้วก็จะเลือกแข่งอยู่กับความวางเฉยนั้น พานจะเลิกกำหนดรู้กายใจโดยความเป็นสติปัฏฐาน คือกระทบอะไรปุบจิตจะตัดเข้าสู่ความวางเฉย ‘แบบนั้น’ ทันที อันนี้ก็แก้ความเข้าใจได้โดยกำหนดสติรู้เข้ามาในอุเบกขานั้นตรงๆ รู้โดยความเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง พิเคราะห์ว่าในภาวะอุเบกขาตั้งกล่าว มีความหลงยึดว่านี่คือมรรคผล ‘ของเรา’

แทรกอยู่หรือไม่ พิจารณาบ่อยๆ เข้าก็เกิดความกระจ่างแจ่มเห็นจริงไปเอง และหลุดออกจากความหลงติดไปเอง

๑๐) นิกันตี

คือความพอใจ ตัวยิปัสสนูปกิเลสนี้อาจเกิดขึ้นพร้อมกับวิปัสสนูปกิเลสทุกตัว หรืออาจเกิดขณะที่เห็นสภาวะธรรมแค่นิดๆ หน่อยๆ ยังไม่ทันเกิดผลดีมากนัก

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

ตัวความพอใจนั้น หากพิจารณาจะเห็นว่ายังเกือกกกล้วยอยู่กับอวดตาวาเราดี อวดตาวาเราเยี่ยม บางที่เป็นอวดตาสละเสีย ไม่ต้องการให้คนอื่นเขารู้ว่าเราเก่ง แต่ก็ต้องนับเป็นอวดตายุติ 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 ยิ่งเห็นมากนิกันตีกียิ่งปล่อยลง กระทั่งเกิดแล้วหาย
ทันทีแบบถูกเห็นเป็นอนิจจัง ไม่สามารถครอบงำสติเราได้อีก

โดยทั่วไปแล้ว ถ้าหากทำสมณะและวิปัสสนาตามแนวที่
พระพุทธองค์ปูทางไว้มาก ๆ ก็จะป้องกันความเข้าใจผิดได้แต่ต้นมือ
เช่น เจริญอาโลกัสถัญญาจนรู้จักแสงแบบสมณะไว้ หรือทำอากาสกสิณ
จนรู้จักความว่างแบบอากาศไว้ ก็คงไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในแสงหรือ
ความว่างที่อาจบุปบับเกิดขึ้นว่าเป็นนิพพาน เป็นการบรรลุมรรคผล

อย่างไรก็ตาม เพียงทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลส
ไว้แบบนี้ ก็นับว่าเป็นเกราะป้องกันความเข้าใจผิดได้อย่างแข็งแรง
แล้วขั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นเกณฑ์ประเมินตนเองได้ ตอบข้อสงสัยสงสัย
ของตนเองได้ ว่าปฏิบัติก้าวหน้ามาจน ‘หลงวน’ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
หรือไม่ ถ้าก้าวข้ามผ่านวิปัสสนูปกิเลสได้ครบทุกข้อ ก็จะทำให้จิตมี
คุณภาพสูงขึ้นเรื่อย ๆ เขยิบใกล้เป้าหมายปลายทางยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ไป
ด้วย

แนวทางแก้ผลข้างเคียงจากการภาวนา

เมื่อจิตรวมลงตั้งมั่นเป็นหนึ่งนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา
คือปรากฏการณ์ต่างๆที่เราไม่อาจคาดหมาย บางคนปฏิบัติมาตรง
ทางก็ไม่เกิดอะไรพิสดารขึ้นเลย ไม่แม้แต่จะเห็นนิมิตล่อใจ แต่บาง
คนปฏิบัติมาตรงทางเหมือนกัน ทว่าขยันทเห็นโน่นเห็นนี่ หรือเกิด
ปรากฏการณ์แปลกประหลาด อันนี้ก็อย่าว่ากัน เป็นทางเฉพาะตัว
ของแต่ละคน ทำนองเดียวกับความฝันที่ห้ามกันไม่ได้ บางคนฝัน
มาก บางคนฝันน้อย โครงสร้างจิตใจแต่ละคนต่างกัน อย่าด่วน
ปรักปรำตัวเองหรือคนอื่นเมื่อพบประสบการณ์พิสดารว่าทำผิด
พลาด ขอให้เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับอาการอันไม่คาดหมายไว้ดี
กว่า

ที่รวบรวมไว้ต่อไปนี่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเสมอไป แต่ละ

คนอาจพบปัญหาเพียงข้อเดียวหรือหลายข้อ หรืออาจพบปัญหาที่ ผิดแผกแตกต่างไปจากนี้อีก ก็อย่าได้ร้อนใจ ขอให้เชื่อมั่นว่าถ้าเรา ทำสติปัฏฐาน ๔ ถูกทางจริง รู้เห็นอยู่ในขอบเขตของกายใจโดย ความเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีความมุ่งหวังอื่น ไม่มีความเคร่งเครียด ไม่มีความคาดหวังให้สัมฤทธิ์ผลประการใดประการหนึ่งแบบด่วน ได้ ก็จะไม่พบอันตรายใดๆเลย เพราะกรรมฐานที่ถูกต้องนั้น ยิ่ง ทำจะยิ่งผ่อนคลายสบายใจ เนื้อตัวเบาโล่ง ปล่อยวางทิ้งของที่เป็น ภายในและภายนอกได้เหมือนเกราะเหล็กที่ถูกถอดออกจากตัวที่ละ ชื้น ทีละอัน

สำหรับผู้ที่รู้ตัวว่าจิตปรุงแต่งง่าย ก็ขอแนะนำให้อ่านเฉพาะ ข้อปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วกับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องอ่านข้อปัญหาอื่นๆ เพราะอาจทำให้คิดมาก จิตจดจ่อกับปัญหาแบบหนึ่งๆแล้วเลียน อากาารขึ้นมา หลักรอบจักรวาลอันสามารถแก้ไขปัญหาที่ไม่เคย พบมาก่อนมีให้ทองแผ่นๆไว้ในใจ ๓ อย่างคือ ‘สักแต่รู้ อย่ากลัว อย่าสงสัย’ แล้วทุกอย่างจะคลี่คลายไปในทางที่ดีเอง ขอให้เชื่อมั่น ว่าอาการหรือปรากฏการณ์ทั้งหลายเป็นผลมาจากกำลังของจิต ฉะนั้น ถ้าจิตอยู่ในภาวะเป็นกลางที่สุด ก็จะมีการใช้กำลังเพื่อรักษา ดุลยภาพระหว่างกายใจให้เป็นปกติ ไม่ใช่ให้ยังปั่นป่วนเตลิดไกล หนักเข้าไปใหญ่

ความเครียด

ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งภาวนาแรงเกินไปจะเหมือนกับ ความเครียดชนิดอื่นๆในชีวิตประจำวันหลายประการ เช่น มีความ ตึงตามเนื้อตัวบางส่วน มีความเค้นในใจจนรู้สึกแน่นเป็นก้อน

แต่ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งภาวนาแรงเกินพอดีนั้น บางทีอาจให้ผลเสียยิ่งกว่าความเครียดอันเกิดจากปัญหาในชีวิต ประจำวันได้มาก เพราะเมื่อติดนิสัยเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็มัก

กระหน้าซ้ำที่เต็มไปด้วยรอย เนื่องจากรูปแบบการภาวนามักวนเวียน กับที่เก่า อารมณ์แบบเดิม ผลที่ออกมาจึงปรากฏทั้งทางกายและทาง จิต มีนักภาวนาจำนวนไม่น้อยเลิกปฏิบัติไปก็เพราะกลัวอาการจะ ลูกกลมเกินแก้

ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งผิดส่วนนั้น บางทีออกมาเดิน เล่นชมนกชมไม้เสียหน่อยก็หายได้ แต่บางคนอาการหนักหน่อย คือเกิดความเครียดค้างคา มีอาการปวดเสียว หรือหนักกว่านั้น คล้ายชักกระตุกแบบอ่อนๆ ทั้งนี้ เนื่องจากกำหนดจิตผิดพลาดมา นาน ไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์พ้นกิเลส ไม่ดำเนินตามมาตรฐานสักแต่ รู้ความเกิดดับในกายใจแบบสติปัฏฐาน ๔ หรือบางทีเข้าใจแนวคิด เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ทุกอย่างดีหมดแล้ว แต่เกิดความโลภ ต่วนได้ อยากรวดเร็วจนเกินไป ปฏิบัติมาพักหนึ่งได้ผลนิดหน่อยแล้วลืมนัด มุ่งหมาย ลืมหลักการเดิม แทนที่จะกำหนดสติรู้ว่าเป็นธรรมชาติ กลับชะมัทเหม็นเพ่งเอาๆ แบบจะทำควมสว่างโพลงให้เกิดภายใน วันหนึ่งรุ่งนี้

บางทีวันหนึ่งปฏิบัติได้ผล จิตนิ่งเจียบประณีตยิ่ง แต่อีกวัน จิตตก ไม่สามารถทำสำเร็จอย่างเคย ก็ฝืนดันทุรังบีบบังคับจะเอา ผลแบบเดิม ประเภทนี้มีโอกาสสูงที่จะเพ่งแรงเสียดจนหนักไปทั้งตัว เพราะนักภาวนาที่ยังรู้จักโทษของความโลภน้อยนั้น พอรู้ตัวว่าสภาวะ จิตที่ต้องการหายไป ก็จะทำให้เกิดความกังวล ทูรนทุรายและยิ่งเป็นปัจจัย ให้หาทางกลับไม่เจอ

บางทีอุบายที่ได้ผลสำหรับคนหนึ่ง ก็อาจกลายเป็นอุบายที่ส่งผลเสียสำหรับอีกคนหนึ่ง เช่น บางคนจับความรู้สึกออกมาจากกลาง ออกได้ แต่อีกคนพอลองจับบ้างกลายเป็นเพ่งกดเข้ามาในอก จุกแล้ว จุกอีกก็ยิ่งขัดขึ้นฝืนทำต่อ

บางคนพยายามเคลื่อนไหวซ้ำมาก ๆ เพื่อให้รู้เท่าทันอาการ แต่ฝืนกำลังสติตัวเองเกินไป กลายเป็นสั่งสมความเครียดไว้ในกล้ามเนื้อและจิตใจทับทวียิ่งขึ้นทุกวัน หรือบางคนทำเป็นตรงกันข้ามที่

เดียว คือพยายามเดินเร็วมากๆ เพื่อให้เกิดความตื่นตัว แทนที่จะตื่นตัวกลับกลายเป็นเครื่องร้อน จิตกระด้าง ฟุ้งซ่าน โลภอยากสงบ หรือโลภอยากได้มรรคผลยิ่งขึ้นไปอีก เพราะอาการเดินแบบเร่งนั้นจะไปในทิศเดียวกันกับความโลภ ฟุ้งหาเป้าหมายอันรออยู่ไกลๆ เบื้องหน้า

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

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

และหากเมื่อยก็เปลี่ยนนิ้ว เช่น แทนนิ้วกลางด้วยนิ้วชี้ ทำสักพักจนเกิดความสบายและรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อสังเกตออกว่าวางจิตอย่างไรจึงอยู่ในความสบายพอดี ก็สามารถนำจิตแบบนั้นมาใช้ภาวนาต่อ หากภาวนาแล้วเครียดอีกก็สลับมาเคาะอีก ตามลำดับขั้นดังกล่าวแล้วนี้ จะพบว่าจิตอยู่ในดุลดีขึ้นเรื่อยๆ และตั้งมั่นต่อเนื่องกว่าเดิมมาก โดยทั่วไปจะสามารถแก้ความเครียด ผิดปกติที่เกิดจากการภาวนาได้ครอบคลุมจรรวาล ไม่ว่าจะป็นดิ่งขมับ

ถูกแน่นหน้าอก หัวหมุน และอื่นๆ เนื่องจากการทอดตาตรงทำให้จิตเปิดกว้างไม่หมกมุ่น การเอาสติไปจ่อที่จุดกระทบท้ายทอยทำให้ไม่เพ่งเล็ง เมื่อได้ดุลกันระหว่างจิตเปิดแบบไม่เพ่งเล็งจึงให้ผลเป็นความตั้งอยู่ตรงกลางๆ

การปรับจิตให้เข้าที่นั้นเป็นไปได้อีกหลายแนวทาง แต่หากฉลาดทำความเข้าใจในสมาธิเสียแต่แรกก็จะได้ไม่ต้องตามแก้กันทีหลัง เรียกว่า ‘กันไว้ดีกว่าแก้’ แต่ถ้าทั้งกันทั้งแก้แล้วไม่หาย ก็อยากแนะนำให้ลองทำทานรักษาศีลชั้นอุกฤษฏ์ เพราะอาจเกี่ยวเนื่องกับวิบากกรรมเก่าที่ตามมาให้ผลได้

อาการตาขี้ก้างนอนไม่หลับ

ข้อนี้มักเกิดขึ้นกับผู้เริ่มหัดนั่งสมาธิได้ไม่นาน แล้วตื่นตัวมากเกินไป คือ กายเกร็ง จิตแข็ง ทางออกคือให้กายผ่อนคลาย และจิตนุ่มนวลลง

วิธีง่ายๆที่จะให้กายผ่อนคลาย คือ อย่าไปสนใจว่าจะได้หลับเมื่อไร เพราะนั่นเป็นเรื่องของอนาคต ให้ตั้งสติมาอยู่กับปัจจุบัน เริ่มจากสำรวจจุดที่ละจุดว่า ฝ่าเท้าผ่อนคลายหรืออึด ฝ่ามือผ่อนคลายหรือกำเกร็ง ใบหน้าผ่อนคลายหรือขมวดตึง การสำรวจแต่ละครั้งคือการคลายออกของจุดสำคัญต่างๆบนร่างกาย

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 ก็จะไม่เกิดปัญหาไปได้กว่าครึ่ง

อย่างไรก็ตาม แม้จะนั่งถูกต้องหรือประสบความสำเร็จ พบความนิ่งและปิติสุข ธรรมชาติของเข้าที่งอนานก็อาจทำให้เมื่อยหรือเป็นเหน็บได้อยู่ดี ดังนั้น สิ่งที่เราควรฝึกเป็นนิสัยคือเมื่อนั่งสมาธินานเท่าใด ก็ควรลุกขึ้นเดินจงกรมอย่างน้อยนานเท่านั้น นอกจากเป็นการฝึกภาวนาให้ตื่นรู้ทั้งขณะนั่งและขณะเคลื่อนไหวให้ครบสูตรแล้ว ยังช่วยให้กายได้ผ่อนคลายความแข็งค้าง อย่างที่เราเรียกว่าเป็นการยืดเส้นยืดสายด้วย

หากจิตนิ่งแบบกระด้าง ขาดความนิ่มนวล กายหนักเหมือน

ขยับเขยื้อนไม่ได้ก็อย่าตกใจ ขอให้วางอุเบกขา หายใจออกด้วยความคิดว่า เราระบายความหนักออกไป หายใจเข้าด้วยความคิดว่า เรานำความเบาเข้ามา เพียงแค่สองสามระลอกกองลมก็จะเหมือน ภายหลุดจากลือก ทั้งนี้ก็เพราะจิตยกลึกอาการเพ่งหนักผิด ๆ นั้นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากายเริ่มหนักแล้วเป็นกังวลกับความหนักนั้น ก็เท่ากับเอาจิตไปจ่อกับสภาวะหนัก เลยทำให้เกิดการเพิ่มเหตุปัจจัย ของความหนักไปโดยปริยาย

ความคัน

เมื่อทำสมาธิได้ถึงจุดหนึ่ง หลายคนเกิดอาการคันขึ้นตาม ใบหน้ายุบยิบคล้ายมีแมลงไต่ หรืออาจคันตามเนื้อตัว และเป็นทุก ครั้งจนรำคาญ เพราะไม่ใช่อาการคันตามปกติ แต่คล้ายมีแมลงไต่ อยู่จริงๆ

ถ้าคิดอย่างไม่ใส่ใจมักจะมองเป็นความคันธรรมดาทั่วไปก็ได้ แต่มีมิติของอาจารย์สมาธิบางท่านเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ เช่น กล่าวว่ สมาธิเป็นของสูงอย่างหนึ่ง หากเรารักษาดีไม่สะอาดบริสุทธิ์ ก็ จะเกิดความคันขึ้นได้ เพราะเอาภาวะสะอาดไปเกลือกกลั้วกับภาวะ สกปรก บางท่านก็ว่าการทำสมาธิเหมือนชุดเอาวิบากเก่าๆ ขึ้นมา ชดใช้ในทางอ้อม คือให้เกิดความคันคะเยอเสีย แล้วก็ถือว่าหายกัน บางคนอาจเกิดอาการแปลกๆ เช่น จุกเสียดท้อง ปวดเส็บปวดร้อน ตามเนื้อตัว หรือปวดศีรษะอย่างแรง แล้วระลึกได้ชัดว่าเคยทำกรรม บางอย่างไว้ โดยปรากฏให้เห็นเป็นนิมิตชัดประกอบอาการนั้นๆ ที่ เดียว

ไม่ว่าจะมองความคันไปในแง่ไหนก็ถือเป็นการดีทั้งสิ้น เพราะถ้าพิจารณาว่าเป็นความคันตามปกติ ก็เพียงยกมือเกาเสีย หน่อยหนึ่ง (สำหรับผู้ฝึกภาวนาใหม่แนะนำวิธีนี้) หรือถ้าเริ่มมีกำลัง สมาธิบ้างแล้ว และอยากสั่งสมชั้นดีบารมี ก็อาจกำหนดรู้ทุกข์เวทนา

อันเกิดจากความคั่น เห็นทุกขเวทนาแรงขึ้นบ้าง เบาลงบ้าง อยากร
 เกาสุดขีดบ้าง สามารถดูได้เฉยๆบ้าง กระทั่งความคั่นปรากฏเป็น
 สิ่งถูกรู้ว่าก็แค่อีกสภาวะหนึ่งที่มาแล้วก็ไป ไม่ต่างจากสภาวะอื่น ๆ
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราเอาความรู้ตัว เอาความสนใจไปปักอยู่กับ
 อารมณ์สมาธิเสีย ไม่ให้ความสำคัญกับอาการคั่น ในที่สุดก็จะกลายเป็น
 สิ่งปราศจากความหมายอย่างสิ้นเชิง และสามารถเอาชนะได้
 ด้วยการวางเฉยเป็นอุเบกขาทุกครั้งด้วย

ถ้าพิจารณาว่าเกิดความคั่นจากความไม่สะอาดของศีล ก็ให้
 ย้อนระลึกว่าเราคิด เราพูด หรือเราทำอันใด อันเป็นการละเมิดศีล
 หรือแม้แต่ทำให้ศีลต่างพร้อย ก็สำนึกอย่างจริงจัง และอธิษฐาน
 อย่างหนักแน่นว่าเราจะไม่พลาดคิด พูด หรือทำ เช่นนั้นอีก แม้ทำ
 ไปด้วยความพลอก็จะสำนึกแล้วถอนออกจากอาการคิด พูด หรือทำ
 อย่างนั้น ๆทันที เมื่ออธิษฐานเสร็จจะเห็นว่ามีความสุข ความอึดใจ
 เอ่อขึ้นมา และชนะความคั่นลงได้

ถ้าพิจารณาว่าเกิดความคั่น หรืออาการนำทรมานทรมายอื่น ๆ
 เพราะผลของกรรมเก่า ก็ขอให้วางใจเป็นกลาง ตั้งความคิดว่าดีแล้ว
 ที่ใช้กรรมเสียในขณะของสมาธิ เพราะดีกว่าไปใช้กรรมในนรก ดี
 กว่าตีรันฟันแทงกับเจ้ากรรมนายเวร ความคั่นและอาการทรมานทรมาย
 ในสมาธิมีโทษน้อย มีทุกข์น้อย เมื่อทำใจยอมรับได้แล้วเช่นนั้น ก็
 กำหนดแผ่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ (ตามวิธีที่กล่าวแล้วในอุบาย
 กำจัดพยาบาท) เมื่อจิตอันไร้เวรภัยเปิดกว้างออกทุกทิศแล้วให้ตั้ง
 จิตอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เราระลึกได้เดี๋ยวนั้น หรือ
 ยังระลึกไม่ได้ทันที ของงได้ส่วนกุศลร่วมกับเราทุกคน หากอธิษฐาน
 หนักแน่นพอ แม้ว่าเจ้ากรรมนายเวรจะไม่ได้รับ ก็เป็นการชะล้าง
 วิชาทหลายส่วน ลังเกตจะพบว่าอาการคั่นลดลงหรือหายขาดสนิท
 ไปเลย

ตถกวังศ์บ่อย

ธรรมดาเมื่อกำลังสมาธิยังไม่ดีนั้น เมื่อนิ่งได้สักพักจะโง่งวง หรือไม่มีดีหลายเฉียบเข้าไปอยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น เหมือนมีภาคหนึ่งยังรับรู้อารมณ์สมาธิ แต่ก็ไม่ใช่ลักษณะตื่นรู้

องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างมีคุณภาพ นั้น ไม่ใช่เฉพาะความขยันหมั่นเพียรนั่งอย่างเดียว ต้องดูด้วยว่าจิตของเรามีความสะอาด มีความเบิกบานจากการให้ทานและรักษาศีล เป็นฐานพร้อมไหม ชนิดที่ลงนั่งสมาธิแล้วถามตัวเองว่าวันนี้ทานกับ ศีลเป็นอย่างไร สามารถตอบตัวเองด้วยความชื่นใจว่าบริสุทธิ์สะอาด และเบิกบานดี รวมทั้งต้องดูด้วยว่ากายของเราแข็งแรงสมบูรณ์แค่ไหน หากกินมาก นอนมาก ไม่ออกกำลังกาย ก็เป็นไปได้สูงที่จะขาด การค้าจุนจากฝ่ายกาย นั่งสมาธิครูเดียวก็ไหลลงสู่ความง่วง หรือไม่มีเฉียบหลายแบบไม่รู้เห็นรู้ได้

วิธีแก้ตรงๆคือ ควรทำทุกอย่างให้ครบองค์พร้อม ทั้งเรื่อง ทาน ศีล การออกกำลังกาย รวมทั้งฝึกนั่งบ่อย กระทั่งสามารถรู้ตัว ได้ทันว่ากำลังจะไหลลงสู่ภวังค์ สังเกตดูว่าเริ่มจากอาการเช่นไร ก็ ตักดูเฉพาะอาการเช่นนั้น โดยทั่วไปจะไม่มีอาการrub ding หายวับทันที ทั่ว แต่จะมีช่วงระยะเวลาพอประมาณให้ตั้งตัวได้บ้าง

จึงหวะดังกล่าวนั่นเอง หากตั้งสติได้และกำหนดเริ่มนับหนึ่ง ใหม่ ย้อนสาวกลับไปไปที่ก้าวแรกสุดในการดำเนินจิตกำหนดรู้อารมณ์ สมาธิ ก็จะเหมือนจิตตื่นรู้ขึ้นหน่อยหนึ่ง เป็นการสั่งสมกำลังที่จะ ต้านภวังค์เพิ่มขึ้นเล็กน้อย บอกตัวเองว่า สิ่งที่ทำให้เรารู้ดีที่สุดว่า กำลังตื่นคือผัสสะอันเป็นของจริงในปัจจุบัน เช่น ลมหายใจนั้น มีแค่ สองอย่างให้รู้ ไม่ออกก็เข้า ถ้ารู้ได้ก็แปลว่ายังตื่นอยู่

หากจิตคล้อยลงสู่ภวังค์ แต่มีแรงข้อนจากสติและวิธีกำหนด รู้อันเหนียวนำไปดีสุด บางทีก็อาจรวบรวมลงสู่ความตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ได้ โดยเฉพาะผู้ที่สั่งสมสติรู้ทันผัสสะปัจจุบันไว้มากๆ ขอให้ทำใจว่า ภวังค์สมาธิเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต แม้วานาจนแกร่งกล้า ปานใด เพราะฉะนั้นอย่าถือเป็นข้อด้อย แต่ให้ถือเป็นจุดสังเกตหนึ่ง

ของการภาวนา เห็นจิตเป็นอนัตตา ไม่อาจบังคับควบคุมให้ได้
ใจเสมอไป

เกิดนิมิตสมาธิให้สังจิตออกนอก

ความหมายของคำว่า ‘นิมิต’ นั้นมีหลายอย่าง แม้เมื่อทำ
อานาปานสติจนจิตสงบตั้งมั่น เห็นสายลมหายใจชัดเป็นลำ อย่าง
นั้นก็เรียกว่านิมิตลมหายใจได้ หรือเมื่อกำหนดรู้กายโดยความเป็น
ศพแล้วเห็นสภาพขึ้นอืด น้ำเลือดน้ำหนองทะลักออกมา อันนั้นก็
เรียกเป็นนิมิตได้เช่นกัน คือเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่ปรากฏลักษณะชัด
ต่อใจ แต่บางทีเมื่อนั่งสมาธิจนสงบนิ่ง กิ่งเคลิ้มกิ่งรู้สึก หรือมีสติ
แจ่มชัดคมคายดี บางทีเห็นภาพบุคคล บางทีเห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า
บางทีได้ยินเสียงเหมือนสวดมนต์ บางทีได้ยินเสียงที่ชวนให้เข้าใจ
แบบเข้าใจตัวเองว่าเทวดามาคุยกับเรา และบางทีก็เป็นวิญญาน
ชั้นสูงมาคุยด้วยจริง ๆ นิมิตชนิดอื่นที่พบรองลงไป ได้แก่ กลิ่นหอม
ระรวยเหมือนใครจุดธูปบูชาพระพร้อมดอกไม้ในห้องอันทำให้เกิด
กำลังใจและความสบายในการนั่งต่อนาน ๆ หรือกลิ่นเหม็นเหม็นเหมือน
ซากศพที่ทำให้ทนนั่งต่อไม่ไหว

เพราะฉะนั้น ‘นิมิต’ จึงเป็นคำกลาง ๆ ใช้ในทางดีหรือทาง
ร้ายก็ได้ แม้แต่แสงโภาสก็จะเป็นนิมิตประเภทหนึ่ง เพราะเป็นสิ่ง
ถูกเห็นด้วยจิตแบบที่นำมาเทียบเคียงกับประสบการณ์ทางประสาท
ตาได้ โดยทั่วไปศัพท์ว่านิมิตนี้มักนำมาอธิบายระดับขั้นของการฝึก
กลีณ เช่น โอทาดกกลีณ คือพยายามจดจำสีขาวยให้ติดใจ อาจเห็นสี
ขาวปรากฏในใจเป็นนิมิตต่าง ๆ ดังนิยามต่อไปนี้

ปริกรรมนิมิต หมายถึง เห็นชั่วครวเพราะจดจ่อวัตถุ เข้าชั้น
ยกอารมณ์ขึ้นสู่จิต โดยที่จิตยังไม่ตั้งมั่น ภาพในใจจะปรากฏผล ๆ
โผล่ ๆ คล้ายพระจันทร์ในน้ำไหว บางทีเหมือนเห็นแวบหนึ่ง แต่
ส่วนใหญ่พร่าเลือนไม่เป็นรูปนานเท่าใดนัก ทั้งนี้เพราะจิตยังอยู่ใน

ภาวะนี้ๆคิดๆ คลื่นความฟุ้งซ่านเข้าแทรกแซงนิมิตเสีย แบบเดียวกับคลื่นรบกวนที่ทำให้สัญญาณวิทยุขาดๆหายๆ

อุคคหนิมิต หมายถึง เริ่มติดอยู่ในใจซัด ไม่ต้องกำหนด ประคองมากก็เหมือนตั้งมั่นอยู่เอง เหตุก็เพราะจิตเริ่มตั้งมั่นบ้างแล้ว คิดน้อยลงมาก โดยทั่วไปจะอยู่ในขั้นหลับตาก็ยังเห็นวัตถุที่พยายามจำไว้ตรงตามต้นแบบ เสมือนยังลืมตาเห็นอยู่จริง ๆ หรือแม้ไม่ตรงนักในรายละเอียด ก็ใกล้เคียงมาก

ปฏิภาคนิมิต หมายถึง นิมิตชนิด ‘เทียบได้’ ว่าถอดเค้ามาจากของเดิมซึ่งใช้เป็นต้นแบบ จะให้เหมือนกันสนิทก็ได้ หรือจะให้แปรเป็นอื่น เช่น ขยายใหญ่ขึ้น หดเล็กลง หรือเพิ่มเติมรายละเอียดอื่นๆก็อยู่ในวิสัย

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

หากเกิดสมาธิขึ้นกลางคืออุปจารสมาธิ มีอารมณ์สมาธิซัด เกิดวิเวกสุขและความตั้งมั่นนาน จิตเปิดกว้างสบายดีแล้ว หากน้อมไปดูสิ่งใดก็เป็นไปได้สูงที่นิมิตของสิ่งนั้นจะปรากฏให้เห็น แต่สิ่งนั้นมักจะไม่จริง ตรงข้ามหากน้อมมารู้กายใจที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน จะเห็นซัด และมักเป็นการเห็นตามจริง เช่น ไล่ตรวจดูผม ขน เล็บ ฟัน หน้ ง ด้วยกำลังสติอย่างใหญ่ แล้วเหมือนเกลี่ยเนื้อหนังออกได้ ลงลึกไปเห็นโครงกระดูก เส้นเอ็น ตับ ไต ไส้ พุง ทุกอย่างจะปรากฏในแบบมีพยานคาวอยู่กับที่ให้ทราบว่าเป็นของจริง เช่น เห็นหัวใจเต้นตุดตบสอดคล้องกับจังหวะเต้นที่รู้สึกได้ เป็นต้น

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

มุ่งหมายคือความพ้นทุกข์พ้นภัยอย่างแท้จริง แต่ถ้าหากส่งออกนอกขอบเขตกายใจ ก็ไม่มีอะไรเป็นประกันว่าเห็นของจริงหรือของปลอม และที่แน่นอนคือจะทำให้ติดยึด หลงตามสภาวะอันกักเราไว้ในกองทุกข์ ในการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่เป็นที่รู้

ประเด็นคือ เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วอาจเกิดสัมผัสรับรู้เห็นขึ้นมาเอง เช่น เห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า หรือไม่ก็เห็นเทวดานางฟ้าอันชวนให้เกิดความพิศवास อยากเห็นขึ้นมาอีกและอีก ตรงนี้แก้ทางได้ด้วยการกำหนดไว้ต่อไปนี้

ระลึกไว้ให้ชื่นใจว่า เราทำสมาธิเพื่อให้จิตปราศจากนิรวณพร้อมพิจารณากายใจโดยความเป็นชั้น ๕ อายุตนะ ๖ ในลำดับต่อไป ไม่ใช่เพื่อติดใจในชนวนทุกข์รูปแบบต่างๆ

อาศัยประสบการณ์จากเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้ความสุขที่เกิดขึ้น ดูว่าเป็นสุขที่สะอาดไร้มลทิน หรือว่าเป็นสุขที่เจืออยู่ด้วยแรงดึงดูดของกิเลส โดยเฉพาะราคะ เมื่อกำหนดรู้สุขเวทนาอันเป็นนามธรรมไร้รูป ความสนใจในนิमितย่อมอ่อนกำลังลง แล้วตัวสติทำหน้าที่ตัดนิมิตกลับมาสู่ฐานที่ตั้งของความรู้ คือสภาพจิตเอง ในทางตรงข้าม ถ้าเจอนิมิตที่น่ากลัว เกิดทุกข์เวทนาขณะสติจริง ๆ ก็จ่ออยู่เฉพาะทุกข์เวทนานั้น จนกว่าจิตจะถอนออกจากความยึดจับเป็นจริงเป็นจังกับนิमित

อาศัยประสบการณ์จากจิตตานุปัสสนา กำหนดรู้สภาวะของจิตที่กำลังเด่นอยู่ และสามารถเห็นได้ในขณะนั้น เช่น ความนิ่ง (จิตเป็นสมาธิ) ความกลัว (เข้าข่ายจิตมีโทสะ) ความตื่นเต็น (เข้าข่ายจิตฟุ้งซ่าน) เมื่อเกิดสติรู้สภาวะจิตอันไร้รูปและละเอียดกว่าเวทนา โดยธรรมชาติย่อมค่อย ๆ สงบลงจากการปรุงแต่ง แม้ชั้นละเอียดที่ผายนิมิตก็ไม่เกิด

สรุปคือ เมื่อสติกลับมาอยู่กับภาวะของจิตอันเป็นปัจจุบัน นิมิตจะสลายไป แม้ นิมิตกลับมาอีกบ่อย ๆ ก็กลายเป็นเครื่องฝึก

อาการหมุน

เมื่อทำสมาธิไปพักหนึ่งแล้วรู้สึกเหมือนกายหมุนก็อย่าเพิ่ง
ตกใจ ดีเสียว่า ๙๙๙ รายจาก ๑,๐๐๐ จะเป็นเพียงความรู้สึกจาก
ภายใน เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วไม่มีอาการเช่นนั้นอีก แต่บางคนก็น่า
ประหลาด คือหมุนจริง และเป็นທີ່ประจักษ์กับสายตาภายนอก ไม่ใช่
อุปาทานภายในของตนเองตามล้าพัง

ไม่ว่าจะหมุนปลอมหรือหมุนจริง หากเกิดขึ้นบ่อย ก็ขอให้
สังเกตว่ามันเริ่มจากอาการของจิตแบบไหน โดยมากจะนั่ง รู้กายขัด
ผิดปกติ หรือไม่ก็เบาอยู่ข้างนอก แต่ภายในเริ่มอาการคล้ายมีพลัง
บางอย่างแทรกขึ้นมาในความนิ่ง

ทำใจไว้ก่อนว่า อาการใดๆก็ตามที่เกิดจากการภาวนานั้น
เป็นเพียงทางผ่าน เป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าร้อนใจอะไร ถ้าเริ่ม
รู้สึกเหมือนจะหมุนแล้วเราตั้งความรู้สึกมั่นคงอยู่กับที่ บอกตัวเองว่า
อาการหมุนเป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ตัวจิตผู้รู้ผู้ดูไม่มีสภาพหมุน ไม่มีรูปทรง
ให้หมุน เดี่ยวเดียวก็จะมีสติหยุดกับที่ และไม่เกิดอะไรขึ้นมากไปกว่า
นั้น

แต่ถ้าหากจิตเราหมุนตาม เช่น กลัวอาการที่เกิดขึ้นแล้วปรุง
แต่งต่อต่างๆนานา ก็จะเป็นแรงผลักดันชนิดเดียวกับที่หลอนให้
อุปาทานว่าหมุน เท่ากับไปเพิ่มกำลังให้การหมุน แล้วเรื่องก็จะ
ไม่จบ

หากหมุนด้วยแล้วปวดหัวด้วย อาจเป็นอาการพยายาม
เคลื่อนไหวของจิตในลักษณะบิดตัว ธรรมดาจิตที่เริ่มรวมดวงได้
จะมีศักยภาพแยกเป็นต่างหากจากกายหยาบ บางที่เหมือนจิตจะ

ไม่อยากประกบกับกายหยาบตามปกติ อันนี้ถ้าวางเฉย ลักแต่รู้ไป เหมือนคำแนะนำข้างต้น กระทั่งจิตอยู่ในสภาพรู้งอกที่ ก็จะเห็นว่า อากาศบิดตัวนั้นลดลง และหยุดสนิทลงในที่สุด แต่ถ้ายิ่งกลัว ก็ยิ่ง บิดมากขึ้น เพราะได้แรงบิดจากความกลัวเช่นกัน

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

อาการเหมือนลอย

คล้ายกับข้อก่อน สิ่งที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือ การลอย นั้น ไม่ว่าจะรู้สึกไปเองว่าลอยหรือลอยขึ้นเหนือพื้นจริง ๆ จะเกิดขึ้น จากความรู้สึกเบาจากภายใน คือทำสมาธินั้น เมื่อเกิดปิติสุขขึ้นแล้ว ย่อมเกิดอาการกายเบาและจิตเบาเป็นธรรมดา แต่บางคนจิตจะจับ ความเบาต่อเนื่องกระทั่งรู้สึกเหมือนลอยขึ้น หรือบางคนจับความ เบาด้วยจิตที่มีกำลังแบบ ‘พัดขึ้น’ ก็อาจทำให้กายลอยจริง ๆ

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

ถ้าหากกำหนดช่วงแรก ๆ แล้วเหมือนยังลอย และไม่สามารถ รับรู้น้ำหนักของธาตุดินในกาย ก็ให้พิจารณาว่าเป็นเพราะจิตยังจับ อยู่กับธาตุลมหรือความเบาอยู่มาก อย่าเพิ่งกลัว และอย่าเพิ่งคิดว่า จะทำไม่สำเร็จ เพียงระลึกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง อาการของจิตก็ไม่เที่ยง

แม้เราจะไม่กำหนดรู้ธาตุดินเพื่อให้เกิดน้ำหนักถ่วงลง ในที่สุดจิตก็จะคลาย และกลับลงพื้นได้เองอยู่แล้ว

๔๐๓

กายโยกโคลงหรือเคลื่อนไหวเอง

อาการนี้มักพบบ่อยในผู้เน้นนั่งสมาธิและเดินจงกรมด้วยลักษณะบังคับมากเกินไป จะเกิดอาการคล้ายกันคือเมื่อสงบแล้วมีการเคลื่อนไหวร่างกายเอง ตอนแรกคล้ายอุปาทานอยู่ภายใน แต่เมื่อลืมตาขึ้นดูหรือให้คนอื่นเฝ้าสังเกตไว้ ก็เห็นเป็นความเคลื่อนไหวจริงๆ บางทีก็ออกไปในทางร้ายรำคาญถูกควบคุมจากสิ่งลึกลับ

สิ่งเหล่านี้ก็นับเป็นสภาวะธรรมได้เหมือนกัน จะเป็นของจริงหรือของปลอมขอให้ยกไว้ อย่าให้ความสนใจว่าเรากำลังทำตลกหรือมีองค์มาลงอะไร ตั้งความคิดไว้อย่างเดียวคือ เมื่อเคลื่อนไหวก็เป็นอิริยาบถหนึ่ง จะอย่างไรกายก็ยังเป็นธาตุ ๔ ของมันอย่างนั้น ไม่ได้ต่างไปเลย ขอให้มั่นใจว่า หากมีสติรู้ในแนวของสติปัญญาฐาน ๔ อย่างมากที่สุดที่จะเกิดขึ้นก็คือ ‘กายถูกรู้โดยความเป็นเช่นนั้น’

อันที่จริงตอนโยกโคลงโดยไม่ได้ตั้งใจ ต้องถือเป็นโอกาสดีด้วยซ้ำที่จะได้ดูกายโดยความเป็นอนัตตา เพราะความหมายของอนัตตาคือควบคุมไม่ได้ บังคับให้เป็นไปตั้งใจไม่ได้ เป็นไปเองตามเหตุปัจจัยโดยไม่ได้เจตนาให้เป็นเช่นนั้น

เพื่อจะเห็นอนัตตาให้ชัด ก่อนอื่นดีอย่าไปกลัวอนัตตา แต่จงยอมรับอนัตตาตามที่มันปรากฏให้ดู อย่าให้อนัตตาปรากฏตัวเสียเที่ยว มันโยกมากก็รู้ว่าโยกมาก มันโยกน้อยลงก็รู้ว่าโยกน้อยลง มันสงบก็รู้ว่ามันสงบ

หรืออย่างน้อยที่สุดเมื่อระงับความกลัวอาการโยกโคลงเองไม่ได้ ก็มองให้เห็นว่าความกลัวเป็นปฏิกิริยาทางใจ เป็นธรรมชาติ

อย่างหนึ่งที่ต้องปรากฏเป็นธรรมดาเมื่อใจยังยึดมั่นถือมั่นในตัวตน
กลัวว่าตัวของตนจะเป็นอะไรไป

การดูความกลัว ก็คือการมองให้เห็นอาการที่ใจหดอย่างแรง
ใจยึดอัดแน่นเหมือนจะทนไม่ได้ ใจมืดหม่นเหมือนดำน้ำลึกไม่
เห็นแสงตะวัน อาการกลัวปรากฏอย่างไรก็รู้ความปรากฏอย่างนั้น
จนกว่าลักษณะนั้น ๆ จะคลี่คลายลงให้ดู

แม้เมื่อกำหนดจิตเข้ามาอยู่กับอาการของจิต บางทีอาการ
เคลื่อนไหวอาจไม่หาย เหมือนมีพลังงานผลักดัน หรือเหมือนกาย
แยกไปมีชีวิตจิตใจเคลื่อนไหวได้อิสระของมัน ถ้าเป็นบ่่อยขอแนะนำ
ให้ฝึกอานาปานสติดี ๆ ฝึกมาตามลำดับคือหายใจออกก็รู้ หายใจเข้า
ก็รู้ หายใจยาวก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ กระทั่งถึงภาวะหนึ่งระดับหนึ่งเหมือน
เราเฝ้าดูลมหายใจแต่ละชนิดเฉย ๆ ถึงระดับหนึ่งเราจะสามารถ
กำหนดว่าแต่ละครั้งที่หายใจเข้าและออก จะให้กายหนึ่งระดับ ไม่
ปรุงแต่งขยับเขยื้อนกระตุกกระตักได้

เมื่อรู้อยู่ในอาการหนึ่งนั้นแล้วหายใจออก รู้อยู่ในอาการหนึ่ง
นั้นแล้วหายใจเข้า ในที่สุดจะเกิดพลังสติ ทรงกายตั้งมั่น และไม่โยก
โคลงหรือเคลื่อนไหวเองอย่างเคย

เกิดกระแสพลังใจ

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

ยิ่งเมื่อเราฝึกโพกัสนจิตให้หนึ่ง พลังพวกนี้ก็จะจะมีมากขึ้น วิธีที่ดี

คืออย่าเพิ่งใช้ และอย่าเพิ่งปล่อยให้มันกระจายพล่านไป แต่กำหนดรู้ตามจริงว่าเกิดพลังขึ้นและอาจวิ่งวุ่นอยู่อย่างปราศจากทิศทางไปตามตำแหน่งต่างๆ ของกาย รู้ถึงกลุ่มพลังที่กระจัดกระจายนั้นพร้อมกับรู้ลมหายใจออก รู้ถึงกลุ่มพลังที่กระจัดกระจายนั้นพร้อมกับรู้ลมหายใจเข้า ลึกพักหนึ่งจะรู้สึกขัดที่ลมหายใจ และกลุ่มพลังจะเกาะเป็นหนึ่งเดียวไม่วิ่งพล่าน หากมีความรู้อิริยาบถนั่งทั่วพร้อม ก็จะเป็นพลังที่ไม่กระจุกคับแคบ เราเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นว่าลมหายใจและพลังเป็นต่างหากจากกัน รวมทั้งสภาพรู้ของจิตเองก็เป็นธรรมชาติคนละชนิดกับสิ่งเหล่านั้น

ให้กำหนดว่า เราจะรู้ลมหายใจและพลัง กระทั่งรู้สึก่ว่าจิตเริ่มเป็นกลางกับการรู้ชัดนั้น เหมือนแยกออกมาเป็นผู้ดูต่างหาก ก็จะเป็นผู้ที่มาถึงหลักชัยขั้นแรกของสมณะ คือคงจิตอยู่ในสถานภาพผู้รู้ ลึกแต่เป็นผู้เฝ้าสังเกตรณณ์เฉยๆ เมื่อทำงานชำนาญแล้ว นอกจากจะไม่เกิดผลเสีย ยังอาจมีผลดีข้างเคียงคือรู้จักเลือกใช้พลังได้ตามโอกาสเหมาะสม ไม่ใช่ปล่อยให้แล่นพล่านไปเปล่าประโยชน์ ขณะเดียวกันก็ไม่ด่วนฝึกระไรด้วยความโลภอยากเก่ง ซึ่งสวนทางกับการภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล เพื่อความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการภาวนาแบบพุทธ

จิตดีเหมือนจะแยกออกจากกาย

บางที่เมื่อหนึ่งแล้วอาจเกิดความรู้สึกเหมือนจิตจะดีต้อออกจากร่าง คล้ายส่วนหนึ่งอันเป็นภายในของเราประกบกับกายภายนอกไม่สนิทอีกต่อไป

หลายคนกลัวจนเลิกนั่งสมาธิ เพราะไม่รู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้น หรือจะแก้ไขให้ดีได้อย่างไร ความจริงแล้วอาการนี้ เป็นเรื่องปกติที่ไม่น่ากลัวอะไรถ้ารู้จักวางอุเบกขา ความกังวลนั้นเองจะยิ่งเพิ่มแรงปั่นป่วน หรือในทางตรงข้าม ถ้านิ่งกว่านี้เป็นโอกาสถอดจิต เกิด

๔๐๖ ความพยายามตั้งใจจะสลัดจิตให้หลุดจากกายก็น่าเป็นห่วงมาก เพราะกำลังยังไม่ถึงจริง เหมือนเครื่องบินยังไม่มีเครื่องที่ทรงกำลัง แต่พยายามดันทุรังจะทะยานขึ้นฟ้า ยังไม่ทันไรก็จะตกพังเสียก่อน

ถ้าเราวางเฉย ไม่กลัว แล้วก็ดูอาการของจิตเหมือนเป็นคนอื่น พลังที่ปั่นป่วนอยู่ก็จะซัดแรงเดี่ยวเดี่ยว ในที่สุดก็หยุดสนิทเพราะขาดกำลังส่งลูกใหม่ จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นอย่างที่ประหลาดไว้ล่วงหน้า และจะมีผลให้มั่นใจในคุณของการวางเฉยเป็นกลางมากขึ้นด้วย

ขันธบรรพ

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

ความดับแห่งวิญญาน

ตั้งพรณนามาจะนี้ ภิกษุยอม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไป
ในธรรมอยู่บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้
รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหา
และทวิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่เสมอ

จบชั้นธรรพ

นิยาม

การเข้าใจนิยามจะเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ และประกันว่าเรา
จะได้เป้าหมายสำหรับการมองอย่างถูกต้องชัดเจน การไม่ทราบ
นิยามหรือทราบนิยามอย่างผิดพลาด ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้ตั้งสติ
กำหนดผิดพลาดตามไปด้วย ผลคือไม่เกิดความปล่อยวางที่ถูกต้อง

๔๑๐ และไม่อาจต่อยอดสอดประสานกันกับธรรมในบรรพตต่างๆไป

ภายในใจนี่เองคือชั้น ๕ หมายความว่าชั้น ๕ จะยังคงเป็นชั้น ๕ อยู่ตลอดเวลา และสิ่งที่เราจะปฏิบัติกันนั้น คือการมองกายใจอย่างที่มีมันปรากฏอยู่ตามจริง ไม่ใช่ตกแต่งหรือบิดเบือนให้กายใจเป็นอะไรที่พิเศษไปกว่าความเป็นชั้น ๕ ของมันอยู่แล้ว เมื่อมองตามจริงอุปาทานก็ถูกถอดทิ้งไปเท่านั้น

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

ในกรณีของอุปาทานในชั้น ๕ นั้น ในปฏินิสสสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๙ พระพุทธองค์ทรงตรัสโดยสรุปว่า ฉันทราคะในชั้น ๕ นั้นเองเป็นตัวอุปาทาน คำว่า ‘ฉันทราคะ’ เป็นอาการทางใจประมาณ ‘ติดใจยินดีให้มียู’ หรือ ‘เต็มใจยอมรับโดยสำคัญว่าดีแล้ว น่าพอใจแล้ว’ ความรู้ตรงนี้จะมีส่วนสำคัญยิ่งกับการปฏิบัติ นั่นคือ การปฏิบัติอันได้นำไปสู่การลดละปล่อยวางความชอบใจยินดีหรือเต็มใจยอมรับชั้น ๕ เสียได้ การปฏิบัตินั้นย่อมเป็นไปเพื่อทำลายอุปาทานลงในที่สุด

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

ที่กายใจเราได้ชื่อว่าชั้น ๕ หรือเบญจชั้น ๕ นั้น ก็เพราะมีส่วน

ประกอบให้ดูว่ากำลังเกิดดับได้ ๕ ประเภท ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

รูปขันธ์ คือกองรูป ได้แก่ เหล่ารูปธรรมอันเป็นส่วนประกอบของกาย นับแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เห็นได้จากด้านนอก ตลอดไปจนถึงส่วนที่ถูกปกปิดห่อหุ้มไว้ด้วยหนังทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็กระดุก เส้นเอ็น ตับไตไส้พุง น้ำเลือดน้ำหนอง ไอยู่นิ้วเท้าและไม่วั้นกระทั่งลมภายนอกที่เข้ามาเป็นส่วนประกอบชั่วคราว

สรุปโดยย่อแล้ว รูปขันธ์คือธาตุดิน (ส่วนที่แข็ง) ธาตุน้ำ (ส่วนที่เหลว) ธาตุไฟ (ส่วนที่ร้อน) และธาตุลม (ส่วนที่พัดไหว) เหล่าธาตุทั้งหลายเพียงประชุมกันหลอกตาให้หลงนึกว่าเป็นร่างมนุษย์ แท้จริงหาได้มีความเป็นรูปมนุษย์ดั้งเดิมก่อนเดิยอันเดียวแต่อย่างใด คล้ายหุ่นกระบอกประกอบด้วยชิ้นส่วนของไม้และเชือกผูกจำนวนหนึ่ง หาได้มีหุ่นกระบอกเป็นตัวเป็นตนดองแท้วาร ถอดชิ้นไม้ออกจากกันเมื่อใด หุ่นกระบอกก็หายไปเมื่อนั้น

เวทนาขันธ์ คือกองเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย โดยหลักๆมีอยู่ ๓ ชนิดให้จำเพียงเท่านี้ แต่หากจำแนกออกโดยพิสดารก็ต้องดูแหล่งกำเนิดเวทนา ถ้าเวทนาเกิดขึ้นโดยอาศัยกายเป็นหลัก ก็เรียกว่าเป็นเวทนาทางกาย เช่น นั่งเบาะนุ่มๆแล้วเป็นสุข แต่ถ้าเวทนาเกิดขึ้นโดยอาศัยใจเป็นหลัก ก็เรียกว่าเป็นเวทนาทางใจ เช่น คิดทำบุญ มีผลให้จิตใจโปร่งเบา หรือนั่งสมาธิแผ่เมตตาไม่มีประมาณ มีผลให้รู้สึกเหมือนยิ้มได้กว้างเท่าฟ้า เป็นต้น เวทนาอาจถูกจำแนกได้พิสดารมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ แต่เบื้องต้นเมื่อทำความเข้าใจว่าอยู่ในขอบเขตสุข ทุกข์ เฉย ก็นับว่าเพียงพอที่เราจะใช้ปฏิบัติดูให้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว

สัญญาขันธ์ คือกองสัญญา เป็นธรรมชาติความจำ หรือ

อาการที่จิตหมายรู้ แยกแยะความแตกต่างของสรรพสิ่งได้ถูกต้อง ตัวอย่างที่ชัดเจนก็เช่นคนปกติมองสีขาแล้วแยกออกว่าต่างจากสีแดง หรือที่ชัดกว่านั้นสำหรับผู้ทรงภักดีสมาธิ เมื่อฝึกโอภาตภักดี จะจำวงสีขาได้ชัดเจน ครั้นจะพลิกเปลี่ยนมาเป็นโลหิตภักดีก็เห็นเป็นวงสีแดงแทนได้ไม่สับสน ไม่เห็นสีคละกัน อันนั้นก็คือการปรากฏของสัญญาชั้นนี้

นอกจากนี้ สัญญายังหมายถึงอาการที่จิตสำคัญสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่ผ่านปฏิภุมมสนธิการบรรพมาย่อมได้ตสุภสัญญา คือเห็นตามจริงว่ากายเป็นสิ่งสกปรกน่ารังเกียจ และค่อย ๆ ตสุภสัญญา คือสำคัญไปว่ากายนั้นงามสะอาดน่าใคร่ กายเดียวกันถูกสำคัญเป็นตรงข้ามได้ ก็เพราะพลิกกันที่สัญญาตัวเอง

สังขารชั้นนี้ คือกองสังขาร เป็นสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว หมายถึงสภาวะที่มีเจตนาเป็นประธานปรุงแต่งความคิด การพูด การกระทำ มีทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และที่กลาง ๆ สำหรับผู้ผ่านการรักษาศีล สාරวมระวังตเวินเจตนาอันเป็นอกุศลมามาก จะเป็นผู้สามารถเห็นสังขารชั้นนี้ได้ง่ายขึ้น เพราะรู้จักแยกแยะมาก่อนว่ากำลังคิดดีหรือคิดร้าย รวมทั้งกันจิตให้ดำรงอยู่ในเขตสว่าง ไม่ปล่อยให้ลวงเข้าสู่ความมืดง่าย ๆ

นอกจากการถือศีลแล้ว การเจริญสติปัฏฐานจะยิ่งเกื้อกูลให้เห็นเจตนาขาวหรือเจตนามืดได้ยิ่งขึ้น เพราะได้ฝึกู้เข้ามาที่เวทนาและสภาวะจิตบ่อย ๆ จึงเห็นละเอียดว่าถ้าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ย่อมให้ผลเป็นความรู้สึกสว่างสบาย แต่พอคิดชั่วจนความชั่วปรุงแต่งจิตให้มีมืดหม่นเป็นอกุศล ความอึดอัดก็ย่อมแทรกแซงความสบายอย่างแจ่มชัด ซึ่งความเห็นดั่งนี้ย่อมแตกต่างจากคนทั่วไปที่มักมีใจเป็นอกุศลอยู่เนื่อง ๆ พอเกิดเจตนาร้ายจิตก็กลืน ๆ กันกับของเดิมแยกแยะดีชั่วไม่ค่อยออก

สำหรับสังขารชั้นนี้ เมื่อจำแนกแล้วจะมีความหลากหลาย พิสดารยิ่ง แต่โดยหลักก็คือตัวกำหนดให้จิตสลับไปสลับมาระหว่าง สว่างกับมืด ได้แก่ เจตนาดีร้าย หรือความตริกนึกถึงสิ่งเป็นคุณเป็น โทษนั่นเอง

วิญญูณชั้นธ คือกองวิญญูณ เป็นลักษณะที่จิตรู้แจ้งในสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งผ่านอายตนะภายในทั้ง ๖ เช่น ถ้าเกิดวิญญูณทางตาขึ้น ก็หมายถึงมีการเห็นรูปร่างสีกลิ่นอะไรอย่างหนึ่งแจ่มชัด ไม่ใช่เพียง มัวๆทางทางตาโดยไม่ตระหนักว่าเห็นอะไรกันแน่ ดังนั้น ถ้าสัตว์ใด มีประสาทตาบกพร่อง ก็จะทำให้ขาดหรือด้อยความรู้แจ้งทางตาไป ด้วย

เพื่อแยกแยะได้อย่างชัดเจนว่ากำลังมีความรู้ทางอายตนะ ใด ท่านจึงจำแนกวิญญูณไว้ตามชื่ออายตนะนั้นๆ ได้แก่ จักขุ- วิญญูณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยตา) โสตวิญญูณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยหู) ฆานวิญญูณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วย จมูก) ชิวหาวิญญูณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยลิ้น) กายวิญญูณ (ความรู้แจ้งในสิ่งกระทบด้วยกาย) และมโนวิญญูณ (ความรู้แจ้งใน สิ่งกระทบด้วยใจ)

เพื่อป้องกันความสับสนทางภาษา ขอให้เข้าใจแต่เนิ่นๆว่า ความรู้แจ้งธรรมดาๆทางอายตนะนั้น ผิดแผกแตกต่างจากการ ‘รู้แจ้งตามจริง’ ด้วยพุทธิปัญญาเป็นคนละเรื่อง เราจะมีประสบการณ์ รู้จักวิญญูณชั้นธได้ต่อเมื่อเกิดสติสัมปชัญญะรับรู้ทางอายตนะ ใดอายตนะหนึ่งสักครู่ โดยไม่มีความรับรู้ทางอายตนะอื่นเข้ามา แทรกแซงสลับไปสลับมา

จุดมุ่งหมาย

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

ดูรอาณนที ก็อนิจจสัญญาเป็นใจ ดูรอาณนที ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงแห่งอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ด้วยประการดังกล่าว ดูรอาณนที อย่างนี้แหละเรียกว่าอนิจจสัญญา

ผู้ปฏิบัติได้ผลที่ถูกต้อง ย่อมเข้าใจพระพุทธเทศนาธรรม เช่น อนัตตลักขณสูตร พระวินัยปิฎกเล่ม ๔ ราวกับได้ฟังพระพุทธดำรัสกับหู คือท่านตั้งคำถามให้พิจารณาชั้นเป็นข้อๆ แล้วตรัสสรุปผลที่ควรเกิดจากความเห็นตามนั้น

พระผู้มีพระภาคตรัสถาม “ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความนั้นเป็นใจน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

ภิกษุทูลตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“วิญญูณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า?”

“เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา
ควรหรือจะตามเห็นสิ่งนั้น ว่านั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่น
เป็นตัวตนของเรา?”

“ข้อนั้นไม่ควรเลยพระเจ้าข้า”

จากนั้นจึงตรัสให้เกิดความเห็นตามจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ)
ใจความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่นั่นแล รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญูณ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ
ประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็สักแต่ว่าเป็นรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญูณ เธอทั้งหลายพึงเห็นขั้นนี้เหล่านั้น
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 เมื่อเห็นชั้นธ้อย่างถูกต้อง
 ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดี และเป็นไปเพื่อหลุดพ้น
 จากกิเลสทั้งปวงได้ หากการปฏิบัติใดเป็นไปเพื่อความติดใจยินดีใน
 ชั้นธ หาคความแห่งหน่ายไม่ได้ ย่อมไม่ใช้การปฏิบัติเห็นชั้นธที่ถูกต้อง
 ทั้งนี้ต้องหมายเหตุไว้ด้วยว่า ความเบื่อหน่ายชั้นธหาใช่อาการอม
 ทุกข์ ทว่าเป็นความหมดอาลัยในชั้นธ ซึ่งผลใกล้ที่เห็นชัดคือจิตเป็น
 อิสระ มีความเบิกบานเบาสบายในตัวเอง เพราะหาความยึดมั่นอัน
 เป็นของหนักมิได้

แนวทางฝึก

ประสบการณ์อันเป็นภายในขณะเห็นชั้นธเกิดดับอย่างต่อเนื่องนั้น
 หนึ่งนั้น ญาติจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในแผนดินทสูตร ว่า
 ด้วยอุปมาชั้นธ ๕ ในพระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๕ ใจความสรุปอันเป็น
 ที่สุด คือ

รูปอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ (ที่ลอยมากับแม่น้ำ) เวทนาอุปมา
 ด้วยฟองน้ำ (ที่เกิดจากฝนกระทบแผ่นน้ำ) สัญญาอุปมาด้วย

พยับแดด (ที่เด่นระยิบระยับยามเที่ยง) สังขารอุปมาด้วยต้นกล้วย (ที่ปราศจากแก่น) และวิญญาณอุปมาด้วยมายากล (ที่แสดงต่อหมู่มชน) ภิกษุย่อมพึงพิจารณาเห็นเบญจขันธ์นั้น โดยแยกกายด้วยประการใดๆ เบญจขันธ์นั้นย่อมปรากฏเป็นของว่าง เป็นของเปล่า หาสาระมิได้

หมายความว่า เมื่อเห็นแต่ละขันธ์อย่างถูกต้องแล้ว ความรู้สึกจะไม่ต่างกันจากนี้ คือเมื่อเห็นรูปขันธ์เกิดดับไปเรื่อยๆ ความรู้สึกของเราจะตีค่ารูปขันธ์เท่ากับกลุ่มฟองน้ำเป็นฟองๆที่ลอยมากับแม่น้ำ และพร้อมจะแตกดับอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเห็นเวทนาขันธ์เกิดขึ้นเพราะมีผัสสะกระทบเหมือนไม้สีกันทชนเกิดไฟ พอแยกไม้ไฟก็ดับ ความรู้สึกของเราจะตีค่าเวทนาขันธ์เท่ากับฟองน้ำที่เกิดจากฝนกระทบแผ่นน้ำ เปาะเปาะๆขึ้นรูปฟองน้ำแล้วรูปฟองน้ำก็หายไปเร็วเท่ากับที่การกระทบขาดลง

เมื่อเห็นสัญญาขันธ์ปรากฏคล้ายเงาลวงที่ทาบจิตให้รู้สึกเหมือนมี แต่พินิจแล้วมีแต่ความว่างหาย ความรู้สึกของเราจะตีค่าสัญญาขันธ์เท่ากับพยับแดดที่เด่นระยิบระยับยามเที่ยง พอขยับเข้าใกล้จนเห็นจริงจะพบว่า เป็นสิ่งลวงตาที่พร้อมจะหายวับไปเท่านั้น

เมื่อเห็นสังขารขันธ์ตั้งอยู่เหมือนมีแก่นสารจับต้องได้ ยึดถือเอาได้ว่านี่ความนึกคิดของเราหรือของใคร แต่พอดูดีๆมีแต่ส่วนประกอบทางความคิดนึก ถอดส่วนประกอบความคิดนี้กออกมาเป็นชิ้นๆแล้วหาแก่นหลักหรือแก่นความคิดเป็นตัวเป็นตนไม่เจอ ความรู้สึกเราจะตีค่าสังขารขันธ์เท่ากับต้นกล้วยที่ถูกตัดปลาย ปอกกาบใบออกหวังเอาแก่น แต่ที่สุดก็ไม่พบแก่น และไม่พบกระทั่งกระพี้ มีแต่ความว่างเปล่าเป็นภาพสุดท้ายรออยู่เท่านั้น

เมื่อเห็นว่ากว่าจะเกิดวิญญาณขันธ์ขึ้นในแต่ละขณะ ต้องอาศัยองค์ประกอบประชุมกันหลากหลาย ทั้งวัตถุอันเป็นเป้าของ

การรับรู้ ทั้งอายุตนะภายในอันเป็นช่องทางของการรับรู้ ตลอดจน เจตนาอันชักนำไปสู่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้ม การ ได้สัมผัส และการได้รู้สึกนึกคิด ความรู้สึกเราจะตีค่าวิญญูณชั้นนี้ เท่ากับมายากลที่เขาแสดงตามทางหรือในโรงละคร เอาไว้ดูเล่นแล้ว ไม่ต้องนำพา ไม่ต้องใส่ใจ ไม่ต้องคิดว่าเป็นของจริง

การจะเห็นชั้นนี้เหมือนปรากฏการณ์ลวงใจชั่วครู่หนึ่ง ต้องเห็น ชั้นนี้เกิดดับ เห็นมันผ่านมาแล้วผ่านไปโดยไม่มีความค่าใจตกค้าง จริง ๆ กระทั่งแม้เห็นมรรณกรรมของผู้ใด เราก็จะได้ส่วนของความรู้สึกดังที่พระพุทธองค์ตรัสในแผนพิณสูตรเช่นกันคือ

เธอทั้งหลายจงดูรูปอันบุคคลทิ้งแล้ว เมื่อใดที่อายุ ใออุ่น และ วิญญูณละจากกายนี้ไป เมื่อนั้น กายอันเขาทอดทิ้งแล้วย่อมเป็น เทียบแห่งสัตว์อื่น หาเจตนามิได้ นอนทับถมแผ่นดินอยู่ เป็นความ สืบต่ออยู่อย่างนี้ นี่เป็นกลสำหรับหลอกลวงคนโง่ เบญจขันธ์ก็ไม ต่างอะไรกับเพชรฆาตผู้หนึ่ง สิ่งที่เราบอกคือสาระย่อมไม่มีในเบญจ ขันธ์นี้

การเห็นชั้นนี้ถูกต้องเป็นเรื่องข้ามขั้นไม่ได้ ถ้าพยายาม เลียนแบบ จู่ๆอยากเห็นชั้นนี้เป็นของว่าง โดยไม่คิดทำความเพียร ไม่คิดสละกิเลสเครื่องร้อยรัด ใจจะไม่ว่าง และเกิดอาการปรุงแต่ง หลอกตัวเอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสในส่วนสรุปของสูตรความว่า

ภิกษุผู้มีดำริในความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงพิจารณา ชั้นนี้ทั้งหลายอย่างนี้ ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน หากปรารถนา นิพพาน ก็พึงละกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง พึงกระทำที่พึงแก้ ตน พึงประพฤติดุจบุคคลผู้มีศีระะถูกไฟไหม้ ดังนี้

ขั้นที่ควรเห็นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ขั้นที่กำลังปรากฏ โดยไม่ต้องเค้น ไม่ต้องเพ่งเล็ง ไม่ต้องฝืนพยายามเป็นพิเศษ ถ้าต้องฝืนอย่างผิดธรรมชาติที่จะเห็นขั้นให้ได้ ก็ไม่ใช่เรื่องสมควรเลย อย่างเช่น ขณะกำลังอ่านหนังสือ ใจจดจ้องรับเนื้อความตามตัวอักษรอยู่นี้ ก็ยากที่จะมีขั้นใดปรากฏเด่นต่อสติได้ เราจึงต้องทราบตามจริงว่านี่ไม่ใช่กาลอันควรให้รู้ขั้นเกิดดับ สิ่งที่ทำได้ดีที่สุดคือมีสติอยู่กับ การอ่านหนังสืออย่างเดียว

ต่อเมื่อเลิกอ่านหนังสือ ทรงอิริยาบถนั่งโดยไม่มีงานอื่นให้คิดให้พูด ให้ทำ เป็นพิเศษ นั่นเองจึงอาจทบทวนความรู้ที่ได้รับจากหนังสือมาดุขั้นอันเป็นปัจจุบัน เช่น

ลมหายใจเข้าออก คือส่วนหนึ่งของธาตุลม หรือสภาวะพัดไหว ซึ่งกำลังมีอยู่ทั่วไปในโลก แต่มาปรากฏชัดอยู่ในความรู้ของเราในฐานะลมหายใจที่ถูกสูบเข้ามาในกายนี้ และออกไปจากกายนี้ (เห็นเป็นธรรมในธรรม คือธรรมหนึ่งในท่ามกลางเหล่าธรรมประจำโลก) การรับรู้ว่ามีแต่สภาพพัดไหวเข้า พัดไหวออก โดยไม่มีใครเป็นผู้หายใจ ธาตุลมไม่ได้เป็นของใครนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้รูปขั้น

อิริยาบถนั่ง คือการประชุมกันชั่วคราวของธาตุ ๔ ที่ถูกจัดวางให้เป็นท่านั่ง เรารู้พร้อมกันทั่วตลอดถึงการปรากฏของฝ่าเท้าที่วางราบ ส่วนตัวที่ตั้งตรง สองแขนที่ตักแนบลำตัว ตลอดจนส่วนหัวที่อยู่สูง การรับรู้ว่ามีอิริยาบถนั่งตั้งอยู่ โดยไม่มีใครเป็นผู้นั่งนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้รูปขั้น

ความเป็นสุข คือความรู้สึกลึบสบายทางกาย หรือความรู้สึกสบายทางใจ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสอง ปกติเมื่ออ่านหนังสือธรรมะ ซึมซับธรรมะสู่ใจ กายก็มักทรงหนึ่งไม่กวดแกว่ง ปล่อยตลอด

ไม่กำเริงส่วนหนึ่งส่วนใด นั่นคือความสุขความสบายกาย เมื่อใจปราศจากมลทินทางกามและความพยาบาทเกาะกุม มีสติอยู่เฉพาะหน้า ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลังเลสงสัย ไม่พะวงคิดถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด สภาพทางใจก็เรียบสงบราบคาบ การรับรู้ว่ามีความสุข โดยเห็นความสุขไม่ได้เป็นของใครนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้เวทนาชั้นนี้

ความเป็นทุกข์ คือความรู้สึกไม่สบายทางกาย หรือความรู้สึกไม่สบายทางใจ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสอง เมื่อกายที่เคยหนึ่งเริ่มทนอยู่กับท่าเก่าไม่ได้ ก็อาจมีความกวดแกว่ง กำเริงส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่นคือความทุกข์ความไม่สบายกาย หรือเมื่อใจเริ่มดิ้นรนแส่ส่ายไปในรสอาหาร หรือเกิดสิ่งกระทบให้ต้องฟุ้งไป เลื่อนลอยปราศจากสติ หวั่นไหวคลอนแคลนด้วยความหดหู่ ความลังเลสงสัย สภาพทางใจก็ปั่นป่วนไม่เป็นสุข การรับรู้ว่ามีทุกข์ โดยเห็นความทุกข์ไม่ได้เป็นของใครนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้เวทนาชั้นนี้

ความหมายรู้ว่าไม่เที่ยง คือผลอันเกิดจากการที่จิตเห็นธาตุลมเข้าแล้วต้องออก เกิดแล้วต้องดับ หรือเห็นอริยาบถหนึ่งเปลี่ยนจากสภาพสงบไม่กวดแกว่ง เป็นความกวดแกว่งเคลื่อนไหว หรือการที่จิตเห็นความสุขแปรเป็นทุกข์ เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาพทั้งหลายบ่อยเข้าก็เกิดความสำคัญขึ้นมาว่าอะไรๆไม่เที่ยงไปหมด การรับรู้อาการสำคัญว่าไม่เที่ยงนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้สัญญาชั้นนี้

เจตนากำหนดรู้ความไม่เที่ยง เจตนาก็คือทิศทางที่กำหนดให้จิตมองอะไร คิดอ่านอย่างไร เพื่อจุดประสงค์อันใด หากจุดประสงค์ดี ก็เรียกเจตนาดีว่าเป็นกุศล แต่หากจุดประสงค์ร้าย ก็เรียกเจตนาดีว่าเป็นอกุศล ในที่นี้ภายหลังจากอ่านธรรมปฏิบัติ เราก็มักติดความจงใจเจตนาดูเข้ามาในกายใจ เพื่อพัฒนาตนไปสู่ความพ้นอุปาทาน จัดเป็นกุศลเจตนา การรับรู้ว่ากำลังมีอาการจงใจดูความไม่เที่ยงของสภาวะต่างๆนั่นเอง คือส่วนหนึ่งในการรับรู้การ

ปรากฏของสังขารชั้น

สภาพรู้แจ้งทางอายตนะต่าง ๆ การจะรับรู้วาลมหายใจกำลังเข้าหรือออกได้นั้น ต้องอาศัยวิญญาณเป็นผู้รู้ผู้เห็น และการจะรับรู้วากายกำลังอยู่ในอริยาบถหนึ่งได้นั้น ก็ต้องอาศัยวิญญาณเป็นผู้รู้ผู้เห็นเช่นกัน สภาพรู้แจ้งทางกายเหล่านั้นแหละ เรียกว่ากายวิญญาณ เป็นส่วนหนึ่งของวิญญาณชั้น

เมื่อตั้งการสังเกตไว้ว่าประสบการณ์ในชีวิตทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องของปรากฏการณ์ทางชั้น มุมมองชีวิตของเราจะแปลกเปลี่ยนไป เช่น เมื่อมองเห็นอะไรอยู่ จะมีสติทราบว่าเป็นเรื่องของสภาพรู้แจ้งทางตา เป็น ‘ปรากฏการณ์ทางการเห็น’ ชั่วคราว พอเกิดสำเสียดใตมากระตุ้หนู ชวนให้เงี้ยวพั้ง ก็มีสติทราบว่ ‘ปรากฏการณ์ทางการไต้ยีน’ เกิดขึ้นแทนแล้ว

ด้วยการเห็นปรากฏการณ์ทางการเห็นและทางการไต้ยีนเกิดดับสลักกันนั่นเอง เราได้ชื่อว่ารู้จัก ‘วิญญาณชั้น’ โดยความเป็นของไม่เที่ยงแล้ว ทำให้อุปาทานสะดุดแล้ว คือ ไม่เกิดความรู้สึกอย่างเคยๆว่า ‘ฉันกำลังเห็น’ และ ‘ฉันกำลังไต้ยีน’

จะเห็นว่า เพียงขึ้นต้นด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ประกอบกับการสังเกตความจริงต่อหน้าต่อตา ก็อาจเกิดประสบการณ์รู้สึกถึงชั้นในตนได้ แต่การเห็นชั้นในชีวิตประจำวันจะมีคุณภาพเพียงใด ก็ขึ้นตรงอยู่กับความสามารถตั้งมั่นของจิต หรือแนวโน้มที่จะคลอนแคลนของจิต หากพบว่าตนเองมีแกใจสังเกตภาวะความเป็นชั้นถี่ๆ ก็สะท้อนว่าจิตมีความตั้งมั่นได้พอสมควร

เมื่อเห็นของจริงในปัจจุบันขณะได้ ก็จะต่อยอดเป็นการเห็นกลไกการทำงานร่วมกันของชั้น ๕ ได้ทีละเปลาะ เช่น เหตุที่วิญญาณประเภทหนึ่งแปรเป็นวิญญาณอีกประเภทหนึ่ง ก็ด้วยเพราะมีเจตนา (สังขารชั้น) เป็นตัวกำหนด ยกตัวอย่าง เมื่อครูอริยาบถนั่งถูรู้ ครูหนึ่งก็เกิดเจตนาเล็งแลรูปทรงสี่เหลี่ยมเฉพาะหน้าด้วย

นัยน์ตา พอนัยน์ตาปรับศูนย์เข้าได้ถูกกับตำแหน่งวัตถุ ก็เกิดจักขุ-
วิญญาณทันที

ยิ่งฝึกสติให้เท่าทันวิญญาณชั้นธมากขึ้นเท่าไร เราก็จะเห็น
ตัวเชื่อมต่อกันอยู่ในระหว่างวิญญาณชั้นธมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ก่อนเกิด
เจตนาเลี้ยงแลรูปด้วยนัยน์ตา เราจะพบว่ามีความชัดอันเป็นความ
เคยชิน เป็นความอาลัย เป็นความยินดี เป็นความอยากในการเห็น
รูปด้วยตา เป็นต้น

วิญญาณชั้นธเป็นธรรมชาติที่พิสดารตามจำนวนอายตนะ
เพราะแต่ละอายตนะมีเนื้อหาไม่เหมือนกันเลยอย่างสิ้นเชิง คือ

ตาเอาไว้ดูรูป การรับรู้ทางตาจะอยู่ที่สีสังรูปทรงใน
ตำแหน่งต่างๆ

หูเอาไว้ฟังเสียง การรับรู้ทางหูจะอยู่ที่คลื่นความสั่นไหว
ทุ้มแหลมในอากาศ

จมูกเอาไว้ดมกลิ่น การรับรู้ทางจมูกจะอยู่ที่กลิ่นหอมเหม็น
ผ่านอากาศ

ลิ้นเอาไว้ลิ้มรส การรับรู้ทางลิ้นจะอยู่ที่รสเปรี้ยวหวานมัน
เค็มที่กดลงมาบนตุ่มรับรสตรงๆ

กายเอาไว้แตะต้อง การรับรู้ทางกายจะอยู่ที่สิ่งกระทบแข็ง
อ่อนที่กดลงมาบนผิวหนังตรงๆ

ใจเอาไว้รู้ทุกสิ่งที่ไม่ปรากฏทางรูปธรรม เช่น เรารู้ว่า
กำลังสุขทุกข์มากน้อยเพียงใด เรากำลังทำอะไรหรือหมายรู้สิ่งใดอยู่
เรากำลังเจตนาคิดนึกเช่นไรก็ด้วยใจ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายไม่
อาจกำหนดรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ต้องด้วยใจสัมผัสเท่านั้น

ความเห็นชัดและความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้ ทำลายความหลง
ผิดหรือลัทธิเลวร้าย ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีกายเป็นมูลเหตุอย่างเดียวนั้น
ได้ เราจะไม่หลงสำคัญว่าเพราะมีประสาทกายเป็นปฐมเหตุ การ

รับรู้ทั้งมวลจึงปรากฏ แต่ที่จริงประสาทกายก็ส่วนหนึ่ง วิญญาณรับรู้ อารมณ์ทางกายก็ส่วนหนึ่ง วิญญาณรับรู้อารมณ์ทางใจก็อีกส่วนหนึ่ง โดยที่วิญญาณทุก ๆ ทางประมวลลงสรุปเรียกเป็นหนึ่งเดียวได้ว่า ‘จิต’ ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ได้ มีความเป็นกุศลหรืออกุศลได้

เมื่อเข้าใจ กับทั้งสามารถรู้ชั้นขณะอยู่ในอิริยาบถหนึ่งยามนี้ ได้จริงๆ ต่อไปเราจะสามารถรู้ชั้นขณะอยู่ในอิริยาบถอื่นๆ ได้เช่นกัน เพราะกายใจกวนเวียนอยู่แค่นี้ มีลมหายใจ มีอิริยาบถ มีสุขทุกข์ มีความหมายรู้ มีเจตนาดีร้าย และมีความรู้แจ้งทางอายตนะต่างๆ หากเริ่มฝึกตามลำดับสติปัฏฐานทั้ง ๓ หมวดต้น ก็จักพบว่ากาย เวทนา และจิต ต่างก็เป็นส่วนของชั้น ๕ นั้นเอง

การฝึกรู้ความเคลื่อนไหวใหญ่ย่อยทางกาย รู้ความต่างของ เวทนา รู้ความต่างของสภาวะจิต ล้วนแล้วแต่ผู้กตีสัมผัสปัญญาให้ต่อเนื่อง พร้อมเห็นชั้นชัดลงไปเป็นขณะๆ ทั้งสิ้น แต่หากไม่ฝึกกาย เวทนา และจิต ตามที่พระพุทธเจ้าประทานทางไว้ ก็จักพบความปรากฏของชั้นต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ยาก อย่าวว่าแต่จะหวังเห็นชั้นเกิดดับได้

ชั้นที่ควรเห็นขณะนั่งสมาธิ

คำว่า ‘นั่งสมาธิ’ ในที่นี้หมายถึงเฉพาะเจาะจงถึงการนั่งหลับตาเพื่อจำกัดทางเข้าของผัสสะกระทบ เหลือเพียงอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง เช่น ลมหายใจหรือกสิณนิมิต ที่สำคัญต้องผ่านชั่วโง่งบินมาพอสมควร กระทั่งรู้จักภาวะเหลือเพียงอารมณ์เดียว คืออย่าง น้อยสงบตั้งมั่นรู้ลมหายใจหรือกสิณนิมิต ไม่วอกแวกไปทางอื่น มีความสุขสบาย อิ่มอกอิ่มใจกับรสของความสงบต่อเนื่องสักครั้งนาที่ เป็นอย่างต่ำ

เราจะรู้จากประสบการณ์ตรงในการดูชั้นผ่านสมาธิคือ ยิ่งเห็นชั้นชัดเท่าใด ใจจะยิ่งปล่อยวางมากขึ้นเท่านั้น อย่างน้อย

ก็เทียบเคียงกันได้กับระดับความปล่อยวางขั้นธี่เพราะฟัง หรือ ปล่อยวางขั้นธี่เพราะคิด ว่าแตกต่างกันเป็นคนละเรื่อง ตรงนี้จะเริ่ม ตระหนักว่า การปล่อยวางเพราะรู้ขั้นธี่เข้าไปตรงๆ เป็นวิปัสสนาของ จริ่งที่สามารถพัฒนาได้ยิ่งๆขึ้นจนกระทั่งถึงมรรคถึงผลภายในชาติ ปัจจุบัน ส่วนการปล่อยวางเพราะฟังกับปล่อยวางเพราะคิดนั้น จิต จะลิ่งเลไม่เชื่อมันอยู่รำไป ว่าชาตินี้เราจะบรรลุมรรคผลพ้นอุปาทาน ได้แน่หรือเปล่า

หลายครั้งเกิดข้อกังขาว่าถ้าอยู่ในสมาธิขั้นสูง จะเจริญสติเห็น ขั้นธี่กันได้หรือไม่ เพราะถ้าเป็นฌาน ก็ต้องรู้อารมณ์เดียว อันที่จริง ถ้าทำความเข้าใจว่า ‘รู้อารมณ์เดียว’ นั้น หมายถึงรู้คงที่ในขอบเขต ของสิ่งที่กำหนดพิจารณา เช่น ขณะแห่งการรู้ลมหายใจ จิตไม่ได้เห็น แต่ส่ายลม แต่ยังเห็นอริยาบถหนึ่งด้วย เห็นความสุขด้วย เห็นขอบเขต ความสว่างของจิตด้วย อย่างนี้ก็จะไม่สับสนว่าในฌานจะเจริญสติรู้ ขั้นธี่ได้อย่างไร

เพื่อความชัดเจน ขอให้ดูที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในฌานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ ความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยปฐมฌานบ้าง ดังนั้น เราอาศัยอะไรกล่าว แล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม บรรลุปฐมฌาน เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ อันมีอยู่ในขณะแห่ง ปฐมฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหิวผี เป็นดังลูกศร ไม่มีสุข เป็นอาพาธ เป็นของผู้อื่น เป็นของชำรุด ว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมยังจิตให้ตั้งอยู่ ด้วยธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่ออมตธาตุ ว่า นั้นสงบ นั้นประณีต คือ ธรรมเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้ง

ปวง ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความคลาย
กำหนดความดับ นิพพาน เธอตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้น ย่อมถึง
ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ตรงที่พระองค์ตรัสว่า ‘เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย
คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในขณะแห่ง
ปฐมฌานนั้น’ ถือว่าชัดเจนพอ คือ ไม่ควรจดจำแค่ที่เราอาศัยสมาธิ
ระดับฌานในการเจริญสติได้ แต่สมาธิฌานที่มีการพิจารณาขั้นนี้ ถือเป็นเหตุใกล้ให้เข้าถึงนิพพานเลยทีเดียว

ที่หัวข้อนี้จะแยกแยะแบบจำเพาะเจาะจงลงไปว่า การเห็น
ขั้นนี้ขณะหนึ่งสมาธิรู้ลมหายใจกับหนึ่งสมาธิรู้กลิ่นนิมิตนั้น แตกต่าง
กันอย่างไร นอกจากนั้น จะได้ผนวกส่วนของการเห็นขั้นนี้ขณะ
พยายามตั้งสมาธิไว้ด้วย เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหากว้างขวางที่สุด

เสีทิวิขาเตนขันธฌานานาปานสตี

รูปขันธ

ในขั้นที่เหลือแต่ความรับรู้ว่ามีลมหายใจผ่านเข้า ผ่าน
ออก ปราศจากความฟุ้งซ่าน จิตใจสงบระงับอยู่ ทราบ
ว่าลมเริ่มตันเมื่อใด หยุดลงเมื่อใด ขณะเริ่มมีลักษณะ
ลมเป็นนิมิตอย่างไร ขณะสิ้นสุดมีลักษณะลมเป็น
นิมิตอย่างไร ไม่เหลือสิ่งใดเด่นกว่านั้น นั่นคือจังหวะ
เหมาะที่เราจะรู้ลมหายใจโดยความเป็นธาตุลม ซึ่งก็
คือหนึ่งในรูปขันธ ความเข้าใจที่มีอยู่ล่วงหน้าว่ารูป
ขันธไม่ใช่ตัวตน เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา จะ
ทำให้การเห็นชัดในสมาธินี้ เกิดเป็นความรู้งังเต็ม

เวทนาขันธ

ในขั้นที่เกิดความสุขสดชื่น สบายกายสบายใจ จิตตั้งมั่นตื่นตัว และอยู่ในอาการเหมือนปรารถนาเสพสุข อันมีรสวิเวกประการเดียว นั่นคือจังหวะเหมาะที่จะรู้จักสุขโดยความเป็นเวทนา สุขเวทนาคือความสงบสบาย มีกายไม่กัวัดแกว่ง สุขเวทนาคือความแน่วหนึ่ง มีจิตไม่ซัดส่าย เพียงในระดับสมาธิไม่ต้องแข่งแรงนัก ก็อาจเห็นสุขเวทนาปรากฏชัดพอประมาณ กับทั้งเห็นความไม่เที่ยงของสุขเวทนาได้ง่าย คือพอกายเริ่มขยับขยุกขยิก ก็จะรู้สึกถึงความทุกข์ทางกายเข้ามาแทรกแทน หรือพอจิตเริ่มสั่นส่าย ก็จะรู้สึกถึงความทุกข์ทางจิตเข้ามาเบียดบัง แต่ในระดับสมาธิที่แข็งแรง จะเห็นสุขเวทนาปรากฏชัดมาก ทว่ากลับเห็นความไม่เที่ยงของสุขเวทนายากขึ้น ตรงนี้ให้ดูเฉพาะรอยต่อความเปลี่ยนแปลงของสุขอย่างใหญ่ ที่ลดระดับลงไปเป็นสุขอย่างเล็ก แบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าให้ดูความตางระหว่างสภาพจิตที่ตั้งมั่นเป็นฌานกับสภาพจิตที่คลอนแคลนไม่เป็นฌานในจิตตานุปัสสนา

สัญญาขันธ

ในขั้นที่จิตเจียบบลงไป บางขณะเป็นสุขหรือเฉยเมย ให้ดูว่าเมื่อมีสติอยู่ จิตต้องสำคัญมั่นหมายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ เช่น บางครั้งลมหายใจกระทบซัด ก็เกิดการมั่นหมายว่าอย่างนั้นลมหายใจที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ตัวสำคัญมันหมายความว่าเที่ยง คือ ‘นิจจสัจญญา’ ตัวสำคัญมันหมายความว่าไม่เที่ยง คือ ‘อนิจจสัจญญา’ หรือบางครั้งความสุขสบายเด่นชัด ก็เกิดความสำคัญมันหมายความว่าสุขนี้ยั่งยืนยาวนาน อันนั้นเป็น ‘นิจจสัจญญา’ แต่ถ้าขณะรู้ความสุขที่ตั้งอยู่นานนั้น ประกอบด้วยความรู้สึกว่าจะไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป อันนั้นเป็น ‘อนิจจสัจญญา’ เมื่อสำรวจเห็นการทำงานของสัญญาชั้นนี้เป็นขณะๆ ก็จะทราบว่าบางที่เรารู้สึกว่าอย่างนี้เที่ยง อีกที่ก็รู้สึกว่าจะไม่เที่ยง อาการสำคัญมันหมายความว่าเป็นอย่างไรรู้สึกว่าไม่เที่ยง อาการสำคัญมันหมายความว่าเป็นอย่างไรรู้สึกว่าไม่เที่ยง อาการสำคัญมันหมายความว่าเป็นอย่างไรรู้สึกว่าไม่เที่ยง อาการสำคัญมันหมายความว่าเป็นอย่างไรรู้สึกว่าไม่เที่ยง สามารถผันผวนกลับไปกลับมา ตามแต่กำลังของสติและปัญญาที่ประกอบอยู่ด้วยในขณะนั้นๆ ไม่ใช่

สังขารขันธ

ในชั้นที่จิตสงบไม่ไหวติง เหลือแต่อาการตริกนิกเฉพาะลมหายใจเข้าออกเป็นสายชัด ใ้มองว่าอาการตริกนิกคือภาวะของสังขารชั้นอย่างหนึ่ง มีความชัดเจนคงเส้นคงวา เป็นเจตนาอัตโนมิติที่เหมือนไม่มีตัวตนใดสั่งการตั้งเคย ธรรมชาติที่เจาะจงตริกนิกเฉพาะลมหายใจนี้จะมีได้ถึงปฐมฌาน ต่อเมื่อเข้าออกปฐมฌานจนชำนาญ จิตมั่นคงตั้งมั่นได้เองจนไม่จำเป็นต้องอาศัยอาการตริกนิกถึงลมหายใจมาประคับประคอง ก็จะมีอีกเจตนาหนึ่งผุดขึ้นได้ คือละความตริกนิกถึงลมหายใจเสีย ปล่อยให้จิตตั้งมั่นเสพปีติสุขเป็นหนึ่งเอง คล้ายนกตัดตสันใจเล็กกระพือปีก เพียงแผ่ปีกลอยลมสบายอยู่ การเห็นการตริกนิกเป็นเพียงสังขารชั้นอย่างชัดเจนในสมาธิ จะทำให้เริ่มแบ่งแยกได้อย่างชัดเจนเช่นกัน ว่าเจตนาเกิดขึ้นเดี่ยวเดียว ส่วน

อาการตรีกหนักตั้งอยู่ได้นานกว่า และมีจิตชนิดหนึ่งที่ไม่ต้องตรีกหนักก็ทรงตัวเป็นสมาธิใหญ่ได้ เมื่อพิจารณาจนเห็นว่าทั้งหลายทั้งปวงก็แค่อาการหนึ่งของจิต ไม่ใช่ตัวตน เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปท่ามกลางเหตุปัจจัยแวดล้อม ก็จะทำให้เกิดมุมมองที่จะแตกต่างจากคนธรรมดา มาก เพราะสำหรับคนธรรมดาแล้ว ที่ได้มีเจตนา ที่ได้มีความตรีกหนัก ที่นั่นย่อมมีความรู้สึกในตัวตนอยู่ควบคู่กันเสมอ

วิญญานขันธ

ในชั้นที่จิตสงบละเอียดประณีต ตั้งมั่นได้เองโดยไม่ต้องอาศัยแม้อาการตรีกหนักถึงลมหายใจ เหลือแต่ความสว่างโพล่งอยู่ ตรงนั้นจะเห็นว่ามีแต่ความรู้ที่อยู่สว่าง รู้อยู่ว่าปีติสุขเหลือล้น ตัวที่รู้อยู่คือมโนวิญญาน ซึ่งเป็นหนึ่งในวิญญานขันธ เราจะเห็น ณ บัดนี้ว่าวิญญานขันธละเอียดได้ที่สุดในบรรดาขันธทั้ง ๕ เพราะจะไม่เหลืออะไรเลยนอกจากรู้สึกว่ารู รู้ว่ากำลังมีอะไรอยู่เฉพาะหน้า หากไม่กำหนดไว้ก่อนก็จะมีสติระลึกได้ว่าสิ่งนั้นคือวิญญานขันธ เมื่อวิญญานขันธปรากฏชัดก็ย่อมหลงนึกไปว่านั่นเป็นจิตของเรา อีกทั้งเมื่อวิญญานขันธดับไปก็ย่อมไม่เห็นอาการดับไปของวิญญานขันธตามจริง แต่หลงนึกว่าจิตของเราเสื่อมลงหรือจิตของเราแปรไป การจะได้ประโยชน์จากสมาธิอย่างแท้จริงคือทำความเข้าใจไว้อย่างถูกต้องเสียก่อนว่าจิตหรือวิญญานผู้รู้อารมณ์นั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่อตั้งมุมมองไว้เช่นนี้ พอพบกับภาวะรูป rūpāyatana ก็ จะเห็นว่านั่นไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ ลึกแต่เป็นสภาพหนึ่งที

เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย แล้วในที่สุดก็แตกทำลายลงเมื่อ
เหตุปัจจัยหมดกำลัง

เศสัชฌิวาเห็นขันธผ่านกสิณนิมิต

เวทนาขันธ

ในขั้นที่เริ่มตรึงนิมิตไว้กับที่ได้เห็น เป็นจังหวะที่จิตสงบ ตั้งมั่น ไม่แส่ส่ายไปทางอื่น เหลือแต่อาการหน่วงหนัก และรับรู้เฉพาะดวงกสิณนิมิต เมื่อจิตสงบย่อมมีความสบายเกิดขึ้นพร้อมกัน พุดง่าย ๆ ว่าความสุขเกิดขึ้น พร้อมกสิณที่ชัดหนึ่งไม่พราเลือนอย่างน้อยสัก ๕ วินาที

ความสุขอันเกิดจากความสงบเยียบราบคาบของจิตนั้น คือเวทนาขันธ ขอให้ทำความเข้าใจว่าอาการลิงโลด กิติ อาการปิติฟองฟูกิติ อาการโสมนัสปลาบปลัมกิติ ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนเกิน เป็นส่วนปรุงแต่งที่เกินความสบายใจ จัดเป็นสังขารขันธ แต่หากกรองส่วนเกินได้ ด้วยความวางเฉย ไม่ตื่นเต้นตาม ก็จะเหลือแต่เวทนาขันธ คือรู้สึกสุขสบายอยู่ เมื่อความสุขแปรปรวนก็ย่อมเห็นชัดว่ามีของแถมอื่นประกอบอยู่ด้วย

สัญญาขันธ

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

ก็คือตัวแทนสัญญาชั้นธ เมื่อเห็นภลินเป็นอย่างไร จะกำหนดก็ได้ว่าสัญญาคืออย่างนั้น

ขอให้สังเกตตามจริงว่า แม้จะมีความสนุกกับการเห็นนิมิตได้นาน ในที่สุดลักษณะนิมิตก็ต้องแปรไปเป็นอื่น แสดงความไม่เที่ยงไม่ทนของสัญญา เมื่อกำหนดโดยความเป็นอย่างนี้ ผู้สำเร็จภลินนิมิตย่อมได้เปรียบคนธรรมดาทั่วไป ตรงที่เห็นความเสื่อมของสัญญาอย่างชัดเจน เพราะสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อย่างแจ่มแจ้งเป็นลึกลับ รูใดไม่ต่างจากตาเห็นรูป ความสะเทือนใจที่เห็นอนิจจังย่อมแรงพอจะเกิดความปลอยวางสัญญาชั้นธ คลายตัดใจสะของรักของหวังได้ง่ายเมื่อตระหนักจริงๆว่าไม่ใช่สมบัติของเรา อากาโรที่ใจคลายความอาลัยในสัญญาได้นั้น จะเริ่มเห็นอะไรๆเป็นเท็จ เป็นของหลอก โดยเริ่มหลอกกันตั้งแต่ที่จิตเลยทีเดียวนั้น เมื่อไม่ถูกหลอกว่าสัญญาเป็นตัวเรา ความรู้สึกว่างจากการปรุงแต่งก็จะเด่นชัดขึ้นแทนที่

สังขารชั้นธ

ในชั้นที่สามารถย่อหรือขยายดวงภลินนิมิตได้ตามปรารถนา นิมิตไม่แตก ไม่บิดเบี้ยว จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่ายตามการแปรของนิมิต ทว่ายังพร้อมจะตรึกนึกพิจารณาได้ ให้มองว่าตัวที่ควบคุมให้นิมิตเป็นไปต่างๆตั้งปรารถนานั้นเองคือสังขาร ดังนั้น ตัวตั้งต้นกำหนดให้นิมิตเป็นอย่างไร นั่นเองคือตัวแทนสังขารชั้นธ

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

วิญญานขันธ

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

อันที่จริงเรื่องแยกชั้นธออกเป็นต่างหากจากกันไม่ได้นั้น เคยมีผู้ถามผู้ต่อกันมาแล้วในครั้งพุทธกาล ปรากฏในมหาเวทลลสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ ผู้ถามคือพระมหาโกฏิฏิกะ ส่วนผู้ตอบคือ พระสารีบุตร ซึ่งพระพุทธองค์ยกย่องเป็นอัครสาวกผู้เลิศทางปัญญา พระมหาโกฏิฏิกะถามว่า **ธรรม ๓ ประการคือ เวทนา สัญญา และวิญญาณ เหล่านี้ปะปนกันหรือแยกเป็นต่างหากจากกัน บัญญัติหน้าที่ต่างกันได้หรือไม่? พระสารีบุตรกล่าวตอบว่า เวทนา สัญญา และวิญญาณ ปะปนกัน ไม่แยกจากกัน บัญญัติหน้าที่ต่างกันไม่ได้** (คือมีหน้าที่รู้สึก รู้จำ และรู้แจ้ง ซึ่งกลมกลืนอยู่ในขณะจิตรู้อารมณ์เดียวกัน หากขาดอันใดอันหนึ่งจะได้อันใดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้)

ในทางปฏิบัติ นักภาวนาจะเริ่มรู้จักวิญญาณชั้นธได้ก็เมื่อจิตสงบจนรู้จักความว่าง ความสว่าง ราวกับไม่มีอะไรให้รู้ (อาจหลับตาหรือไม่ได้หลับตาอยู่) ถัดมา เมื่อไหวตัวออกจากความสงบ แล้วรู้แจ้งบางสิ่งที่มากระทบ อย่างเช่นคลื่นเสียงกระทบแก้วหู ที่ตรงนั้นเอง ความทรงจำเกี่ยวกับเรื่องวิญญาณชั้นธจึงก่อให้เกิดสติ แล้วทราบชัดว่านี่คือการรับรู้เสียง เป็นโสตวิญญาณ จิตอาจมีคำกำกับ หรือไม่มีคำกำกับว่านั่นโสตวิญญาณ แต่สำคัญคือ เกิดความเห็นแจ้งผ่านประสบการณ์จริงว่าการรู้ทางอายตนะเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นด้วยการมีเหตุประกอบกัน คือเสียงกระทบแก้วหู รู้แล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เป็นชั้นธหนึ่งซึ่งไม่ใช่ตัวตนของใคร แต่ถ้าให้บอกว่าขณะนั้นเวทนาอยู่ไหน สัญญาอยู่ไหน ก็ไม่อาจตอบถูกเอาแค่ตอบถูกว่านั่นเป็นวิญญาณทางหูก็เห็นว่าเพียงพอ **หรือต่อให้ระบุไม่ถูกว่าเรียกอะไร แต่สามารถเห็นสิ่งนั้น ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปจริง ๆ ก็ใช้ได้แล้ว**

ยกตัวอย่างเช่น ขณะสมาธิยังไม่คงที่ จิตยังสลับไปมาระหว่าง

ตั้งมั่นชั่วคราวกับกวดแกว่งคลอนแคลน ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น คล้ายประตีย์วจิตกว้างออก ประตีย์วจิตแคบเข้า ถ้าเราไม่บัญญัติว่า ความกว้างหรือความแคบนั้นเป็นอะไร เห็นแค่ว่ากว้างก็ไม่เที่ยง แคบก็ไม่เที่ยง ใจสักแต่รู้ว่าไม่เที่ยง กับทั้งไม่ยากหน่วง เหนี่ยวให้สภาพตี ๆ งงเที่ยงถาวร ไม่รังเกียจเมื่อสภาพแยะ ๆ ปรากฏนานเกินไป นั่นก็เท่ากับเราเห็นชั้นธ้อย่างถูกต้อง แม้ไม่รู้ว่าเป็นชั้นใดไหนก็ตาม

เมื่อมีประสบการณ์เห็นชั้นธอขณะหนึ่งสมาธิมากเข้า จนกระทั่ง แม้ลืมตาจิตก็ยังทรงตัวตั้งมั่น ความรู้สึกทั่วไปในชีวิตประจำวันจะ แตกต่างออกไป เราจะมีสติรู้สึกถึงความว่างเปล่าภายในเป็นหลัก ตั้ง ความว่างนั้นอาจหดแคบหรือขยายกว้าง ถามว่าสิ่งที่เห็นคืออะไร ก็คือสภาพของจิตที่ตั้งมั่นไม่ส่าย และไม่มีควมโลภอยากเอา อะไร ไม่มีควมโกรธชุนชองกับใคร และไม่มีควมหลงแบบหยาบ ๆ ว่านี่อริยาบถของเรา นี่เวทนาของเรา ถามว่าผู้เห็นคืออะไร ก็คือ มโนวิญญานนั่นเอง จุดสำคัญคือ เมื่อมีสติสัมปชัญญะพร้อม อยู่ พอสิ่งใดปรากฏกระทบอายตนะไหน สติสัมปชัญญะก็ รู้เท่าทันอย่างเฉียบพลัน ว่ามโนวิญญานผู้รู้ความว่างดับไป เปลี่ยนเป็นจักขุวิญญาน หรือเปลี่ยนเป็นโสตวิญญาน หรือ เปลี่ยนเป็นฆานวิญญาน หรือเปลี่ยนเป็นกายวิญญานแทน แล้วก็รู้ว่วิญญานที่เกิดขึ้นแทนนั้น ๆ มีเวทนา สัตถุญา และสังขาร แบบดีหรือไม่ดีปรากฏพร้อมอยู่ด้วย

การที่มีสติคมชัด และการที่วิญญานชั้นธอไม่สับไปสับมาเร็ว นึก จะทำให้เห็นขณะเกิดและขณะดับของวิญญานได้แจ่มแจ้งขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งกลับมาตั้งมั่นรู้สึกถึงความว่างอันเป็นภายในได้เนิ่น นานยิ่ง ๆ ขึ้น กระทั่งมันใจอยู่กับตัวว่าถึงตรงนี้ก็พัฒนาต่อย่อยอดไปได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงที่สุดทุกข์แล้ว

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

เมื่อใดสติเกิดชัด เมื่อนั้นชั้นธัมมปรากฏชัดด้วย ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด แต่ส่วนใหญ่อิริยาบถเดินมักเป็นที่ตั้งหลักของการภาวนา เหตุเพราะความเคลื่อนไหวทางกายมีส่วนช่วยกำจัดความเกียจคร้านได้ และสำคัญเมื่อถึงจุดของสติที่คมชัดทั่วพร้อมแล้ว ชั้นทั้งหลายจะแสดงตัวตามจริงขณะเปิดหูเปิดตารับความกระทบกระทั่งเหมือนในชีวิตประจำวัน ซึ่งก็แปลว่า ถ้าสามารถเห็นขั้นชัดขณะเดินจงกรม ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นเห็นขั้นชัดได้ปานกัน **ในชีวิตประจำวันด้วย** แตกต่างจากผู้ภาวนาที่ฝึกรู้ชั้นหลังอ่านหนังสือธรรมะหรือขณะนั่งสมาธิอย่างเดียว

เสถียรว่าเห็นขั้นในอิริยาบถเดิน

รูปขั้น

ในขั้นที่รู้สึกถึงอิริยาบถเดินทั่วพร้อม นับเริ่มจากฐานสำคัญคือเท่ากระทบ เห็นอาการ่างเท่าสลับกันช้ายขวา เห็นลำตัวทรงตั้ง เห็นส่วนศีรษะบนยอดสุดของอิริยาบถเดิน ไม่รู้สึกง่วงตัวเรากำลังเดิน ไม่รู้สึกว่าเป็นร่างกายของเราเดิน และเมื่อทำความระสีกก็เห็นตามจริงว่าอิริยาบถเดินเป็นภาวะทางรูปชั่วคราวชนิดหนึ่ง

เมื่อหยุดเดินที่จุดสุดท้ายจงกรม ภาวะทางรูปก็เปลี่ยนไป ไม่เคลื่อนไหว แต่ตรงหนึ่ง แล้วมีอาการหมุนกลับ

ด้วยสติสัมปชัญญะที่พรักพร้อมขณะจงกรม เราจะเข้าใจว่าการเห็นรูปชั้นธเกิดดับนั้น หาใช่การเห็นร่างกายผุดขึ้นจากอากาศแล้วแต่กระเบิดหายไป แต่เริ่มความเห็นเกิดดับจากอะไรง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ดังเช่นอิริยาบถเคลื่อนไหวกลายเป็นอิริยาบถนิ่งนี้เอง ความรู้ชัดจะทำให้เราเห็นแตกต่างไป ที่เคยนึก ๆ ว่ากายของเราตัวเดิมเปลี่ยนทำเป็นต่าง ๆ นั้น แท้จริงคือการปรากฏอาการทางรูปชั่วครวญ เกิดขึ้นเป็นฉาก ๆ หายไปเป็นฉาก ๆ

เมื่อรู้เช่นนี้เรื่อย ๆ ผนวกเข้ากับความรู้พื้นฐานที่ว่า กายประกอบด้วยธาตุ ๔ ก็เกิดญาณสัมผัสถึงความ เป็นรูปทั้งหลายอย่างละเอียด แม้ความเป็นอุปกรณ์ ‘พร้อมใช้ในงานวิปัสสนา’ ก็แตกต่างกันไปเรื่อย ๆ เริ่มต้นอาจแข็งกระด้างเหมือนต่อต้านสติ ต่อเมื่อเวลาผ่านไปจึงคล้ายมีการดัดแปลงให้อ่อนควรแก่งาน มีความเบาตัวไม่เมื่อยขบ ทุกจุดถูกกำหนดรู้ชัดได้ง่ายขึ้น

และถึงจุดหนึ่งที่สติคมชัด ก็เห็นองค์ประกอบของ กายโดยความไม่เที่ยง เช่น เห็นว่าเราไม่เคยกิน น้ำลายช้าก่อนเดิม เราไม่เคยมีไออุ่นระดับเท่าตาม อวัยวะต่าง ๆ ที่ว่าง เราไม่เคยหายใจเอาลมกลุ่มเดิม เข้าสู่ออด นี้ก็จัดว่าเห็นกายโดยความเป็นรูปชั้นธเกิดดับเป็นชุด ๆ ได้

สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติหนวสีวิธิกาบรรพมาก่อน ก็เป็นไปได้ที่จะเห็นกายแสดงความเนาเปื่อยผุพังขณะเดิน

จงกรมอยู่นั่นเอง ซึ่งความปรากฏของนิมิตจะมากน้อยเพียงใดก็สุดแต่กำลังจิตของแต่ละคน ขอให้คำหนึ่งเท่านั้นว่าการตั้งต้นรับรู้มาจากอิริยาบถอันเป็นปัจจุบัน กับทั้งเห็นแล้วเกิดอหิงงัสัญญาทางกายอย่างชัดเจนเป็นพอ

เวทนาขันธ

ในชั้นที่กายเดินและหยุดคล้ายหุ่นทำงานอัตโนมัติ จะเกิดภาวะคงที่ทางการเคลื่อนไหว ลักษณะความสม่ำเสมอดังกล่าวนี้คือความไม่กวดแกว่งออกนอกกลุ่มนอทาง ไม่มีความกระสับกระส่าย ที่ตรงนั้นความสบายกายย่อมเกิดขึ้นไม่แตกต่างจากขณะหนึ่งหนึ่งสงบสุข เมื่อรู้ถึงความสุขอันเกิดจากความไม่กวดแกว่งทางกาย ก็ได้ชื่อว่าทราบภาวะสุขโดยความเป็นของมีเหตุ ไม่ใช่สุขที่เกิดขึ้นเองลอยๆ

การรู้ชัดว่าสุขเวทนาเป็นของมีเหตุปัจจัย และจะต้องดับลงเป็นธรรมดาพร้อมเหตุปัจจัยนั้น ทำให้สุขไม่เป็นที่ตั้งของความติดหลง

สัญญาขันธ

ในชั้นที่กายปรากฏต่อจิตโดยความเป็นของประชุมกัน คมเป็นรูปชั่วคราวด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม จิตย่อมไม่มั่นหมายว่ารูปชั่วคราวนั้นเป็นตัวตน นั่นคือเกิดอนัตตสัญญา คือสำคัญว่าไม่ใช่ตัวตน แต่เมื่อเดินๆไปแล้วหลงสติ จิตมัวมน รู้สึกตัวว่าเรากำลังเดิน หรือกายของเรากำลังเดิน นั่นคือสลับไปเกิดอัตตสัญญา คือสำคัญว่าเป็นตัวตน

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

อัตรสัญญากับอนัตตสัญญาคือสัญญาคู่เปรียบเทียบที่เห็นความต่างได้ง่าย อัตรสัญญาทำให้รู้สึกหนัก ทึบ คล้อยตามกิเลสง่าย อนัตตสัญญาทำให้รู้สึกเบา โปร่ง คล้อยตามกิเลสยาก เมื่อเห็นเปรียบเทียบสลับไปสลับมา ย่อมมรรอันิจจังของสัญญาทั้งสองชั่ว กับทั้งเป็นเครื่องวัดว่าขณะหนึ่ง ๆ เรากำลังเดินจงกรมด้วยสติหรือขาดสติ

สังขารชั้น

ในชั้นที่กายไม่เป็นอัตโนมัตติ และจิตไม่ตั้งมั่น ต้องอาศัยเจตนา กำหนดรู้เท่ากระทบบาง ต้องกำหนดรู้ว่าหยุดยั้งบ้าง ต้องกำหนดรู้ว่าหมุนตัวกลับหลังหันบ้าง ตรงนั้นคือเห็นสังขารชั้นแบบหยาบๆ ต่อเมื่อกายเป็นอัตโนมัตติแล้ว จิตตั้งมั่นแล้ว ก็กลายเป็นการตริก (นึกถึง) และการตรอง (จดจ่ออย่างแนบเนียน กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับอาการเดิน) ทั้งการตริกและการตรองต่างก็เป็นสังขารชั้น เมื่อใดระลึกได้ว่ากำลังอยู่ในอาการตริกและตรองในอาการเดิน เมื่อนั้นเป็นอันได้ชื่อว่ารู้สังขารชั้น

เมื่อเห็นว่าขาดสติ รู้สึกว่าจิตไม่ได้จัดจ้อยู่ก็กับการเดิน ตรงนั้นคือการตริกและการตรองขาดไป จะเห็นเป็นอนิจจังของสังขารชั้นธัมมิกิโต การหมั่นสังเกตุตามจริง โดยไม่เพ่งบังคับว่าจะต้องให้การตริกกับการตรองปรากฏอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา จะมีส่วนให้เกิดความเห็นสังขารชั้นธัมมิกิโตเกิดตัวอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นเรื่อยๆ

วิญญานขันธ

ในขั้นที่สมาธิเกิดขึ้นอย่างหนักแน่นขณะเดินจงกรม ปรากฏการณ์ทางจิตมักเป็นไปได้หลากหลายไม่แพ้ปรากฏการณ์ขณะนั่งสมาธิหลับตา อย่างเช่น รูปเดินกับน้ำหนักตัวเหมือนหายไป หรือว่างเฉยไร้สุขไร้ทุกข์ หรือเหมือนความสำคัญว่ามีว่าเป็นใดๆสงบเงียบลงหมด หรือเหมือนเจตนาและอาการตริกตรองทั้งปวงยุติสนิท เหลือแต่ภาวะว่างเปล่าสิ้นเชิง

เมื่อรู้สึกว่างเปล่า หากเกิดสติรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ เราย่อมบอกตัวเองได้ทันที ว่านี่คือการปรากฏของวิญญานทางอายตนะนั้นๆ และขณะต่อมาเมื่อเกิดวิญญานทางอายตนะอื่นแทรกแซง ก็ย่อมรู้ชัดว่าวิญญานทางอายตนะก่อนดับลงแล้ว วิญญานทางอายตนะปัจจุบันเกิดขึ้นแทน เป็นคนละชนิด เป็นคนละลักษณะ เป็นคนละรส ไม่ใช่ตัวเดียวกันแล้ว วิญญานจะปรากฏเหมือนดวงสว่างที่เกิดดับจุดแสงจากหลอดไฟ สว่างจางบาง สว่างหรือบ้าง สว่างนานบ้าง สว่างสั้นบ้าง ขึ้นอยู่กับกำลังสติสัมปชัญญะซึ่งเกิดพร้อมกบวิญญานหนึ่งๆ

การพิจารณาชั้นธมาตามลำดับ จากหยาบมาถึง
ละเอียด ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
ทำให้จิตยอมรับอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และปราศจาก
เยื่อใยตกค้างกลางแควลงว่ายังมีตัวตนใดๆตั้งอยู่ที่ใด
ได้อีกหรือไม่ สุดท้ายจิตจะพบความว่างเปล่าจากตัว
ตนอย่างแท้จริงในระหว่างแห่งการมีสติสัมปชัญญะรู้
ชั้นธเกิดดับนั่นเอง

อายตนะพรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ อยู่เสมอ ด้วยการปฏิบัติอย่างไรเรียกว่าภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ อยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

ย่อมรู้ชัดถึงนัยน์ตา รู้ชัดถึงรูป และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยนัยน์ตาและรูปเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงหู รู้ชัดถึงเสียง และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงจมูก รู้ชัดถึงกลิ่น และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงลิ้น รู้ชัดถึงรส และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงกาย และรู้ชัดถึงสิ่งที่กระทบสัมผัสกายและรู้ชัด

ถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยกายและสิ่งที่กระทบสัมผัสกายเกิดขึ้น

ย่อมรู้ชัดถึงใจ รู้ถึงธรรมารมณฺ์ และรู้ชัดถึงสังโยชน์ซึ่งอาศัยใจและธรรมารมณฺ์เกิดขึ้น

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม...

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมอยู่บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง เธอเข้าไปตั้งสติว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้ รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถึอมนั้นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่เสมอ

จบอายตนะบรรพ

นิยาม

อายตนะ แปลว่า เครื่องต่อของความรู้ หมายถึงมีทั้งเครื่องรับและเครื่องส่ง เครื่องรับนั้นเราเรียกว่าเป็นอายตนะภายใน ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนเครื่องส่งนั้นเราเรียกว่าเป็นอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสแต่ละต้อง และนามธรรมที่ปรากฏกับใจทั้งหลาย (สภาวะธรรมทั้งหมดที่รู้ได้ด้วยใจ เรียกว่า ‘ธรรมารมณ’ นับแต่เวทนา สัญญา สังขาร หรือกระทั่งตัววิญญาณเอง ตลอดจนพระนิพพานซึ่งว่างและอยู่นอกเหนือขอบเขตการมีการเป็น พุดใ้ห้ง่ายคืออะไรที่รู้ไม่ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งหมดนั้นคือธรรมารมณ ต้องใช้ใจรู้เท่านั้น)

สังโยชน์ แปลว่า กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ ได้แก่

๑) **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่าชนธ ๕ เป็นตัวของตน จิตเกิดอาการถลาลงกลเหมือนคนดูมாயากลียดมั่นถ้อมมั่นว่าสิ่งที่รับรู้เป็นเรื่องจริง ขอให้ทำความเข้าใจว่าแม้ละสักกายทิฏฐิได้ ก็ไม่ใช่หมดกิเลส หมดความยึดมั่นถ้อมมั่นทั้งปวงลงสนิท หากเปรียบเทียบให้ใกล้เคียงก็คงทำนองเดียวกับผู้ศึกษาจบปีหนึ่งซึ่งรู้ชัดแล้ว บักใจเชื่อแล้วว่า การจบปริญญามีได้จริงภายใน ๔ ปี ไม่เห็นผิดว่าปริญญาไม่มี แต่แม่เห็นถนัดชัดเจนแล้วเช่นนั้น ตนเองก็ยังคงเล่าเรียนศึกษาไปตามเงื่อนไข ไม่ใช่ว่าจบปีหนึ่งจนเชื่อมั่นเรื่องปริญญาแล้วก็จะได้ปริญญาทันที トラบไดยังสอบไม่ผ่าน トラบนั้นก็ยังคงต้องศึกษาเพื่อสอบให้ผ่านกันต่อไป

๒) **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ในที่นี้ไม่ใช่สงสัยโลก สงสัยเหตุผลของชีวิต แต่หมายถึงอาการที่เกิดขึ้นเมื่อได้ยินได้ฟังว่าชนธ ๕ ไม่ใช่ตัวตน อาการของจิตจะวกวนขุ่นมัวอยู่ในระหว่างความ

กลางแกลงเพราะยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงแบบประจักษ์ จึงล้งเลงสยไป ได้เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงหรือไม่ นิพพานมีจริงไหม นิพพานเป็นดินแดนหรือเป็นความว่าง พระสงฆ์สมัยนี้ยังปฏิบัติธรรมกันจนบรรลุมรรคผลตามพระพุทธเจ้าได้ไหม คนธรรมดาที่ไม่ใช่สงฆ์ปฏิบัติธรรมจนเป็นอริยบุคคลได้หรือไม่ **กล่าวโดยย่อคือ ความสงสัยทั้งปวงที่ขัดขวางไม่ให้ละสักกายทิฏฐิได้ ล้วนเข้าข่ายสังโยชนข้อ ๒ นี้ได้หมด** ฉะนั้นผู้ใดละสักกายทิฏฐิได้ ก็แปลว่าสามารถละสังโยชนข้อนี้ได้เด็ดขาดแล้วพร้อมกันไปด้วย

๓) **สိลัปปตปราคาส** ความถือมั่นศีลพรต อากาของจิตจะขุ่นมัว หลงสำคัญผิดในวิธีละสักกายทิฏฐิ เช่น เข้าใจผิดว่าถือศีลอย่างเดียวเป็นเหตุให้ถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสได้ หรืออาจถือศีลด้วยความเชื่อแบบผิด ๆ ว่าต้องทรมานตนถึงจะดี ต้องอาศัยเคล็ดกลางวันเดือนปีถึงจะใช้ได้ ต้องเข้าพิธีเพื่อรับทางลัดสู่निพพานจึงจะเป็นไปได้ **กล่าวโดยย่อคือ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการประพฤติตนทั้งปวง ที่ยึดมั่นแล้วกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางการละสักกายทิฏฐิ ล้วนเข้าข่ายสังโยชนข้อ ๓ นี้ได้หมด** ฉะนั้น ผู้ใดละสักกายทิฏฐิได้ ก็แปลว่าได้พบวิธีละสังโยชนข้อนี้ได้เด็ดขาดแน่แล้ว

๔) **กามราคะ** ความติดใจในกามคุณ ในที่นี้หมายถึงความอยากมีสัมพันธ์ทางเพศ นับตั้งแต่การเห็น การได้ยิน ที่ก่อให้เกิดความกำหนัดยินดี ตลอดไปจนกระทั่งการมีเพศสัมพันธ์ แม้ผู้ที่ละสักกายทิฏฐิได้แล้วก็อาจหลงเหลือกามราคะอยู่ และเป็นเหตุให้ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อละระแคะกันต่อไป

๕) **ปฏิฆะ** ความกระทบกระทั่งทางใจ ในที่นี้หมายถึงความขัดเคืองได้เมื่อเกิดสิ่งกระทบกระทั่ง แม้ผู้ที่ละสักกายทิฏฐิได้แล้วก็อาจหลงเหลือปฏิฆะอยู่ และเป็นเหตุให้ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อละปฏิฆะกันต่อไป

๖) **รูปราคะ** ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต รูปธรรมในที่นี้หมายถึงเอารูปซึ่งเป็นอารมณ์สมาธิระดับฌาน อย่างเช่น

สายลมหายใจเหยียดยาวที่มีความประณีต เมื่อได้เสพรูปเช่นนั้นแล้ว จิตก็ได้เครื่องตรึงให้หนักแน่นคงเส้นคงวา เข้าถึงสมาธิขั้นสูงซึ่งมีความใหญ่ น่าพอใจเหนือกว่ารูปธรรมหายาอื่นใด เพราะรูปธรรมหายาทั้งปวงอย่างมากก็กระทบหูตาให้เกิดความสุขแบบกามคุณได้ชั่วคราวเดียว

๗) *อรูปปราคะ* ความตั้งใจในอรูปธรรม อรูปธรรมในที่นี้ หมายถึงเอาความรู้รูปซึ่งเป็นอารมณ์สมาธิอีกระดับหนึ่งของฌาน อย่างเช่น ช่องว่างแบบอากาศที่ไม่ขอบเขต ไม่มีประมาณ เมื่อได้เสพรูปเช่นนั้นแล้ว จิตก็เข้าถึงความใหญ่ที่แสนประณีต น่าพอใจเหนือกว่ารูปแม้ละเอียดสุขุมปานใด เพราะรูปที่ละเอียดนั้น เปรียบเทียบกับรูปก็ยังเป็นสิ่งปรากฏร่องรอยน่าอึดอัด เหมือนมีความจำกัดอยู่ ต่างจากอรูปซึ่งปรากฏความไร้ขอบเขตได้เท่ากับจักรวาลอันเป็นอนันต์

๘) *มานะ* ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ ในที่นี้หมายถึงความรู้สึกว่ายังเป็นอะไรอย่างหนึ่งอยู่ แม้เห็นว่าตนเป็นผู้สำเร็จธรรมขั้นสูง ก็จัดว่าเป็นมานะ ไม่หลุดพ้นอย่างเด็ดขาดจากกิเลสแบบพระอรหันต์

๙) *อุทถัจจะ* ความฟุ้งซ่าน ในที่นี้หมายถึงอาการที่จิตยังซัดส่ายได้

๑๐) *อวิชชา* ความไม่รู้จริง ในที่นี้หมายถึงเอาความรู้เรื่องทุกข์และการดับทุกข์อย่างเด็ดขาด

นิยามของสังโยชน์มีประโยชน์ ทำให้เราสำรวจได้อย่างชัดเจน คือตราบไต่ยังมีสังโยชน์ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ แม้กระทั่งความถือตัวถือตนหรือความฟุ้งซ่านซัดส่าย ตราบนั้นตัดตลिनได้แล้วยังเป็นผู้มีทุกข์ยังเป็นผู้ไม่พ้นจากกิเลส

แล้วสังโยชน์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในอายตนะบรรพอย่างไร? ก็เกี่ยวข้องที่พระพุทธเจ้าให้สังเกตว่าสังโยชน์นั้นเกิดขึ้น

ตอนอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันนั่นเอง กระทบ ดีก็เกิดสังโยชน์ กระทบร้ายก็เกิดสังโยชน์ พุดง่าย ๆ ว่าไม่ต้องทำอะไรเลย แค่ว่าปล่อยให้ตามเรื่องตามราว ปล่อยให้การกระทบกระทบทั้งทางอายตนะอยู่อย่างที่กำลังเป็น ก็ต่อวงจรกิเลสไป ไม่รู้จับรู้สั่นได้แล้ว

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เห็นที่มาที่ไปของอุปาทานว่ามีตัวตน กล่าวคือ เมื่อถึงจุดหนึ่งจะเกิดสติเท่าทันเป็นขณะ ๆ ว่าความยึดมั่นเกิดขึ้นแต่ละครั้งที่เปลี่ยนจากการได้เห็นเป็นการได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้สัมผัส และได้คิด สติก็เกิดขึ้นตามทันไปทุกคู่อายตนะกระทบนั้น กระทั่งความถือมั่นเบาบางลง จนกระทั่งในที่สุดเหลือแต่สติสัมปชัญญะรู้ชัดในคู่อายตนะกระทบปัจจุบัน ปรากฏภาวะเห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน แต่ไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน ซึ่งเท่ากับปลุก ‘อนัตตสัญญา’ ให้เจริญงอกงาม สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อาพาธสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๖ ความว่า...

ดูกรอานนท์ ก็อนัตตสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอนัตตสัญญา

แนวทางฝึก

ข้อที่ว่าพระพุทธรูปเจ้าทรงให้กำหนดว่า อย่างนี้ตา อย่างนี้รูป อย่างนี้หู อย่างนี้เสียง ย่อมไม่เป็นเรื่องน่าสงสัยสำหรับผู้ที่ผ่านมาสัมปชัญญะบรรพมาจนชำชอง เพราะเมื่อสามารถรู้ความเคลื่อนไหวใหญ่่น้อยในกายนี้ได้ดีแล้ว สติย่อมคมชัด เห็นกายเป็นเพียงโพรงอาศัย คล้ายจิตกับกายไม่ได้ผูกพันเป็นก้อนเดียวกันดังเดิม จิตเพียงอาศัยกายเป็นเครื่องอาศัยระลึก **ตรงจุดของสติคมชัดดังกล่าวนี้ เราจะสามารถเห็นตำแหน่งที่ตั้งของอายตนะภายในต่าง ๆ อย่างชัดเจน** ขอจำแนกการระลึกถึงอายตนะต่าง ๆ จากฐานของความรู้ชัดดังนี้

รู้ว่าตาประจวบรูป คือเมื่อเกิดความประสงค์จะมองสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงนัยน์ตาที่ลอกไปยังทิศอันเป็นเป้าหมาย รู้สึกถึงการปรับศูน्यानัยน์ตาเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับรูปที่จะถูกมอง และในที่สุดคือรับรู้ว่ารูปนั้น ๆ ปรากฏในคลองจักขุประสาทแล้ว

รู้ว่าหูประจวบเสียง คือเมื่อเกิดความประสงค์จะฟังสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงที่ตั้งของใบหูและโพรงว่างภายในช่องกะโหลก รู้สึกถึงการเงี่ยหูเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับเสียงที่จะถูกฟัง และในที่สุดคือรับรู้ว่าเสียงนั้น ๆ ปรากฏในคลองโสตประสาทแล้ว

รู้ว่าจมูกประจวบกลิ่น คือเมื่อเกิดความประสงค์จะดมสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงตั้งจมูกและโพรงว่างสำหรับสูดกลิ่น รู้สึกถึงการอาศัยจมูกเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับกลิ่นที่จะถูกดม และในที่สุดคือรับรู้ว่ากลิ่นนั้น ๆ ปรากฏในคลองฆานประสาทแล้ว

รู้ว่าลิ้นประจวบรส คือเมื่อเกิดความประสงค์จะลิ้มสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงความอ่อนของแผ่นลิ้นภายในช่องปาก รู้สึกถึงการอาศัยลิ้นเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับรสที่จะถูกลิ้ม และในที่สุดคือ

รับรู้วารสันั้นๆปรากฏในคลองชีวหาประสาทแล้ว

รู้ว่ากายประจวบเครื่องสัมผัส คือเมื่อเกิดความประสงค์จะแตะต้องสิ่งใด เราจะรู้สึกถึงอิริยาบถโดยรวม หรือเฉพาะจุดสัมผัสนั้นๆ รู้สึกถึงการอาศัยกายเพื่อให้เกิดการประจวบกันสนิทกับเครื่องกระทบ และในที่สุดคือรับรู้ว่าสิ่งกระทบนั้นๆปรากฏในคลองกายประสาทแล้ว

รู้ว่าใจประจวบนามธรรม คือเมื่อเกิดความประสงค์จะรู้สิ่งใด เราจะรู้สึกถึงห้วงทวารรับรู้ภายในอันไม่เกี่ยวข้องกับอายตนะภายนอกอื่นๆ เป็นอายตนะเดียวที่ปราศจากการกินเนื้อที่กว้างยาว ลึก ไร้นิमित ไร้รูปทรง แต่มีความสามารถรับรู้ลักษณะของตนเองได้ กับทั้งรู้ได้ว่าอายตนะภายนอกที่ปรากฏต่อใจมีลักษณะอย่างไร เช่น เวทนา สัญญา สังขาร ของเรากำลังเป็นอย่างไร หรืออายตนะภายนอกอื่นๆ เช่น เวทนา สัญญา สังขารของผู้อื่นกำลังเป็นอย่างไร หรือแม้อายตนะภายนอกซึ่งข้ามพ้นการรับรู้สามัญ เช่น รูปเสียงอันเป็นทิพย์ ตลอดจนกระทั่งนิพพานอันว่างยิ่ง

กล่าวได้ว่า ตั้งต้นขึ้นมาหากปราศจากสติสัมปชัญญะ ก็ยากที่จะรับรู้ถึงการประจวบกันระหว่างอายตนะ และเมื่ออาการของจิตไม่เป็นไปเพื่อความรับรู้อายตนะ ก็ยากที่จะเห็นสังโยชน์ปรากฏ เมื่อไม่เห็นว่าการสังโยชน์เกิดขึ้นด้วยการประจวบกันของอายตนะใด ก็เป็นการยากจะรู้ว่ายังมีสังโยชน์ใดบ้างที่ผูกมัดเราไว้กับทุกข์ ที่ตรงนี้สรุปว่าเบื้องต้นนั้น การรับรู้เข้ามาที่อายตนะ นับเป็นเครื่องชี้ได้ว่าสติสัมปชัญญะของเราพร้อมพอจะระลึกรู้ตามมาตรฐานของอายตนะบรรพแล้วหรือยัง

แนวทางกำหนดรู้สังโยชน์

ข้อที่ว่าพระพุทธองค์ทรงให้กำหนดเห็นชัดๆว่า **อย่างนี้** อายตนะภายใน **อย่างนี้** อายตนะภายนอก **อย่างนี้** สังโยชน์

อันเกิดจากอายตนะภายในและอายตนะภายนอกประจวบกัน ยิ่งไปกว่านั้น ยังต้องรู้จักการดำเนินจิตให้สังโยชน์หายไปอีกด้วย กระทั่งถึงจุดหนึ่งที่เกิดสติสัมปชัญญะ ทราบความประจวบกันของแต่ละคู่อายตนะ จนกลายเป็นประสบการณ์ ‘รู้โดยไม่ถูกผูกมัด’ ตลอดไปจนกระทั่ง ‘รู้สึกตัว แต่ไม่รู้สึกว่าตัวตน’ ในที่สุด

ระดับกิเลสอย่างหยาบ

สังโยชน์ ๓ ข้อแรกนั้น ละอย่างเด็ดขาดได้ง่ายกว่าสังโยชน์ข้อ ๔ และข้อ ๕ แต่ในการเริ่มฝึกวิชานั้น สังโยชน์ข้อ ๔ และข้อ ๕ จะเป็นไปได้ง่ายกว่ากัน เพราะกิเลสหยาบอย่างราคะและโทสะปรากฏชัดเจน แตกต่างจากโมหะที่เป็นความรู้สึกในตัวตน ซึ่งแม้ปรากฏตลอดเวลาทุกคู่อายตนะในแต่ละขณะก็เห็นได้ยาก ฉะนั้น จึงควรเริ่มฝึกจากสังโยชน์ข้อกามราคะและปฏิฆะก่อน

กามราคะ

ขอให้สังเกตว่า ในความรู้ที่เป็นสติธรรมดานั้น วัตถุทั้งหลายในโลกคล้ายเป็นฝ่ายกระทำหรือจู่โจมเราข้างเดียว โดยเราไม่มีทางขัดขึ้น เช่น จู่ๆพบเพศตรงข้ามที่มีรูปร่างสะดุดตาโดยไม่ทันเตรียมเนื้อเตรียมตัว ก็เหมือนรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้ามนั้น เป็นเชือกมารัดใจเราให้ติดหลงแบบจับปล้นทันทีไม่มีโอกาสตี้นหลุด นั่นคือสังโยชน์ข้อกามราคะได้เกิดขึ้นแล้ว **และไม่ได้ผูกเราไว้กับรูปของเพศตรงข้ามเท่านั้น ยังผูกเราไว้กับความทุกข์ ความทรมานทุกอย่างได้** อยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อะไรอีกด้วย

ต่อเมื่อมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวก่อน ยามกลอนนัยน์ตาเพื่อเล็งแล้ววัตถุก็รู้นัยน์ตา ยามนัยน์ตาประจวบกันสนิทกับเพศตรงข้ามก็รู้ความปรากฏของรูปนั้นๆ **ตลอดจนกระทั่งเมื่อเกิดสังโยชน์คือ**

กามราคะก็รู้ตามจริงว่ามันเกิดขึ้นโดยไม่คิดบิดเบือน ที่ตรงนั้น ความยึดมั่นถือมั่นในรูปของเพศตรงข้ามที่เห็นจะถูกทอนกำลังลงมาทันที เพราะเกิดสติรู้สังโยชน์ แทนที่จะถูกสังโยชน์กระทำการร้อยรัดเอาฝ่ายเดียว

เมื่อสังโยชน์ข้อกามราคะร้อยรัดไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย เราจะทำอะไรก็ได้ ทำนองเดียวกับเห็นศัตรูเหวี่ยงบ่วงบาศก์มาจะคล้องตัว หรือคล้องได้แล้วแต่ยังไม่ทันกระตุกรัด เราก็เลือกที่ใช้ความว่องไวหลบหลีกออกมาให้พ้นบ่วงรัดเสียก่อน หรืออย่างแย่ที่สุดคือ เห็นขณะแห่งจิตที่ยอมเฉยเลยตามเลยและถูกบ่วงกามราคะร้อยรัด ความเห็นนี้ยังดีกว่าถูกบ่วงกามราคะร้อยรัดพรวดพราดโดยไม่มีโอกาสหลีกเลี่ยงแม้แต่ชนิดเดียว **เพราะถ้าสติไวขนาดสามารถเห็นขณะแห่งการถูกบ่วงกามราคะร้อยรัดได้ ก็แปลว่าครั้งต่อ ๆ ไปเรามีสิทธิ์ทำตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ นั่นคือพิจารณาหาทางละสังโยชน์ข้อที่ยังติดอยู่เสียได้** ไม่ใช่แค่รำคาญคิดท้อแท้ว่าทำอะไรเห็นที่เราไม่อาจเอาชนะสังโยชน์ได้ด้วยประการใดๆ เป็นแน่แท้

กามราคะเป็นตัวอย่างสังโยชน์ที่เกิดขึ้นได้จากความคิดล้วนๆ หลายครั้งในชีวิตคนเราจะเกิดจินตนาการถึงคู่ครองที่ยังไม่เคยเห็น ยังไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้กลิ่น ไม่เคยลิ้มรส ไม่เคยสัมผัสและต้องแต่ธรรมชาติกลับมีแรงขับดันให้ถวิลหา **นั่นหมายความว่า ถ้าเราเห็นกามราคะเกิดขึ้นเมื่อใจคิดถึงความรักหรือเรื่องทางเพศได้ ก็แปลว่าเข้าถึงแหล่งกำเนิดสำคัญสูงสุดของสังโยชน์ข้อนี้** ดังนั้น จึงเป็นเรื่องฉลาดหากจะเผื่อระวังสังเกต ว่าเมื่อใดจิตมีความตรึกนึกถึงของพรคนั้น ถ้าตรึกนึกแล้วรู้เท่าทัน รวมทั้งไม่ปล่อยให้กามราคะร้อยรัดบ่อยเข้า จิตจะมีความเข้มแข็งมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่เห็นได้ชัด

นอกจากนั้น จะสังเกตเห็นว่า แม้บางครั้งเราไม่เห็น ไม่ได้ยิน และกระทั่งไม่ได้คิดถึงเพศตรงข้าม แต่ก็มีบางสัมผัสที่เหมือน

ไม่น่าเกี่ยว แต่ก็เกี่ยว และทำให้เกิดจินตนาการจนได้ เช่น เมื่อลมหนาวมา สำหรับบางคนก็แค่รู้สึกว่าการหนาวอยู่มากขึ้น แต่อีกหลายคนกลับสุขปนเศร้าซึ่ง เหมือนอยากได้รับความอบอุ่นจากการกอดสัมผัส เป็นต้น

แม้กลิ่นดอกไม้ที่เข้าจมูกหรือรสชาติอาหารบางจานที่ต้องลิ้ม ก็อาจสะกิดความรู้สึกถวิลหา หรือทำให้หวนนึกถึงเรื่องทางเพศได้เช่นกัน เมื่อผัสสะเกิดไปทุกอย่างตุนะก็จะเกิดความเข้าใจอย่างละเอียดลออ ว่าร่างกายมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับกามารมณ์ได้ตลอดเวลา นั่นก็เพราะกายเป็นสิ่งมีเพศ ใจจึงหิวเพศรสได้ทุกเมื่อ หากไม่เห็นโทษของการถูกร้อยรัดให้ติดอยู่ ไม่มีความสังเกต ไม่มีความป้องกัน ไม่มีความคิดหลีกเลี่ยงนี้ ตลอดจนไม่มีความพิจารณาเพื่อทำลายสังโยชน์ข้อกามราคะให้เด็ดขาด ปล่อยเลยตามเลยไปเรื่อย ๆ จิตก็จะไม่อาจหลุดพ้นไปไหนรอด

ปฏิกัมพะ

นี่เป็นสังโยชน์ข้อตรงข้ามกับกามราคะ หากเดินผ่านกองขยะที่เหม็นเน่า เราจะรู้สึกว่ามึนกลิ่นเตะจมูก และเป็นความรบกวนอย่างแรงที่ไม่อาจหลบหลีกเลี่ยง **สังโยชน์ข้อปฏิกัมพะจะทำให้เรายึดมั่นถือมั่นว่ามีกลิ่นรบกวนเรา ทำให้เราเกิดอาการจะเป็นจะตาย อยากหลบหนีไปให้เร็วที่สุด ถ้าหลบไม่ได้ก็จะทรมานใจ อึดอัดขัดเคืองไม่เลิก**

สำหรับนักภavana ใช่ว่าจะไม่พยายามหลีกเลี่ยงกองขยะ กิริยาภายนอกอาจเป็นรีบเดินหนีเหมือนคนทั่วไป แต่ความแตกต่างที่สำคัญคือ นักภavanaจะเกิดสติรู้ว่าจมูกของตน ประจบเข้ากับกลิ่นแล้วเกิดปฏิกัมพะอย่างแรง ความรู้เท่าทันว่าปฏิกัมพะเกิดนั้น จะลดความยึดมั่นถือมั่นลง เมื่อลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ความกระวนกระวายทางใจย่อมเบาลงด้วย กล่าวคือ

แม้มีอาการรีบเดินหนีกองขยะอย่างรวดเร็ว เขาก็ได้ประโยชน์จากการประสบเข้ากับกองขยะแล้ว คือได้สติรู้เห็นว่าจมูกประจบกลิ่นเหม็นแล้วเกิดสังโยชน์ข้อปฏิบัติ

การรู้ตามจริงว่าปฏิฆะเกิดขึ้นมีประโยชน์อย่างไร? แม้จะยังละปฏิฆะไม่ได้ อย่างน้อยก็ได้รู้ตามจริงว่าปฏิภิกิริยาของใจเรานั้นเป็นไปในทางแก้เครื่องผูกมัดหรือยัง

กล่าวโดยสรุปสำหรับแนวทางในเบื้องต้นคือ ให้เริ่มสังเกตว่าแต่ละครั้งที่เกิดความชอบและความชังเป็นพิเศษ ก่อนหน้านั้นเรามีสติสัมปชัญญะพอจะรู้เข้ามาที่อายตนะภายในบ้างไหม หากมีความรู้อยู่ที่อายตนะอันเป็นแหล่งกำเนิดสังโยชน์ ก็พอจะกล่อมเกล้ามบอกได้ว่าเริ่มอยู่ในขอบเขตของอายตนะบรรพแล้ว และยังถ้าทราบชัดว่าความชอบหรือความชังเกิดขึ้น โดยไม่ปล่อยให้ใจถูกรอบงำเต็มที่ กระทั่งใจสามารถสลัดหลุดจากความชอบชังนั้นๆ ได้ทุกครั้ง คราวนี้ก็กล่าวได้เต็มปากเต็มคำว่าได้ปฏิบัติตามหลักของอายตนะบรรพเต็มที่แล้ว แต่ครั้งที่สังโยชน์เกิดขึ้นแล้วครอบงำจิตใจไม่ได้ เราจะรู้สึกเหมือนคนที่ค่อยๆ ตาสว่าง หรือเหมือนคนที่ค่อยๆ ตื่นขึ้นจากฝันว่าเป็นนั่นเป็นนี่ จิตเปิดกว้างและว่างจากความร้อยรัดด้วยกามราคะและปฏิฆะมากขึ้นเรื่อย ๆ

ระดับกิเลสอย่างละเอียด

ขอเพียงมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ การประจบกันของอายตนะ และรู้เห็นการเกิดขึ้นของกามราคะและปฏิฆะเสมอๆ ก็ จะพบว่าเกิดสติเท่าทันการประจบกันของอายตนะมากขึ้นเรื่อยๆ และความว่างจากกามราคะกับปฏิฆะนั้น ก็จะกลายเป็นพลังส่งเสริมให้สติสัมปชัญญะแจ่มใส่ง่ขึ้น กระทั่งถึงจุดหนึ่งเราจะเกิดความเคยชิน คือเล็งตาไปทางใด เจียหูฟังเสียงจากไหน ก็จะเกิดความรู้อย่าง

เห็นอยู่ที่ปฏิกิริยาของใจไปทั้งหมด แม้ปฏิกิริยาจะเป็นเฉย ไม่ชอบ ไม่ชัง ก็จะทำให้เห็นอยู่ที่ความไม่ชอบไม่ชังนั้นอย่างชัดเจน

ที่ตรงนั้นเราจะเริ่มอ่านความรู้สึกของตัวเองออก **ว่าแต่ละขณะมีความรู้สึกในตัวตน มีความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งทีประสมนั้น ๆ เกี่ยวเนื่องด้วยตนมากน้อยเพียงใด ความยึดมั่นถือมั่นนั้นทั้งหมดล้วนเป็นสังโยชนขอสักกายทัญญูทั้งสิ้น** จะยกตัวอย่างเพียงให้เกิดความเข้าใจเพียงคร่าวเป็นข้อ ๆ ขอให้สังเกตตามตี ๆ ฟังดูเหมือนธรรมดา แต่ถ้าเห็นเข้ามาที่ปฏิกิริยาของจิตแล้วจะเข้าใจสังโยชนขอสักกายทัญญูดีขึ้น เช่น

เมื่อตาประจวบรูป เช่น ใต้เห็นห้องนอน ก็เกิดความเห็นว่านี่ห้องนอนของเรา ของแต่ละชิ้นในห้องก็ล้วนเป็นของเรา เมื่อส่องกระจกดูเงาของตน ก็เกิดความเห็นว่านี่คือเงาร่างของเรา อยุ่ะใหญ่่น้อยแต่ละส่วนก็เป็นอวัยวะของเรา

เมื่อหูประจวบเสียง เช่น ได้ยินเสียงของเพื่อน ก็เกิดความเห็นว่านี่เสียงเพื่อนของเรา จะเสียงเบาหรือเสียงดังก็คือเสียงเพื่อนของเรา เมื่อเปล่งวาจาด้วยตนเอง ก็เกิดความเห็นว่านี่คือสຸ້มเสียงของเรา จะเน้นหรือจะผ่อนก็สຸ້มเสียงของเรา

เมื่อจุมกประจวบกลิ่น เช่น ได้กลิ่นของที่ทำงาน ก็เกิดความเห็นว่านี่หลักแหล่งที่ทำงานของเรา จะเหม็นหรือจะหอมก็คือสภาพแวดล้อมที่ทำงานของเรา เมื่อทำงานหนักเข้าแล้วเกิดกลิ่นกาย ก็เกิดความเห็นว่านี่คือกลิ่นกายของเรา จะยังน่าชื่นใจหรือไม่ น่าชื่นใจเหมือนยามเข้าก็กลิ่นกายของเรา

เมื่อลิ้นประจวบรส เช่น ได้ลิ้มรสอาหารจานประจำ ก็เกิดความเห็นว่านี่จานโปรดของเรา หรือจานจำเจของเรา จะจัดหรือเปรี้ยวหวานมันเค็มอย่างไรก็อาหารประจำของเรา เมื่อต้องเปลี่ยนเป็นอาหารไม่เคยคุ้น ก็เกิดความเห็นว่านี่เป็นอาหารรสแปลกของเรา

เมื่อกายประจวบเครื่องสัมผัส เช่น ใต้วงเก้าอี้ทำงาน ก็เกิดความเห็นว่านี่เก้าอี้ของเรา จะอ่อนหรือจะแข็งแคไหนก็สัมผัสเต็มๆของเก้าอี้เรา เมื่ออากาศในที่อยู่อาศัยร้อนขึ้นหรือเย็นลง ก็เกิดความเห็นว่าอากาศในที่เขตอาศัยของเราเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

เมื่อใจประจวบนามธรรม เช่น ได้คิดในแบบที่เคยชิน ก็เกิดความเห็นว่านี่ความคิดของเรา จะดีหรือจะชั่วก็ความคิดของเรา เมื่อความคิดร้ายขึ้นกว่าเดิม ก็รู้สึกที่เราต้องเป็นผู้รับผิดชอบความคิดนั้น ต้องทรมาณใจกับความคิดแ่ๆนั้น

สิ่งที่นักภวนาจะได้พบเหมือนกันหลังจากฝึกดูอายตนะไปได้พักหนึ่ง คือ ความเห็นว่าคู่อายตนะทั้งหลายล้วนเป็นอนัตตา อยู่โดยเดิม แต่ปฏิภิกิริยาระหว่างคู่อายตนะก่อให้เกิดอุปาทานว่ามีตัวตน มีอัตตาขึ้นมาเป็นขณะๆ เพียงเมื่อสังเกตเห็นความจริงนี้ เมื่ออุปาทานในตัวตนหายไปทีละครั้งที่ละหน คู่อายตนะก็สักแต่กระทบกันโดยปราศจากความรู้สึกว่ามีตัวตนไปเอง

ไม่ว่าสิ่งกระทบกระทั่งจะมาดีหรือมาร้าย ไม่ว่าปฏิภิกิริยาทางใจของเราจะออกแนวสบายอารมณ์หรือทรมาณใจ ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพียงอาการหลงยึด หลงปรุงแต่งไปชั่วครวชของใจ เมื่อเห็นชัดเจนกระทั่งความรู้สึกในตัวตนกลายเป็นเพียงสภาวะกลวงว่าง ไม่ต่างจากหมอกควัน ใจก็จะหยุดปรุงต่อ เหลือแต่ความปรุงแต่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไป สักแต่รู้ สักแต่เห็น ทว่าไม่มีตัวผู้รู้ ไม่มีตัวผู้เห็น

ความสามารถในการเห็นธรรมะในตน เห็นว่าตนไม่มีนี้ ส่งให้บรรลุดุธรรมขั้นสูงสุดได้โดยเฉียบพลัน มีตัวอย่างเป็นที่รู้จักกันดีและยังกล่าวขวัญถึงจนกระทั่งทุกวันนี้ในแวดวงนักเจริญสติ จากพหิยสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๗ นั่นคือกรณีของท่านพหิยทารุจิริยะ ที่รับร้อนเข้าเฝ้าพระพุทธองค์กลางทางบิณฑบาต ด้วยเกรงว่าตนอาจตายเสียก่อนจะได้มีโอกาสฟังธรรมจากพระมหาบุรุษ แม้พระพุทธเจ้าตรัสไล่ให้ไปรอฟังเทศน์ที่วัดก็ไม่

ไป ยังคงยืนกรานขอฟังเทศนาที่ตรงนั้น พระพุทธเจ้าจึงเลือกธรรมอันสั้น ด้วยพระญาณหยั่งรู้อาจจะมีอิทธิพลสะท้อนจิตใจของท่านพาหิยะมากที่สุด คือ

ดูกรพาหิยะ ถ้าเธอต้องการฟังธรรมจากเราจริง ก็จงเรียนรู้ที่จะเห็นสักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังสักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบสักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งสักแต่ว่ารู้แจ้ง ดูกรพาหิยะ เมื่อใดเรียนรู้ที่จะเห็นสักแต่ว่าเห็น ฟังสักแต่ว่าฟัง ทราบสักแต่ทราบ รู้แจ้งสักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นตัวเธอย่อมไม่มี และเมื่อใดที่ตัวเธอไม่มี เมื่อนั้นเธอจะไม่มีโลกนี้ ไม่มีในโลกหน้า และไม่มีอยู่ในระหว่างโลกทั้งสองด้วย นี่แหละคือที่สุดแห่งทุกข์

แน่นอนว่าท่านพาหิยะฟังธรรมอันสั้นนั้นแล้วรู้เข้ามาที่อายตนะทางตา ทางหู และทางใจ จนเข้าถึงความว่างเปล่าจากความรู้สึกในตัวตน จิตหนักแน่นเพียงพอที่จะเกิดปรากฏการณ์ล้างกิเลสหมดเหตุแห่งทุกข์ได้ ซึ่งเท่านี้ก็ น่าจะเสริมกำลังใจแก่ทุกคนที่ยังมีตา มีหู 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

ใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณานาจะนี้ ภิกษุย่อม...

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมใน
 ธรรมบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียง
 สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
 ตัดหาและปฏิญญาไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก
 ดุจรถิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรม
 ในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อยู่

จบโพชฌงค์บรรพ

นิยาม

ที่ได้ชื่อว่าโพชฌงค์ ก็เพราะเป็นองค์ธรรมฝ่ายตรัสรู้ เรียกว่า
 ใครเห็นองค์ธรรมต่าง ๆ ของโพชฌงค์เกิดขึ้นกับของจริงในภายในนี้
 ก็ได้ชื่อว่าไม่ห่างจากมรรคผลนิพพานสักเท่าไรแล้ว

อาจคิดง่าย ๆ ได้ว่าโพชฌงค์น้อย ก็อยู่ห่างจากนิพพานมาก
 โพชฌงค์มาก ก็อยู่ห่างจากนิพพานน้อย ถ้าโพชฌงค์บริบูรณ์ ก็
 หมายความว่ามรรคผลอาจมาถึงในวินาทีใดก็ได้แล้ว ดังเช่นที่
 พระพุทธองค์ทรงตรัสเปรียบเทียบไว้ในอานาปานาภิเษยาล พระ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลังไปสู่
ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน ฉันใด ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗
ก็ยอมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน น้อมไปสู่นิพพาน ฉันนั้น

กล่าวให้ชัดกว่านั้น ถ้าใครบำเพ็ญเพียร เจริญสติปัญญาขึ้นมา
จนกระทั่งภาวะแห่งโพชฌงค์เฉิดฉาย ก็บอกตัวเองได้เลยว่าอย่างไร
ต้องถึงซึ่งพระนิพพานแน่ๆ ขอให้ดูจากที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้ใน สิล-
สูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๑ เกี่ยวกับอานิสงส์การเจริญโพชฌงค์
ไว้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อโพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้
กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ผลานิสงส์ ๗ ประการ อันเธอพึง
หวังได้ ๗ ประการ คือ

ในปัจจุบัน จะได้บรรลุอรหัตตผลโดยพลัน

ถ้าในปัจจุบันไม่ได้บรรลุ ที่นั่นจะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ที่นั่น
จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี เพราะสังโยชน์
เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ และ
ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ที่นั่น จะได้เป็น

พระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้น
ไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ที่นั่นจะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี ที่นั่น จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้บรรลุ ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้บรรลุ ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรินิพพายี ที่นั่นจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทังโสโตอกนิฏฐคามี เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำสิ้นไป

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อโพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ผลานิสงส์ ๗ ประการเหล่านี้ อันเธอพึงหวังได้

สรุปได้ว่า แม้ยังไม่เกิดมรรคเกิดผลเดี๋ยวนี้ แต่โพชฌงค์เกิด

แล้ว เจริญแล้ว ก็หมายความว่าชีวิตนี้ไม่เสียที่แน่ หากวาสนาบารมีไม่พอจะได้ชื่นชมพระอรหันต์ตถาคตผลขณะมีชีวิต ก่อนสิ้นชีวิตก็ต้องได้ชื่นชมอยู่ดี

อนึ่ง แม้มีวาสนาได้เป็นเพียงพระอนาคามี ก็ไม่น่าสะดุ้งสะเทือนแล้วเช่นกัน เพราะความแตกต่างที่สำคัญระหว่างพระอนาคามีกับพระอรหันต์ ก็คือความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ แต่ความเป็นทุกข์ทางใจนั้นแทบไม่เหลือแล้ว เนื่องจากพระอนาคามีไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิที่มีมีนุชย์และเทวดาอีก ที่ที่เหมาะสมสำหรับพวกท่านมีแต่พรหมภูมิอันสูงส่งเหนือโลกียารมณเฑาะนั้น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ทราบที่เราเจริญสติปัญญาขึ้นมาถึงไหน ไกลหรือใกล้จากมรรคผลนิพพานเพียงใดแล้ว อาจกล่าวได้ว่าโพชฌงค์เป็น ‘หลักไมล์’ ให้กับผู้ที่ต้องการรู้ตัวว่ามาเกือบถึงเส้นชัยเสียทีหรือยัง เพราะเมื่อเจริญสติตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้าตามลำดับโดยไม่เลิกล้มกลางคัน นักเจริญสติรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะบรรลุมรรคผล ด้วยการมีปกติเห็นร่างกายไม่ใช่บุคคล ไม่แม้กระทั่งอยากได้มรรคผลเพื่อตนเอง เพราะอุปาทานว่ามีตนลดน้อยถอยลงทุกที

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเข้าใกล้มรรคผลมีหลายแบบ แบบไม่รู้อะไรเลยแต่นึกว่ารู้ก็มี แบบย่ำหลอกตัวเองให้เชื่อว่าเข้าใกล้ภาวะบรรลุมรรคผลเข้าไปทุกทีก็มี แบบสำคัญผิดคิดว่าภาวะของจิตบางอย่างเฉียดมรรคเฉียดผลก็มี ตัวความรู้สึกจึงไม่ใช่เครื่องประกันที่ดี ตรงข้าม อาจลงเราให้ไขว้เขว มัวหลงเมาก็เลสรูปแบบใหม่ก็ได้

นี่เองจึงเป็นที่มาของโพชฌงค์ อาศัยประสบการณ์ภายในมาตัดสินว่าใช่หรือไม่ใช่ มีพักต้องอาศัยผู้ใดอื่นช่วยตัดสินให้ และขอให้สังเกตด้วยว่า ถ้าใช้หลักเทียบวัดเป็นองค์ธรรมแบบโพชฌงค์ ก็มี

ความชัดเจนกว่าการมัวแต่คิดคะเนว่าปรากฏการณ์การฝึกจิตที่เกิดขึ้นคือญาณชื่ออะไร เทียบชั้นได้สูงต่ำกว่าใครเพียงใดแล้ว เพราะนิยามของญาณอันเป็นไปในวิปัสสนานั้น ดีความแตกต่างกันได้ไม่รู้จัก ขณะทีนิยามของโพชฌงค์แต่ละข้อแต่ละชั้นมีความชัดเจน กับทั้งมีพระพุทธพจน์แจ่มแจ้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์แต่ละข้อไว้ชนิดดีนให้เข้าใจเป็นอื่นไม่ได้ด้วย

แนวทางฝึก

เริ่มต้นต้องเข้าใจว่า พระพุทธองค์สนับสนุนให้พยายามทำโพชฌงค์ให้เจริญ โดยถามตนเองว่าโพชฌงค์ของเรามีอยู่บ้างไหม โพชฌงค์ของเราเจริญเพียงใดแล้ว โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะทำให้เกิดได้อย่างไร ดังแสดงไว้แล้วในพุทธพจน์อันเป็นบทตั้งของบรรพนี้

จากนั้น ให้ทำความเข้าใจว่าสิ่งที่จะทำให้เกิด ‘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 ก็ต้องหาเครื่องอยู่ เครื่องเจริญสติในขอบเขตภายในใจนี้โดยไม่ประมาท นี่เองจะก่อให้เกิดสติที่เป็นอัตโนมัติ หรือเรียกว่า ‘สติสัมโพชฌงค์’ ในที่สุด ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสกะพระอานนท์ในช่วงท้ายของสูตรข้างต้น ความว่า

ดูกรอานนท์ เมื่อใดสติของภิกษุตั้งมั่น ไม่หลงลืม เมื่อนั้น ภิกษุชื่อว่าได้มาซึ่งสติสัมโพชฌงค์แล้ว ภิกษุย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์แก่ภิกษุในที่สุด

เมื่อตั้งอยู่ในธรรมเตือนตัวเองก่อนออกจากกลุ่มจากเส้นทางเจริญสติ กระทั่งเหมือนมีสติอยู่เรื่อยๆ โดยไม่ต้องพยายาม เราอาจสำรวจตนเองไล่ไปตามลำดับเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

มีสติเป็นอัตโนมัติ

สติ คือ ความสามารถในการระลึกได้ และไม่ใช่อะไรที่สูงส่ง พิสดารเกินจินตนาการ เอาแค่ง่าย ๆ อย่างเช่น ตอนนี้อยู่ในห้องอยู่รู้ไหมว่ากายนี้ยังอยู่ ถ้ารู้ก็นั่นแหละ ปากทางไปนิพพาน

อย่างไรก็ตาม สติชนิดที่พร้อมจะพาไปถึงมรรคถึงผลได้จริงนั้น หมายถึงรู้้อยู่เรื่อยๆ เปลี่ยนท่านั่งก็รู้ เปลี่ยนจากสบายเป็นอึดอัดก็รู้ เปลี่ยนจากสงบเป็นฟุ้งก็รู้ เปลี่ยนจากจิตดี ๆ เป็นจิตตกก็รู้ เปลี่ยนจากปลอดโปร่งเป็นกระโจนออกไปหาเหยื่อล่อทางหูตากก็รู้ กล่าวโดยย่อ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับกายใจก็รู้้อยู่อย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ใช่เวลาส่วนใหญ่ผลล่อ เหม่อ หรือหลงลืมไปว่ากายใจเป็นอย่างไร

ยิ่งไปกว่านั้น เราต้องทราบด้วยว่าถ้าสติเป็นอัตโนมัติจริง ก็ต้องไม่ใช่แค่ค้นกำลังเพื่อเฟื่องเลี้ยงอย่างหนักหน่วง เพราะยังตั้งใจ

ออกแรงเพ่งมากขึ้นเท่าไร ตัวตนและมโนภาพแบบนักเพ่งก็ยิ่งเข้มข้นขึ้นเท่านั้น คำว่า ‘เป็นอัตโนมัติ’ ในที่นี้ต้องหมายถึงสติที่มาเอง เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการฝืน ไม่มีการพยายามเกินกว่ากำลังที่มีอยู่

ถ้าทำความเข้าใจกันเนิ่นๆ ตั้งแต่เริ่มฝึกเจริญสติ สติก็จะ เป็นอัตโนมัติได้ไม่ยาก เช่น สังเกตดูจะทราบว่าเราออกแรงเพียง น้อยนิด ก็สามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้แล้ว ไม่ใช่ต้องฝืน จดจ้องลมหายใจเสียมากมาย ยิ่งออกแรงกำหนดรู้สั้นลงเท่าไร ลมหายใจก็ยิ่งชัดเจนขึ้นเท่านั้นด้วยซ้ำ

การออกแรงเพียงน้อย แต่สามารถรู้ได้อย่างต่อเนื่อง กับ ทั้งไม่เที่ยงจนว่าต้องเป็นเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบ มีอะไรให้รู้ก็ รู้ จะนำไปสู่การมีสติแบบเบาแรง สบายกายสบายใจ และพัฒนา เป็นความเคยชินที่จะรู้ไปทุกสิ่งที่กำลังปรากฏเด่น ไม่ว่าจะลมหายใจ อิริยาบถ สุขทุกข์ สภาพจิต ตลอดจนสภาวะธรรมหยาบและละเอียด ทั้งปวง

กล่าวอย่างเจาะจง สติที่แท้ต้อง ‘รู้ตามที่ปรากฏ’ ไม่ใช่ ‘รู้แค่ สิ่งที่ยากให้ปรากฏ’ หลายคนจะเกิดสติก็ต่อเมื่อใจสบาย โปร่งโล่ง แต่ตอนอดีตคัดค้านจะไม่ยอมรับ และพยายามเรียกร้องหาภาวะ ที่ดีขึ้นแบบทันทีทันใดเดี๋ยวนั้น อย่างนี้เรียกว่าตามอยาก ไม่ใช่รู้ตามจริง

สรุปคือ ถ้าเจริญสติมาเรื่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้หลงลืมเหม่อลอย ไม่ออกแรงเพ่งเคร่งเครียด และไม่เรียกร้องเอาแต่สภาพดีๆ ที่ถูกใจ แต่จะสะสมสติอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนเป็นอัตโนมัติขึ้นมาเองในวัน หนึ่ง และเมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว ก็นับว่าเราได้หัวหน้าขบวน นำ ความพร้อมบรรลุมรรคผลข้ออื่นๆ ตามมาเป็นลำดับ

การมีสติเป็นอัตโนมัติอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘สติสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีการพิจารณาสิ่งถูกรู้ด้วยปัญญา

เมื่อสติเป็นอัตโนมัติแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเท่าทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตามจริง และการมีความสามารถล่วงรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ตามจริงนั้น ก็จะพลอยได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นผู้มีความเห็นชอบ เป็นผู้ทรงปัญญาเยี่ยงพุทธแท้

ข้อนี้บอกเราว่า สติที่ถูกย่อมนำมาซึ่งปัญญาด้วย กล่าวคือ เมื่อมีสติย่อมนำภาวะตรงหน้าเป็นตัวตั้งเสมอ ไม่ว่าจะเป็นกายหรือเป็นใจ ไม่ว่าจะเป็นดีหรือเป็นร้าย กับทั้งเท่าทันไม่ว่าตอนเกิดหรือตอนดับ ซึ่งก็พาให้เกิดปัญญา รู้ว่าภาวะตรงหน้าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ขณะที่สติชนิด ‘รู้อะไรไปอย่างนั้นเอง’ ไม่อาจพาเราไปถึงความมีปัญญาได้

ยกตัวอย่างเช่น บางคนบอกว่าตนสามารถรู้สึกตัวได้เรื่อยๆ จะขยับเคลื่อนไหวท่าไหนรู้หมด เท่าทันไปหมด อันนั้นก็อาจจะจริงอยู่ ทว่าเขารู้ด้วยอาการ ‘ยึดมั่น’ ว่ากายของเขาขยับ กายของเขาจึงดูเป็นสิ่งคงที่ที่อยู่ ต่อเมื่อเขารู้สึกตัวด้วยอาการ ‘เห็นจริง’ ว่าธาตุขันธ์มันขยับ กายของเขาจึงปรากฏตามจริงว่าเปลี่ยนท่าทางไปเรื่อยๆ เปลี่ยนลมเข้าออกไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไออุ่นไปเรื่อยๆ

กล่าวแบบเฉพาะเจาะจงให้เห็นภาพชัดขึ้น การมีสติรู้ว่ากายขยับนั้น นักยิมนาสติกจัดว่าเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไปหลายเท่า แต่ก็ไม่มีการบรรลุมรรคผลเพียงเพราะเล่นยิมนาสติกเก่ง ทั้งนี้เพราะจิตยังถูกหลอกว่า ‘มีตัวเราขยับ’ หรือ ‘กายเรายืดหยุ่นงอไหวเหนือคนอื่น’ อยู่เสมอ

สำหรับผู้ฝึกเจริญสติตามลำดับ ย่อมผ่านการเห็นว่าลมหายใจไม่เที่ยง อิริยาบถไม่เที่ยง กายเป็นของสกปรก กายเป็นธาตุ และกายเป็นของสูญๆ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวใครอยู่ในกายนี้ ดังนั้น

ถ้าสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นคือการชยับกายเคลื่อนไหว กับทั้งมีสติรู้การชยับกายนั้นโดยอัตโนมัติ ก็จะเกิดปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ระหว่างเห็นลมหายใจไม่เที่ยง เห็นอริยาบถไม่เที่ยง หรือเห็นความไม่มีบุคคลอยู่ในกายนี้ นั่นเองเป็นเหตุให้เห็นตามจริงว่าไม่มีเราชยับ มีแต่ธาตุชั้นธชยับ

การมีทั้งสติและปัญญา ย่อมทำให้นักเจริญสติไม่หลงยึดเอาภาวะใดภาวะหนึ่งที่ตนชอบใจมาเป็นเกณฑ์วัดว่าตนใกล้จะถึงมรรคผล ดังเช่นที่หลงยึดกันมากกว่าอย่างอื่นเห็นจะเป็นความรู้สึกว่างๆ พอว่างๆก็มักเหมวว่านั่นคือว่างจากความรู้สึกในตัวตน จึงพยายามกลับไปสู่ความรู้สึกว่างชนิดนั้นทำเดียว ไม่สนใจภาวะทางกายใจที่เกิดขึ้นจริงต่อหน้าต่อตาเลย ในที่สุดย่อมติดอยู่กับความรู้สึกเฉียดมรรคเฉียดผลอยู่อย่างนั้นไปจนชั่วชีวิต ทั้งที่ยังอยู่ก็ห่างต้องเจริญสติเพื่อรู้ตามจริงอีกมาก

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 หรือที่พอใจจะดูทำเดี๋ยว

พอเกิดปัญญาเห็นจริงว่าควรดูให้หมด เราจะไม่มีข้ออ้างในการเว้นสติ แม้แต่ขณะที่รู้ได้น้อยที่สุดอย่างเช่นยามซี้เกียด ยามเหม่อ ยามฟุ้งซ่าน เราก็ถูกฝึกให้รู้สึกตัวว่ากำลังซี้เกียด กำลังเหม่อ กำลังฟุ้งซ่าน โดยเห็นว่าภาวะเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา เกิดได้ก็ดับได้ถ้ามีภาวะอันเป็นปฏิปักษ์มาแทนที่

นักเจริญสติมักปักใจเชื่อผิดๆ นึกว่าความเพียรหมายถึงการย่ำทำอะไรซ้ำๆ อยู่กับที่ให้ต่อเนื่องนานๆ เช่น การนั่งสมาธิหลายๆ ชั่วโมงโดยไม่พักนั้น เป็นตัววัดว่าเพียรพยายามแก่กล้า ทั้งที่ระหว่างนั่งหลับตาอาจเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านจับอะไรไม่ติด จัดเป็นความเพียรที่สูญเปล่า ไม่เกื้อกูลให้สติเจริญขึ้นเลย

ผลของการเพียรนานแบบผิดๆ นั้น คือการเหนื่อยหน่าย เซ็ดเซียด ท้อแท้เพราะไม่เห็นความก้าวหน้า จึงไม่อยาก ‘บำเพ็ญเพียร’ อีกเลย แต่หากความเพียรยืนพื้นอยู่บนการพิจารณาธรรมโดยไม่เที่ยงจนว่าเป็นภาวะใด เช่น ขณะนี้รู้สึกพรา่เลือน ไม่พร้อมจะตั้งสติ ก็ทำความรู้จักอาการพรา่เลือนสักนิดหนึ่ง ดูว่ามันมีสภาพให้รู้สึกอย่างไร แล้วจะแปรไปเป็นแบบไหนอีก เท่านี้ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของความเพียรแล้ว

ผู้มีความเพียรพิจารณาทุกสภาวะธรรม ย่อมร่าเริงในการเห็นสภาวะต่างๆ ในขอบเขตกายใจว่า ทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นแล้วต้องดับไปจริงๆ ทุกสภาพ จึงไม่รังเกียจแม้สภาพไม่ดีเช่นความฟุ้งซ่านใดๆ

การมีความเพียรพิจารณาธรรมอย่างนี้แหละเรียกว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความอึดใจในการเท่าทันสภาวธรรม

เมื่อความเพียรพิจารณาธรรมแก่กล้าเต็มกำลัง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความอึดใจ และความอึดใจในที่นี้ก็มีใช้ลักษณะเดียวกับความสมหวังน่าชื่นมื่นแบบโลกๆ เพราะเป็นความอึดใจอันปราศจากเหยื่อล่อแบบโลกๆ กับทั้งมิใช่ความปลาบปลื้มกับการนึกว่าจะได้มรรคผลรำไรในอนาคตอันไกล เพราะใจเราจะพอกอยู่กับสติที่มาถึงแล้วเดี๋ยวนี้ มิใช่มรรคผลที่ยังมาไม่ถึงเบื้องหน้า

ความเท่าทันธรรมจะทำให้เราตระหนักว่าความอึดที่แท้นั้น มิใช่กายได้กินมากเท่าใด กับทั้งมิใช่ใจสมอยากเพียงไหน แต่เป็นความพอก เป็นความหยุดอยาก เป็นการยุติอาการไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกทั้งสิ้นทั้งปวง

ถึงขั้นนี้ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือเป็นผู้เห็นทรัพย์สินภายใน่าปลื้มใจกว่าทรัพย์สินภายนอก ยิ่งจัดเป็นอิสระจากการเกาะเกี่ยวเท่าไร ก็เหมือนทรัพย์สินในยิ่งเอื้ออำนวยอันมากมากขึ้นเท่านั้น หากปราศจากความอึดใจในขั้นนี้แล้ว ใจเราย่อมทะยานออกไปไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกไม่รู้จักบรู้อิ้น ไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง ไม่คนใดก็คนหนึ่ง เป็นต้องกระซอกความรู้สึกของเราให้ยื่นไปยึดได้เสมอ ไม่วันนี้ก็วันหน้า

การมีความอึดใจในการเท่าทันสภาวธรรมอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘ปิติสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความสงบระงับเยือกเย็น

เมื่ออึดใจเต็มใจเต็มที ถึงขั้นไม่อยากจะได้อะไรนอกจากมีสติรู้ทัน ย่อมตามมาซึ่งความสงบระงับเยือกเย็น กายเบาใจเบาเป็นธรรมดา กายชยប់เท่าที่จำเป็นต้องชยប់ ใจเกิดปฏิกิริยาเท่าที่จำเป็น

ต้องเกิดปฏิกิริยา พันจากสภาพคนอยู่ไม่สุข หนึ่งหนึ่งไม่เป็น ใจเย็นไม่ได้ ต้องกระสับกระส่ายรำไป

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่าความสงบระดับมีหลายระดับ ระดับที่กายหมดความกระสับกระส่ายเพราะนอนหลับสบายก็มี ระดับที่กายใจผ่อนคลายหลังสะสางการงานยุ่งเหยิงเสร็จสิ้นก็มี ระดับที่จิตใจสงบสุขเพราะเรื่องราวผ่านไปก็มี ระดับที่กายใจหยุดกระโจนไปหากามก็มี ระดับที่จิตดับความเร่าร้อนของเพลิงพยาบาทลงด้วยน้ำใจอภัยได้ก็มี

แต่ความสงบระดับที่กล่าวมาทั้งหมด ยังด้อยคุณภาพนักเมื่อเทียบกับความสงบระดับในขั้นนี้ เพราะในขั้นนี้จิตอึดใจในธรรมจนไม่อยากกลับไปหากิเลส อยากตีตัวออกห่างจากกิเลส และเมื่อจิตไม่เอากิเลส กิเลสย่อมปรากฏเป็นของอื่น เป็นของแปลกปลอมจากสติ ผู้รู้ผู้เห็น ยากที่จะกดตันกายใจกระสับกระส่ายได้อีก

เครื่องชี้ว่าเรามาถึงความสงบระดับจริง คือการปราศจากแรงดันใดๆ ลองสังเกตดูง่าย ๆ ตอนที่เปลี่ยนจากความสงบระดับเป็นฟุ้งซ่าน หากรำคาญตัวเอง อยากสงบให้ได้อย่างใจทันที ตลอดจนออกแรงกดจิตให้หนึ่งตามเดิม อันนั้นเป็นตัวบอกว่ายังมีแรงดันอยากสงบอยู่ ยังไม่ใช่ของจริง แต่หากฟุ้งแล้วรู้ทันว่าฟุ้งโดยไม่อึ้งซังขบไม่ดันรนใดๆ กระทั่งความฟุ้งแสดงความไม่เที่ยงด้วยการระงับไปเอง อย่างนี้จึงเรียกว่าของจริง เพราะแม้แต่แรงดันที่จะสร้างความสงบก็ไม่มี

การมีความสงบระดับเยือกเย็นอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความตั้งมั่น

เมื่อจิตระงับความกระเพื่อมไหว เหมือนแผ่นน้ำกว้างใหญ่

สงบราบคาบจากใจกลางถึงขอบฝั่ง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต และไม่ใช่ตั้งมั่นที่อ้อๆแบบไม่รู้อะไรเลย แต่เป็น ความตั้งมั่นอยู่อย่างรู้เห็น ทราบว่ากายใจสักแต่เป็นสภาวะไร้บุคคล เกิดภาวะหนึ่งแล้วต้องเสื่อมจากภาวะนั้นเป็นธรรมดา

เพื่อเข้าใจ ‘ความตั้งมั่นแห่งจิต’ ในที่นี้อย่างแท้จริง ก็สมควร อาศัยการเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเจริญสติ คือตั้งแต่เราเกิดมา จะมีความตั้งมั่นชนิดหนึ่งอยู่เองโดยธรรมชาติ นั่นคือตั้งมั่นในความรู้สึก อยู่ว่ากายใจนี่คือเรา

ต่อเมื่อเจริญสติกระทั่งกายใจไม่กระสับกระส่าย สงบระงับ เยือกเย็นบริบูรณ์ จึงถึงความตั้งมั่นอยู่กับความรู้สึกว่ากายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ว่าจะขยับท่าไหน เกิดปฏิกิริยาทางใจหนักเบาเพียงใด ก็ล้วน เป็นภาวะแห่งรูป เป็นภาวะแห่งนามไปทั้งสิ้น

ความตั้งมั่นอันปลอดโปร่งไร้อุปาทาน จะทำให้จิตปรากฏ เต็มดวง มีความเป็นใหญ่ รู้ลักษณะของตัวเองมากกว่ากาย เครื่อง กระทบภายนอกน้อยใหญ่ไม่มีอิทธิพลพอจะทำให้หวั่นไหวเสียการ ทรงตัว ลดระดับความสามารถรับรู้ตามจริงเลย

การมีความตั้งมั่นอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์’ ที่ ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

มีความเป็นกลางวางเฉย

เมื่อจิตตั้งมั่นจนความยินดียินร้ายทั้งหลายหายเจียบ สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมดาคือความรับรู้อย่างเป็นกลางวางเฉย อะไรๆ สักแต่เป็นสภาวะธรรม สักแต่เป็นนิमितหลอกใจ ไม่ใช่บุคคล ไม่ควร เก็บมาเป็นอารมณ์ ควรรับรู้อยู่เฉยๆถึงการผ่านมาแล้วจากไปของสรรพสิ่ง จิตดีตัวออกห่างจากความถือว่ามี ถือว่าเป็น เห็นใครตาย ก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งรูปหนึ่งดับไป หรือแม้เห็นความคิดแยๆผุดขึ้นใน

หัวก็รู้ว่าแค่ภาวะแห่งสังขารชั้นเกิดขึ้น ไม่มีบุคคลอยู่ในที่ไหนๆ ทั้งภายในและภายนอก

ความมีใจรู้ว่าเป็นกลางเต็มที ก็คือปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง และการปล่อยวางถึงขีดสุดนั่นเอง เป็นคุณภาพของจิตที่พร้อมจะถึงฉานในแบบมรรคผล

เมื่อถึงความพร้อมบรรลุมรรคผล จิตจะคล้ายฟองสบู่ที่พร้อมแตกตัวหายวับโดยไม่มีใยดีกับการมีการเป็นของตน มโนภาพบุคคล เหลือน้อยเต็มที และนิมิตแสดงความไม่ใช่ตัวตนของกายใจก็ปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ

เราเจริญสติมาทั้งหมดก็เพื่อสร้างเหตุให้เกิดไฟล้างผลาญกิเลส และเพื่อดูว่าจิตพร้อมจะลู่ไหลเป็นไฟล้างกิเลสไหม ก็ดูได้จากการมีสติรู้เฉพาะหน้า มีความเพียรพิจารณาธรรมจนอึดใจสงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิรู้เห็นกายใจอย่างเป็นกลางวางเฉยนั่นเอง

การมีความเป็นกลางวางเฉยอย่างนี้แหละ เรียกว่า ‘อุเบกขา-สัมโพชฌงค์’ ที่ควรสำรวจว่ามีอยู่ในจิตหรือยัง

สังคจบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ทุกขอริยสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรตนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ

ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผม หงอก หน้างเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อม แห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆของเหล่าสัตว์นั้น อันนี้เรียกว่า ชรา

ก็มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความ แตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาด แห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้ เรียกว่ามรณะ

ก็โสกะเป็นไฉน ความแหงใจ กิริยาที่แหงใจ ภาวะแห่งบุคคล ผู้แหงใจ ความผาก ณ ภายใน ความแหงผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ ถูกกรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่า โสกะ

ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยา ที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความ พิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกกรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ

ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทาง กาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส

อันนี้เรียกว่าทุกข์

ก็โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนโสมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส

ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส

ก็ความประจบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสพ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ อันไม่นำปรารถนา ไม่นำใคร ไม่นำพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากกิเลสเครื่องผูก ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่ประสพ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ อันนำปรารถนา นำใคร นำพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากกิเลสเครื่องผูก คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์

ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นโจน ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็ เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอนอ ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็ เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็น ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอนอ ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็น ธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็ เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็น ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอนอ ขอเราไม่พึงมีความตายเป็น ธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็ เป็นทุกข์

ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสภปริเทวทุกข โทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึง มีโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสภปริเทว ทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้ อันนั้นก็เป็นทุกข์

โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์เป็นไฉน อุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ‘ทุกขอริยสัจ’

ทุกขสมุทัยอริยสัจ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจเป็นไฉน ตัณหานี้ อันใดมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจ ความเพลิดเพลน เพลิดเพลนยิ่งนักในอารมณฺ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหานี้มัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดใน ที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่ เจริญใจในโลก ตัณหานี้มัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะ ตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ

จะเกิดย่อมเกิดที่นี่ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจ
ในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อม
ตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ
กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา
เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในที่นี้ 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 โผฏฐัพพ
สัญญา อัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะ
เกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา (ความคิดอ่านในรูปเกิดต่อจากรูปสัญญา)
สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพ
สัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา 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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ‘ทุกขสมุทัยอริยสังข์’

ทุกขนิโรธอริยสังข์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสังข์เป็นไฉน ความสำรอก
และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความ
ปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น ก็ตัณหานั้น เมื่อ
บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับใน
ที่ไหน ที่ได้เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็น
ที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้

ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

รูปเสียดย กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ 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 ัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ
บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา
โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ัมมสัญญาเจตนา 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 เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ รัสม
 วิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อม
 ละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ‘ทุกขนิโรธอริยสัง’

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังเป็น
 ไฉน นี้คือมรรคมองค์ ๘ อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมา
 สังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา
 วายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย
 ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้

เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบ ความดำรินั่นไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายามปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ 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 สัมมาสติ

สัมมาสมาธิ เป็นใจน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัด
จากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข
เกิดแต่วิเวกอยู่

เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็น
ธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มี
วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มี
สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป

เธอบรรลุตติยฌาน ที่พระอรียทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้
ฌานนี้ เป็นผู้มึ่อกเบาขา มีสติอยู่เป็นสุข

เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์
และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติ
บริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามิณีปฏิบัติ
อรียสัจ

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมนพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียง
สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
ค้นหาและทิวฎฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมอยู่

จบสัจจบรรพ

จบธัมมานุปัสสนา

นิยาม

มรรคมีองค์ ๘ คือ หนทางสู่ความเป็นอริยบุคคลผู้ไม่หลงอุปาทานไปว่าธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ ายตนะ ๖ เป็นตัวเป็นตน หนทางนี้ประกอบด้วยข้อธรรม ๘ ประการ ซึ่งไม่ได้มีแต่การเจริญสติรู้กายใจเท่านั้น แต่ยังมีเรื่องของการประพฤติดนให้ไม่เป็นที่เดือดร้อนตลอดจนประพฤติดนให้วิเวกสมควรแก่ธรรมชั้นสูงด้วย

ทุกข์ คือ ชั้นธ ๕ เพราะชั้นธ ๕ คือที่ตั้งของอุปาทานว่ามีเราเกิดมา มีเราแก่ลง มีเราตายไป มีเราพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง มีเราอยากได้แล้วไม่ได้อย่างใจตลอดจนมีเราร้องให้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศกอยู่

ต่อเมื่อรู้เห็นชั้นธ ๕ ตามความเป็นจริง คือเกิดแล้วต้องดับลง เป็นธรรมดา ไม่น่าพอใจ ไม่ควรยึดถือ ชั้นธ ๕ จึงปรากฏต่อใจโดยความเป็นก้อนทุกข์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมรู้สึกละเอียดว่าไม่เคยมีเราเกิดมา ไม่มีเราแก่ลง และจะไม่มีเราตายไป ไม่มีเราพลัดพราก ไม่มีเราเผชิญเรื่องน่าขัดเคือง ไม่มีเราเป็นผู้ไม่ได้อย่างใจ ไม่มีเราร้องให้คร่ำครวญด้วยความเศร้าโศก มีแต่ชั้นธ ๕ แสดงความจริงอยู่ว่ารูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ไม่ควรถือว่าชั้นธเหล่านั้นเป็นเราเลย

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรรู้ให้รอบ**

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์คือความอยากเสพผัสสะที่นำ
 เพลิดเพลินยินดี เพราะความอยากเสพผัสสะนั่นเอง เปรียบเสมือน
 ยางเหนียว หรือแรงดึงดูดจากแม่เหล็กที่ล่อใจให้อยากมีตัวตน ไม่
 อยากรั้งขันธ์ ๕ ไป อยากรอเอาแต่ขันธ์ ๕ ที่ชอบใจ แล้วเมื่อไม่ได้
 อย่างใจเสมอไปก็เป็นทุกข์ทรมนทุกรายกัน

ตัวผัสสะไม่ได้เป็นปัญหา ความอยากเสพผัสสะต่างหากที่
 ไข้ อย่างเช่นเคยเห็นรูปร่างหน้าตาขวยใจ ถ้าถอนตาแล้วไม่ติดใจก็
 แล้วไป แต่ถ้าติดใจก็กระวนกระวายอยากเห็นอีก หรืออย่างความคิด
 อันเป็นคลื่นกระทบใจ ที่ผุดขึ้นแล้วสลายตัวไปตามทางของมันอยู่ทุก
 ขณะ แต่อากาโรเสพติดความคิดทำให้เราไม่ยอมให้มันหายไป กลัว
 ว่าถ้าไม่มีความคิดจะไม่ฉลาด หรือกระทั่งกลัวว่าถ้าความคิดสับสน
 แล้วจะไม่มีเราหลงเหลืออยู่ รวมแล้วคนเราจึงกลัวตาย กลัวไม่ได้
 เห็น กลัวไม่ได้ยิน กลัวไม่ได้คิดแบบที่ชอบใจอีกแล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติรู้เห็นผัสสะกระทบเป็นขณะๆ จึงทราบว่าการ
 เสี่ยงและความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายหายไปทุกขณะอยู่แล้ว นาทีก่อน
 กับนาที่นี้เป็นคนละตัวกันแล้ว จะหวงหรือไม่หวง ทุกผัสสะก็ต้อง
 หายไปอยู่ดี หน่วงเหนี่ยวไว้ให้เป็นของเราจริงไม่ได้เลย

ผู้มีคุณสมบัติพร้อมจะบรรลุมรรคผล ย่อมเห็นความติดใจใน
 ผัสสะทั้ง ๖ โดยความเป็นเครื่องร้อยรัด สมควรละเสีย เพราะเมื่อละ
 ได้ก็เหมือนทำลายโซ่แห่งความหลงผิดสำเร็จ ขันธ์ ๕ ย่อมปรากฏใน
 การรับรู้ไม่ต่างกับก้อนเสลดในปากที่ควรถ่มทิ้ง ไม่น่าเสียดาย ไม่น่า
 หวงไว้สักนิดเดียว

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **เหตุให้เกิดทุกข์
 เป็นสิ่งควรละให้สิ้น**

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ คือการไม่มีสภาพประกอบร่างปรุง
 แต่งเป็นอะไรๆ

เมื่อยังนึกไม่ออกว่านิพพานคืออะไร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน
นิพพานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๔ คือ...

ให้นึกว่านิพพานเป็นความสุขไว้ก่อน เพื่อจะได้เกิดความ
อดทนพากเพียรเพื่อเข้าถึง หากนึกว่านิพพานเป็นทุกข์เสีย
แล้ว ก็จะไม่อดทนพากเพียรเพื่อเข้าถึงกันเลย

อีกประการหนึ่ง แม้นิพพานเป็นความว่างที่ปราศจากการปรุง
แต่ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ในนิพพานสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๗
ว่า นิพพานเป็นอายตนะซึ่งรู้ได้ด้วยใจ ทราบได้ด้วยใจว่า...

อายตนะนั้นมีอยู่ แต่ปราศจากดิน น้ำ ไฟ ลม ปราศจากจิต
แม้ที่เป็นรูปฌานทั้งปวง ปราศจากความเป็นโลกนี้หรือโลก
แบบไหนๆ อายตนะนั้นไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีการตั้ง
อยู่เพียงชั่วคราวเพื่อเคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้นไปอุบัติ
เป็นอื่น อายตนะอันหาที่ตั้งมิได้ มิได้เป็นไป หอาารมณมิได้
เป็นที่สุดทุกข์

และด้วยธรรมชาติความมีอยู่จริงของนิพพานนั่นเอง จึงเป็น
เหตุให้พวกเรายุติการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวังวนทุกข์เสียได้ ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสูตรเดียวกันว่า...

หากปราศจากธรรมชาติที่ไร้การเกิด ไร้การมีการเป็น ไร้การ
ปรุงแต่งเสียแล้ว การสลัดธรรมชาติที่มีการเกิด มีการเป็น มี
การปรุงแต่ง ก็ไม่อาจเป็นไปได้

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ความดับทุกข์เป็นสิ่งที่ควรประจักษ์ให้แจ่มแจ้ง**

มรรค คือ การทำให้ชีวิตทั้งชีวิตกลายเป็นภาวะทวนกระแส ย้อนทวนไปสู่บรมสุข แทนการไหลตามเหตุแห่งทุกข์

ผู้ใกล้บรรลุมรรคผลย่อมเห็นตามจริงว่า **ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้ง ๘ ประการควรเจริญให้มาก**

จุดมุ่งหมาย

เพื่อรู้จักความจริงในมุมมองของอริยะ อันได้แก่ การเห็นกายใจโดยความเป็นธรรมชาติฝ่ายทุกข์ และการเห็นนิพพานโดยความเป็นธรรมชาติฝ่ายสุข

หลังจากเจริญสติขั้นสูง ผ่านการเห็นกายใจโดยความเป็นธาตุ ๔ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๖ ไม่รู้สีกว่ามีตัวเราในกายใจ ความจริงในมุมมองของอริยะจะปรากฏชัดขึ้นทุกที กล่าวคือ เมื่อมองออกมาจากจิตที่ว่างจากความยึดว่าน่ามีน่าเป็น อะไรที่ปรากฏให้รับรู้ ทั้งหยาบและละเอียด ทั้งน่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ทั้งมีชีวิตและไร้ชีวิต จะกลายเป็นเพียงความจริงที่ผ่านมาแล้วผ่านไป ไม่สามารถเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้ใจเราไปเกาะเกี่ยวได้

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นปกติ เราจะสามารถอย่างหนึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา นั่นคือ พลิกจิตเข้าไปอยู่กับโลกภายในที่ ‘รู้อย่างไม่มีตัวฉัน’ และจากมุมมองนั้น สัมผัสรู้สึกลึกที่เกิดขึ้นจะเหมือนเห็นรำไรว่าโลกวัตถุที่เคลื่อนไหวและหยุดนิ่งตรงหน้า เป็นเพียงฉากหลอกกหูหลอกตา เป็นมิติหนึ่งที่อยู่เหมือนมี แต่ไม่จริง ที่แท้ยังมีอีกมิติความจริงที่พ้นออกไป

การเห็นความจริงแบบอริยะ ก็คือการรู้แจ้งแทงทะลุ ‘ฉากหลอก’ ออกไปเห็น ‘ของจริง’ อันมีความเป็นที่สุด สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในธาดาวุวิงคสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๖ ใจความว่า

สิ่งที่ปรวนแปรและแตกดับไปอย่างเปล่าประโยชน์เป็นธรรมดา ถือว่าเป็นเท็จ ส่วนสิ่งที่ไม่เลอะเลือนเป็นธรรมดา ได้แก่ นิพพาน นับว่าเป็นของจริง

ผู้เจริญสติยังไม่ถึงมรรคถึงผล แม้ยังไม่เห็นนิพพาน แต่ก็จจะรู้สึกว่ามีแน่ เหมือนคนที่เคยอยู่แต่ในน้ำ เริ่มรู้ตัวว่าอยู่ในน้ำ แต่ตะกายขึ้นมาเกือบถึงผิวน้ำแล้ว เมื่อเงยหน้าขึ้นเห็นแสงสาดลงมากกระทบผิวน้ำ ย่อมสามารถเห็นความแตกต่างกับการมีแต่น้ำได้รำไร

การทำให้แจ้งซึ่งความจริง ก็คือการ ‘ขึ้นสูงต่อไป’ จนกว่าจะพ้นน้ำ และได้สัมผัสกับอากาศว่างอันเป็นอิสระ ได้เห็นท้องฟ้ากว้างใหญ่โอฬาร ได้เห็นสิ่งที่ไม่มัววันได้เห็นขณะอยู่แต่ในน้ำ

สรุปคือ การฝึกมองให้เห็นความจริงแบบอริยะ ไม่ใช่การตั้งมุมมองทางความคิดแบบปรัชญาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรยุติธรรม อะไรไม่ยุติธรรม แต่เป็นการพลิกมุมมองทั้งหมด ให้เกิดการเห็นว่าอะไรบ้างเป็นธรรมชาติฝ่ายทุกข์ เกิดแล้วดับ ดับแล้วเกิด อะไรบ้างเป็นธรรมชาติฝ่ายสุข ไม่มีเกิดจึงไม่มีดับ ไม่มีมาจึงไม่มีไป

เมื่อถึงที่สุดของการฝึก เราจะใส่ใจแค่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจะมีความหมายอะไร ถ้าวันหนึ่งจะต้องปรวนแปรไปเป็นอื่น ทุกฉากทุกเหตุการณ์เป็นเพียงความผันที่เหมือนเคยมีอยู่จริง แต่แล้วความจริงนั้นก็กลับจับต้องไม่ได้อีก

พระเถรีผู้เป็นอรหันต์ นาม ‘วชิราภิกษุณี’ เคยกล่าวไว้เป็น

อมตะวาตะ น่าจดจำไว้ว่ามุมมองของเหล่าอริยะเป็นอย่างนี้ คือ “นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป!”

แนวทางฝึก

การเจริญสติที่ผ่านมาเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไร? คำตอบคือ เป็นไปเพื่อเห็นความจริงที่เหล่าอริยะเห็น

แล้วความจริงที่เหล่าอริยะเห็นคืออะไร? คำตอบคือความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

เมื่อเจริญสติมาถึงขั้นที่พร้อมบรรลุมรรคผล เราย่อมทราบว่า ภายใต้อันธกุสโล่งสำรวจมาอย่างดีบัดนี้แหละ คือที่ตั้งของความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือการดำเนินชีวิตเยี่ยง อริยบุคคลผู้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้ความจริงอย่างอริยะ คิดอย่าง อริยะ พูดอย่างอริยะ กระทำอย่างอริยะ มีสติรู้อย่างอริยะ และจิต ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างอริยะ วันหนึ่งย่อมกลายเป็นอริยะ ดังนั้น ถ้าเราสงสัยว่าทำไมเจริญสติแล้วสติไม่เจริญ หรือสติเจริญแต่ไม่บรรลุ มรรคผลเสียที ก็สมควรใช้ข้อปฏิบัติของเหล่าอริยะเป็นเกณฑ์ในการ สำรวจตรวจตรา ว่าวิธีดำเนินชีวิตของเราเข้าทางตรงหรือยัง

การดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยะประกอบด้วยองค์ ๘ ประการดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ รู้ความจริงอย่างอริยะ

คือรู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่าอะไรคือ ความดับทุกข์ และรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรจึงดับทุกข์ได้ ผู้รู้ความ จริงอย่างอริยะได้ชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งอาจหมายถึงสัมมาทิฐิ ระดับรับฟังแล้วจดจำ หรือสัมมาทิฐิระดับการตรึกนึกให้เข้าใจ

ตลอดจนเกิดสัมมาทิฏฐิบริบูรณ์ด้วยการเจริญสติแล้วบรรลุมรรคผล ซึ่งเมื่อถึงระดับนั้นแล้ว เราจะเห็นออกมาจากใจว่า กายใจอาจทำให้เรารู้สึกเป็นสุขในบางครั้ง แต่ตัวของกายใจเองเป็นทุกข์ มีความบีบคั้นให้ต้องสลายตัวไปอยู่ตลอดเวลา หาใช่สภาพอันเป็นสุขเย็นนึ่งนานให้น่ายึดหน้าเอา หรือควรแก่การหวงแหนไว้ไม่

๒) สัมมาสังกัปปะ คิดอย่างอริยะ

คือคิดออกจากกาม คิดอกัณเฏไม่พยาบาท และคิดหลีกเลี่ยงการเบียดเบียนใดๆ เพราะกาม พยาบาท และการเบียดเบียนนั้น เป็นเปลือกหนาห่อหุ้มจิตใจให้มีตมอยู่ เมื่อมีตมอยู่ความจริงใดๆย่อมไม่ปรากฏให้เห็น

๓) สัมมาวาจา พูดอย่างอริยะ

คือการเว้นจากการพูดเท็จอันเป็นเหตุให้จิตบิดเบี้ยว เว้นจากการพูดส่อเสียดอันเป็นเหตุให้จิตเร่าร้อน เว้นจากการพูดหยาบคายอันเป็นเหตุให้จิตสกปรก และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้ออันเป็นเหตุให้จิตพร่ามัว กล่าวโดยสรุปคือ การพูดไม่ดีเป็นเหตุให้ไม่อาจมองเห็นอะไรตามจริง ถ้างดเว้นเสียได้จึงค่อยเห็นตามจริงได้

๔) สัมมากัมมันตะ กระทำอย่างอริยะ

คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการขโมย เว้นจากการประพฤตินิเฒิดในกาม อันล้วนเป็นบาปที่พอกหนาแล้วกลายเป็นความโง่เขลา เมื่อเห็นบาปเป็นของดียอมได้ชื่อว่าเห็นผิดเป็นชอบ คนเรายอมไม่อาจเห็นความจริงทั้งที่ยังเห็นผิดเป็นชอบอยู่

๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพอย่างอริยะ

คือหากินด้วยความสุจริต ถ้าเป็นพระต้องรักษาวินัยสงฆ์และ

เพียรเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งตามกติกการบวช ถ้าเป็นชาว
บ้านต้องทำอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

๔๕๓

๖) *สัมมาวายามะ* เพียรอย่างอริยะ

คือตัดใจละบาปอกุศลทั้งปวงจนเหือดแห้งไปหมด ขวนขวาย
เพิ่มบุญกุศลทั้งหลายจนบริบูรณ์เต็มที เช่น มีน้ำใจสละให้ทานคน
และสัตว์เพื่อทำลายความตระหนี่ เป็นต้น ไม่มัวหลงประมาทว่าเรา
ดีแล้ว ไม่ต้องเพิ่มความดีแล้ว

๗) *สัมมาสติ* มีสติระลึกรู้อย่างอริยะ

คือมีความรู้สึกตัวอยู่ว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เทียบกับ
สติธรรมตา สติธรรมตาทำให้รู้เท่าทันอกุศล ไม่ทำตามอกุศล ชีวิต
จึงเจริญรุ่งเรืองสู่สวรรคต์ด้วยสติธรรมตาได้ แต่สัมมาสติทำให้รู้แจ้ง
ในลักษณะของอกุศลว่ามีความหม่นหมองอย่างไร ความหม่นหมอง
นั้นแสดงตัวเองอยู่ที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน อย่างไร ชีวิตจึงเจริญ
รุ่งเรืองอยู่บนทางสู่พระนิพพานได้

๘) *สัมมาสมาธิ* มีสมาธิตั้งมั่นอย่างอริยะ

คือเป็นผู้สัจจจากกาม สัจจจากบาปอกุศล จิตตั้งรู้อยู่ใน
ขอบเขตกายใจคงเส้นคงวา กระทั่งเกิดปิติสุขอันวิเวก แล้วพัฒนาขึ้น
ไปถึงการมีอุเบกขาอันเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ จิตเหมือนปรากฏเป็น
อีกภาวะหนึ่งแยกออกมาตั้งมั่นเป็นต่างหากจากกาย เป็นต่างหาก
จากความรู้สึกนึกคิด สว่างจ้าด้วยปัญญา มีหน้าที่อย่างเดียวคือรู้
เห็น ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกายใจใดๆ

อาฬงกกา

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ น้อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๗ ปียกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ น้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๑ ปียกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ น้อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๗ เดือนยกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ น้อย่างนี้ตลอด ๑ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลือ

อยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

๑ เดือนยกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ ตลอดถึงเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

ถึงเดือนยกไว้ ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันหนึ่ง หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์โศกเศร้า เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่ง พระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล คำ ที่เรากล่าว ดังพรรณนามาจะฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าว แล้ว

จบอาหิงสแห่งสติปัฏฐาน

จบมหาสติปัฏฐานสูตร

หากเราไม่ทำอนันตริยกรรม คือไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าแม่ ไม่ใช่ผู้ที่ฆ่า พ่อ ไม่ใช่ผู้ที่ฆ่าพระอรหันต์ ไม่ใช่ภิกษุผู้ทำหมู่สงฆ์แตกแยก และ ไม่ใช่ผู้ที่ทำพระพุทธเจ้าห่อพระโลหิต กับทั้งพร้อมพอจะได้ศึกษา ทำความเข้าใจ ตลอดจนลงมือปฏิบัติธรรมเต็มความสามารถ เจริญ สติอย่างถูกต้องตามวิธีที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ ก็ย่อมเป็นผู้มี

พระพุทธเจ้าเป็นประกันว่า ภายใน ๗ ปีเป็นอย่างช้า หรือ ๗ วัน เป็นอย่างเร็ว จักได้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ซึ่งนิवास ผู้ Nirvāṇa ทั่ว

สิ่งที่ต้องเน้นคือ ถ้าจะเข้าใจว่าผู้ประสบความสำเร็จในการ เจริญสติปัญญาเป็นอย่างไร เราจำเป็นต้องเล็งกันที่ ‘ทุกข์ทางใจ’ เหนือสิ่งอื่นใด ลดทุกข์ได้หน่อยแปลว่าประสบความสำเร็จน้อย ลด ทุกข์ได้มากแปลว่าประสบความสำเร็จมาก กำจัดทุกข์ได้หมดแปลว่า ประสบความสำเร็จขั้นสูงสุด เพราะแก่นสารของพุทธศาสนาเล็งกัน ที่จุดสูงสุดจุดเดียว คือ ‘พ้นทุกข์’ และเป็นการพ้นแบบเด็ดขาด ไม่ หวนกลับมาทุกข์ทางใจอีก

บรรดาศักดิ์แห่งการเข้าถึงความไม่มีทุกข์

ทุกยุคทุกสมัยมียศศักดิ์เป็นเครื่องแบ่งระดับมนุษย์เสมอ อีกตั้งแต่ละยศแต่ละศักดิ์ก็มีรายละเอียดเบื้องต้นเบื้องหลัง ซ้ำซ้อน เช่น ขุนนางไทยในอดีตแม้มี ‘บรรดาศักดิ์’ เป็นชั้นยศ สมเด็จเจ้าพระยา เจ้าพระยา ออกญา จมื่น หลวง ขุน หมื่น พัน และ นาย แต่ก็ใช่ว่ายิ่งยศใหญ่ตัวตนก็ยิ่งโตเป็นเงาตามตัวเสมอไป ต้องดู ศักดินาประกอบด้วย เช่น เจ้าพระยามีศักดินา ๓,๐๐๐ ไร่ ถือว่าต่ำกว่าจมื่นที่มีศักดินา ๕,๐๐๐ ไร่ เป็นต้น

พุทธศาสนาก็มีเรื่องยศศักดิ์เพื่อแบ่งว่าใครเป็นใครอยู่เหมือนกัน เช่น ถ้ามองว่าพุทธเราคือองค์กรหรือบริษัทแห่งหนึ่ง คนใน บริษัทก็คือพุทธบริษัทนั่นเอง ในองค์กรพุทธแบ่งออกเป็นฝ่ายพระ และฝ่ายชาวบ้าน เบื้องต้นจะนับถือกันว่าพระมีศสูงกว่าชาวบ้าน ตามกติกาของบริษัทที่รู้จักกันคือ ถ้าชาวบ้านเจอพระ หน้าที่ไหวจะ ตกเป็นของชาวบ้าน ส่วนพระต้องนั่งเป็นดุษณีอย่างเดียว ห้ามไหว ชาวบ้านกลับ มิฉะนั้นถือว่าผิดกฎ ผิดธรรมเนียม ทั้งนี้เพราะพระ มีหน้าที่โดยตรงในการรักษาบริษัทไว้ หากขาดพระก็เท่ากับขาด

กรรมการบริหาร ขาดผู้จัดการ ตลอดจนขาดพนักงานประจำที่ทำ
เต็มเวลา

สำหรับชาวบ้าน แม้เป็นพนักงานบริษัทอยู่ด้วย ก็อาจทำแบบ
มาๆไปๆ เป็นพนักงานไม่เต็มเวลา หรือกระทั่งลั้ๆล่อๆ ไม่ได้เซ็น
สัญญาเต็มใบว่าจะใส่เครื่องแบบของบริษัทเสมอ วันดีคืนดีอาจแอบ
ใส่เครื่องแบบของบริษัทอื่น ไปร่วมร้องรำทำเพลงในตึกของบริษัท
อื่นเอาง่ายๆ

นอกจากแบ่งกันด้วยความเป็นพระและชาวบ้านแล้ว พุทธ
เรายังจำแนกระดับของพนักงานตามภูมิจิตภูมิธรรมอีกด้วย โดยมี
เกณฑ์ง่าย ๆ คือ ใครปฏิบัติหน้าที่ได้ใกล้เคียงถึงเป้าสูงสุดของบริษัท
มากชิ้นเท่าใด ยศศักดิ์ก็ยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น ไม่สำคัญว่าเป็นพระหรือ
ชาวบ้าน

เป้าหมายสูงสุดของพุทธบริษัท คือทำลายเหตุแห่งทุกข์ทาง
ใจของตนเองให้สิ้น ชนิดที่ทุกข์ไม่อาจกลับกำเริบขึ้นที่ใจได้อีก และ
ทางเดียวที่จะถึงความเป็นเช่นนั้น ก็คือต้องทำลายอุปาทานทั้งหลาย
ให้พินาศ กระทั่งใจหมดอาการทะยานยึดทะยานอยากลงสิ้น

ตำแหน่งของชาวพุทธมิใช่รางวัล แต่เป็นเครื่องหมายบอก
ความเข้าถึง ยิ่งใครรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจจริงๆ ในความไม่เป็นตัวเป็น
ตนสักชิ้นขึ้นเท่าไร ยศศักดิ์ก็ยิ่งสูงส่งขึ้นเท่านั้น แม้ยังเป็นชาวบ้าน ที่
ต้องเป็นฝ่ายพนมมือไหว้พระ แต่ถ้าเข้าถึงความไม่เป็นตัวไม่เป็นตน
ได้จริง ท่านก็ให้นับว่ามียศศักดิ์ที่เหนือกว่าพระ ส่วนพระแม้มุ่งจิ๋ว
แต่ไม่มีความรู้ความสามารถในการทำกิจอันควรของพระ ก็อาจนับ
ว่าต่ำกว่าชาวบ้านธรรมดาด้วยซ้ำ ค่าที่หลอกกินข้าวชาวบ้านเฉยๆ

ศักดิ์แห่งความสามารถปฏิบัติธรรมล้างผลาญกิเลส เรียงตาม
ลำดับจากต่ำไปหาสูงได้ดังนี้

โสดาบัน ศักดิ์นี้ได้มาเพราะจิตเห็นชัดว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน
ด้วยสมาธิระดับฌาน เห็นนิพพานอันเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ต่างหาก

จากภายใน และนับจากการเห็นนิพพานด้วยจิตเป็นวาระแรกนั้น ก็จะเลิกหลงผิด เลิกสำคัญมั่นหมายผิด ๆ ว่าภายในถูกถืออ้างได้ว่าเป็นตน แต่เพราะยังมีราคะและโทสะอยู่ จึงยังมีอุปาทาน ยังหลงยึดว่ามีตนที่อาศัยภายในนี้เสพลอก

สกทาคามี คักคี่นี้ได้มาเพราะจิตเห็นชัดว่าภายในไม่ใช่ตัวตน กับทั้งหลงยึดถือมั่นในผัสสะน้อยลง จึงปล่อยวางภายในได้ลึกซึ้งกว่า 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 ไม่ต้องคิดหาอุบาย แยกกายใดๆ เพื่อตะล่อมให้เชื่อว่าไม่มีตัวตน เกิดความเกษมอันชวนฉงนที่พระอรหัตต์เท่านั้นทราบว่าเป็นอันเป็นคนละโลกปานใด

สรุปแล้ว แต่ละขั้นแต่ละยศที่มาถูกทางของชาวพุทธ จึงสวนกันเป็นคนละทิศกับยศคักคี่แบบโลก ๆ ยิ่งยศทางธรรมสูงส่งเท่าไร ก็เหมือนยิ่งถูกถอยศทางโลกออกไปมากเท่านั้น

การเจริญสติจนกระทั่งโพชฌงค์บริบูรณ์ กล่าวคือ มีสติ มีความเห็นตามจริง มีความเพียร มีปีติ มีความสงบเบา มีความสุข มีความตั้งมั่น มีความเป็นกลาง ย่อมเข้าใจพระโสดาปัตติผลอย่างไร? เพราะพระโสดาปัตติผลคือปรากฏการณ์ล้างผลาญสังโยชน์ โดยปรากฏการณ์ดังกล่าวต้องอาศัยกำลังแห่งโพชฌงค์อันเป็นธรรมเครื่องนำออก ดังแสดงในปฏิสัมภิทามรรค พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๒๓ ใจความว่า

ธรรมทั้งหลายที่เกิดในขณะที่โสดาปัตติมรรค นอกจากรูปซึ่งมีจิตเป็นสมุฏฐานเป็นกุศลทั้งหมดนั้นแล ล้วนไม่มีอาสวะต่างก็เป็นธรรมเครื่องนำออก เป็นธรรมเครื่องให้ถึงความไม่สังสม เป็นโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์

ผู้เข้าถึงพระโสดาปัตติผลเห็นอะไรมีแสดงไว้ในอรรถกถาวิสุทธิสูตร ความว่า

กิเลสเหมือนความมืด ในเวลาที่พระโสดาปัตติมรรคบังเกิดขึ้น เห็นเหมือนการแลบของสายฟ้าที่ฆ่าความมืดนั้น ส่วนการเห็นพระนิพพานในขณะที่แห่งโสดาปัตติมรรค เห็นเหมือนการเห็นรูปได้รอบด้านของบุรุษผู้มีจักขุในระหว่างฟ้าแลบ

ประสบการณ์แปลกใหม่ของท่าน ทำให้รู้ว่าที่ผ่านมาแม้ตาเห็นแสงอาทิตย์ จิตก็ตกอยู่ในห้วงแห่งความมืดมนมาตลอด และ

ความมืดมนที่ว่าก็คือกิเลส หลงนึกว่ากายใจเป็นตัวตน กิเลสนั้นถูกฆ่าทิ้งด้วยพระโสดาปัตติมรรค และเมื่อความมืดถูกฆ่าด้วยแสงแห่งพระโสดาปัตติมรรคแล้ว สิ่งที่ปรากฏก็คือทัศนวิสัยรอบด้าน อันได้แก่พระนิพพานที่อยู่ต่อหน้าต่อตาเรามาตลอด เสียแต่เราไม่เคยมองฝ่าความมืดไปเห็นได้เลย

หลังจากนั้น เมื่อเจริญสติต่อไป ก็จะเข้าถึงพระสกทาคามีผล ดังที่ท่านแสดงไว้ในสูตรเดียวกัน ความว่า

กิเลสที่สกทาคามีมรรคฆ่า เห็นเหมือนการกำจัดความมืดได้อีกครั้ง การบังเกิดขึ้นแห่งสกทาคามีมัคคญาณ เห็นเหมือนการแลบของสายฟ้าอีกครั้งหนึ่ง การเห็นพระนิพพาน ในขณะแห่งสกทาคามีมรรค เห็นเหมือนการเห็นรูปได้โดยรอบแห่งบุรุษผู้มีตาดี ในระหว่างฟ้าแลบ

เมื่อเจริญสติต่อไป ก็จะเข้าถึงพระอนาคามีผล

กิเลสที่อนาคามีมรรคฆ่าเหมือนการกำจัดความมืดมนอนธการอีกครั้ง ความเกิดขึ้นแห่งอนาคามีมัคคญาณ เห็นเหมือนการแลบของสายฟ้าอีกครั้ง การเห็นพระนิพพานในขณะแห่งอนาคามีมรรค เห็นเหมือนการเห็นรูปโดยรอบด้านแห่งบุรุษผู้มีตาดี ในระหว่างฟ้าแลบ

เมื่อเจริญสติต่อไป ก็จะเข้าถึงพระอรหัตตผล

กิเลสเหมือนกระเปาะแก้วมณี หรือกระเปาะหิน ขณะแห่งอรหัตตมัคคญาณนั้น เห็นจิตเหมือนเพชรที่ตัดกิเลส กิเลสที่พระอรหัตตมัคคญาณจะตัดไม่ขาด

นั่น หามีไม่' ก็เลสที่พระอรหัตมัคคญาณตัดได้แล้ว จะไม่กลับเกิดขึ้นอีก เหมือนการที่กระเปาะแก้ว หรือ กระเปาะหินที่ถูกเพชรตัดแล้ว ไม่อาจกลับเต็มขึ้นมาอีก ฉะนั้นแล

นี่ก็แสดงว่า ในประสบการณ์ภายในของผู้บรรลุมรรคผลขั้นต้นๆ หรือขั้นกลาง จะรู้สึกว่าการเป็นความมืด ทำให้มองอะไรไม่เห็นตามจริง ต่อเมื่อเป็นพระอรหาคามีแล้ว จึงเหลือกิเลสน้อยเท่า น้อย กล่าวคือ แม้ยังเห็นว่าสัตว์ตน ยังคงสำคัญว่าภาวะแห่งสมาธิระดับฌานห้าพิสมัยได้ ซึ่งนั่นก็ไม่นับเป็นความมืดมนใดๆ เหมือนอย่างกามกิเลสแล้ว ฉะนั้น ในการบรรลุมรรคผลขั้นสุดท้าย ท่านจึงเห็นกิเลสประดุจแก้วมณีหรือหินสวย

การได้ทราบว่าการประสบการณ์ภายในของผู้เข้าถึงมรรคผลจริง เป็นอย่างไรเหมือนดาบสองคม คมดีคือมีไว้เปรียบเทียบได้ว่าเราเข้าถึงจริงหรือไม่ คมร้ายคือเราจะคอยจดจ้อง หรือกระทั่งปรุงแต่งจิตให้สร้างสภาวะเลียนแบบมรรคผลขึ้นมา

เราป้องกันอาการจดจ้องอยากบรรลุมรรคผลไม่ได้ เพราะ ฉะนั้นก็ไม่ต้องป้องกัน แต่ให้สังเกตว่าเกิดอาการจดจ้องขึ้นเมื่อใด มีความอยากได้มากน้อยแค่ไหน ให้รู้และยอมรับตามจริง กับ ทั้งบอกตนเองว่า ทราบเท่าที่ซึ่งมีความอยาก ทราบนั้นไม่พร้อมบรรลุมรรคผลแน่ๆ หลังจากบอกตนเองเช่นนั้นจะพบว่าอาการอยากหายไป

นอกจากนั้น พึงทำความเข้าใจให้ชัดว่า 'แสงสว่าง' ที่อรธกถาจารย์ท่านเปรียบเป็นฟ้าแลบขณะบรรลุมรรคผลนั้น แตกต่างจากแสงอาทิตย์ที่ทำให้ดวงตาเราเห็นโลก และแตกต่างจากแสงโอบอวลในสมาธิที่ทำให้จิตเห็นความสว่างงดงาม 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 ‘ชณิกสมาธิ’ คือรู้สึกเป็นจริงเป็นจัง คล้ายอยากร้องดั่งๆว่า ‘เออ! ใช้แบบนี้จริงๆด้วย สัจจะความจริงปรากฏอยู่ชัดๆ ไม่มีทางเป็นอื่นไปจากนี้’ ความรู้สึกจะคล้ายโดนนะจิ้งจก พิศวง ฉงนฉงายกับความจริงที่อยู่ต่อหน้าต่อตามาตลอด แต่ไม่เคยรู้ เพิ่งรู้เอาเดี๋ยวนั้น สมาธิระดับนี้ทำให้รู้สึกว่างได้ แต่ยังห่างจากการเห็นมหาสมุทรแห่งความว่างเช่นนิพพานมาก

ระดับที่สอง โพล่งรู้แล้วเป็นสมาธิเฉียดฉาน หรือที่เรียกกันว่า ‘อุปจารสมาธิ’ อาจมีปีติ อาจเกิดแสงสว่าง หรืออาจเกิดความเบิกบานอย่างใหญ่ เพราะจิตเป็นอิสระจากอุปาทานชั่วคราว ไม่รู้สึกว่าจะอะไรเป็นตัวเป็นตนเลย เมื่อถึงระดับนี้มักรู้สึกว่างอย่างกว้างขวางกับทั้งอ้อมอกอ้อมใจนาน จึงมักมีผู้เข้าถึง เกิดความสำคัญว่านั่นคือการบรรลุมรรคผล

ระดับที่สาม คือโพล่งรู้ด้วยจิตที่ถึงฉานอันมีนิพพานเป็นอารมณ์ ความเป็นฉานของจิตระดับนี้ ท่านเรียกว่า ‘ลักขณูปนิชฌาน’ ซึ่งเคยกล่าวถึงแล้วในจิตตบรรพ ส่วนอาการโพล่งก็คือการปรากฏแห่งแสงอิริยมรรค มีลักษณะเป็นไฟใหญ่ล้างกิเลส เกิดขึ้นเพื่อฆ่าความเห็นผิดว่ากายใจเป็นตัวตนโดยเฉพาะ เมื่อฆ่าความเห็นผิดได้ ก็ขบไล่ความมืดที่ปิดบังนิพพานได้

สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้ง และทำความเข้าใจไม่เข้าใจให้แก่ผู้ศึกษาธรรมอย่างที่สุด คงหนีไม่พ้นความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพจิตใจของโสดาบันบุคคล เพราะผู้เป็นโสดาบันบุคคลละความเห็นผิดว่ามีตัวตนอยู่ในกายใจได้แล้ว แต่ใจนจึงยังคงมีอัตตามานะอยู่เล่า?

เพื่อแก้ข้อสงสัยนี้ ขอให้ฟังวาตะของพระอนาคามีผู้เป็นปราชญ์ นามว่า ‘เขมกะ’ ท่านให้คำอธิบายไว้กับสธรรมิกซึ่งเป็นเพื่อนพระด้วยกันใน เขมกสูตร พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๑๑ ความว่า

*ผมไม่กล่าวถึงรูปว่า เราเป็นเจ้าของรูป กับทั้งไม่กล่าว
ว่าเราเป็นเจ้าของสิ่งอื่นนอกเหนือจากรูป ไม่กล่าว
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า เราเป็นเจ้าของสิ่ง
เหล่านั้น กับทั้งไม่กล่าววว่า เราเป็นเจ้าของสิ่งอื่นนอก
เหนือจากนั้น*

ข้างต้นนี้ พระเขมกะท่านกล่าวออกมาจากมุมมองของผู้ที่ฆ่า
ความเห็นผิดได้แล้ว เป็นผู้รู้จักนิพพานแล้ว ทราบชัดแล้วว่ากายใจ
เป็นเพียงขันธ์ ๕ อันว่างจากบุคคล เพราะฉะนั้น การมองด้วยความ
เชื่อว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตน จึงไม่เกิดขึ้นอีก

*แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็เข้าใจว่า ‘ตัวเรา’ มีเฉพาะใน
อุปาทานขันธ์ ๕ โดยที่ผมไม่เห็นไปว่า นี่เป็นเรา*

ข้างต้นนี้ พระเขมกะท่านกล่าวออกมาจากความเข้าใจว่า ที่ยัง

รู้สึกว่ามีตัวเรา หรือที่คนทั่วไปพูดกันว่า ‘ตัวเราๆ’ นั้น ล้วนเป็นเรื่องของการยังไม่สิ้นอุปาทาน และที่ตั้งของอุปาทานก็ได้แก่ชั้นที่ ๕ หรือภายในใจนี้เอง แต่ท่านก็ไม่ยอมเชื่ออุปาทานนั้นอีกแล้ว

สังโยชนส่วนเบื้องต่ำ ๕ พระอริยสาวกจะได้แล้วก็จริง
แต่พวกท่านยังถอนมานะ ฉันทะ อหุสย อย่างละเอียด
ในอุปาทานชั้นที่ ๕ ว่า ‘ตัวเรามี’ ไม่ได้

พระเชมกะท่านกล่าวออกมาจากการทราบแก่ใจ ว่าแม้ท่านไม่เห็นกายใจว่าเป็นตัวท่านแล้ว ละขาดจากราคะได้แล้ว ไม่มีมิจฉาทิฏฐิเครื่องกระทบกระทั่งใจได้แล้ว ท่านก็ยังรู้สึกว่ามีตัวท่านอยู่ดี

สรุปแล้ว อริยบุคคลทั้งโสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี ท่านไม่มีทางกลับคำพูด ไม่มีทางเปลี่ยนความเห็น ไม่มีทางสำคัญว่ามีตัวท่านอยู่ที่ไหน เช่นเดียวกับผู้ที่มีสติรู้ตัวว่ากำลังหลับฝัน ย่อมไม่บอกตัวเองหรือบอกใครๆ ในฝันว่านี่คือเรื่องจริง เป็นตัวตนของเขาจริงๆ แต่กระนั้น ความฝันก็อาจเพลิดเพลिनพอจะดึงดูดให้ติดอยู่หรือถึงแม้เพียรพยายามเต็มที่ที่จะตื่น พลละกำลังก็ยังไม่เพียงพอจะตื่น จึงต้องสั่งสมกันต่อไป จนกว่าจะได้เวลาตื่นจริงในเวลาต่อมา

อานิสงส์แห่งการเป็นโสดาบันบุคคล

ในอานิสงส์สูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล ๖ มีประการ คือ

ย่อมเป็นผู้แน่นอนในพระสัทธรรมหนึ่ง
 ย่อมเป็นผู้มีความไม่เสื่อมเป็นธรรมดาหนึ่ง
 เขาผู้กระทำที่สุดแห่งทุกข์แล้วย่อมไม่มีทุกข์หนึ่ง
 เป็นผู้ประกอบด้วยอสาธณญาณหนึ่ง
 เขาเห็นเหตุแล้วด้วยดีหนึ่ง
 เห็นธรรมที่เกิดขึ้นแต่เหตุด้วยดีหนึ่ง

ความหมายของการเป็นผู้แน่นอนในพระสัทธรรม คือ ภาย
 ภาคหน้าต้องได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้
 ว่าโสดาบันบุคคลมีความต่างกันไปตามกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ
 สมาธิ และปัญญา แบ่งเป็นประเภทต่างๆ แต่ที่สุดก็ต้องเข้าถึงพระ
 นิพพานเหมือนกัน ดังแสดงในเสขสูตร พระสูตรต้นตปิฎก เล่ม ๑๒

ถ้าเธอเป็นพระสัทตักขัตตอุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน์ ๓
 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวดาและมนุษย์อย่างมากเจ็ด
 ครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ถ้าเธอเป็นพระโกลังโกละโสดาบัน เพราะสังโยชน์ ๓ หมดสิ้น
 ไป ท่องเที่ยวไปสู่ ๒ หรือ ๓ ตระกูล แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์
 ได้

ถ้าเธอเป็นพระเอกพิชีโสดาบัน เพราะสังโยชน์ ๓ หมดสิ้นไป
 มาเกิดยังภพนี้ภพเดียวเท่านั้นแล้ว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์
 ได้

ความเป็นนาบุญนาบาปของโสดาบันบุคคล

ในจุนทิสสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

อริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ควรของค่านับ เป็นผู้ควรของต้อนรับ เป็นผู้ควรของทำบุญ เป็นผู้ควรทำ อัญชลี เป็นนาบุญของโลกที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ชนเหล่าใดเลื่อมใสในอริยสงฆ์ ชนเหล่านั้นชื่อว่าเลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ กิวิบากอันเลิศย่อมมีแก่บุคคลผู้ที่เลื่อมใสในสิ่งที่เลิศ

จากพุทธพจน์ข้างต้น เราจะเห็นตามจริงว่ามีใจอบน้อม ศรัทธาความสว่าง ความสว่างย่อมบังเกิดขึ้นเป็นมงคลแก่ชีวิต แม้เพียงการบูชาบุคคลผู้ประเสริฐก็มีใช้ของน้อย เพราะจะยังให้เกิดเส้นทางชีวิตอันประเสริฐตามเหล่าท่านไปด้วย

ในทางกลับกัน เมื่อเบียดเบียนปีทาความสว่าง ความสว่างย่อมหายไปจากชีวิต แม้เพียงคิดไม่ดี เป็นเหตุให้มีสิทธิ์ต่ำว่าหรือทำร้ายอริยเจ้า ก็ให้ผลเป็นอุปมงคลใหญ่หลวงได้ ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในพยสณสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๖

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดดำบริภาษเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย กล่าวคำอันเป็นโทษแก่พระอริยะ ที่ภิกษุนั้นจะไม่ถึงความฉิบหาย ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ช้อนี่มิใช่ฐานะ มีใช้โอกาส ความฉิบหาย ๑๐ อย่างนั้น ได้แก่

ไม่บรรลุลุทธิธรรมที่ยังไม่บรรลหนึ่ง
เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้วหนึ่ง

สัทธรรมของภิกษุนี้ย่อมนิมนต์ไม่ผ่องแผ้วหนึ่ง
 เป็นผู้เข้าใจว่าตนได้บรรลุในสัทธรรมทั้งหลายหนึ่ง
 เป็นผู้ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์หนึ่ง
 ต้องอาบัติเศราห์มองอย่างใดอย่างหนึ่งหนึ่ง
 ย่อมเป็นโรคอย่างหนึ่งหนึ่ง
 ถึงความเป็นบ้า มีจิตฟุ้งซ่านหนึ่ง
 เป็นผู้หลงขณะตายหนึ่ง
 เมื่อตายไปย่อมนำถึงอบาย ทูคติ วินิบาต นรก หนึ่ง

การเจริญสติของพระอริยบุคคล

จาก โสลสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ แสดงภาวะอันเป็น
 ภายในของอริยเจ้าผู้ยังไม่ถึงที่สุดทุกข์ ความเป็นว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่ยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุ
 อรหัตตผล ปรารถนาความเกษมจากการฝึกอันยอดเยี่ยม
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
 มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์
 เดียว เพื่อกำหนดรู้กาย

ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มี
 สัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิต
 มีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้เวทนา

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
 มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์

เดียว เพื่อกำหนดรู้จิต

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิต
มีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้ธรรม

ตรงที่เป็นธรรมเอกผุดและมีจิตผ่องใสนั้น เราคาดหมายได้ว่า
น่าจะ 'ใส' กว่าผู้เจริญสติทั่วไปอยู่มาก เพราะเป็นความใสแบบอริยะ
ผู้ขาดความเห็นผิดแบบที่บ๊อบบี้มีต๊อบบี้ไปแล้วแบบไม่อาจกลับคืน

แต่ในสูตรเดียวกัน พระพุทธองค์ตรัสถึงประสบการณ์รู้อย่าง
แบบพระอรหันต์ที่ปราศจากความอาลัยไว้อีกแบบ คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่เป็นอรหันตชีณาสพ
อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว
มีประโยชน์ตนถึงแล้วโดยลำดับ สิ้นสังโยชน์ที่จะนำไปสู่ภพ
แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ก็ย่อมพิจารณาเห็นกาย
ในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มี
จิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจจากกายแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิต
มีอารมณ์เดียว พราจจากเวทนาแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
ธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว
พราจจากจิตแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอก ผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจากกรรมแล้ว

กล่าวโดยใจความสรุป คือ ผู้เป็นอรหันต์ซึ่งณาสพนั้น มีจิตที่เป็นต่างหาก เป็นเอกเทศ ตัดขาดจากความยึดมั่นแล้ว ประดุจใบไม้หลุดจากขั้วบกิ่ง ย่อมเป็นอิสระในตัวเองอย่างถาวร

แม้ผู้เจริญสติที่ยังไม่บรรลุมรรคผล แต่สามารถเห็นสภาพหลุดพ้นชั่วคราวจากความยึดมั่นถือมั่นของตน ก็อาจอนุมานได้ชนิดหนอยแบบแต่ๆต้องๆว่าภาวะ ‘พรากผันไปไม่กลับอาลัยอีก’ นั้น มีความว่าง เป็นอิสระและสงบสุขถาวรอย่างไร

ในครั้งพุทธกาล พระอรหันต์ผู้เป็นอิสระเพราะจิตพราจากชั่วแห่งความยึดติดถือมั่นได้เด็ดขาดนั้น มากมายจนนับจำนวนไม่ถ้วน อานิสงส์สำหรับผู้ได้อยู่ใกล้เหล่าท่านด้วยจิตนอบน้อมเคารพ ย่อมเป็นความสุข ความเบิกบาน รวากับจะได้เป็นอิสระตามท่านอยู่รำไร จึงไม่น่าแปลกใจว่าเหตุใดจึงมีผู้บรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดตามๆกันมามากมายนัก นั่นก็เพราะได้แรงบันดาลใจที่ทั้งยิ่งใหญ่ และทั้งหลายหลากนั่นเอง

แต่ธรรมะมิใช่สิ่งจำกัดด้วยกาล จะมีแรงบันดาลใจหรือไม่ ต่อเมื่อยังมีการปฏิบัติตามสติปัญญา ๔ หรืออีกนัยคือ มรรคมืองค์ ๘ อย่างไรก็ตามก็ประสบผลสำเร็จกันได้ สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาปริณีพพานสูตร 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
พวกเขาจึงเดินตามทางนี้เกิด
ทางสายนี้พญามารมักเดินหลงเสมอ

เมื่อเดินตามทางสายนี้
พวกเขาจักหมดทุกข์
ทางสายนี้ เราได้ชี้บอกไว้
หลังจากที่เราได้รู้วิธีถอนลูกศรคือกิเลส

พวกเขาจึงพยายามทำความเพียรเถิด
พระตถาคต เป็นเพียงผู้ชี้บอกทางเท่านั้น
ผู้บำเพ็ญมานเดินตามทางสายนี้
ก็จักพ้นจากเครื่องผูกของพญามาร

ปัญญาเกิดมิได้ เพราะตั้งใจพินิจ
ปัญญาเสื่อมไป เพราะไม่ได้ตั้งใจพินิจ
เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว
ควรจะทำตนโดยวิธีทางที่ปัญญาจะเจริญ

จิตดีนรน กลับกลอก
ป้องกันยาก ห้ามยาก
คนมีปัญญาสามารถตัดให้ตรงได้
เหมือนช่างศรตัดลูกศร

อีกไม่นาน ร่างกายนี้
จักปราศจากวิญญูญาณ
ถูกทอดทิ้ง ทับถมแผ่นดิน
เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้