บทที่ ๑๒: ธัมมานุปัสสนา - นีวรณบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนานี้...

- เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความพยาบาทมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่งความพยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความง่วงเหงาซึมเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึมเซาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความง่วงเหงาซึมเซาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้วจะ ละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- **อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลังเลสงสัยมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลังเลสงสัยมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความลังเลสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลังเลสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความลังเลสงสัยที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลังเลสงสัยที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลังเลสงสัยที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย**

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม
- **เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง**
- **เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง**
- **เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง**
- **เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง**
- **เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง**
- **เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง**

เธอย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ อยู่เสมอ

จบนีวรณบรรพ

ที่หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตรได้ชื่อว่า "ธัมมานุปัสสนา" ก็เพราะจะมองกายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกเป็นสภาวธรรมล้วนๆ ไม่มีชายหญิง ไม่มีภาวะบุคคล ไม่มีความเป็นเราเขาแทรกซึมอยู่เลย หากจะมองกาย ก็มองโดยความเป็นการประชุมกันของธาตุ หากจะมองใจ ก็มองโดยความเป็นแง่มุมของภาวะหมายรู้หรือภาวะคิดอ่านทำการ ไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครครองภาวะหมายรู้คิดอ่านใดๆอยู่ ไม่ว่าจะแยกรู้ทีละอย่างหรือรวมกันทั่วพร้อม

นอกจากนั้นยังมีสาระสำคัญ คือพระพุทธองค์ทรงขมวดปมไว้ในธัมมานุปัสสนานี้ ด้วยการชี้ทางสร้างความเป็นไปได้ว่าจะเกิด "ภาวะแห่งมรรคผล" ได้อย่างไร ชนิดไม่มีการอ้อมค้อม ไม่อ้ำอึ้งว่าจะจำแนกแจกแจงอย่างไรให้เข้าใจ ผู้ภาวนาทั่วไปสามารถรับรู้ตามด้วยภาษาธรรมดาว่าจิตที่ใกล้ถึงขีดของมรรคผลต้องมีลักษณะอย่างไรบ้าง การตรวจสอบความถูกทั่วถึงพร้อมจึงเป็นไปได้โดยสะดวกดาย

ธัมมานุปัสสนาจึงเป็นสุดยอดแห่งฐานวิปัสสนาอันผู้หวังน้ำพุแห่งอมตะจะควรใส่ใจให้ลึกซึ้ง กล่าวได้ว่าเราฝึกหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตมา ก็เพื่อมีจิตไว้พร้อมต่อยอดเป็นหมวดธรรมในที่สุดนี้เอง

เหตุที่นิวรณ์เป็นบันไดขั้นแรกของธัมมานุปัสสนา

จิตเป็นของละเอียด แต่กิเลสเป็นของหยาบ พอพบกิเลสหยาบก็จะสู้ไม่ไหว เหมือนของอ่อนย่อมแพ้ของแข็งเมื่อถูกของแข็งโปะทับมากๆเข้า อย่าว่าแต่จะไปดูกายใจโดยความเป็นสภาวธรรม แค่ฝืนไม่ให้ยอมตามกิเลสไปทำผิดศีลผิดธรรมก็นับว่าเก่งแล้ว ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องรู้ทั้งกัน รู้ทั้งแก้ คือทราบว่าทำอย่างไรจึงจะโกยกิเลสหยาบออกจากใจให้เกิดความสะอาดสะอ้านปลอดโปร่งเสียก่อน แล้วค่อยว่ากันเรื่องปฏิบัติขั้นละเอียดๆเป็นลำดับต่อไป

พระสารีบุตรกล่าวไว้ในสัมปสาทนียสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๓ ใจความสำคัญคือนิวรณ์ ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา เมื่อละนิวรณ์ได้แล้วจึงสามารถมีจิตตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ ตรงนี้ชี้ให้เห็นด้วยว่าการละนิวรณ์มิใช่สำคัญเฉพาะเมื่อจะใช้เป็นบันไดขั้นแรกของธัมมานุปัสสนา ทว่ายังสำคัญต่อสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมทั้งหมด เพราะหากใจเศร้าหมอง ปัญญาถูกบั่นทอนลง ก็คงไม่อาจเห็นอะไรได้ตามจริง ใจที่ผ่องใส ประจุแล้วด้วยปัญญาเต็มอัตรา จึงเหมาะควรแก่การภาวนาเพื่อเอามรรคเอาผลกัน

แต่หากถามว่าหมวดใดในสติปัฏฐาน ๔ ต้องการความปลอดจากนิวรณ์อย่างที่สุด ก็คงต้องกล่าวว่าเป็นธัมมานุปัสสนานี่เอง เนื่องจากการจะรู้กาย เวทนา และจิตนั้น เริ่มต้นอาจง่ายๆเช่นรู้ว่าลมหายใจปัจจุบันกำลังเป็นออกหรือเข้า เวทนาในปัจจุบันกำลังเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย จิตในปัจจุบันกำลังมีราคะ โทสะ โมหะหรือเปล่า แต่การจะรู้กายใจโดยความเป็น “ธรรม” แบบพระพุทธเจ้าบัญญัตินั้น จะต้องเห็นกายใจโดยความเป็นขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ หรือยิ่งกว่านั้นคือถึงขั้นพร้อมแล้วที่จะสำรวจองค์อันเกื้อกูลต่อการตรัสรู้ธรรม อันได้แก่โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้เป็นของละเอียดอ่อน เป็นธรรมอันสุขุม จึงต้องการจิตที่ประณีตคู่ควรกัน

ความหมายของ “นิวรณ์” คือเครื่องกั้นขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม โดยนัยของการปฏิบัติแล้วมีอยู่ ๕ ประการได้แก่

๑) กามฉันทะ ความพอใจยินดีในกาม
๒) พยาบาท ความมุ่งร้าย ผูกใจโกรธแค้น
๓) ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาซึมเซา
๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน, ความวิตกกังวล, ความหงุดหงิดรำคาญใจ
๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

กล่าวโดยย่นย่อคือถ้าต้องการจิตที่ทรงคุณภาพพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวธรรม ก็ต้องเพียรกำจัดนิวรณ์ข้างต้นทิ้งเสียให้หมด ทำนองเดียวกับอยากเห็นโลกให้ชัดเจนเป็นสีตรงจริง ก็ควรจะต้องถอดแว่นสีต่างๆออก ไม่ให้หลงเหลือม่านบังตาอันใด จะด้วยวิธี “คิด” หรือด้วยวิธี “รู้” ด้วยแนวปฏิบัติตามอัธยาศัยอย่างไรไม่สำคัญ ขอให้ผลออกมาเป็นความหายไปของ “เครื่องขวาง” เป็นพอ

ความเชื่อมโยงกับหมวดก่อนหน้า

กาย เวทนา และจิตนั้น มีส่วนต่างกันโดยความเป็นรูปเป็นนาม แต่เหมือนกันตรงความเป็น “สภาวธรรม” เพราะฉะนั้นกล่าวได้ว่าถ้าฝึกหมวดกาย เวทนา และจิตมาดีพร้อมแล้ว ก็จะเป็นฐานให้เห็นสภาวธรรมแง่ต่างๆในธัมมานุปัสสนาอย่างง่ายดายและรวดเร็ว กล่าวคือเมื่อมาถึงตรงนี้ เราจะแยกออกแล้วว่ากายเป็นอย่างไร เวทนาและจิตต่างกันอย่างไร จะเฝ้าดูที่ตรงไหน ฉะนั้นถ้าดูแล้วไม่เห็น หรือเห็นไม่ชัด ก็สามารถทราบได้ทันทีว่าอาจมีนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งบดบังเข้าแล้ว

หมวดที่นำมาประยุกต์ใช้ได้ใกล้เคียงกับนีวรณบรรพมากที่สุดน่าจะได้แก่จิตตานุปัสสนา ในจิตตานุปัสสนานั้น จะเห็นชัดประการหนึ่งว่าพระพุทธองค์ให้ดูทั้งตอนที่จิตดีและไม่ดี ไม่ใช่ให้ภาวนาเฉพาะตอนจิตดี พูดง่ายๆว่าแม้กำลังจิตตกก็ต้องภาวนา มิใช่ให้ทอดอาลัย ขณะเดียวกันภาวะที่ดีก็ต้องไม่เผลอยึดมั่นถือมั่น หลงนึกว่าคือหลักแหล่งที่อิงอาศัยที่ปลอดภัย ทอดธุระได้แล้ว เพราะหลักของจิตตานุปัสสนาที่ถูกคือต้องพิจารณาเปรียบเทียบอย่างละเอียดว่าแม้ภาวะเยี่ยมยอดระดับฌานก็ยังต้องเสื่อมลง กลับกลายเป็นภาวะธรรมดา สรุปอย่างง่ายคือในจิตตานุปัสนานั้น พระพุทธองค์วางแนวทางให้เฝ้ารู้ เฝ้าดู เฝ้าเปรียบเทียบเป็นหลัก เมื่อเห็นความแตกต่างชัดแล้ว ด้วยสติอันคมชัด ก็จะพัฒนาเป็นการสักแต่รู้สภาวะหนึ่งโดยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในที่สุด

แต่สำหรับนีวรณบรรพนั้น นอกจากพระพุทธองค์จะวางแนวไว้ให้รู้ตามจริงเปรียบเทียบระหว่างภาวะมีกิเลสกับไม่มีกิเลสแล้ว ยังให้เราสืบทราบสาเหตุของกิเลสแต่ละชนิดด้วย หาทางละด้วยกับทั้งป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสนั้นๆด้วย กล่าวโดยย่นย่อ เมื่อศึกษาความต่างระหว่างจิตตานุปัสสนากับนีวรณบรรพอย่างดี ก็จะตระหนักว่าพระพุทธองค์มิได้ทรงสอนให้ “รู้” อย่างเดียว แต่ท่านสอนให้ “ละ” ด้วย

จิตตานุปัสสนาเป็นของใหญ่ ครอบคลุมสภาพจิตครบถ้วน ทั้งสภาพจิตที่ดีและไม่ดี และแม้แต่ตัวกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตก็เช่นกัน ในจิตตานุปัสสนาพระพุทธองค์จะให้พิจารณา “ราคะ” ซึ่งกินนัย

เหมารวมความชอบใจอยากได้ทุกกรณี แม้แต่ใคร่อยากเสพฌานสมาบัติก็จัดเป็นรูปราคะบ้าง อรูปราคะบ้าง ทว่านีวรณบรรพจะเจาะจงลงมาถึงความต้องการทางเพศโดยตรง

ในจิตตานุปัสสนาพระพุทธองค์จะให้พิจารณา “โทสะ” ซึ่งกินนัยเหมารวมความขัดเคืองไม่พอใจอยากผลักไสทุกกรณี แม้แต่ความกลัวก็จัดเป็นสมุนของโทสะ ทว่านีวรณบรรพจะเจาะจงลงมาถึงความมุ่งร้ายหรือความผูกใจเจ็บที่มีต่อสัตว์ทั้งหลายโดยตรง

ในจิตตานุปัสสนาพระพุทธองค์จะให้พิจารณา “โมหะ” ซึ่งกินนัยเหมารวมความไม่รู้ปัจจุบันตามจริงทุกกรณี นับแต่ความเบลอไม่รู้เรื่องรู้ราว ไปจนกระทั่งความไม่รู้ว่าสภาวะตรงหน้าเป็นไตรลักษณ์ ทว่านีวรณบรรพจะเจาะจงแยกออกมาเป็นเรื่องๆ คือความง่วงเหงาซึมเซา ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ตลอดไปจนกระทั่งความลังเลสงสัย

ในจิตตานุปัสสนาพระพุทธองค์ให้ใช้ราคะ โทสะ โมหะเป็นเครื่องผ่านเข้าไปเห็นจิต แต่ในนีวรณบรรพนี้พระองค์ท่านให้พิจารณากิเลสหลักเป็นเครื่องขวางทางภาวนา ดังนั้นจึงกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าเราเหมาะจะกำหนดสติ “แบบจิตตานุปัสสนา” เมื่อกำลังกิเลสอ่อนกว่ากำลังสติ และเหมาะจะกำหนดสติ “แบบนีวรณบรรพ” เมื่อเห็นตามจริงว่ากำลังกิเลสแรงกว่ากำลังสติ

แนวทางกำจัดนิวรณ์ของพระพุทธองค์

หากพิจารณาจากพระพุทธพจน์ที่ชี้แนวจัดการกับนิวรณ์ไว้ พอจะนำมาย่อเป็นหลักรวมได้ดังนี้

- **เมื่อนิวรณ์มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิวรณ์มีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อนิวรณ์ไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิวรณ์ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา**
- **อนึ่ง นิวรณ์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย นิวรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย นิวรณ์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย**

สรุปคือ ...

๑) เมื่อนิวรณ์มีในจิตก็รู้ เมื่อนิวรณ์หายไปจากจิตก็รู้ ไม่แตกต่างจากที่เคยดำเนินในจิตตานุปัสสนา เหมือนกับหลักของการกำหนดสติรู้อาการของจิตทั่วไป คือเมื่ออาการใดถูกรู้ อาการนั้นย่อมแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น

๒) รู้ต้นเหตุของนิวรณ์ประจำตน แต่ละคนจะแตกต่างกัน ทว่าตัวของตัวเองย่อมรู้แก่ใจว่าสิ่งใดเป็นต้นเหตุของนิวรณ์ได้บ้าง

๓) รู้ว่าหลุดออกมาได้อย่างไร บางคนอาจมีรูปแบบวิธีที่แตกต่าง อันนี้พระพุทธองค์ก็ประทานแนวไว้กว้างๆแบบไม่เจาะจง แต่ให้ครอบคลุมทั่วหมด
๔) รู้ว่าวิธีป้องกันไม่ให้เกิดนิวรณ์ อันนี้พระพุทธองค์ก็ประทานแนวไว้ในต่างกาล ต่างบุคคลหลายประการ

หลักการของพระพุทธองค์คือมีทั้ง "ปล่อย" และทั้ง "ห้าม" คือถ้าเห็นว่าอยู่ในจังหวะที่สามารถรู้ได้ก็ปล่อยให้เกิดแล้วดูมันหายไป เหมือนมองเฉยๆโดยไม่เข้าไปข้องเกี่ยวอันใด ซึ่งความเห็นว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดานั้น บ่อยเข้าย่อมทำให้จิตเป็นกลางได้เอง เหมือนเห็นไฟไหม้ฟางเส้นเดียวก็อย่าเดือดร้อนวิ่งเต้นหาทางดับ รอดูมันดับไปเองดีกว่า แต่ถ้าเห็นว่านิวรณ์ครอบงำจิตจนไม่เป็นอันปฏิบัติ ก็ต้องหักห้ามกันด้วยเจตนา ทั้งทางกายและทางใจต่อไป เหมือนเห็นไฟเริ่มลามทุ่งและมีเชื้ออยู่รายรอบ อันนี้ก็นิ่งนอนใจไม่ได้ ต้องหาอุปกรณ์มาดับเสีย

จากอังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๒ พระพุทธองค์ตรัสไว้ทั้งเหตุให้เกิดและเหตุดับของนิวรณ์ ชนิดต่างๆ นำมาแสดงโดยสังเขปได้ดังนี้

<u>เหตุเกิดและทางละกามฉันทะ</u>

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว อันจะเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ได้ทวีตัวยิ่งขึ้นไป เหมือนสุภนิมิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลใส่ใจสุภนิมิตโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทวีตัวอุดมสมบูรณ์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียว อันจะเป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้ เหมือนอสุภนิมิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลใส่ใจอสุภนิมิตโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้

สุภะคือความงาม นิมิตคือเครื่องหมาย สุภนิมิตจึงเป็นสิ่งกระทบจิตที่มีความหมายในทางสวยงาม ถูกใจ ยั่วกิเลสให้หลงชอบได้ อย่างเช่นรูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้าม ถ้าหากเราใส่ใจกำหนดเสียหน่อย ไม่มองเฉพาะสิ่งที่ตาเห็น แต่กำหนดใจรู้ตามจริงกระทั่งถึงระดับจิตสัมผัสประจักษ์ตามจริงว่ารูปสวยนั้นก่อขึ้นด้วยสิ่งโสโครกนับจากหัวจดเท้า

<u>เหตุเกิดและทางละพยาบาท</u>

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าปฏิฆนิมิตเป็นเหตุหลักของพยาบาท ปฏิฆะแปลว่าความคับแค้น ความกระทบกระทั่งอันเป็นไปใน

ทางก่อโทสะ ดังนั้นปฏิฆนิมิตจึงเป็นเครื่องหมายที่กระทบใจแล้วเกิดความเดือดดาลเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวที่เก็บค้างคาไว้ในใจ จะเป็นตัวอย่างดีที่สุดของปฏิฆนิมิต คล้ายภาพเสียงผุดขึ้นหลอกหลอนไม่เลิก

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละพยาบาทคือเมตตาเจโตวิมุตติหรือการเจริญเมตตาภาวนา กล่าวคือหากฝึกเจริญเมตตาภาวนา ก่อกระแสสุขนิ่มนวลได้เป็นปกติเหมือนสายน้ำจากห้วงทะเลใหญ่ ก็จะสามารถท่วมทับปฏิฆนิมิตได้อย่างราบคาบ ปฏิฆนิมิตสู้ไม่ได้เลย

<u>เหตุเกิดและทางละความง่วงเหงาซึมเซา</u>

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความที่จิตหดหู่ เหล่านี้ล้วนเป็นเหตุหลักของความง่วงเหงาซึมเซา ขอให้ทราบว่าความง่วงในแบบที่เป็น “ถีนมิทธะ” นั้นแตกต่างจากความง่วงเพราะเพลียที่ทำงานมาอย่างหนักและต้องการการพักผ่อนบ้าง ความง่วงเหงาซึมเซาในที่นี้เจืออยู่ด้วยความขี้เกียจ ยังไม่ถึงเวลาพักแต่ก็อยากพัก ยังไม่ถึงเวลานอนแต่ก็อยากนอน

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความง่วงเหงาซึมเซาคือความคิดเริ่มก้าวไปข้างหน้า ความพากเพียร ความบากบั่น ขอให้ลองนึกถึงจังหวะที่เรากำลังมีความตั้งอกตั้งใจทำงานให้รุดไปสู่เป้าหมายด้วยความเต็มใจยินดี จะไม่มีความง่วงเลย แต่ถ้าแน่ใจว่าเพียรถูกทางด้วยความเต็มใจยินดีแล้วยังง่วง ก็ขอให้ดูอุบายพิเศษที่พระพุทธองค์ประทานไว้แก้ง่วงโดยตรงให้กับพระโมคคัลลาน์ในบทนี้ ซึ่งจะเห็นว่ากี่พันปีล่วงไปก็ยังคงใช้ได้ผลเป็นอย่างดียิ่งสำหรับมนุษย์ผู้หวังความก้าวหน้าทางการปฏิบัติภาวนา

<u>เหตุเกิดและทางละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ</u>

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่สงบแห่งใจเป็นเหตุหลักของความฟุ้งซ่าน กล่าวคือพระองค์ตรัสเข้าไปถึงสภาพจิตของแต่ละคนตรงๆว่าปกติมีแนวโน้มจะกระเพื่อมไหวมากน้อยเพียงใด คนเราเคยชินที่จะปล่อยให้จิตใจตระเวนไป ล่องเลื่อนไปตามวิมานอากาศในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง เป็นนักสะสมขยะบ้าง เป็นนักก่อเรื่องบ้าง ล้วนแล้วแต่ทำให้ธรรมชาติของจิตขาดความสงบ ความไม่สงบนั้นเองก่อพายุความคิดให้อื้ออึงไม่หยุดหย่อน ทั้งที่ไม่น่าจะมีอะไรต้องคิดก็คิด ยากจะบังคับควบคุม

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจคือความสงบแห่งใจ คือถ้าเข้าใจว่าจะสร้างปัจจัยให้จิตมีปกติสงบลงกว่าเดิมได้อย่างไร ก็เป็นโอกาสลดโรคฟุ้งลงอย่างมาก บทนี้จะ

กล่าวไล่มาตามลำดับนับแต่สถานที่และบุคคลแวดล้อม ตลอดไปจนกระทั่งพฤติกรรมอันสงบเย็นในครรลองของทาน ศีล สมาธิ และปัญญา

<u>เหตุเกิดและทางละความลังเลสงสัย</u>

ด้วยพุทธลีลาเดียวกันกับการแสดงทางมาและทางไปของกามฉันทะ พระพุทธองค์ตรัสว่าความไม่ใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุเกิดแห่งความลังเลสงสัย ความสงสัยนั้นเป็นไปได้หมด ไม่ใช่เฉพาะสงสัยเรื่องวิธีภาวนา แต่รวมทั้งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างภาวนาด้วย

สูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ในการละความลังเลสงสัยคือความใส่ใจโดยแยบคาย บทนี้จะมีตัวอย่างวิธีพิจารณาโดยแยบคายเพื่อขจัดความลังเลสงสัยเสียให้สิ้น

<u>สรุปแนวทางแก้นิวรณ์</u>

ใครจะมีอุบายในการกำจัดนิวรณ์อย่างไรก็ตาม พึงสังเกตด้วยว่าต้องไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียงเช่นก่อนิวรณ์ข้ออื่นขึ้นแทน ข้อสังเกตนี้จะได้ไม่ทำให้บางคนอ้างว่าจะหาอุบายกระตุ้นจิตเหมือนพระบางนิกายเห็นว่าฟุ้งซ่านเพราะเกิดราคะจัด แทนที่จะพิจารณากายเป็นอสุภะตามสูตรสำเร็จของพระพุทธองค์ กลับมีความเห็นวิปลาสคลาดเคลื่อนไปว่าควรเสพกามให้หายฟุ้งเสีย จะได้มีความปลอดโปร่งเหมาะแก่การนั่งสมาธิต่อได้ แล้วอ้างความจำเป็นในการกำจัดนิวรณ์ หรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นเคร่งครัดแบกภาระอะไรให้เป็นทุกข์ หรืออ้างว่าพระพุทธองค์ประทานอนุญาตให้ถอนวินัยบางข้อได้

หากแม่นหลักการว่านิวรณ์ทุกตัวต้องถูกกำจัด ก็จะมีการสืบสวนอย่างรอบคอบว่าเรากระทำจิตให้เหมาะควรแก่การพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวธรรมแล้วหรือยัง หากมีนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งตกค้างอยู่ ก็ต้องจี้เข้าไปให้ถูกจุด ด้วยวิธีแก้ที่ถูกทาง ปราศจากผลกระทบข้างเคียง จึงนับว่าเป็นผู้สามารถผ่านนีวรณบรรพไปได้สำเร็จ

อุบายกำจัดกามฉันทะ

<u>ความหมายของกาม</u>

ในกามสุตตนิทเทสที่ ๑ พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๒๑ กามหมายถึงทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม หากกล่าวถึงกามโดยความเป็นรูปธรรมก็เรียกว่า “วัตถุกาม” คือวัตถุอันน่าใคร่หรือกามคุณ ๕ ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม และสำคัญคือเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ซึ่งนั่นย่อมหมายความว่าถ้าเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดของคนหมู่มาก ก็จัดว่าเป็นวัตถุกามชั้นเลิศตามค่านิยมประจำสังคมนั้น

หากกล่าวถึงกามโดยความเป็นนามธรรมก็เรียกว่า “กิเลสกาม” จะหมายถึงตัวของกิเลสที่มีอยู่ในใจ หรือธรรมชาติที่ทำให้เกิดความใคร่ เช่นเรามองใครว่ากิเลสหนา บ้ากาม หรือตัณหาจัด ก็แปลว่าคนๆนั้นมีพฤติกรรมที่สะท้อนระดับกิเลสกามที่สูงกว่าปกติธรรมดา เป็นต้น

การทำความเข้าใจกับความหมายของกามอย่างดีจะทำให้เกิดมุมมองแจ่มชัด เช่นมีวัตถุกามตั้งอยู่ แต่หากปราศจากสะพานเชื่อมโยง คือความตรึกนึกถึงวัตถุกาม ใจเราก็ย่อมปราศจากกามกิเลส กับทั้งจะเห็นชัดว่าควรทำการสำรวจสิ่งใดก่อนเป็นอันดับแรกในตน

<u>ยอดสุดของกาม</u>

ความพอใจกามเป็นเรื่องเฉพาะตัว ความน่ายินดีจะแรงหรือเบาล้วนแปรผันไปตามบุคคล ในปัญจราชสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๗ นั้น เป็นบันทึกเกี่ยวกับเรื่องที่ครั้งหนึ่งมีพระราชาถกธรรมกัน โดยมีความเห็นแตกต่าง ว่าระหว่างรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรคือยอดแห่งกาม เมื่อเข้าเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อทูลถาม พระองค์ท่านก็ตรัสตอบว่า

ดูกรมหาบพิตร ยอดสุดแห่งความพอใจนั่นแหละ ตถาคตกล่าวว่าเป็นยอดในบรรดากามคุณทั้ง ๕ ชนิด

พร้อมกันนั้นพระพุทธองค์ให้เหตุผลไว้ด้วยว่าคนเราชอบอะไรไม่เหมือนกัน ยกเอาพระราชาทั้งหลายที่ให้น้ำหนักพิศวาสรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสแตกต่างกันนี้นั่นเอง ใครชอบอันไหน ก็ว่านั่นคือกามอันยอดเยี่ยมสำหรับตน ดังนั้นแทนการมองตัวผัสสะ ที่ถูกจึงต้องมองที่ตัวของ "ใจ" อันชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งเฉพาะตนนั่นเอง

หากเราทราบยอดสุดแห่งกามประจำตนเอง ก็เหมือนรู้ตัวหัวหน้าโจร ถ้ากำจัดเสียได้จะทุ่นแรงลงมาก ตัวอย่างเช่นวัตถุกามหลักสำหรับผู้ชายนั้น แน่นอนว่าต้องเป็นรูปหญิง ท่าทีที่มีต่อรูปหญิงจึงควรชัดเจน

ในมหาปรินิพพานสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๒ พระอานนท์ทูลถามพระพุทธองค์ว่าภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติต่อสตรีเพศอย่างไร พระองค์ตรัสตอบว่า **ไม่เห็นเลยดีที่สุด** พระอานนท์ทูลถามว่าถ้าจำเป็นต้องเห็นจะให้ทำอย่างไร พระองค์ตรัสตอบว่า **ถ้าต้องเห็นก็อย่าคุยด้วย** พระอานนท์ทูลถามว่าถ้าจำเป็นต้องคุยด้วยจะให้ทำอย่างไร พระองค์ท่านตรัสตอบว่า **ถ้าต้องคุยด้วยก็ให้ตั้งสติไว้**

สรุปคือพระพุทธองค์สนับสนุนผู้ออกบวช หรือผู้ตั้งใจเก็บตัวบำเพ็ญเพียรในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความหลุดพ้น ให้ห่างจากวัตถุกาม ชนิดไม่เห็นเลยได้ก็ดี ลองนึกดูว่าระหว่างเอาผ้าผูกตากับเอา

เชือกมัดมือมัดเท้าอันไหนง่ายกว่ากัน การไม่เห็นเลยคือไม่เอาของใหม่เข้า และรื้อถอนของเก่าที่มีอยู่ออกให้หมด ซึ่งแน่นอนว่านั่นคงเป็นเรื่องของบรรพชิต หรือผู้ตั้งใจแน่วแน่แล้วว่าจะสละโลกเพื่อเพียรทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ผู้มีความจำนงงดกามด้วยการปลีกวิเวกไปในที่ที่ไม่ต้องพบเจอภาพยั่วยวนต่างๆนานา ผู้ "ภาวนาเป็น" ส่วนใหญ่แม้ยังต้องอยู่ในเมืองก็เลือกเอาตัวออกห่างจากสื่ออันล่อหูล่อตาทั้งหลายเช่นโทรทัศน์และสิ่งพิมพ์ชนิดมุ่งปรุงกิเลสกามให้ท่วมท้น

แต่ถ้าต้องเห็น ต้องมีปฏิสัมพันธ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ตามมารยาทสังคม ก็ต้องตั้งสติไว้ ตรงการ "ตั้งสติ" นี้ทำอย่างไร ก็คือไม่ตรึกนึกไปในความหมายทางกามนั่นเอง ดังเช่นที่พระองค์ตรัสไว้ในเทวธาวิตักกสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๔

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยิ่งตรึก ยิ่งตรองถึงวิตกใด ๆ มาก เธอก็มีใจน้อมไปข้างวิตกนั้น ๆ ดูกรภิกษุทั้งหลาย คือ ถ้าภิกษุยิ่งตรึก ยิ่งตรองถึงกามวิตกมาก เธอก็ละทิ้งเนกขัมมวิตกเสีย มากระทำอยู่แต่กามวิตกให้มาก จิตของเธอนั้นก็น้อมไปเพื่อกามวิตก

อาจนับว่าเป็นเรื่องเส้นผมบังภูเขา พูดไปเหมือนกำปั้นทุบดิน แต่ความจริงก็คือถ้าตั้งสติ "ไม่คิด" เสียอย่างเดียว จิตก็ไม่ไปผูกอยู่กับวัตถุกาม สำคัญคือจิตเป็นสิ่งยอกย้อนกลับกลอก ควบคุมให้เป็นไปดังใจไม่ได้ แม้ตั้งใจไม่คิดมันก็คิด เช่นนี้จึงต้องใส่เหตุ ใส่ปัจจัยให้หมดความตรึกนึกเกี่ยวกับกามลงอย่างเป็นธรรมชาติ เรียกว่า "ไม่เอา" มาตั้งแต่จิตเลยทีเดียว

<u>การรู้ราคะโดยความเป็นอนิจจัง</u>

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสัญญาสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๙ ความว่า...

การหมายรู้ความไม่เที่ยงอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมครอบงำกามราคะทั้งปวงได้

ในระดับความคิด ถ้าคิดบ่อยๆ คิดเป็นประจำ เช่นดูว่าคนหล่อคนสวยจะต้องโทรมลงเป็นธรรมดา แม้ดูสดใสสะดุดตาแค่ไหน วันหนึ่งก็ต้องเสื่อมสภาพลง หากคิดจนกลายเป็นอัตโนมัติ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญความหมายรู้อนิจจังได้อย่างหนึ่ง พุ่งเป้าไปที่วัตถุกามโดยเฉพาะ

ในระดับสติ สัมปชัญญะชั้นดี ถ้ากำหนดรู้บ่อยๆ รู้เป็นประจำว่ากายเราไม่เที่ยง นับแต่ลมหายใจ อิริยาบถ อวัยวะน้อยใหญ่ หากรู้จนเกิดสัมผัสภายใน แม้เมื่อมองผู้อื่นก็หยั่งรู้ได้เช่นเดียวกัน ก็เรียกว่าเป็นการเจริญความหมายรู้อนิจจังได้อีก และพุ่งเป้าไปที่วัตถุกามโดยเฉพาะเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม สำหรับอุบายในนีวรณบรรพนั้น พระพุทธองค์ให้มุ่งกำหนดรู้อนิจจังของกิเลสกาม กล่าวคือตัวความรู้สึกอันเป็นภายในของเราเอง

ลองรู้เฉยๆว่ากำลังเอาตาดูรูป เอาหูยินเสียง หรือเอาอายตนะใดไปรับรู้วัตถุกามชนิดไหน จะเห็นเองว่าภาวะเสพเสวยอารมณ์อันเป็นวัตถุกามนั้น เริ่มต้นมีความดึงดูดแรง แต่ทั้งที่ไม่ทำอะไรกับมัน พักหนึ่งก็จะค่อยๆคลายแรงดึงดูดลง จิตเหมือนอยากหันเหไปรู้สิ่งอื่นแทน หรือออกไปทางเหม่อ ทางฟุ้ง หมดความยึดจับอารมณ์นั้นๆเอง

หากเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นดี จะเห็นความหนักความเบาที่แปรตัวไปอย่างแจ่มชัด แต่หากปกติจิตฟุ้งอยู่ ก็จะสังเกตไม่ถนัด รู้แต่ว่ามีจังหวะของความดึงดูดแรง และความดึงดูดอ่อน ไม่สม่ำเสมอจริงๆ ซึ่งนั่นก็น่าพอใจและใช้ได้ระดับหนึ่ง เนื่องจากในขั้นต้นพระพุทธองค์เพียงให้เปรียบเทียบระหว่าง "มี" กับ "ไม่มี" เท่านั้น ไม่จำเป็นด้วยซ้ำที่จะต้องรู้ว่ากามฉันทะหนึ่งๆผ่านอายตนะใดเข้ามาอยู่ในจิตเรา

ด้วยการกำหนดเห็นความไม่เที่ยงอยู่เสมอๆในกามทั้งปวงนี้จนเป็นนิสัย ในที่สุดจิตก็เลิกตรึกนึกถึงกามในฐานะของสิ่งยวนยั่วน่าพึงใจ เพราะถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกชัดว่า "ไม่เที่ยง" นั่นเอง

<u>กรรมฐาน ๕</u>

ทุกคนที่บวชในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าจะได้รับ "สิ่งชดเชย" กามกิเลสกันถ้วนหน้า กล่าวคือในพิธีบวชนั้น พระอุปัชฌาย์ต้องบอก "กรรมฐาน ๕" ให้แก่นาคเสมอ หากไม่บอกกรรมฐาน ๕ จะถือว่าละเมิดพระวินัย ต้องอาบัติ ฉะนั้นกรรมฐานแรกอันเป็นข้อบังคับของพระพุทธเจ้าก็คือกรรมฐาน ๕ นี้เอง ต้องให้กันกลางงานบวชทีเดียว สอนก่อนแล้วจึงคล้องผ้าอังสะ เรียกว่าถ้าใครยังไม่รู้ว่าบวชแล้วต้องปฏิบัติกรรมฐานก็จะยังไม่ให้ผ้าของพระมาสวมใส่ กติกาเป็นอย่างนี้

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

การค่อยๆไล่นึกทีละลำดับไม่ใช่เรื่องยากเย็น แล้วก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยสมาธิชั้นดีหนุนหลัง เบื้องต้นของการฝึกให้รู้อิริยาบถปัจจุบันก่อน เหมือนถามตัวเองว่ากำลังเดิน ยืน นั่งหรือนอน การรู้อิริยาบถในวาระเริ่มจะทำให้สติจ่ออยู่กับกายทั้งหมดเอง จะชัดหรือเลือนก็ขึ้นอยู่กับกำลังสติในบัดนั้น

เมื่อแน่ใจว่าเริ่มกำหนดสติด้วยความรู้อิริยาบถแล้ว ให้นึกถึงส่วนบนสุดของกาย อันได้แก่หนังศีรษะที่ปกคลุมด้วยกลุ่มผม คิดตามจริงว่าหนังศีรษะนั้นมีมันข้นและความเหม็นหลั่งออกมาตลอดเวลา คนเราถึงต้องสระผมทุกวัน เมื่อเกิด “ความรู้สึก” ว่ากลุ่มผมเป็นของสกปรกด้วยจิตที่ยอมรับตามจริง ตั้งนิ่งอยู่ ค่อยเลื่อนการพิจารณาไปสู่ชิ้นส่วนของกายอันดับถัดไป หากยังเหม่อยังฟุ้ง หรือยังไม่สำเหนียกรู้สึกชัดถึงความมีอยู่ของผมที่คลุมหนังหัวสกปรก ก็ให้จ่อจนกว่าจะเข้าล็อก

ขนที่มีอยู่ทั่วร่างกายนั้น ให้คิดถึงขนส่วนไหนก็ได้ เช่นขนคิ้ว ขนจมูก ขนรักแร้ ขนตามแขนขา สำคัญคือให้รู้ตำแหน่งกายอันเป็นที่ตั้งของขนนั้นๆ เมื่อรู้สึกชัดก็ไล่ต่อไปที่เล็บมือเล็บเท้าเท้าซึ่งมีตำแหน่งบนนิ้วมือนิ้วเท้าต่างๆโดยความปรากฏของแผ่นเล็บ จะเป็นเดี่ยวหรือหลายเล็บพร้อมกันก็สุดแล้วแต่ เมื่อรู้ชัดก็ไล่ต่อไปที่ฟันทั้งปาก ซึ่งเพียงขบแตะเล็กน้อยก็ทราบหลักแหล่งและความปรากฏของฟันได้ เมื่อรู้ชัดก็ไล่ต่อไปที่ผิวหนัง ขอให้เลือกส่วนที่กำลังแนบให้เกิดสัมผัสหยุ่นอยู่ จะกำหนดรู้ง่ายกว่าส่วนที่ไม่ถูกต้อง

หากกำลังสติยังอ่อน กำหนดดูโดยอาศัยอิริยาบถเป็นตัวตั้งไม่สำเร็จ สำหรับนาทีแรกของการเริ่มต้นก็อาจใช้เครื่องช่วยแบ่งจังหวะให้เกิดความชัดเจน คือกำหนดว่าจะรู้ลมหายใจ ๕ ชุดดังนี้

๑) หายใจออกรู้ผม หายใจเข้ารู้ผม
๒) หายใจออกรู้ขน หายใจเข้ารู้ขน
๓) หายใจออกรู้เล็บ หายใจเข้ารู้เล็บ
๔) หายใจออกรู้ฟัน หายใจเข้ารู้ฟัน
๕) หายใจออกรู้หนัง หายใจเข้ารู้หนัง

จากนั้นกำหนดลมหายใจอีก ๕ ชุดเป็นตัวย้อนศร

๑) หายใจออกรู้หนัง หายใจเข้ารู้หนัง
๒) หายใจออกรู้ฟัน หายใจเข้ารู้ฟัน
๓) หายใจออกรู้เล็บ หายใจเข้ารู้เล็บ
๔) หายใจออกรู้ขน หายใจเข้ารู้ขน
๕) หายใจออกรู้ผม หายใจเข้ารู้ผม

การทำความรู้นั้นต้องรู้เข้าไปที่ตำแหน่งที่อยู่ของอวัยวะส่วนนั้นๆจริงๆ โดยไม่ลืมว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า เมื่อทำในช่วงแรกจะเหมือนกับฝืนคิดอยู่บ้าง แต่พอทำสักสองสามรอบจะรู้สึกถึงตำแหน่งที่ตั้งของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ชนิดที่จิตทราบว่าแต่ละส่วนตั้งอยู่ต่ำหรือสูงกว่ากันแค่ไหน ย้ายจากส่วนหนึ่งไปอีกส่วนหนึ่งจะต้องกำหนดจิตอย่างไร คือจิตเป็นอัตโนมัติคล้ายก้าวขึ้นลงขั้นบันไดที่มีความลดหลั่นตายตัว

ผลที่เกิดขึ้นเมื่อไล่ลงไล่ขึ้นถึงจุดหนึ่งก็คือจิตที่หยุดนิ่ง จะเป็นอาการหยุดเอง นิ่งเองโดยปราศจากเจตนา เหมือนลืมตาดูขึ้นในภายใน ไม่ต้องไล่เลียงก็เหมือนเห็นทั่วทีเดียวด้วยจิตที่ตั้งมั่นทรงคุณภาพ ทั้งเส้นผมเป็นกลุ่มเหมือนหญ้ารก ทั้งเส้นขนเหมือนหนามแทงออกมาจากเนื้อ ทั้งเล็บเป็นแผ่นเหมือนเกล็ดปลา ทั้งฟันเป็นซี่ๆเหมือนจอบหรือหินงอกหินย้อย ทั้งหนังที่ห่อหุ้มโดยรอบมิดชิดแต่เหมือนอุดมด้วยรูรั่วปล่อยขยะชนิดแฉะให้ซึมออกมาทั่ว

เมื่อเห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนังชัดออกมาจากจิต จะเหมือนถอดแว่นบังตาชิ้นใหญ่ทิ้ง ความจริงเกี่ยวกับกายทั้งหมดจะเปิดเผยตามมาอีกแทบยกขบวน เช่นกายนี้มีของเสียไหลเข้าไหลออกทั้งกลางวันกลางคืน ที่ผ่านมาเราเลือกรู้เฉพาะตอนไหลเข้า แต่ตอนไหลออกไม่ได้รับรู้เอาเสียเลย ถึงเวลาถ่ายของเสียขึ้นมาก็เหมือนมีอะไรบดบังจิตใจไว้ คราวนี้ผม ขน เล็บ ฟัน หนังถูกรู้ชัด จิตปักอยู่กับกายตามจริง สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายทั้งหมดย่อมถูกเห็นอย่างปราศจากสิ่งเคลือบคลุมสิ้น

การป้องกันกามฉันทะที่ดีที่สุด ได้ผลจริงกว่าอุบายอย่างอื่นใดหมดก็คือทำให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งด้วยการเห็นกายตัวเองเป็นสิ่งโสโครก และกรรมฐาน ๕ ก็เป็นอุบายอย่างง่ายที่ใครก็ทำได้ เห็นผลเร็ว และยิ่งทำบ่อยเท่าไหร่ก็ยิ่งเป็นภูมิคุ้มกันแข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น หากแค่เพียงรู้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เปล่าๆก็อาจไม่เกิดประโยชน์ เป็นเพียงทำให้จิตสงบเฉยอยู่ เมื่อเริ่มนิ่งแล้วต้องกำหนดโดยความเป็นของสกปรก ของที่เรารู้ตามจริงอยู่แล้วว่าแต่ละส่วนต้องชำระล้าง แต่ละส่วนมีคราบไคลไหลออกมาเปรอะเปื้อนเรื่อยๆ สภาวจิตที่นิ่งและสว่างจะทำให้ง่ายต่อการเห็นอยู่แล้ว ขอเพียงน้อมระลึกเท่านั้น

อุบายกำจัดความพยาบาท

<u>ความแตกต่างระหว่าง "โกรธ" กับ "พยาบาท"</u>

ความโกรธนั้นคือตัวโกธะ ซึ่งอาจหมายถึงความขุ่นเคืองที่เกิดจากผัสสะกระทบใดๆ อาการทางจิตโดยทั่วไปจะเหมือนไฟไหม้ฟาง คือวูบหนึ่ง หรือระยะหนึ่งแล้วดับหายไป ส่วนความพยาบาทนั้นจะหมายเอาความแค้นใจ ความเจ็บใจ ความคิดมุ่งร้าย ซึ่งเป็นตรงข้ามกับเมตตาโดยตรง พฤติของจิตจะเป็นไปในทางผูกใจคิดแก้แค้นเอาคืน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคืน ก็มีอาการขัดเคือง ขุ่นข้องค้างเติ่งอยู่อย่างนั้น สรุปคือ "ไม่วาง" หรือ "ไม่ให้อภัย"

จะเห็นว่าตัวความโกรธอาจพัฒนาเป็นความพยาบาท หรืออาจหายไปเสียเฉยๆก็ได้ ขึ้นอยู่กับความคิดที่ตามหลังความโกรธมา เมื่อเข้าใจตรงนี้ ก็ย่อมทราบโดยปริยายว่าตัวพยาบาทนั้นดูยากกว่า และทำให้หายไปยากกว่าตัวโกรธ เราอาจดูขณะของจิตที่มีความพยาบาทเปรียบเทียบกับขณะของจิตที่ไม่มีความพยาบาทได้ แต่ยากที่จะทำให้ "ตัวคิดพยาบาท" ดับสูญไปอย่างสนิทตราบใดที่ใจลึกๆยังผูกเจ็บอยู่ จึงจำเป็นต้องมีคู่ปรับที่สำคัญกับความพยาบาทมารับมือกัน นั่นคือกระแสเมตตา และถ้าทำได้ระดับเมตตาเจโตวิมุตติ คือให้หลุดพ้นจากกระแสความโกรธด้วย

ทะเลเมตตาอันสว่างไพศาลประมาณไม่ได้ ก็เป็นการประกันผลว่าจะไม่จมลงสู่ห้วงน้ำแห่งความหลงอาฆาตอันมืดมนอย่างเด็ดขาด

การรู้ความพยาบาทโดยความเป็นอนิจจัง

หากอยู่ปกติโดยไม่มีเรื่องกับใคร ลักษณะจิตจะสบายอยู่ แต่เมื่อไหร่ที่เกิดเรื่อง และเราไม่สามารถเลิกคิดถึงคนๆนั้น จิตจะมีอาการเหมือนสัตว์ถูกผูกไว้กับที่ให้อึดอัด ให้สังเกตลักษณะอึดอัดอันเกิดจากความผูกติดนั้น เมื่อความอึดอัดถูกรู้โดยไม่คิดต่อ ก็จะค่อยๆแสดงอาการคลาย เมื่อเห็นและเปรียบเทียบระหว่างผูกยึดกับคลายออกด้วยปัญญา ย่อมเห็นทั้งความไม่เที่ยงของลักษณะผูกยึด พร้อมกับตระหนักตามจริงว่าจิตที่คลายออกจากการถูกผูก มีความเป็นอิสระนั้นดีกว่าจิตที่ถูกผูกมากนัก ความพยาบาทอาจหายไปได้ด้วยการเห็นเป็นสิบเป็นร้อยรอบด้วยปัญญาชนิดนี้

หากมีความถนัดเห็นทางกาย ก็อาจกำหนดส่วนของกายที่แสดงปฏิกิริยา "เดือดร้อน" เพราะความพยาบาทอันมีอยู่ในจิต อาจเป็นโพรงในกะโหลกที่หลั่งของเป็นพิษออกมา อาจเป็นใบหน้าที่รู้สึกได้ว่าหมองคล้ำ อาจเป็นความแน่นในช่องอก อาการเหล่านั้นของกายล้วนเป็นโทษเหมือนแอ่งน้ำพิษ

ธรรมดาเมื่อรู้ว่าแอ่งน้ำใดเป็นพิษ เราย่อมไม่กระโจนลงไปแช่ ไม่ยินดีที่จะดำผุดดำว่าย แต่เมื่อกายทำตัวเป็นแอ่งน้ำพิษ จิตเรากลับขาดสติกำกับ เหมือนหลงเห็นน้ำเน่าเป็นน้ำใส ยอมตัวลงไปแช่ ลงไปจมจ่อมอยู่เสียอย่างนั้น ทั้งที่ไม่เกิดประโยชน์อันใดขึ้นมาเลย

ลองเห็นให้ได้ถึงอาการทางกายที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความพยาบาท เห็นโดยไม่ต้องคิดต่อ จะพบว่าระดับความเข้มจะลดลงในเวลาอันสั้น พอเห็นอนิจจังของอาการทางกายบ่อยเข้ากระทั่งรู้แน่ว่ามีความเป็นอย่างหนึ่งแล้วต้องแปรเปลี่ยนเป็นอีกอย่างหนึ่ง จิตจะเริ่มฉลาด และไม่คิดเสียเวลาแม้แต่วินาทีเดียวลงไปแช่จมอยู่กับอาการอันเป็นโทษ

การแผ่เมตตา

เราอาจแผ่เมตตาเพื่อระงับความโกรธ ตัดไฟแต่ต้นลมเพื่อมิให้ลุกลามเป็นพยาบาท หรืออาจแผ่เมตตาเพื่อทำความพยาบาทที่ครอบงำจิตอยู่แล้วให้สูญไปก็ได้ ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าการแผ่เมตตามิใช่การทำเชื้อแห่งความโกรธให้ดับลงสนิท เพราะการดับเชื้อให้สนิทเป็นงานวิปัสสนา เราแผ่เมตตาเป็นงานสมถะ เพื่อทำจิตให้มีคุณภาพพร้อมต่อยอดเป็นวิปัสสนาในภายหลัง

เมื่อแผ่เมตตาเป็น จะเกิดกระแสจิตอีกแบบหนึ่งที่ทำให้รู้ว่ากรรมฐานข้อนี้ต่างกับข้ออื่น คือถึงจุดหนึ่งแล้วเหมือนจิตฉายรัศมีเมตตาออกมาเองโดยไม่ต้องกำหนด เนื่องจากเมตตาเป็นธรรมชาติ

ของจิตที่เปล่งประกายได้โดยปราศจากเจตจำนงบังคับ ตรงนั้นจะเห็นอานิสงส์ของการแผ่เมตตาตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในเมตตาสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๖

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สั่งสมดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการคือ ย่อมหลับเป็นสุข, ย่อมตื่นเป็นสุข, ย่อมไม่ฝันลามก, ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย, ย่อมเป็นที่รักแห่งอมนุษย์ทั้งหลาย, เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา, ไฟ ยาพิษ หรือศาตราย่อมไม่กล้ำกรายได้, จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว, สีหน้าย่อมผ่องใส, เป็นผู้ไม่ตายด้วยอาการหลง, เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก

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

การเจริญเมตตาภาวนานั้นแบ่งออกได้เป็นสองลักษณะใหญ่ๆตามวิธีดำเนินจิต แบบแรกคือใช้จิตที่ยังคิดนึกส่งความปรารถนาดี ปรารถนาให้บุคคล สัตว์ หรือสิ่งของอันเป็นเป้าหมายมีความสุข แบบที่สองคือกำหนดจิตอันตั้งมั่นแล้ว แผ่กระแสเมตตาออกตามรัศมีจิต เริ่มต้นอาจจะเพียงในระยะสั้นเพียงสองสามเมตร ต่อมาเมื่อล็อกไว้ได้นาน ก็อาศัยกำลังอันคงตัวนั้น ยืดขยายระยะหรือตั้งขอบเขตออกไปไกลๆ กระทั่งถึงความไม่มีประมาณ ทิศเดียวบ้าง หลายทิศพร้อมกันบ้าง ตลอดจนครอบโลกโดยปราศจากทิศคั่นแบ่งบ้าง เป็นผลพิสดารในภายในอันรู้ได้ด้วยตนเองเมื่อสามารถทำสำเร็จ

เมื่อทราบว่าการเจริญเมตตาภาวนาแบ่งออกเป็นสองวิถีทางอย่างนี้ ก็พึงทราบว่าการเจริญเมตตาไม่ได้ขึ้นอยู่กับจริตนิสัย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครมีปัจจัยใดๆหนุนหลังหรือถ่วงรั้งเอาไว้ แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนสมควรฝึก สมควรทำให้เกิดขึ้นในตน เพื่อขจัดวัชพืชออกไปจากพื้นที่เพาะพันธุ์มรรคผลในจิตเรา

การฝึกเจริญเมตตาโดยอาศัยจิตสามัญ

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการอดกลั้น ข่มโทสะไว้ไม่แสดงออก เป็นท่าทีอย่างหนึ่งของคนดี และวันหนึ่งอาจโวยวายขึ้นมาว่าไม่ขอเป็นคนดีอีกแล้ว เก็บกดมานานแล้ว วันนี้จะระเบิดบ้างล่ะ นั่นสะท้อนให้เห็นอย่างหนึ่งว่าการอดกลั้นยังไม่ได้แปลว่าเราเป็นคน “ดีพอ” เพราะในการอดกลั้นยังมีโทสะและการผูกใจเจ็บเจืออยู่ แต่การมี "ใจจริง" ให้อภัย หรือที่เรียกว่าอภัยทาน ต่างหาก เป็น

คุณธรรมที่แท้จริงของคนดี และที่จะคิดอภัยอย่างไร้ขีดจำกัด ก็ต้องเป็นผู้มีเมตตาผิดมนุษย์มนา พอสมควร นี่ก็จะเป็นข้อที่ว่าด้วยการสร้างเมตตาโดยเริ่มจากพื้นของความเป็น “คนธรรมดา” คือ ใช้ระดับจิตที่ยังนึกคิดอยู่

ก่อนอื่นต้องสำรวจด้วยความตระหนักแบบไม่เข้าข้างตนเอง ว่าเป็นคนมักโกรธ เป็นฟืนเป็นไฟง่าย กับผูกโกรธไว้เผาเราเผาเขาได้นานหรือเปล่า หากรู้ตามจริงว่าเป็นบุคคลเคราะห์ร้าย คือจัดอยู่ในพวกโกรธง่ายหายช้า ก็ให้ทราบว่าอย่างนั้นเป็นคนเมตตาอ่อน มีทุนน้อย จะเอามาใช้เจริญเมตตาเป็นภาวนาทันทีทันใดคงยาก

หลายคนได้รับคำแนะนำให้ภาวนา สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ ขอสัตว์โลกทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย ภาวนาอยู่เกือบสิบปี ยังหน้าตาเหี้ยมเกรียมอยู่เหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะตั้งความเข้าใจไว้ผิดพลาด ว่าแค่ท่องบ่นไปก็คือการเจริญเมตตาแล้ว หรือหนักกว่านั้นคือนับเป็นการภาวนาแผ่เมตตาแล้ว ขอให้เข้าใจว่าการเจริญเมตตานั้น เป็นอาการของจิตที่ส่งความปรารถนาดีปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วยใจจริง แม้แต่คนดุร้ายที่สุดก็อาจมีใจเมตตาให้กับคนในครอบครัวหรือมิตรสหายที่รักกัน การท่องบ่นสาธยายมนต์นั้น ไม่ต่างกับนกแก้วนกขุนทองที่พูดได้คำสองคำ แต่หามีความเข้าใจหรือรับรู้ในภาษาที่ตนพูดไม่

ในมหาสีหนาทสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑ พระพุทธองค์ทรงตรัสกะชีเปลือยชื่อกัสสปะว่า เมตตาจิตนั้นคือจิตอันไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ซึ่งหมายถึงการคิด การพูด และการทำอันไม่มีเวรกับใคร ไม่ได้เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ดังนั้นการ "สร้างทุน" คือเมตตาจิตนั้น ก็ต้องอาศัยการหมั่นสำรวจอย่างเข้มงวด ว่าชีวิตเราล่วงไปวันต่อวัน ขณะต่อขณะอยู่อย่างนี้ ด้วยอาการผูกเวร ด้วยอาการเบียดเบียนใครหรือไม่

หากสำรวจตามจริง พบในขณะแห่งการคิด การพูด หรือการทำ ว่าเราเอาแล้ว ก่อเวรแล้ว เบียดเบียนใครเข้าแล้ว ก็ต้องรีบเปลี่ยนท่าทีให้เป็นตรงข้าม คือไม่แม้คิดก่อเวร ไม่แม้คิดเบียดเบียนใครๆด้วยประการใดๆเลย พูดง่ายๆคือถ้าถามตัวเองว่าตอนนี้คิดไม่ดีกับใครหรือเปล่า รู้ตัวแล้วก็เปลี่ยนให้เป็นตรงข้ามเสีย ด้วยความระลึกว่าการคิดไม่ดีย่อมเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาจิต ระลึกไว้เพียงเท่านี้ก็จะเป็นบาทฐานอันมั่นคงไว้รองรับเมตตาจิตอันจะมาถึงเองข้างหน้าแล้ว

แรกๆเมื่อทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นในเรานั้น จะเป็นเรื่องของการฝืนใจ อาจไม่เห็นผลเป็นความสุขความเย็นทันใด บางทีถึงกับต้องสู้กับความรู้สึกได้เปรียบเสียเปรียบ อันนี้ถ้าเห็นว่ายากหรือเหลือบ่ากว่าแรงนัก ก็อาจเอาแค่ถือศีล ๕ ให้ครบ ให้จิตใจสะอาด นั่นก็เรียกว่าสร้างเมตตาจิตอยู่กลายๆแล้ว เพราะเมื่อตีกรอบไว้ กำหนดเจตนาไว้ว่าจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเขาเมียใคร ไม่มุสา และไม่เสพสุรา ก็คือระงับเหตุแห่งเวรและการเบียดเบียนทั้งปวงนั่นเอง สำรวจใจที่สะอาดด้วยรั้วคือศีล พอเห็นผลตามจริงก็จะเกิดโสมนัสขึ้นมา

หลังจากเจริญเมตตาจิตด้วยการคิด การพูด การทำเป็นร้อยครั้งพันหน กระทั่งรู้สึกถึงกระแสฝ่ายดี กระแสเย็นใจชุ่มชื่นอันเกิดจากการระงับเวรทั้งปวงแล้ว ชนิดที่สามารถระบายยิ้มอ่อนๆออกมาได้เองโดยไม่ต้องฝืน พอกระแสนั้นเอ่อขึ้นมาเมื่อใดขณะไหนก็ตาม อยู่ในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม ให้ฝึกล็อกอยู่กับความรู้สึกภายในชนิดนั้นไว้ คือรู้ว่าเป็นสุขเย็น และความสุขไม่เคลื่อน ไม่เลื่อนไหลแปรปรวนเป็นอื่นง่าย กระทั่งชัดเต็มอยู่ในอกในใจ มีความตั้งมั่นไม่ต่างกับขณะแห่งการจ่อจิตไว้ที่ลมหายใจหรืออารมณ์ภาวนาอื่นๆ ถึงขั้นนี้เรียกว่ามีทุนไว้ต่อทุนในระดับต่อไปแล้ว

ยิ่งถ้าหากมีพื้นนิสัยอ่อนโยน มีลักษณะแห่งเมตตาอยู่ในตัว คือนอกจากไม่ก่อเวรแล้ว ยังเป็นผู้ชอบสร้างสุขผูกไมตรีกับคนอื่น และนอกจากไม่เบียดเบียนแล้ว ยังเป็นผู้ชอบเอื้อเฟื้อเจือจานให้คนอื่นมีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น ก็อาจใช้นิสัยอันเป็นทุนประจำตัวนั้นได้เลยทันที คือสังเกตว่าขณะที่ไม่ฟุ้งคิด จิตใจสงบสุขอยู่กับตนเอง บอกตนเองว่านี่เพราะเราไม่มีเวร ก็ไม่มีใครเบียดเบียนตอบ ให้ล็อกเอาความรู้สึกนั้นไว้ในใจ เป็นองค์ภาวนาเดี๋ยวนั้น

หากใครนึกเถียงอยู่ในใจตนเองว่าเมตตาแล้ว แต่ยังถูกเบียดเบียนอยู่ดี ก็ให้ตัดเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบทิ้ง ยิ่งต้นเหตุยั่วยุให้เหมือนคลั่ง ก็ยิ่งเป็นแบบฝึกชั้นสูง เราจะเอาเป้าหมายเดียวคือเมตตาจิต ฉะนั้นต้องละจากการจองเวร ด้วยความคิดว่าแค่โกรธก็เป็นเวรทางใจแล้ว ให้อภัยเป็นทานเสีย ผ่านขั้นยากได้เท่าไหร่ยิ่งเป็นอภัยทานชั้นเลิศขึ้นเท่านั้น เมื่อสำรวจแล้วว่าเราให้ทานเป็นการอภัยออกมาจากแก่นแท้ภายในแล้วมีความสุข ความสงบเย็นทันตาเห็น ก็ดูตามจริงว่านี่ก็คือลักษณะของเมตตาจิต ล็อกไว้อย่างนั้นเป็นองค์ภาวนาได้เช่นกัน

สรุปคือใช้ชีวิตประจำวันนั่นแหละ ในการเจริญเมตตาภาวนาเบื้องต้น ตราบใดเรายังต้องคิด ต้องเจรจา ต้องมีกิจกรรมตอบโต้กับชาวโลก ตราบนั้นคือโอกาสในการเจริญเมตตาภาวนาของเราทั้งหมด ลองระลึกในทุกขณะว่าเมตตาเป็นด้านหัวของเหรียญ พยาบาทเป็นด้านก้อยของเหรียญ เราพลิกด้านหนึ่งขึ้นมา อีกด้านหนึ่งก็หายไปทันที ตัวที่พลิกจากคิดไม่ดีเป็นคิดดีกับผู้อื่นนั่นแหละตัวเมตตาอันเป็นที่รู้สึกได้ชัด ระลึกไว้ง่ายๆอย่างนี้จะสำรวจความคิด คำพูด และการกระทำของตนเองถนัดขึ้น

หาก “คิด” เป็นเมตตาไม่ออก ก็อาจอาศัยเครื่องช่วยทางกายเป็นตัวจุดชนวน เช่นหัดนึกถึงรอยยิ้มของพระปฏิมาแล้วแย้มมุมปากนิดหนึ่ง กำหนดสติจ่อไว้กับอาการของจิตที่ระบายยิ้มเหมือนพระปฏิมานั้น จะมีกระแสสงบเย็นหลั่งมาชะโลมให้หยุดพล่านคิดพล่านโกรธเสียได้

อีกอุบายหนึ่ง ถ้าอยู่คนเดียวก็หัดไหว้ความโกรธเสียบ้าง โกรธเมื่อไหร่ก็ไหว้เมื่อนั้น ตั้งใจไหว้ตัวความโกรธ เพื่อให้เกิดการ “ยอม” หรือเกิดความอ่อนน้อมหักล้างกัน หนึ่งครั้งคือหนึ่งแต้ม ยิ่ง

สะสมแต้มมากเพียงใดก็จะเห็นผลชัดเพียงนั้น ลองดูจะเห็นผลจริงว่าถ้านับได้เป็นร้อยเป็นพันแต้มแล้ว จิตใจจะนุ่มนวลเยือกเย็นลงอย่างน่าประหลาดใจ

การเจริญเมตตาโดยอาศัยสมาธิจิต

ในเตวิชชสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑ พระพุทธองค์ตรัสกะวาเสฏฐะตอนหนึ่งมีความว่านิวรณ์เป็นทุกข์ เป็นโทษ และอุบายลัดทางอย่างง่ายที่สุดคือให้ "รู้" เข้ามาตรงๆถึงภาวะของนิวรณ์ อย่างเช่นเมื่อตระหนักว่าพยาบาทกำลังครอบงำจิต ก็ให้พิจารณาเปรียบเทียบว่า...

ดูกรวาเสฏฐะ เปรียบเหมือนผู้ป่วยหนัก บริโภคอาหารไม่ได้และไม่มีกำลังกาย สมัยต่อมาเขาพึงหายจากความป่วยไข้นั้น บริโภคอาหารได้ และมีกำลังวังชากลับคืนมา เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเราเป็นผู้ป่วย ถึงความลำบาก เจ็บหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ และไม่มีกำลังกาย บัดนี้ เราหายจากอาพาธนั้นแล้ว บริโภคอาหารได้และมีกำลังกายเป็นปกติ ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส โดยความไม่มีโรคนั้นเป็นเหตุ ฉันใด.

เพียงคิดเทียบเสียได้ด้วยใจอันซื่อ ว่าความพยาบาทนั้นเหมือนโรค เหมือนความป่วย จิตก็เห็นโทษแห่งพยาบาทอย่างแจ่มชัด ถ้าเลิกพยาบาทได้ก็จะปลอดโปร่งโล่งสบาย กินอิ่มนอนหลับเหมือนหายป่วย พอเห็นข้อดีชัดเจนเข้า จิตก็ละพยาบาทอย่างไม่เสียดายเหมือนถ่มเสลดทิ้งจากปากคอ เมื่อทิ้งได้ ก็บังเกิดโสมนัสอันพร้อมน้อมมาใช้แผ่เมตตาขั้นสูงต่อไป

ขอให้ทดลองน้อมพุทโธบายนี้ไว้ใช้จริงๆจะเห็นว่าได้ผลกว่าการพยายามข่มใจ ฝืนใจละเอาทื่อๆอย่างชัดเจน ข้อสำคัญคือตอนเริ่มต้นต้องดึงสติลงมาถึงจิตให้ได้ กล่าวคือเลิกมองบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แต่พลิกเปลี่ยนมาดูความอึดอัด เห็นความอึดอัดให้ชัดๆ แล้วรู้ตามจริงว่านั่นเหมือนโรคร้าย โรคทางกายยิ่งร้ายแรงเพียงใด เมื่อหายจากโรคเสียได้ก็ยิ่งปีติมาก ยินดีมากเพียงนั้น ให้แลกกับเงินทองเท่าไหร่เป็นยอมแน่แล้ว เช่นเดียวกัน ให้มองว่ายิ่งโกรธมากเหมือนเป็นไปได้ยากที่จะละความโกรธ ก็แปลว่าตอนนั้นป่วยทางใจอย่างหนัก หากหายป่วยเสียได้ ปีติโสมนัสย่อมแรงได้ส่วนกัน ต้องแลกกับอะไรก็คุ้มเช่นกัน ซึ่งสิ่งที่จะต้องแลกในที่นี้ก็คือการ "ยอมอภัย" เท่านั้นเอง

สำคัญคือจิตคิดอภัย จิตปลอดโปร่งจากการจองเวรนั้นเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้เดี๋ยวเดียว ถ้าขาดเหตุปัจจัยเหนี่ยวรั้งไว้ก็ย่อมหายหนอย่างรวดเร็ว การกำหนดล็อกสภาพปลอดโปร่งไว้จึงจำเป็น และถ้าหากวิธีล็อกของเราผิด แทนที่จะอยู่ ก็อาจกลายเป็นความอึดอัดเสียแทน วิธีที่ถูกต้องคือให้กำหนดจิตแผ่ความสุข แผ่ความปลอดโปร่งจากเวรภัยนั้นไปตามทิศต่างๆ ดังพระพุทธองค์ตรัสเป็นแนวไว้ในเตวิชชสูตรดังนี้...

เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอมีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ที่สาม ที่สี่ ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วสัตว์ ทุกเหล่าในทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบูลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

กล่าวโดยวิเคราะห์ การดำเนินจิตเข้าสู่การแผ่เมตตาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนทำได้ดังนี้

๑) สำรวจว่าจิตยังมีพยาบาทอันเป็นนิวรณ์ชนิดหนึ่งหรือไม่ หากรู้แก่ใจว่ายังมีพยาบาท ให้ละเสียด้วยความคิดเปรียบเทียบพยาบาทเหมือนโรค คิดว่าถ้าจิตเป็นอิสระจากพยาบาท ก็เหมือนหายจากโรค คิดให้น้อย แต่รู้ตามจริงให้มาก

๒) ประคองรู้จิตอัน "ประกอบด้วยเมตตา" นั้นไว้สักครู่หนึ่ง แล้วจึงเริ่มแผ่เมตตาออก เริ่มจากทิศหนึ่งคือเบื้องหน้า ทิศสองคือเบื้องขวา ทิศสามคือเบื้องซ้าย ทิศสี่คือเบื้องหลัง แล้วจึงแผ่ไปยังเบื้องบน เบื้องล่าง ด้านทะแยง จากนั้นเมื่อชำนาญแล้ว จึงกำหนดจิตแผ่ครอบไปทุกทิศพร้อมกัน คือแผ่ไปตลอดโลก เป็นการแผ่สุขให้อย่างไม่เลือกหน้า ไม่เลือกภพเลือกภูมิว่าเป็นมนุษย์ สัตว์ เทวดา หรืออื่นๆ ลิ้มรสความวิเวกอันเกิดจากความไร้เวรภัย ตั้งมั่นในระดับที่เรียกว่า "อัปปมัญญาสมาบัติ"

บางคนอาจสงสัยว่าอุบายวิธีแผ่เมตตาของพระพุทธเจ้าคงต้องรอให้โกรธหรือคิดพยาบาทมาดร้ายใครเสียก่อนกระมัง จึงจะถือเอามาใช้เป็นบทเริ่มต้นได้ ความจริงแล้วก็เหมือนคนเริ่มทำสมาธิด้วยวิธีสำรวจศีลของตนเองทีละข้อ วันไหนทราบชัดว่าศีลของตนสะอาดบริสุทธิ์ไม่บกพร่อง ก็ย่อมเกิดปราโมทย์ เกิดปีติ สงบสุขอยู่กับความผ่องแผ้วอันเป็นคุณลักษณ์ขณะนั้นแห่งจิตตน ทำนองเดียวกันนั้น เมื่อสำรวจแล้วว่าจิตเราปราศจากความดำริก่อเวร ปราศจากการคิดเบียดเบียนใคร เมื่อนั้นกระแสเมตตาย่อมรินรสอยู่ในภายในให้สำเหนียกได้ กำหนดเป็นตัวตั้งเพื่อใช้แผ่ออกตามทิศต่างๆได้

สำหรับการกำหนดจิตเพื่อแผ่ออกนั้น อาศัยปัจจัยหลักเพียง ๓ ประการเป็นฐานเริ่ม ได้แก่

๑) <u>จิตอันประกอบด้วยเมตตา</u> ดังกล่าวถึงวิธีปฏิบัติแล้วข้างต้น ถ้าปราศจากสติกำหนดรู้ลงมาถึงจิตอันปลอดจากเวรภัยเป็นอันดับแรก ก็ได้ชื่อว่าขึ้นต้นแผ่เมตตาผิดพลาดแล้ว กระแสรู้สึกออกมาจากแก่นกลางภายในจะต้องไม่เหลือวี่แววพยาบาท ไม่มีความกด ไม่มีความเครียด หากรู้ตัวว่ายังมีความฝืนเพ่งบังคับ ก็อาจใช้อุบายทางวิปัสสนา คือดูตัวโกรธที่

มีในจิตกระทั่งตัวโกรธหายไป เหลือลักษณะจิตอย่างไรก็กำหนดไว้ว่าอย่างนั้นไม่มีเวรไม่มีภัย

๒) <u>ทิศทางของการแผ่เมตตา</u> ขอให้กำหนดเป็นเบื้องหน้าก่อน เพราะเป็นไปตามธรรมชาติการมองออกด้วยสายตามาทั้งชีวิต จึงง่ายกว่าทิศอื่นทั้งหมด (ต่อไปเมื่อแผ่เมตตาได้เป็นปกติ ถ้ากำหนดใจแผ่เฉพาะผู้ใดผู้หนึ่ง ก็ถือว่าผู้นั้นเป็น "ทิศ" ของการแผ่เมตตา หากนิ่งและมีพลังมากพอก็จะสัมผัสจิตถึงจิตได้ โดยไม่จำเป็นต้องรู้ว่าแท้จริงแล้วเขาอยู่ทางเหนือ ใต้ ออก หรือตกของเรา)

๓) <u>ระยะของการแผ่เมตตา</u> เริ่มต้นควรมีระยะที่แน่นอน เพื่อให้จิตรู้ว่าควรกำหนดไว้แค่ไหน แรกทีเดียวควรเป็นสัก ๒-๕ เมตร คือระยะระหว่างสายตากับผนังห้องทั่วไป

ด้วยองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการข้างต้นนี้ พอจะลำดับขั้นตอนได้ง่ายๆ คือให้นั่งตัวตรงสบายๆ สำรวจแน่ใจแล้วว่าจิตประกอบด้วยเมตตาชัดอยู่ในกระแสรู้สึก ก็ให้ทอดมองออกมาจากกระแสรู้สึกนั้น ตรงไปยังเป้าหมายใกล้ตาเบื้องหน้า อาจเป็นเสา อาจเป็นจุดใดจุดหนึ่งบนผนัง ขอให้ตาจับที่เดิมไว้ได้โดยไม่ก่อความคิดอันเป็นนิวรณ์ใดๆขึ้นก็แล้วกัน

มองเป้าหมายนิ่งๆสัก ๒-๓ วินาทีแล้วปิดเปลือกตาลง โดยที่ยังรักษาอาการทอดตาจับนิ่งๆแบบไม่เพ่งจนเกินไป ขณะเดียวกันโฟกัสก็ไม่เลื่อนไหลไปมาให้นัยน์ตาหลุกหลิก แล้วกำหนดความรู้สึกมาที่กระแสเมตตากลางอกอันไม่คับแคบเป็นจุดเล็ก แต่คลุมๆอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วถึง จากนั้นแนบกระแสเมตตาเป็นอันเดียวกับอาการทอดสายตาตรง คือนึกถึงระยะและทิศเบื้องหน้าออกมาจากจิตที่ปลอดโปร่งจากการคิดจองเวร เบาโล่งเพราะพ้นจากการคิดเบียดเบียน จะเห็นคล้ายตัดความผูกโยงกับประสาทตามาที่กลางอก เสมือนเปิดแผ่นอกโล่งและฉายรัศมีสุขออกไปตรงๆ

ขอให้รักษาทิศทางและระยะไว้ดีๆ เพียงตั้งมั่นไม่นานจะสำเหนียกถึงอาการที่จิตล็อกอยู่กับกระแสสุขอย่างชัดเจน หาไม่แล้ว จิตที่ขาดทิศทางและระยะย่อมกระจายออก หรือวนๆอยู่ในตัว ทำให้ขาดความตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว

ขอให้สังเกตการแผ่ที่ผิดพลาดให้ทันตั้งแต่เบื้องแรก คือถ้ารู้สึกดันๆออกไป ตึงขมับ หรือเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่นอาจเป็นเพราะเราเพ่งมากเกิน ที่ถูกต้องมีเพียงกระแสสุขที่สาดตรงออกไปโดยปราศจากความเครียด และมีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ที่กลางๆ คล้ายเรานั่งมองผนัง มองฝ้าเพดาน มองนกมองไม้อย่างปราศจากความคาดหวัง ไร้ความคิด ไร้เจตจำนงใดๆทั้งสิ้น

เมื่อจิตเริ่มทรงอยู่ในกระแสสุข ประกอบพร้อมด้วยทิศเบื้องหน้าและระยะใกล้จนชำนาญแล้ว จะเหมือนจิตแสวงความโล่งเป็นระยะไกลขึ้นเอง เพียงกำหนดรู้ตามว่ารัศมีสุขเริ่มขยายออกไป สติ

ก็จะดำเนินตามพัฒนาการของการแผ่เมตตา ที่มีแต่ทิศเบื้องหน้าเป็นกำหนด แต่ขอบเขตจำกัดไม่มี คล้ายมองขอบฟ้าลิบโลก หรือไปไกลถึงอนันต์ เพียงประคองไว้ได้สักนาทีเดียว จิตจะดึงดูดเข้าสู่ความมั่นคงระดับอุปจารสมาธิ มีปีติเย็นวิเวกแปลกกว่าสุขแม้ในสมาธิทั่วไป

ขอให้ฝึกจนกระแสมั่นคงในทิศเบื้องหน้าแล้ว จิตรู้กระแสเมตตาอันเป็นนามธรรมว่าต่างหากจากกายแล้ว ไม่ผูกกับสายตาแล้ว จึงค่อยย้ายมาฝึกแผ่ไปทางทิศเบื้องขวา คล้ายเงี่ยหูฟังเสียงแห่งความสุขทางด้านขวาโดยที่สายตายังตั้งตรง และมีระยะทางที่แน่นอนใกล้ตัวก่อน เมื่อสามารถตามกระแสเมตตาได้จนเหมือนไกลถึงขอบฟ้าด้านขวา จึงเป็นอันใช้ได้ หากทำทางทิศเบื้องหน้าชำนาญแล้วจะเห็นการกำหนดทิศด้านข้างง่ายดายและรวดเร็วมาก

เมื่อได้ด้านขวาชำนาญก็ฝึกกำหนดด้านซ้าย เมื่อฝึกด้านซ้ายชำนาญก็ให้ลองกำหนดแผ่ซ้ายขวาพร้อมกัน จะมีกระแสแผ่ออกเบื้องหน้าโดยอัตโนมัติ และจะแผ่รัศมีไปได้ไกลเองตั้งแต่เริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องกำหนดระยะสั้นๆเพื่อให้ล็อกง่ายอีก

เมื่อสามารถแผ่สามทิศได้พร้อมกันแล้ว จะเหมือนมีกระแสสุขเป็นตัวเป็นตนเด่นชัดขึ้นให้รู้สึกได้ และจิตจะรักความไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน คือไม่อยากเป็นศัตรูกับใคร ไม่อยากทะเลาะเบาะแว้งกับใคร และเหตุการณ์ในชีวิตก็เหมือนจะเริ่มเข้าข้างกระแสเมตตาภายในเรา เรียกว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิตออกมาจากข้างใน

สำหรับการแผ่ทางทิศเบื้องหลังนั้นจะยากกว่าสามทิศแรก เหตุเพราะมนุษย์เรามีอายตนะส่งจิตออกกระทบวัตถุเป็นสายตา ซึ่งเล็งไปเบื้องหน้า และเป็นแก้วหู ซึ่งเล็งหนักไปทางซ้ายขวา

การที่จะกำหนดแผ่เมตตาทางทิศเบื้องหลัง จำเป็นต้องอาศัยความรู้สึกในแผ่นหลัง ประกอบกับอาการคล้ายเงี่ยหูฟังเสียงเงียบแห่งความสุขจากด้านหลัง นึกเฉยๆโดยไม่ต้องกำหนดกระแสเมตตาก่อนก็ได้ เมื่อแน่ใจแล้วว่านึกเป็น จึงค่อยกำหนดกระแสเมตตาประกอบการนึกย้อนหลังดังกล่าว หากเป็นไปตามลำดับก็จะพบว่าไม่ยากเย็นนัก

เมื่อกำหนดแผ่เมตตาได้ถึงขอบฟ้าเบื้องหลังสำเร็จ จะเหมือนเปิดจิตโล่งออกไปได้ทุกทิศทุกทางไม่จำกัด กับทั้งทำให้จิตได้ดุลอยู่ตรงกลาง ไม่หนักเกินไปด้านหน้าหรือด้านข้างอย่างเมื่อแรก จากนั้นทิศเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียงทั้งหมด ก็ไม่เหลือวิสัยอีกเลย จะเหมือนมีกระแสเมตตาหลั่งรินออกมาตลอดเวลาโดยไม่ต้องกำหนด พฤติกรรมทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นคิด พูด หรือทำ ก็ถูกล้อมไว้ด้วยทะเลเมตตาจากจิตนั้นเอง อานิสงส์ทั้ง ๑๑ ประการตามพระพุทธองค์ตรัสแสดงจะปรากฏชัดให้ทราบได้อย่างปราศจากกังขา

ขอให้ระลึกว่าจิตจะรวมดวงจริงๆเมื่อเราไม่เพลินหลงจับกระแสสุขในทิศใดทิศหนึ่ง แต่มั่นคงอยู่กับใจกลางแห่งอาการรู้ ไม่ฟู ไม่ลิงโลดไปกับกระแสปีติจนเกินไป ความมีสติอยู่ตรงกลางแห่งอาการรู้นั้น จะให้ผลเป็นสุขที่เนียนละไมสม่ำเสมอ และไม่มีระลอกคลื่นปีติกระโดดไปกระโดดมาเป็นห้วงๆ

ถึงตรงนั้น ของแถมที่ตามมาอันหยั่งทราบได้เองอาจเป็นการรู้ว่าเมตตาอันเป็นรัศมีจิตของเรามีกำลังใหญ่ โทสะและพยาบาทของคนรอบข้างมีกำลังน้อย ถูกกลบกลืนด้วยสนามพลังเมตตาของเราโดยง่าย ก็จะเป็นการช่วยผู้อื่นให้พ้นนรกในอกได้อ้อมๆ และอาจเป็นสื่อโน้มนำเขามาเข้ากระแสที่ถูกต้องต่อไป หากใครมีไฟร้อนอยู่ในบ้านเรือน ก็อาจดับร้อนด้วยจิตตนนี้เอง

ปกติจิตคนเราถูกกักไว้ด้วยความคิดในหัวเหมือนมีกรงขังเล็กๆในโพรงกะโหลก เมื่อเริ่มแผ่เมตตาจึงอาจรู้สึกว่ายาก แต่เมื่อแผ่เป็น ก็จะเห็นความเคยชินเก่าๆเริ่มแปรไป คือจิตเหมือนเป็นอิสระออกมาจากกรงขัง นิ่งสบายอย่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม นับเป็นการเกื้อกูลต่อการปฏิบัติสติปัฏฐานได้อีกทางหนึ่ง

นักภาวนาที่ประสบปัญหานอนไม่หลับเพราะตาแข็งจากสมาธิอาจชื่นชมอานิสงส์ของการแผ่เมตตาเป็นพิเศษ เมื่อนอนหงายปิดตา กำหนดสุขในอก แผ่ออกไปยังทิศเบื้องบน อาจจับแค่ระยะเพดานห้องนอนก่อน หรือจะเป็นด้านข้างก็ได้ แล้วแต่ถนัด ถ้าจิตล็อกนิ่งแล้วหลับลงในอาการนั้น จะมีแต่ความสุขสบาย และเหมือนเข้าสมาธิอยู่แบบกึ่งเคลิ้มกึ่งรู้ตัว ถึงจะตื่นเร็วเกินเหตุก็เป็นการนอนหลับเต็มตา ไม่เหนื่อยล้าภายหลัง

อย่างไรก็ตาม ความสุข ความสว่างแจ้งในเมตตาเป็นรสอันยากจะเปรียบ ตรงนี้ก็ต้องย้อนกลับไปดูวิธีพิจารณาสุขเวทนาในหมวดเวทนานุปัสสนาดีๆ เพื่อความไม่ยึดติดจนเกินไป ขอให้ระลึกว่าเราแผ่เมตตาเพื่อผลคือละพยาบาทเป็นหลัก มิใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นนอกเหนือไปจากนี้ ได้ของแถมอะไรก็ถือว่าทำเล่นเป็นบางโอกาส แต่อย่าถึงขนาดเพลินสนุกไปโดยไม่ใส่ใจกำหนดรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของกาย เวทนา จิต ธรรมไป

อุบายกำจัดความง่วงเหงาซึมเซา

<u>ความแตกต่างระหว่าง “หดหู่” กับ “ง่วงเหงาซึมเซา”</u>

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าความหดหู่เป็นหนึ่งในสาเหตุของความง่วงเหงาซึมเซา จึงสรุปได้ว่าความหดหู่กับความง่วงเหงาซึมเซาไม่ใช่อาการเดียวกัน แต่สืบเนื่องเป็นเหตุเป็นผลกัน ความหดหู่มักเป็นอาการของจิตที่ยังไม่ถึงขนาดทอดตัวลงยอมแพ้ แต่ความง่วงเหงาซึมเซานั้น มักเหมือนมีพลังแม่เหล็กส่งจากเตียงมาดึงดูดให้ไปนอนท่าเดียว เรียกว่ากายเหมือนพยศ ไม่ย่อมทำงาน ไม่ยอมถูกใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรมอีกต่อไป

การภาวนาแล้วง่วงนั้น โดยมากมาจากการกำหนดจิตไว้ผิด ฉะนั้นหากแก้ได้ที่ต้นเหตุ ผลก็จะเป็นความตื่นรู้ ไม่ง่วงง่าย ขอให้สังเกตดีๆ โดยเฉพาะสำหรับผู้นิยมความง่ายในการปฏิบัติ มักจะเข้าไปจ่อดูภาวะของจิตขณะกำลังเรียบๆเฉยๆ แล้วเข้าใจว่านั่นคือการดักดูอนิจจัง ผลในระยะยาวมักเป็นจิตที่เฉื่อยชา หรือเย็นชา หรือฝักใฝ่การหลบอารมณ์ พอเจออารมณ์กระทบแรงๆจะดูไม่เป็น โดนอะไรแต่ละทีจะมีราคะ โทสะ หรือโมหะกำเริบหนัก หากเป็นแบบนี้ขอให้เปลี่ยนมุมมองเสีย เวลาจิตเฉื่อยๆอยู่ให้หาอารมณ์หยาบมาแทน เช่นรู้ว่าหายใจออกหรือเข้า รู้ว่านั่งสงบหรือมีส่วนใดกระดุกกระดิก อย่าปล่อยให้เกิดการดูจิตดูใจตัวเองแบบเรื่อยเฉื่อยต่อไปอีก

และเมื่อเกิดผัสสะกระทบ จะแรงหรือเบาก็ตาม ที่กระทำอาการของจิตให้กระโจนจากภาวะเรียบเฉยทะยานขึ้นตอบผัสสะนั้นๆ ค่อยให้ถือว่านั่นเป็นจังหวะที่จะดูเวทนาหรือสภาวจิต ดูที่ปฏิกิริยาทางจิต ดูแบบไม่หลงตามกระทบ ก็จะหายเฉื่อยได้ในที่สุด และจะไม่ถูกความง่วงครอบงำจากการปฏิบัติผิดๆอีก เรียกว่าเป็นการแก้ต้นเหตุการภาวนาที่ผิดพลาดโดยตรง

ดังที่แสดงแล้วว่าหนึ่งในเหตุแห่งความง่วงเหงาซึมเซาคือความไม่ยินดีและความเกียจคร้านไม่คิดก้าวไปข้างหน้า ฉะนั้นหากใครทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งสำเร็จ มีความชอบใจในกรรมฐานนั้น ยิ่งฝึกมากยิ่งมีใจยินดี อยากพัฒนาจิตให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็นับว่าแก้ปัญหาเรื่องความง่วงเหงาซึมเซาได้แบบเบ็ดเสร็จ เหมือนคนพร้อมจะตื่นเช้าเพื่อลุกขึ้นมาทำงานที่ตัวเองรักมากๆ อยากเห็นความก้าวหน้าในงานนั้นมากๆ ทุ่มกายทุ่มใจเหน็ดเหนื่อยแค่ไหนก็ยอม ทั้งวันจะไม่ง่วงเหงาหาวนอนเลย

แต่หากขยันขันแข็งฝึกรู้ ฝึกดูกาย เวทนา และจิตอย่างถูกต้องแล้ว ยังคงง่วงชนิดที่ทำให้นั่งสมาธิสัปหงกหรือเดินจงกรมปัดเป๋ หรือแน่นิ่งนานไปแล้วมืด (ซึ่งแปลว่าหลับ ตรงข้ามกับรวมดวงสว่างเป็นตื่นรู้) อันนั้นก็ต้องมาดูอุบายกำจัดที่พระพุทธองค์ประทานไว้บ้าง ขอให้ระลึกไว้ล่วงหน้าว่าถ้าทำตามอุบายอย่างถูกต้องแล้วหลุดจากการครอบงำของความง่วงได้ ก็จะมีคุณภาพจิตที่ดีกว่าเดิม สติตื่นเต็มขึ้นกว่าเก่าเสมอ

<u>พุทโธบายแก้ง่วงขณะบำเพ็ญภาวนา</u>

จากโมคคัลลานสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๙ พระพุทธองค์ประทานแนววิธีให้กับพระโมคคัลลานะขณะนั่งสมาธิแล้วเผลอสัปหงกโงกง่วงดังนี้

เมื่อเธอมีความหมายรู้อย่างไรอยู่แล้วทำให้ความง่วงครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งความหมายรู้นั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติของผู้ภาวนาเมื่อเริ่มหัดทำสมาธิคือสัดส่วนที่ผิดพลาดในการกำหนดรู้อารมณ์ เช่นแทนที่จะรู้ลมหายใจสบายๆ กลับไปตั้งใจเพ่งบังคับ หรือไม่ก็ปล่อยปละละเลยจนกลายเป็นเหม่อ สติขาดหายไปจากลมหายใจ

การเพ่งหรือการเผลอก็ดี กำลังจิตที่อ่อนเกินกว่าจะรักษาสภาพรู้ก็ดี นานไปล้วนเป็นที่มาของความง่วงเหงาซึมเซาทั้งสิ้น ลองใช้อุบายของพระพุทธองค์ คือพลิกจิตนิดหนึ่ง เปลี่ยนท่าทีจากยอมให้จิตคล้อยตามอาการหมายรู้ในปัจจุบัน ให้กลายเป็นอาการใส่ใจตัวความหมายรู้นั้นๆเป็นพิเศษ (ไม่ใช่เพ่งเกินเหตุ ต้องทำอยู่บนความสงบไม่เร่งรัดหรือคาดหวัง)

ถ้าไม่เข้าใจ ขอให้ลองนึกถึงประสบการณ์นั่งสมาธิที่เริ่มคล้อยสู่ความง่วง จะมีลักษณะหนึ่งที่ครึ่งๆกลางๆระหว่างหลับมิหลับแหล่กับรู้ตัวตื่นอยู่ หน้าอาจหงุบลงแล้วเงยขึ้น หลังอาจบัดเดี๋ยวค้อมบัดเดี๋ยวยืดตรง สังเกตลักษณะความรู้ในใจที่เกิดจากการกำหนดจิต ณ เวลานั้น รู้อย่างไรก็ช่าง มีลักษณะมัวซัวอธิบายยากอย่างไรก็ตาม ขอให้ใส่ใจสังเกตเข้าไปตรงๆ จะเท่ากับเปลี่ยนสิ่งครอบงำจิตให้กลายเป็นสิ่งถูกรู้ จะมีตัวตื่นขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด เมื่อหลุดจากความครอบงำของตัวง่วง ก็จะปลอดโปร่งขึ้น และสามารถภาวนาต่อได้ด้วยความรู้ตัวกว่าเดิม

หรือหากยังไม่เข้าใจอีก ก็ให้ลองดูลักษณะของ "ตัวง่วง" อย่างตรงไปตรงมา จะเห็นมีลักษณะกดหน่วง เหมือนมีน้ำหนักทับจิตให้จมสู่ความหลับ หากลักษณะถ่วงหนักนั้นถูกรู้ ก็จะแสดงความไม่เที่ยงออกมาให้เห็น ตามหลักการภาวนาที่ว่าสิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงอนิจจัง กล่าวคือน้ำหนักกดดันให้หลับจะมีความคลายออกนิดๆ ไม่ใช่กดหนักสม่ำเสมอ แต่พอคลายแล้วก็อาจกลับกดหนักม้วมนลงอีก และคลายตัวได้เป็นเบาใสได้อีก สลับกันไปสลับกันมา กระทั่งถึงจุดหนึ่งถ้าหากสติยังทำงานไม่ลดละ ตัวเบาใสจะเริ่มชนะตัวหนักทึบ กระทั่งที่สุดจิตสลัดหลุดจากตัวง่วงได้อย่างเด็ดขาด นี่เรียกว่าเป็นการรู้ความง่วงโดยความเป็นอนิจจัง แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายข้อต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมะตามที่ได้สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

นึกถึงข้อธรรมใดก็ได้ที่เคยได้ยินได้ฟังหรือเคยอ่านแล้วเกิดความเลื่อมใสยินดีในเนื้อธรรมนั้นๆ เช่นพระพุทธเจ้าตั้งคำถามแก่ภิกษุว่า **เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง** ภิกษุทั้งหลายตอบว่าไม่เที่ยงพระเจ้าข้า พระองค์ตรัสถามต่อว่า **สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์** ภิกษุทั้งหลายตอบว่าเป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระองค์ตรัสถามต่อว่า **สิ่งใดเป็นทุกข์ ควรตามเห็นหรือไม่ว่านั่นเป็นตัวตน** ภิกษุทั้งหลายตอบว่าไม่ควรพระเจ้าข้า หลายคนอ่านพระสูตรทำนองนี้แล้วบังเกิดปีติอันยิ่ง ฉะนั้นที่ง่วงก็อาจหายง่วงเสียได้เพียงเพราะทบทวนในใจอยู่เท่านั้้น

พระพุทธพจน์ที่ทำให้เกิดความปรีดาปราโมทย์และนึกอยากตั้งหลักเริ่มใฝ่ใจ ตั้งสติตามพิจารณาธรรมเพื่อความหลุดพ้นนั้นมีอยู่มากมายเหลือคณานับ ขอให้เลือกสักข้อที่ถูกกับอัธยาศัยมาตรึกตรองให้เกิดปีติใหม่อีกครั้ง แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายข้อต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

เอาข้อธรรมที่ตรึกตรองแล้วเคยเกิดปีตินั้นเองมาอ่านออกเสียง แบบเปล่งให้ชัดถ้อยชัดคำจนเกิดความสะเทือนขึ้นที่กล่องเสียง ไม่ใช่แบบสวดมนต์ภาษาบาลี แต่พูดเป็นภาษาของเราเองอันทำให้เข้าใจในธรรมที่ออกจากปากทุกคำ สุ้มเสียงและความสะเทือนจากความชัดถ้อยชัดคำจะช่วยกระตุ้นจิตให้ทำงานดีขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน แต่บางคนอาจไม่ถนัดเปล่งคำ หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอแยงช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

เนื้อในช่องหูเป็นจุดไวสัมผัสจุดหนึ่งของร่างกายซึ่งอันนี้ทุกคนรู้ดี ก้านสำลีทำความสะอาดที่มีขายทั่วไปในปัจจุบันทำให้การแยงหรือยอนช่องหูทำได้ง่ายกว่าใช้ปลายนิ้วหรือวัตถุปลายแหลมชนิดอื่นในสมัยก่อนมาก ลองแยงสองข้างพร้อมกัน (จะได้ผลดีกว่าแยงทีละข้าง) จากนั้นเอามือลูบแขน ขา หรือตามลำตัวเร็วๆแรงๆจะช่วยให้เกิดความตื่นตัวเร็วเป็นพิเศษ ขอให้ทำตามลำดับดังพระพุทธเจ้าตรัสแนะไว้แล้วจะเห็นผล แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้

โดยมากเมื่อเกิดความง่วง คนเราจะไปล้างหน้าล้างตากันด้วยสัญชาตญาณเป็นปกติอยู่แล้ว แต่พระพุทธองค์ให้แถมแหงนดูกลุ่มดาวเข้าไปด้วยหากกำลังเจริญภาวนายามราตรี (สูตรนี้ขณะพระพุทธองค์สอนพระโมคคัลลานะเป็นยามค่ำคืน) นี่ย่อมมีความหมายว่าหลังล้างหน้าล้างตาควรทอดตาไปไกลๆ และมองกว้างๆ เพราะการเห็นกลุ่มดาวจะต้องไม่เพ่งเล็งจุดเล็กๆเพียงหนึ่งเดียว แต่ต้องมองทีเดียวให้เห็นคลุมๆไป

ขอให้เก็บตกรายละเอียดอีกประการหนึ่ง คือพระองค์ท่านให้ "แหงนหน้า" ไม่ใช่เพียงทอดตาทะแยงขึ้นไปในองศาต่ำ อุบายข้อนี้ควรเป็นที่ระมัดระวังของชาวช่างฝันทั้งหลาย เพราะดวงดาวเป็นของคู่กับจินตนาการอันบรรเจิด จึงจำเป็นอยู่เองที่เราล้างหน้า แหงนดูกลุ่มดาวด้วยสติบอกตัวเองอยู่ว่าเมื่อค่อยยังชั่ว สร่างง่วงแล้วจะกลับเข้าที่ภาวนาต่อ มิฉะนั้นก็มีโอกาสสูงที่จะเกิดความปั่นป่วนสร้างวิมานอากาศไปแทน

หากกำลังอยู่ในช่วงกลางวัน คงพออนุโลมมองหมู่เมฆแทน ถ้าแสบตาก็เบนจับที่บริเวณโล่งพอสบายตา จิตจะเปิดกว้างตามความยาวของสายตาที่จับระยะไกล ขอให้ทอดตานิ่งสักพักแล้วจะหายง่วงอย่างสนิท แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ ให้เธอทำในใจถึงอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่ากลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีจิตเปิดเผยอยู่ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ข้อนี้พระพุทธองค์ตรัสแนะให้สมมุติกลางคืนว่าเป็นกลางวัน ซึ่งเป็นเวลามีแสงสาดสว่างไสวไปทั่วทุกทิศ การนึกสมมุติที่ค้านกับความจริงอาจจัดเป็นกีฬาของจิตชนิดหนึ่ง อย่าเพิ่งนึกว่าทำไมต้องหลอกตัวเอง อันนี้เป็นงานสมถะแก้ง่วง ไม่ใช่งานวิปัสสนาที่ต้องรู้เห็นอะไรตามจริง และเมื่อแก้ง่วงสำเร็จแล้ว จิตมีคุณภาพขึ้นแล้ว ค่อยมาพิจารณาภาวะเฉพาะหน้ากันต่อ

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

เมื่อถึงเวลาภาวนา นั่งหลับตาทำสมาธิสักพักแล้วเกิดความง่วงอย่างเคย ให้ทอดตาตรงๆ สบายๆทั้งปิดเปลือกตาอยู่อย่างนั้น แล้วกำหนดเหมือนที่เคยเก็บตัวอย่างจดจำไว้ถึงความเป็นเวลากลางวัน กระทั่งจิตรู้สึกเชื่อ และเห็นเหมือนว่าข้างนอกเป็นเวลากลางวันจริงๆ ห้ามนึกสร้างเป็นนิมิตอะไรขึ้นมาเอง เอาแค่ความรู้สึกว่ารอบด้านเป็นเวลากลางวันเท่านั้นพอ ความกำหนดหมายแบบนั้นจะทำให้รู้สึกว่าภายนอกสว่างขึ้นมาเอง หากนึกสร้างหรือเอาแสงมาเป็นตัวตั้งจะให้ผลผิดกันมาก ส่วนใหญ่จะล้มเหลวมากกว่าได้ผล

หากกำหนดถูกส่วน จะเห็นเหมือนเกิดความสว่างขึ้นรอบข้าง (การทอดตาตรงไปไกลทำให้ไม่เห็นคับแคบในระยะใกล้เพียงสั้น) แสงอาจจะค่อยๆเรืองขึ้น ให้รักษาความรู้สึกสว่างแบบนั้นไว้ อย่าเร่งให้แสงแรงปุบปับ อย่าถามตัวเองว่าเป็นอุปาทานหรือเปล่า ถ้าทำต่อเนื่องพักหนึ่ง ไม่ปล่อยให้จิตคิดไปทางอื่น ความสว่างนั้นจะคงตัวสนิทนิ่ง หายสงสัยอย่างสิ้นเชิง เพราะแสงจะยิ่งจ้าขึ้นเรื่อยๆเหมือนใครเอาไฟแรงๆมาส่องหน้า ให้ดูไปเรื่อยๆอย่างมีสติว่าจิตผู้รู้แสงก็อย่างหนึ่ง สภาวะของแสงก็อีกอย่างหนึ่ง จิตไม่มีสภาพที่ต้อง "แสบตา" หรือ "ตาเสีย" เหมือนจักขุประสาท ดังนั้นไม่ต้องกลัว ดูไปเรื่อยๆ แสงจะเร่งถึงไหนก็ช่างมัน เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น

ถ้าทำแล้วเกิดความเครียดในกล้ามเนื้อตา ขอให้ทราบว่าเป็นเพราะเพ่ง ขืนเกร็ง บังคับตัวเองให้เห็นความสว่าง ถ้าทำอย่างนั้นจะยิ่งเห็นแต่ความมืดเสียมากกว่า ที่ถูกต้องไม่ให้ลูกนัยน์ตาเข้ามามีส่วนในการ "เห็น" หากจะมีส่วนช่วยบ้างก็ต้องให้เป็นไปในทางที่ถูก คือรักษาอาการทอดออกไปตรงๆ สบายๆ ระวังอย่าให้เกิดอาการขมวดมุ่นคิ้วเท่านั้น

อีกประการหนึ่ง หลังจากเกิดความสว่างรอบแล้ว ขอให้สำรวจด้วยว่ากลางอกกลางใจหรือที่ตั้งของความตื่นรู้อื่นๆยังมีความแข็งหรือทึบตันอยู่หรือเปล่า ความ "ไม่เปิดโล่งตลอด" ของจิตจะเป็นตัวเรียกความง่วงกลับมา วิธีคือให้รู้อิริยาบถนั่ง แล้วกำหนดรู้ตามจริงว่ายังมี "ความทึบตัน" ตกค้างอยู่ ณ ตำแหน่งใดบ้าง เมื่อความทึบถูกรู้ลักษณะตามจริง ก็จะแสดงอนิจจัง คลายตัวออกอย่างรวดเร็ว ที่เหลือคือความโล่งหายห่วงออกมาจากแกนกลางดวงรู้ ทำลายการหุ้มห่อ จิตตั้งมั่นดังที่พระพุทธองค์ตรัสกำกับไว้ในอุบายข้อนี้ว่าให้ "มีจิตเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ"

เมื่อเกิดประสบการณ์ว่างโล่งออกมาจากแก่นใจ ก็อาจใช้เป็นลูกเล่นกรรมฐานได้อีกประการหนึ่ง คือสำรวจดูว่าแต่ละขณะนั้น รู้สึกเหมือนจิตยังมีเหลี่ยม มีทรง เป็นนิมิตไปต่างๆนานาหรือเปล่า หากยังมีก็แค่รู้เฉยๆว่านั่นคืออาการที่จิตถูกหุ้มห่อด้วยการปรุงแต่ง เมื่อลักษณะปรุงแต่งถูกรู้ ก็จะแสดงความไม่เที่ยง เหมือนเหลี่ยมมุมหายไปตามลำดับ กระทั่งเหลือแต่ภาวะไร้เหลี่ยมมุม ไร้แก่นกลาง เป็นธรรมชาติรู้เปิดเผยอยู่ เมื่อฝึกบ่อยๆก็จะมีลักษณะ "รู้" และ "เปิดเผย" เบาสบาย คงเส้นคงวาโดยไม่ต้องจงใจควบคุม นอกจากเป็นอิสระจากการครอบงำของความง่วงแล้วยังพร้อมเอาไปใช้งานวิปัสสนาทันที คือน้อมไปดูกาย เวทนา หรือจิต ก็เหมือนเป็นภาวะต่างหาก แยกให้เห็นชัดคล้ายน้ำกับน้ำมัน

เมื่อทำได้แล้วจะรู้สึกสนุกและเห็นการฝึกกรรมฐานเป็นเรื่องง่ายขึ้น แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเห็นแสงแล้ว มีความสุขแล้ว คือประสพความสำเร็จแล้ว เพราะนี่เป็นเพียงอุบายวิธีแก้ง่วง กระทำจิตให้พร้อมรู้ ขอให้ตั้งความสำคัญไว้ว่าเราจะเอาความพร้อมรู้นั้นไปใช้กำหนดสติเพื่อความพ้นทุกข์ อย่าหยุดอยู่แค่ที่ความติดใจแสง

สำหรับผู้ที่ทำได้ผล ก็น่าฝึกต่ออีกนิดในระดับก้าวหน้า เพื่อความตื่น เพื่อความมีปีติ และแข็งแรงพอจะนำมาประยุกต์กับกรรมฐานในขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔ ได้เป็นอย่างดีต่อไป

ในเวลาค่ำคืน ให้เข้าห้องภาวนา ปิดไฟมืดหมด แล้วทำตามขั้นตอนดังนี้

๑) นั่งกำหนดอารมณ์สมาธิที่ถนัด เช่นรู้ลมหายใจสักพัก กระทั่งเกิดความนิ่งสงบพอประมาณ
๒) ในความสงบของสมาธิเล็กน้อยที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อทอดตาไปข้างหน้าตรงๆจะรู้สึกสว่างเล็กน้อยตามความนิ่งของจิต ให้กำหนดว่าข้างนอกเป็นเวลาเช้ามืด ท้องฟ้ามีแสงสว่างรางๆ
๓) รักษาความรู้สึกว่าภายนอกเป็นเช้ามืดให้ต่อเนื่อง ถ้าได้อย่างน้อยครึ่งนาทีจะเห็นเหมือนเวลาภายนอกเลื่อนไปเป็นยามสาย แสงตะวันเริ่มสาดเต็มฟ้า แต่เหมือนมีเมฆบังอยู่ทั่วไป
๔) รักษาความรู้สึกว่าภายนอกเป็นยามสายให้ต่อเนื่อง ถ้าได้อย่างน้อยครึ่งนาทีจะเห็นเหมือนเวลาภายนอกเลื่อนไปเป็นยามเที่ยง แสงตะวันแผดกล้าทั้งแผ่นฟ้าแผ่นดิน ความรู้สึกภายในจะเจิดจ้าเต็มดวงเสมือนเป็นอันเดียวกับอาทิตย์เที่ยงวัน

หากแสงแรงเต็มรอบ มีความคงเส้นคงวาดีแล้ว ก็อาจนำไปประยุกต์ใช้ได้กับกรรมฐาน ๕ ที่กล่าวถึงในหัวข้ออุบายกำจัดกามฉันทะ กล่าวคือทรงสติรู้แสงแรงไว้ ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงอิริยาบถปัจจุบัน จะเป็นนั่งหรือนอนก็ตาม เมื่อมีความรู้สึกตัวเต็มชัดทั่วพร้อมโดยไม่ลืมแสง ก็จะกลับมาพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังได้ด้วยความรู้เห็นสว่างแจ้งเหมือนเอาไฟฉายขนาดยักษ์มาส่อง

ตรงนี้จะเป็นการใช้แสงเห็นรูปเหมือนกับที่เคยกล่าวแล้วในบทที่ ๗ ต่างแต่ว่าอุบายในบทที่ ๗ จะใช้กายเป็นตัวตั้ง คือกำหนดกายก่อนกระทั่งจิตเรืองแสงคงที่ขึ้นในภายใน แต่อุบายปัจจุบันเราสร้างแสงขึ้นก่อนแล้วน้อมมารวมกับกาย ซึ่งโดยทั่วไปจะมีกำลังแรงมากกว่ากัน จะเห็นว่าการทำกรรมฐานนั้นพลิกแพลงได้หลายแบบ

การฝึกอาโลกสัญญาจนชำนาญอาจได้ของแถม เช่นถ้าหากประคองความรู้ชัดในแสงได้ทั้งลืมตาก็จะเริ่มมีความสามารถรู้รัศมีกายของคนและสัตว์ได้ อย่างไรก็ต้องไม่ลืมว่าเราต้องการแก่นของพุทธศาสนาคือความพ้นทุกข์ เรื่องของสมาธินั้นอยู่เพียงเปลือก แม้แต่เรื่องของญาณหยั่งรู้ก็แค่เพียงกระพี้

หากฝึกอาโลกสัญญาจริงจังก็ควรจะแก้ง่วงได้ขาด แม้เพียงกำลังสมาธิเล็กน้อย แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

ในที่นี้คือให้ใช้การเดินเป็นเครื่องปลุกความรู้สึกตัว หลักการสำคัญที่ต้องไม่ลืมคือเก็บใจไว้ ไม่ส่งออกนอก พูดง่ายๆว่าสังเกตใจตัวเองไว้ด้วยว่าไม่ฟุ้งซ่านไปทางไหนอื่น มีความรู้อยู่กับผัสสะอันเกิดจากการเดินกลับไปกลับมาเท่านั้น อย่างอื่นไม่เอา สำหรับข้อนี้แม้ผู้เดินจงกรมไม่เป็นก็จะพบว่าได้ผล ขอเพียงแน่ใจว่าไม่ส่งจิตไปไหน ไม่ปล่อยให้จิตเหม่อลอยกระโดดไปกระโดดมา แต่แน่วแน่อยู่เฉพาะผัสสะเช่นเท้ากระทบและการย่างเท้า มีหูตาไม่ลอกแลก ก็จะดึงจิตออกมาจากหล่มความง่วงได้ระดับหนึ่ง

ลักษณะการเดินจงกรมที่จะทำให้จิตตื่นตัวนั้น ควรมีอัตราเร็วมากกว่าปกติเล็กน้อย หรือเดินช้าแต่ตบเท้าเสียหน่อย เพื่อให้ผัสสะกระทบมีความสะเทือนกระตุ้นประสาทได้พอควร ดูความสะเทือนที่ส่งขึ้นมาถึงกลางอกไปเรื่อยๆ กระทั่งเกิดสติออกมาจากความรู้สึกกลางๆเปิดกว้างเป็นความเห็นพร้อมทั่วกายโดย มีผัสสะกระทบที่เท้าเป็นศูนย์กลางความรับรู้ ความง่วงจะปลาสนาการไปจนเกลี้ยง แต่หากทำแล้วแก้ความง่วงเหงาซึมเซาไม่สำเร็จ ก็ลองพุทโธบายต่อไป

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสำเร็จสีหไสยา คือนอนตะแคงเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันที่จะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึงรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่าเราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ

ถึงข้อนี้อย่าเพิ่งเข้าใจว่าพระพุทธองค์ให้ยอมแพ้ความง่วง ลองพิจารณาให้ดี ให้ถ้วนถี่ คือท่านให้สู้ทุกท่ามาแล้ว หากทดลองตามลำดับจะพบว่าแต่ละข้อล้วนยิงเข้าเป้าอย่างจังทั้งสิ้น ถ้ายังง่วงอยู่ก็แสดงว่าไม่ไหวจริงๆ ที่จุดนั้นก็ให้ถือว่าโอนอ่อนผ่อนตามความต้องการทางกาย ไม่จำเป็นต้องฝืนต่ออย่างเปล่าประโยชน์

การนอนแบบพระนั้นจะเป็นการนอนบนพื้นกระดานหรืออย่างมากก็นวมแข็งเพื่อไม่ให้ติดสบายอันเป็นเหตุแห่งโรคอยากนอนแช่ อีกประการหนึ่งคือท่านจะบอกท่านอนที่ถูกสุขลักษณะคือนอนตะแคงขวา (เว้นแต่ใครไม่สะดวกเพราะข้อบกพร่องทางกายด้านขวา) นอกจากนั้นอาการอันเป็นภายในที่สำคัญสูงสุดคือดำรงสติสัมปชัญญะไว้ ไม่ปล่อยฟุ้งเลื่อนลอยไหลหลงขณะกำลังเข้าสู่ความหลับ กับทั้งตั้งใจว่าจะลุกขึ้นทันทีที่รู้สึกตัว

การกำหนดใจไว้เช่นนี้เอง จะทำให้เกิดอนุสติอัตโนมัติ ฝึกประจำแล้วการหลับจะไม่เป็นการหลับแบบหลง แต่เป็นการหลับเหมือนมีความรู้ตัวอยู่ในส่วนลึก เมื่อตื่นก็จะเป็นการตื่นที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวาพร้อมกำหนดสติไปในงานต่อ แตกต่างจากคนหลับไปโดยไม่คิดว่าตื่นแล้วจะทำอย่างไร

อย่างนั้นธรรมชาติจะบอกให้นอนแช่สักพัก ซึ่งก็เป็นการเสพสุขในการนอนตามกิเลสสั่งเรียบร้อย สร้างเชื้อของความขี้เกียจไว้ให้ปราบยากขึ้นเรื่อยๆ

นอกจากอุบายดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสถึงเหตุที่ทำให้ฟุ้งซ่านและต้องห่างจากสมาธิประการต่างๆ เช่นการพูดมาก การคลุกคลีหมู่คณะ ซึ่งเมื่อห่างจากเหตุแห่งความฟุ้งซ่านย่อมไม่เหนื่อย และเห็นจังหวะโอกาสปลีกวิเวกเพื่อความเจริญในสมาธิ กำจัดความง่วงเหงาซึมเซาเสียได้

อุบายกำจัดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

<u>ลักษณะความฟุ้งซ่าน</u>

ใหม่ๆเมื่อนักภาวนาพยายามรู้ภาวะฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในจิตตนเอง มักประสบปัญหาเหมือนกันคือแทนที่จะเห็นความฟุ้งซ่าน กลับยิ่งเหมือนเติมฟืนกระพือไฟฟุ้งให้พลุ่งพล่านแรงขึ้นอีก หรือไม่อาการจดจ้องดูความฟุ้งนั้นเองก็กลายเป็นแรงกดให้ความคิดจับเป็นก้อนแข็งตัว

อุบายการรู้ความฟุ้งให้เกิดความ “เห็นตามจริง” คือ

๑) เหมือนถามตัวเองง่ายๆว่ากำลังฟุ้งอยู่หรือไม่ เมื่อตอบตัวเองได้ว่ากำลังฟุ้ง ให้รู้แค่นั้น ถือว่าจิตทราบว่าตัวเองฟุ้งแล้ว อีกครู่หนึ่งค่อยถามตัวเองว่าขณะนี้ฟุ้งน้อยลง หรือหายฟุ้งแบบเมื่อครู่หรือยัง เอาแค่การเปรียบเทียบระหว่างสองภาวะที่ต่างเวลากัน อย่ามุ่งดูให้เห็นความไม่เที่ยงหรือลักษณะความแปรปรวนของคลื่นความฟุ้งใดๆ และอย่าใส่ใจว่าตอนฟุ้งนั้นคิดเรื่องอะไรอยู่

๒) สังเกตที่ผลของความฟุ้งอันเกิดขึ้นที่กาย เช่นเหมือนมีอาการกระจุกตัวในช่องอก หรือเหมือนตึงขมับ หรือสายตาพร่ามัวจับอะไรไม่ติด ตาและหูไร้กำลังที่จะรับรู้ผัสสะให้ชัดๆ เช่นเดียวกันกับอุบายข้อแรกคือให้เปรียบเทียบระหว่างสองเวลาว่ามีอาการคลี่คลายต่างไปจากเก่าหรือยัง และอย่าใส่ใจว่าตอนฟุ้งนั้นคิดเรื่องอะไรด้วย

หัดมองขณะที่ความฟุ้งหายไป สังเกตดูว่าอาการรู้ตรงนั้นเป็นอย่างไร ลองประคองลักษณะรู้แบบนั้นไว้ได้ไหม คือใช่ว่าห้ามจิตบังคับใจไม่ให้ฟุ้งอีก แต่ประคองอาการว่างจากฟุ้งไว้บ้าง เพื่อให้เห็นชัดว่าเมื่อเริ่มฟุ้งอย่างไม่อาจห้ามครั้งต่อไป มีความแตกต่างกันอย่างไรระหว่างฟุ้งกับไม่ฟุ้ง และจะได้ประจักษ์ชัดขึ้นเรื่อยๆว่าความฟุ้งเป็นอาการของจิต เป็นอนัตตา ควบคุมให้เกิดหรือดับไม่ได้

ขณะที่ฝึกสติรู้ความแตกต่างระหว่างภาวะฟุ้งกับภาวะที่ความฟุ้งแปรตัวจางลงหรือเลือนหายไป จะเป็นพื้นฐานแก้อาการผิดๆของจิตได้เกือบครอบจักรวาล เพราะอาการผิดๆเช่นหลงบังคับหักห้ามความคิด หรือหลงเพ่งเข้ามาหาที่ตั้งของจิตกลางอกนั้น ย่อมก่อให้เกิดการรวมความฟุ้งไว้

เป็นก้อนโดยไม่รู้ตัว แบบเดียวกับกวาดเอาเศษผงจากพายุมาอัดรวมกอง ส่วนการเห็นความฟุ้งสลายไปตามธรรมชาติโดยปราศจากความจงใจสอดมือยุ่งเกี่ยว ย่อมเหลือแต่สภาพรู้ที่โปร่งโล่งปราศจากตำแหน่งที่ตั้ง แบบเดียวกับปล่อยให้เศษผงซัดหายกับพายุที่ผ่านมาแล้วผ่านไป

ที่กล่าวมาเป็นหลักวิปัสสนาเพื่อแก้ฟุ้งชั่วคราว มาดูหลักการทำความสงบแห่งใจให้บังเกิดผลในระยะยาวบ้าง

ทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์

คนเราฟุ้งด้วยรูปแบบต่างกัน แต่ต้นเค้าเหมือนกัน คือโลภะ โทสะ โมหะ หากจิตหลงไปในกระแสกิเลสทั้งสามแล้ว ย่อมกลายเป็นการสั่งสมแรงดัน อันได้แก่ความอยากทั้งหลาย เมื่อจิตมีแรงดันมากก็ปรากฏเป็นความฟุ้งไปต่างๆนานา บางทีไม่มีเรื่องให้คิดก็คิด บางทีได้สิ่งที่อยากครบแล้วก็เหมือนอยากเอาอีก ไม่รู้เหมือนกันว่าอยากเอาอะไร นั่นแปลว่าถูกความโลภความหลงครอบงำอย่างหนัก ตกอยู่ในภาวะมีกินก็เหมือนสิ้นไร้ และคนยุคเราก็เป็นโรคจิตอ่อนๆชนิดนี้กันมาก เนื่องจากถูกรุมเร้า ถูกสื่อโฆษณากระตุ้นให้เกิดความอยากสารพัดด้านตลอดเวลา บางคนไปถึงสุดยอดของความสำเร็จทางโลกแล้ว แต่จิตใจยังเร่าร้อน กระสับกระส่ายเหมือนยังไปไม่ถึงสิ่งที่ต้องการ ตรงนั้นเป็นแรงเฉื่อยชนิดหนึ่งที่เกิดจากพลังโลภ

อีกทางหนึ่ง ตัวความฟุ้งที่เกิดจากการละเมิดศีลเป็นอาจิณจะปฏิรูปตัวเองมาเป็นโมหะ เป็นความสกปรก เป็นเกราะบดบังทัศนวิสัยไม่ให้มองเห็นสภาวธรรมได้เลย ผู้ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งเป็นนิตย์อาจทดลองง่ายๆ เมื่อคิด พูด หรือลงมือกระทำการอันเป็นการละเมิดศีลข้อนั้นๆ แล้วดูที่ภาวะปรุงแต่งฟุ้งซ่านตกค้างในใจ จะไม่สามารถเห็นภาวะนั้นดับไป แต่ยังคงค้างเติ่ง แกะจากจิตไม่ออกเลย ความสกปรกชนิดนั้นจะชะล้างออกได้ก็ด้วยเจตจำนงแน่วแน่ที่จะรักษาศีล กับระยะเวลารักษาศีลจริงจังนานพอจะชั่งน้ำหนักกันได้ระหว่างของเก่ากับของใหม่ คือของเก่าชินที่จะละเมิดศีลเป็นอัตโนมัติเพียงใด ของใหม่ต้องชินที่จะรักษาศีลเป็นอัตโนมัติเพียงนั้น

หากรู้ตัวว่าเป็นคนหนาแน่นด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ละเมิดศีลเล็กใหญ่เป็นอาจิณและเริ่มเห็นตามจริงว่าทำให้ใจเป็นทุกข์เป็นร้อน หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ วันๆมีแต่ความสมหวังหรือผิดหวังลมแล้ง ก็ควรจะเริ่มมองชีวิตในมุมใหม่ คือมุมของการ "ให้" เพื่อความเบาใจ มุมของการ "รักษา" เพื่อความใสสะอาด ไม่ใช่หวังรางวัลตอบแทนภายนอก แต่ให้ทานและรักษาศีลเพื่อ "เอาจิต" กันอย่างเดียว สร้างกระแสสบายหายฟุ้งที่เห็นๆกันเดี๋ยวนั้นทีเดียว

ความเข้าใจและความตั้งใจจริงเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติให้ได้ผล คือถ้าตราบใดยังขจัดนิวรณ์ออกจากจิตไม่ได้ ตราบนั้นจะไม่มีวันเห็นกายใจโดยความเป็นสภาว

ธรรม และเมื่อไม่สามารถเห็นกายใจโดยสักแต่ความเป็นสภาวธรรม ก็ไม่อาจสลัดหลุดจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆนานาเช่นกัน

ขอให้ระลึกว่าเรากำลังอยู่ในบทที่ว่าด้วยการกำจัดนิวรณ์ เพราะฉะนั้นเมื่อมีอุบายให้ทานรักษาศีลมาช่วยกำจัดนิวรณ์ ก็ต้องคำนึงว่าให้และรักษา "แค่ไหน" จึงจะกำจัดนิวรณ์ได้ แต่ละคนมีขีดระดับแตกต่างกัน ขอให้ใช้ใจตัวเองนั่นแหละเป็นมาตรวัด ให้ทรัพยทาน อภัยทาน และธรรมทานในขอบเขตเพียงใดจึงทำให้ใจเปิดโล่งขึ้น จิตมีความปลอดโปร่งสบายขึ้นก็เอาเท่านั้น ยังไม่สบายก็ทำอีก ให้เหมือนงานอดิเรกสุดโปรด แรกๆอาจฝืนฝืดอยู่บ้าง แต่หากทุกครั้งสังเกตเข้ามาที่ใจแล้วเห็นว่า "ได้" อะไรอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะเริ่มเห็นค่า และกระตือรือร้นที่จะ "ให้" ยิ่งๆขึ้นไปอีก

เมื่อให้ถึงระดับหนึ่งจะเหมือนจิตคอยแต่สลัดสิ่งสกปรกทิ้ง เมื่อมีเหตุยวนยั่วให้อยากได้อะไรมาแบบผิดๆ หรืออยากแก้แค้นเอาคืน หรืออยากทอดธุระไม่ช่วยทำความสว่างให้คนอื่น จะรู้สึกหนักอึ้งรุงรัง เหมือนตัวเคยเบาแล้วใครเอาสัมภาระใหญ่มาให้แบก ที่จุดนั้นจะรู้ได้เองว่าความโลภ ความตระหนี่หนีหายไปจากเรา และเมื่อความตระหนี่พยายามกลับเข้ามา ก็เริ่มมีแรงต้านเสียแล้ว แถมวันไหนไม่มีโอกาสทำทาน จะเหมือนชีวิตขาดอะไรไปบางอย่าง คือถ้าไม่ให้สตางค์คนยากไร้ อย่างน้อยขอให้เอาแรงกายแรงสมองไปช่วย หรือถ้าไม่มีโอกาสออกแรง อย่างน้อยอาจให้คนอื่นก้าวขึ้นลิฟต์ก่อน เปิดทางให้รถอื่นไปก่อน ฯลฯ ขอเพียงได้ให้อะไรบางอย่างเถอะวันนั้นถึงจะมีความสุข นั่นเรียกว่าทานบารมีเริ่มเต็มภูมิ และหากลงมือทำสมาธิด้วยจิตเบาด้วยทานบารมีเต็มภูมินั้น ก็จะเห็นว่าจิตรู้อารมณ์ชัดง่ายเพราะสิ่งร้อยรัดเช่นความตระหนี่ไม่อยู่กับตัวเราเสียแล้ว

ส่วนการรักษาศีลนั้น ที่ผ่านมาเคยมีข้อขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร ในเรื่องการวินิจฉัยว่าผิดหรือไม่ผิด ก็ขอให้งดไว้ อย่าไปตามล่าหาความจริงให้มากความ การรักษาศีลนั้น เอาลงมาให้ถึงระดับของจิต คือไม่คิดเลยดีที่สุด หรือสงสัยแม้แต่เอ๊ะเดียวเป็นอันเลิก ไม่ทำเรื่องนั้นทันที ขอแค่เพียง "ใกล้เคียง" กับการฆ่าและการทำร้ายสิ่งมีชีวิต การลักขโมยสมบัติที่มีเจ้าของ การผิดลูกผิดเมียเขา การโกหกทั้งรู้อยู่ว่าเรื่องไม่จริง และการดื่มสุราเมรัยเครื่องของมึนเมายาบ้ายาอีต่างๆ ก็กำหนดเด็ดขาดไปเลยว่าจะห่างขาดออกมา ความไร้มลทินแม้เพียงด้วยความคิดนั่นแหละคือการรักษาศีลขั้นอุกฤษฏ์

เมื่อก่อเจตนารักษาศีลไม่ให้ด่างพร้อยแม้ระดับความคิด คือเกิดอะไรยั่วยวนเพียงไหนจะไม่ออกนอกกรอบของศีลเป็นอันขาด จิตจะมีกระแสหนึ่งเอ่อมาเหมือนน้ำที่ยกระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นกระแสสุข กระแสอบอุ่น ให้ความรู้สึกสะอาด ปลอดภัยไร้กังวล จิตจะเริ่มทำตัวเป็นเครื่องชี้ได้เองว่าในสถานการณ์ใดควรหรือไม่ควรทำอย่างไร ตรงนั้นเริ่มเป็นการแสดงว่าจิตกับศีลอยู่ด้วยกัน จิต "เอา" หรือ "ไม่เอา" อะไรด้วยตัวเอง ไม่ใช่เพราะคิดชั่งใจก่อน ถ้าถึงระดับนี้จะเห็นชัดว่า

เมื่อลงมือทำสมาธิ จิตเหมือนมีกำลังความสว่างจากส่วนลึกคอยเกื้อหนุนให้สำเร็จเร็ว ตั้งมั่นนาน นี่คือสิ่งที่เราจะ "ได้" อย่างแท้จริงจากการรักษาศีล

จิตอันฝึกแล้ว มีปกติน้อมไปทางให้และน้อมไปทางปรารถนาความสะอาดนั่นเอง อยู่ในสภาวะใฝ่สงบ เมื่อมีความใฝ่สงบย่อมฟุ้งยาก หรือเมื่อฟุ้งเพียงน้อยก็เหมือนมีกำลังของความเบาและความสะอาดมากลบกลืนท่วมทับให้ดับลงสนิทอย่างง่ายดาย ขอให้ทุ่มเทกับการให้ทานและการรักษาศีลแบบสุดตัวสักระยะหนึ่งจะเห็นผลชัดด้วยตนเอง

การทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์ด้วยการอธิษฐานเป็นกระแสชะล้างให้จิตเกลี้ยงเกลาหมดจดมักเห็นผลครอบจักรวาล กล่าวคือชำระได้หมดไม่ว่าสาเหตุของความฟุ้งจะมาจากกรรมในปัจจุบันหรือเป็นวิบากลี้ลับที่ตามมาจากอดีต เมื่อถึงจุดของความรู้สึก "ศักดิ์สิทธิ์" ในความสุขความสะอาดดีแล้ว ลองอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย โดยนึกถึงความสุขความสะอาดในเราพร้อมกับความจองเวรทั้งปวงที่เราสัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ ให้ของดีแก่เขาเพื่อเอาเราออกจากเวรระหว่างกันเสีย

นอกจากนั้น การทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์ยังให้ผลระยะยาวชัดเจนคงเส้นคงวากว่าอุบายชนิดอื่นที่กำลังจะตามมาทั้งหมด เพราะอุบายข้อนี้จะเหมือนเกาถูกที่คันอย่างแท้จริง ต่างจากอุบายข้ออื่นที่อยู่รอบๆหรือใกล้ๆตำแหน่งความคันเท่านั้น กล่าวได้ว่าถ้าใครไม่ทำทานรักษาศีลแล้ว ที่จะให้หวังลิ้มรสจิตอันเปิดกว้าง ปลอดโปร่งโล่งสบาย ก็เป็นความยากยิ่ง หรือเป็นไปไม่ได้เลย

<u>อาศัยสัปปายะ</u>

สัปปายะหมายถึงวัตถุสิ่งของ สถานที่ หรือบุคคลอันเป็นที่สบาย เหมาะสมกันในอันที่จะเกื้อกูลหรือเอื้ออำนวยต่อการประคับประคองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในวิเวก รวมทั้งสิ้นมี ๗ อย่าง ได้แก่

๑) <u>อาวาส</u> หมายถึงที่อยู่อาศัย หากสงบสงัด ตั้งอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมเงียบเชียบก็จะปรุงแต่งจิตให้โน้มไป หรือเอียงเอนไปทางวิเวก แม้อยู่ไม่ได้ถาวร ก็อยู่ให้ได้สักช่วงที่น้อมใจเพียรปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง

การเอากายไปอยู่ในสถานที่สงบจะเปล่าประโยชน์ หากเรายังฝังใจอยู่กับสถานที่วุ่นวาย การฝึกเสพผัสสะอันนำมาซึ่งความสงัดเงียบกลางใจจึงจำเป็น ลองเข้าไปในสถานที่สงบ ถ้าเป็นป่าเขาที่มีต้นไม้ครึ้มได้ยิ่งดี ไม่จำเป็นต้องคาดหมายว่าจะได้สถานที่สงบสงัดเงียบกริบ เอาเพียงชนิดที่เราย่างเข้าไปแล้วเกิดสัมผัสแรกเป็นความเงียบขึ้นภายในอย่างน้อยชั่ววูบหนึ่ง จะยังมีเสียงขัดแทรกอยู่เพียงใดก็ให้ถือว่าสถานที่นั้น "สงบเงียบ" แล้ว

สังเกตว่าเมื่อเอาใจใส่ความสงบร่มเย็นของสถานที่ ค่อยๆทอดตามองความนิ่งของต้นไม้ ดูความไหวติงน้อยๆของกิ่งไม้ที่กลับเป็นดุษณีเมื่อลมหยุด หรือเงี่ยหูฟังความเงียบ ถ้าได้ยินเสียงน้ำไหล ได้ยินเสียงหรีดหริ่งเรไร หรือได้ยินเสียงแกรกกรากใดๆก็ตาม ให้สดับเสียงนั้นๆด้วยความอ่อนโยน กำหนดฟังให้ชัดสักระยะหนึ่ง หากต่อเนื่องนานพอ ก็จะเห็นว่าความเงียบในอากาศว่างที่เหลือถูกฟังตามไปด้วย

ขอให้ใจอยู่กับธรรมชาติอันสงัดทีละเล็กทีละน้อย ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ต่อเนื่องทุกกระดิก แต่อย่างน้อยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างดวงตา แก้วหู เนื้อหนัง เข้ากับธรรมชาติรอบด้านให้เต็มที่ เมื่อรู้ตัวว่าเริ่มเหม่อหรือฟุ้งคิดออกนอกขอบเขตธรรมชาติ ก็ให้ทอดตาดู เงี่ยหูฟังใหม่อย่างค่อยเป็นค่อยไป พักใหญ่จะเห็นชัดว่า “คลื่นภายในหัว” กับ “คลื่นภายนอกกาย” ถูกปรับเชื่อมเข้าหากันสนิท พอสำรวจว่าสงบดีแล้วก็มาเดินจงกรมนั่งสมาธิ จะเห็นผลดีต่อเนื่องกัน หากไม่นำมาเจริญสติในขอบเขตกายใจแล้ว ชั่วเวลาอันสั้นธรรมชาติของจิตจะลากตัวเองลงต่ำไปคลุกอยู่กับความฟุ้งอีก

เมื่อฝึกรู้ความเงียบจากที่สถานที่อันเป็นสัปปายะได้ กลับออกมาสู่โลกภายนอกสามัญก็จะพบว่ามีความเงียบแทรกซึมอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง เพียงแต่เราจะฟังเสียงต่างๆสักพัก แล้วรู้ว่าสำเสียงทั้งหลายดังขึ้นท่ามกลางความเงียบเท่านั้น เมื่อสำเหนียกได้ก็สุดแล้วแต่เราว่าจะกำหนดจิตฟังเฉพาะความเงียบหรือไม่ หากใครรู้สึกว่าฟังอย่างไรก็ไม่สัมผัสถึงความเงียบ ก็ขอให้ลองสังเกตจิตตนเองว่าสงัดจาก “เสียงคิด” ลงหรือยัง ถ้าสังเกตเห็นได้ก็ให้สังเกตต่อไปอย่างนั้น เท่ากับก้าวล่วงเข้าสู่ขอบเขตของสติรู้จิตแล้ว

การไปซึมซับมาจากที่พักปฏิบัติอันเงียบเชียบและเป็นมิตรต่อการภาวนา ยิ่งให้ตกค้างอยู่ในใจเรามากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งสงบผาสุกได้ในท่ามกลางความวุ่นวายมากขึ้นเท่านั้น ธรรมชาติจะเตือนให้เรารู้สึกถึงความสงัดงันอันว่างเปล่า เป็นเครื่องเปรียบเทียบอย่างดีว่าความคิดฟุ้งยุ่งในหัวมนุษย์ช่างไร้สาระแก่นสารปานใด แม้แต่ผู้ทำความเพียรอย่างต่อเนื่องมานานยังสรรเสริญการปลีกวิเวกเพื่อเก็บพลังสงบใส่ตัวบ้าง ผู้เพิ่งเริ่มทำความเพียรจึงควรพิจารณาหาโอกาสไปสู่ธรรมชาติเช่นกัน

๒) <u>โคจร</u> หมายถึงที่บิณฑบาตหรือเส้นทางหาแหล่งอาหาร หากสะดวกก็นับเป็นสัปปายะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าระหว่างทางมีธรรมชาติโน้มน้าวให้ใฝ่สงบรู้สติก็ยิ่งดี เพราะจะกลายเป็นลู่เดินจงกรมไปโดยปริยาย ต่างจากลู่จงกรมปกติก็เพียงไร้จุดหมุนกลับ กลายเป็นความท้าทายกำลังสติให้รู้เท้ากระทบต่อเนื่องยืดยาวแทน

หากเทียบสำหรับฆราวาสก็อาจนึกถึงเส้นทางไปทำงาน ซึ่งจะเห็นว่าถ้าเป็นเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ที่แออัดคับคั่งด้วยยวดยาน ต้องรอทั้งรถติด ต้องเผชิญกับคนขาดวินัยจราจรนับไม่

ถ้วน ก็คงเรียกเป็นเส้นทางโคจรที่สัปปายะไม่ได้

อย่างไรก็ตาม “วิธีเดินทาง” ของแต่ละคนจะต่างกัน บางคนเป็นผู้โดยสาร ก็อาจใช้โอกาสที่ต้องเดินทางในลักษณะนั่งนิ่งหรือยืนนิ่งนั้นเอง ทำภาวนาให้ใจสงบบ้าง มีนักภาวนาจำนวนไม่น้อยเลยที่ประสพความสำเร็จทางสมาธิเบื้องต้นบนรถประจำทาง อย่างนี้เรียกว่าเป็นนักสร้างโอกาส ทำทางโคจร “อสัปปายะ” ให้เป็นทางโคจรสัปปายะขึ้นมาด้วยใจ

๓) <u>ภัสสะ</u> หมายถึงเรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ ซึ่งก็คือ “หัวข้อ” และ “เนื้อหา” ของการสนทนาอันเหนี่ยวนำให้ใฝ่สงบ เกิดแรงบันดาลใจอยากทำความเพียร

จะอยู่ในสังคมบรรพชิตหรือฆราวาสก็ตามที หากทุกคนมีแต่สามัคคีกัน “เข้าเรื่อง” ของสติ แม้แต่คนเหม่อเก่งก็ถูกชักนำเข้ามาคิด เข้ามาพิจารณาในเรื่องภาวนาได้

การพูดคุยกันเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เมื่อคนในสังคมหนึ่งๆหยิบยกหัวข้อใดมาเสวนากันบ่อย คนในสังคมย่อมตรึกถึงเรื่องนั้นโดยมาก บรรยากาศของสังคมก็จะคล้อยไปในทางนั้น ต่อให้สถานที่ดูวิเวกสงบสงัดเพียงใด ขอเพียงจับประเด็นร้อนมาคุยกันแม้ด้วยเสียงเบา ก็จะทำให้หัวของคนในสังคมอึงอลไปด้วยเสียงฟุ้งไม่ขาดระยะ

๔) <u>บุคคล</u> หมายถึงผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง หากอยู่ใกล้คนที่มีนิสัยทางความคิด ทางคำพูด และทางกิริยาท่าทีกระทำการอันไม่เป็นมงคล ก็โน้มเอียงที่จะทำจิตเราให้แกว่งไปแกว่งมา เหมือนซึมซับเอาส่วนเสียของเขามาไว้ในตัว

ถ้าเราจำเป็นต้องโต้ตอบกับบุคคลเช่นไรบ่อยๆ ความเป็นบุคคลนั้นๆย่อมถูกยัดเยียดเข้ามาเก็บไว้ในเราบ้างไม่มากก็น้อย ยกตัวอย่างเช่นหากต้องคุยกับคนชอบพูดดัง หรือส่งเสียงโว้กว้ากเป็นนิตย์ ในที่สุดเราก็จะเผลอพูดดัง หรือมีแถมโว้กว้ากแบบเขาเข้าให้บ้าง

การมีโอกาสใกล้ชิดกับผู้ใฝ่สงบจึงเป็นเรื่องน่าแสวงหา ขอให้สังเกตว่าแม้เพียงสำเหนียกรู้สึกถึงกระแสสงบเยือกเย็นของผู้น่าเลื่อมใสบางราย ใจเราก็สงบได้ราวกับเข้าไปอยู่ในโบสถ์แล้วครึ่งตัว เมื่อซึมซับความสงบจากใคร ก็ควรเรียนรู้ที่จะทำตนเองให้เป็นแหล่งความสงบแก่ผู้อื่นต่อๆไปด้วย

๕) <u>โภชนะ</u> หมายถึงอาหาร ซึ่งมีคุณสมบัติและปริมาณเพียงพอจะทำให้เกิดกำลังวังชา ไม่มีปัญหาอ่อนเปลี้ยเพลียแรงเมื่อถึงเวลาปฏิบัติ

อาหารรสจัดและปริมาณที่มากเกินพอดีก็ไม่จัดเป็นสัปปายะ แต่ละคนย่อมรู้ตัวว่าแค่ไหนจึง “พอดี” สำหรับตน และพอดีในที่นี้ย่อมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติภาวนา คือมุ่งไปทางความพร้อมปฏิบัติมากกว่าอย่างอื่น พูดให้ง่ายคือถ้ากินแล้วเอียงเอนไปทางง่วงเหงาหาว

นอนหรืออึดอัดเกินกว่าจะมีแก่ใจปฏิบัติ แบบนั้นคือกินเกิน แต่ถ้ากินแล้วยังหิวโซ ขาดเรี่ยวแรงหยัดตัวตั้งสมาธิหรือก้าวเท้าเดินจงกรม แบบนั้นคือกินพร่อง

อีกประการหนึ่ง ต้องยอมรับว่าอาหารบางชนิดจำพวกเครื่องเทศ รวมทั้งที่ออกไปในทางบำรุงกำลังนั้น อาจกระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศได้มาก ควรสังเกตจากปฏิกิริยาตอบสนองของตนเอง ว่ารับประทานอะไรแล้วมักเกิดกามฉันทะทุกคราว หรือเกือบทุกคราวไป หากหลีกเลี่ยงได้ก็ควรหลีกเลี่ยงเสีย

๖) อุตุ หมายถึงสภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ ระดับความร้อนความเย็นที่พอดีแก่การเสริมให้รู้สึกอยากปฏิบัติของแต่ละคนนั้นอาจต่างกัน แต่คงไม่ถึงกับผิดแผกมาก กล่าวคือส่วนใหญ่คงชอบชนิดที่เย็น หรือกระเดียดไปทางเย็น จึงจะนับว่าบรรยากาศเอื้ออำนวยให้ปฏิบัตินานปฏิบัติทน

ปัจจุบันแม้ในสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ๆก็มักใช้เครื่องทำความเย็นกัน ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายหากทำให้เราสงบกายสงบใจไม่รุ่มร้อน แต่สำหรับนักภาวนาที่มีความสามารถทางจิตหน่อยก็อาจ “ปรับอุณหภูมิ” ที่ไม่สัปปายะให้เป็นสัปปายะได้ เรียกว่ามีวิทยาการทางจิตล้ำหน้านักปฏิบัติอื่นๆ อย่างเช่นผู้ที่ฝึกพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ (บทที่ ๘) ก็อาจทำความอุ่นให้ตัวเองในหน้าหนาว หรือทำความเย็นให้ตัวเองในหน้าร้อน ผู้ที่ฝึกพิจารณาทุกขเวทนาทางกาย (บทที่ ๑๐) ก็อาจเห็นเวทนาไม่เที่ยง กระทั่งกำลังสติชนะกำลังของเวทนา ก็พลอยมีผลให้ความหนาวหรือร้อนที่ “เกิน” กลายเป็น “พอดี” ได้เช่นกัน

แต่หากยังไม่ได้ฝึกสติปัฏฐาน ๔ มาจนเชี่ยวชาญ ก็ต้องกล่าวว่าหากมีโอกาสบำเพ็ญภาวนาในที่ที่อากาศพอเหมาะ คงเอื้อให้ก้าวหน้าได้เร็วกว่าที่ที่อากาศร้อนเกินหรือหนาวเกินแน่นอน และความเย็นตามธรรมชาติอาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าความเย็นอันเกิดจากเครื่องปรับอากาศ

๗) อิริยาบถ หมายถึงกิริยาท่าทีของเราเอง ถ้าหากไม่สังเกตก็จะไม่ทราบว่ามีส่วนปรุงแต่งจิตให้กระวนกระวายได้มากถึงมากที่สุด ความจริงอิริยาบถเป็นผลสะท้อน เป็นปลายทางการแสดงออกของจิต แต่เราก็สามารถควบคุมปลายทางนั้นให้ส่งผลย้อนกลับไปหาต้นแหล่งได้เช่นกัน

ปกติคนเราจะนั่งในท่าทีที่ไม่เอื้อต่อสติรู้ เมื่อนึกได้ว่ากำลังฟุ้งซ่าน ขอให้ลองเปลี่ยนอาการนั่งแบบไม่รู้หัวรู้เท้ามาเป็นนั่งในกิริยาสงบ หน้าตรง คอตั้ง ทอดตานิ่งแบบไม่เพ่ง หลังพิงสบาย ฝ่ามือแต่ละข้างวางแนบตักซ้ายขวา ฝ่าเท้าวางลงแนบพื้น ทุกส่วนผ่อนคลายสบายทั้งหมด จะเห็นว่าเกิดอาการ “รู้กาย” ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ปรับเปลี่ยนจากฟุ้งเป็นสงบได้อย่างน้อยอึดใจหนึ่ง

เมื่อฟุ้งแล้วจิตมาเกาะอยู่กับกายอันสงบซึ่งไม่สอดรับกันกับคลื่นความปั่นป่วนภายใน จะเห็นมีความอึดอัดเกิดขึ้น ก็ให้ใช้ฐานคือความรู้กายนั่งนั้น กำหนดรู้ลงไปว่าความอึดอัดเกิดขึ้นที่ไหน

การรู้แบบนี้ต้องไม่เพ่งจี้ลงไปเฉพาะจุดนั้น แต่ต้องคงความรู้กายนั่งไว้ แล้วค่อย "รู้" ว่ามีแรงดิ้นหรือความกดดันขึ้นที่บริเวณใด แปลกแยกแตกต่างจากส่วนอื่นๆที่สงบสบายอยู่ ขอให้พิจารณาเปรียบเทียบดูอย่างถ้วนทั่ว จะพบว่าบางทีหมดความเกร็งตรงนี้ ไปโผล่ใหม่ตรงโน้น เดี๋ยวกลางอกบ้าง เดี๋ยวหลังบ้าง เดี๋ยวคอบ้าง รู้ให้ทัน และรู้ออกมาจากความรู้กายทั่ว

เมื่อทำอย่างนี้ไปเรื่อยจะเห็นความคลายลงเรื่อยๆกระทั่งเบาทั้งตัว จากนั้นต้องพิจารณาต่อเห็นเวทนาที่เปลี่ยนไปจากทุกข์เป็นสุข และยังมีความคิดซ่านซึมอยู่เป็นระยะ ก็ให้ดูว่ากายที่สงบย่อมทำให้ความฟุ้งอ่อนตัวลง เมื่อได้ตัวอย่างอันดีเช่นนี้แล้วก็สามารถนำไปประยุกต์กับอิริยาบถอื่น เห็นกิริยาอันสงบทุกชนิดของกายเป็น "ตัวตั้ง" ของจิตที่สงบได้เสมอ หากขาดตัวตั้ง จะให้ดูความฟุ้งทันที หรือบังคับให้ใจสงบทันใดนั้น นับว่ายากกว่ากันมาก

ทั้งหมดนี้มีใจเราเองเป็นตัวแปรด้วย เพราะจะหาสัปปายะให้ครบ ๗ องค์ในคราวเดียวนั้นคงยาก ผู้มีฌานหรือมีปกติเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ย่อมครอบงำความไม่สัปปายะทั้งหลายไว้ได้ หรือเปิดช่องให้ความไม่สัปปายะรบกวนจิตใจน้อยลง แต่ในเบื้องต้นนั้น หากเป็นไปได้ก็น่าสนับสนุนให้แสวงสัปปายะตามมีตามเกิด

การ "ปลีกวิเวก" เป็นบางครั้งบางคราวนับว่าจำเป็น สำหรับพระคงง่ายหน่อยเพราะโดยหน้าที่เหมือนสนับสนุนให้ทำเช่นนั้นอยู่แล้ว แต่สำหรับฆราวาสหากออกไปไกลๆไม่ได้เพราะติดภาระหน้าที่การงานหรือครอบครัว ก็อาจใช้วิธีง่ายที่สุดคือเอาตัวเอาใจออกมาจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่นเจตนางดเว้นการบันเทิง งดเว้นการดูหนังฟังเพลง งดเว้นการเกลือกกลั้วกับคนชวนฟุ้ง งดเว้นการกินเปรี้ยวหวานมันเค็มเอร็ดอร่อย งดเว้นการลูบไล้เครื่องหอม งดเว้นการนอนฟูกนุ่มสบาย ตลอดไปจนกระทั่งงดเว้นการร่วมประเวณี สิ่งเหล่านี้ถ้าห่างหายได้สัก ๒-๓ วันจะเห็นได้ชัดว่าจิตว่างจาก "ตัวกวน" ให้ขุ่นไปเยอะ

<u>หยุดตั้งสติระหว่างทำงานหรือพูดคุย</u>

คำถามที่อยู่ในใจฆราวาสผู้ยังต้องทำงานหาเลี้ยงชีพก็คือการใช้ชีวิตทางโลกจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่ คืออยากปฏิบัติธรรมมาก แต่ก็ไม่อาจทิ้งภาระหน้าที่การงาน ไม่อาจทิ้งครอบครัวไปไหนได้

การทำงานก็ดี การต้องติดต่อกับผู้คนมากหน้าหลายตาก็ดี ล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความฟุ้งซ่าน ความจำเป็นต้องครุ่นคิดสารพัด หลายคนจึงมักเพียรพยายามฝึกรู้ตัวระหว่างทำงานหรือพูดคุยตามปกติ แล้วก็ลงเอยด้วยความสับสนฟุ้งซ่านเข้าไปใหญ่ เพราะไม่ทราบจะกำหนดตรงไหนอย่างไร จึงจะเข้าข่ายมีสติรู้ถูกต้องตรงทางสติปัฏฐาน ๔

ขอให้มองเห็นตามจริงอย่างนี้ว่าการปล่อยสติเผลอไผลไปกับงานหรือการพูดคุยทั้งวันนั้นนับเป็นการก่อพายุความฟุ้งขึ้นแน่นอน การปล่อยสติให้จมอยู่กับงานหรือการพูดคุยย่อมถือว่าเป็นวิธีที่ผิด แต่ขณะเดียวกันถ้าเพียรกำหนดสติแบบสติปัฏฐาน ๔ ขณะทำงานหรือพูดคุยก็อาจจะยิ่งทำให้เครียดและไม่ได้ผลลัพธ์ทางดีอย่างใดเลย โลกก็ช้ำ ธรรมก็เสีย ฉะนั้นการพยายามกำหนดอย่างเคร่งครัดให้เห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ระหว่างทำงานกับการพูดคุยก็ยังนับเป็นวิธีที่ผิดอยู่ดี

ทางที่อยู่ตรงกลาง ๆคือเอาหลักที่เคยศึกษากันในสัมปชัญญบรรพของกายานุปัสสนามาใช้ คือส่วนที่พระพุทธองค์ให้รู้ว่ากำลังพูด และรู้ว่าหยุดพูดแล้ว ซึ่งหมายถึงว่าเวลาพูดก็พูดเต็มที่เหมือนปกติ เพียงตระหนักเท่านั้นว่าขณะนี้เรากำลังพูด เหมารู้ไปรวม ๆในองค์ประกอบการพูดทั้งหมดเช่นความคิด ปาก สายตา หรือกระทั่งมือไม้ อย่าไปจ่อที่จุดใดจุดหนึ่ง อย่าไปตั้งความหมายว่าจะให้เกิดความนิ่งสงบ เพียงตั้งเป้าไว้ว่าจะพูดอย่างดี พูดปกติ พูดให้ชัดเจน และสามารถสื่อให้คนฟังเข้าใจเนื้อความในใจเราได้ถูกต้อง

จากนั้นเมื่อหยุดพูดก็สังเกตเหมาไปรวม ๆว่ากายนิ่งอย่างไร ใจต่างจากขณะพูดอย่างไร ดูแค่ความต่างระหว่างพูดกับไม่พูดเท่านั้นพอ จากหลักที่ว่าเมื่อขณะเห็นภาวะที่ต่างกัน ขณะนั้นสัมปชัญญะย่อมเกิด และเมื่อสัมปชัญญะเกิดบ่อย จิตย่อมแยกออกมาเป็นภาคผู้รู้ผู้ดู สักแต่เห็นกายใจทำหน้าที่พูดไป จิตก็ทำหน้าที่รู้ไป สำคัญคือถ้าทำแค่ประเดี๋ยวประด๋าวจะไม่เห็นผล ต้องทำบ่อยกระทั่งเกิดความชำนาญ และเหมือนเตือนตัวเองให้รู้แบบเปรียบเทียบไปเองว่าระหว่างพูดกับหยุดพูดต่างกันอย่างไร

การทำงานก็ทำนองเดียวกัน ไม่ว่าจะใช้มือเขียนหรือพิมพ์ ไม่ว่าจะต้องตริตรองคิดคำนวณซับซ้อนขนาดไหน ให้ทุ่มเทความใส่ใจกับงานอย่างเต็มที่ เต็มกำลัง แต่พักหยุดเพื่อสังเกตเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นระยะ อย่าไปคาดหวังว่าจะให้รู้ขณะของการทำงานทุกกระดิก แค่ระลึกแบบคลุม ๆเหมือนอยู่ในอนุสติว่าขณะนี้กำลังทำงาน อาการทางกายและใจเป็นอย่างนั้น เมื่อหยุดพักแล้วอาการทางกายและใจเปลี่ยนไปเป็นอย่างนี้ เพียงแค่ให้มีสักครู่ที่เรารู้สึกว่าอาการ "หยุดงาน" เกิดขึ้นแทนภาวะ "ทำงาน" เป็นอันใช้ได้

เมื่อทำดูครั้งแรก ๆอาจไม่ค่อยรู้สึกว่าความฟุ้งจะเบาบางลงสักเท่าใด ต่อเมื่อทำเป็นประจำ ทำอยู่ทุกวัน นานเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน และเป็นปี ก็จะรู้สึกขึ้นมาเองว่ามีตัวทำงานอยู่ตัวหนึ่ง เหมือนสักแต่เป็นหุ่นแสดงละครไป ส่วนจิตนั้นแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้สังเกตการณ์อยู่เฉย ๆ บางทีจะ

กระโดดเข้าไปร่วมเป็น “ผู้ทำงาน” ด้วย แต่หลายทีจะเหมือนแยกต่างหากอย่างไม่มีความเกี่ยวข้อง

หรือถึงแม้ทำไม่ได้ถึงจุดดังกล่าว อย่างน้อยที่สุดก็จะพบว่าเมื่อทำจนเป็นนิสัยจริงๆ ความฟุ้งจะบางลง และมีช่วงหยุด มีช่วงพักเงียบเป็นระยะ ทำให้พายุในหัวก่อตัวไม่เต็มที่ พอจะเป็นคลื่นลูกใหญ่ก็คอยมีตัวเงียบมาแทรกซ้อนขัดขวาง ตัดทอนให้เล็กลงเสียก่อน ฉะนั้นโดยรวมจึงรู้สึกเป็นคนฟุ้งน้อยลง และมีใจใฝ่สงบมากยิ่งๆขึ้นทุกวัน

<u>**ใช้ความคิดล้างความคิด**</u>

การใช้ความคิดล้างความคิดจัดเป็นอุบายเรียกสติชนิดหนึ่ง เหมาะสำหรับการย้ำคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกลัดกลุ้ม ไหนๆก็ต้องคิดและเลิกคิดไม่ได้แน่แล้ว ก็ใช้ความคิดนั่นเองมาดึงให้ตัวฟุ้งอ่อนกำลังลง ชีวิตทั้งหมดของเราผูกไว้กับความคิด ถ้า “คิดเป็น” ก็จะได้ผลลัพธ์เป็นชีวิตและจิตใจที่ปลอดโปร่งปราศจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจได้

สำหรับนักภาวนานั้น การคิดเป็น ก็คือคิดให้จิตรู้สึกถึงความไม่เที่ยง หรือคิดให้จิตรู้สึกถึงความไม่ใช่ตัวตน

หลักการคิดให้เข้าสู่การเห็นความไม่เที่ยงอย่างง่ายคือ
๑) ตั้งสติ รู้ตัวว่ากำลังคิดถึงเรื่องอะไร
๒) มองตามจริง ว่าเราคิดถึงเรื่องนั้นไม่ได้ตลอด

ชั่วขณะที่รู้สึกตัวว่าอยู่ในระหว่างแห่งกระแสความฟุ้ง หากเลือก ณ วินาทีนั้นถามตัวเองให้ทันว่ากำลังคิดเรื่องใด เมื่อเกิดคำถามเช่นนี้ ธารแห่งความคิดอันเชี่ยวกรากจะสะดุดลงวูบหนึ่ง กล่าวคือเมื่อตอบตัวเองได้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องใด จะรู้สึกเหมือนคนเพิ่งตื่นขึ้นทบทวนความฝัน

เมื่อสำเหนียกได้ว่าอาการปล่อยความคิดไปเรื่อยนั้นเหมือนฝัน ส่วนการรู้ตัวว่ากำลังคิดอะไรนั้นเหมือนตื่นจากฝัน ก็ให้มองความคิดที่ผ่านมาเหมือนความฝัน เราฝันอยู่ตลอดไม่ได้ ในที่สุดต้องตื่น ในที่สุดความฝันจะสลายไป ชั่วขณะที่ “คิดได้” ว่าแม้กระแสความคิดยังเป็นอนิจจังนั้นเอง จะทำให้เกิดมุมมองอันแจ่มกระจ่าง ว่าเรื่องราวทั้งหลายในชีวิตก็เป็นเช่นนั้น ไม่ช้าก็เร็วต้องเปลี่ยนแปลงไป

หากเริ่มคิดถึงความไม่เที่ยงของสิ่งนอกตัวก่อน น้ำหนักให้ยอมรับจะน้อยกว่าการคิดถึงความไม่เที่ยงในตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพุ่งเป้าไปที่ตัวความคิดเลยทีเดียว ก็จะเหนี่ยวนำจิตเข้าสู่ภาวะปล่อยวางได้เร็วสุด

หลักการคิดให้เข้าสู่การเห็นความไม่ใช่ตัวตนอย่างง่ายคือ

๑) สังเกตว่าสิ่งที่ตากำลังเห็นตรงหน้าคืออะไร

๒) หาความสัมพันธ์ว่าสิ่งที่ตากำลังเห็นนั้น กระตุ้นให้เราคิดถึงอะไร รู้สึกอย่างไร

อุบายนี้เป็นการเปลี่ยนวิธีคิดตามแรงผลักของกิเลส ให้เข้าสู่การคิดตามสิ่งกระทบอันเป็นปัจจุบัน เมื่อเริ่มสังเกตจริงๆว่าข้าวของเครื่องใช้รอบตัวล้วน “กระตุ้นให้คิด” อะไรอย่างหนึ่งเสมอ เช่น เห็นอุปกรณ์ทำงานก็จะนึกถึงงาน เมื่อนึกถึงงานในช่วงปัจจุบันทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ หรือเห็นแก้วน้ำก็จะทำให้นึกถึงความชุ่มชื่นที่ผ่านลำคอดับกระหาย นึกถึงความเย็นที่ทำให้เกิดความสุข

ลองเปลี่ยนสายตาไปเรื่อยๆ เห็นอย่างหนึ่งคิดอย่างหนึ่ง หันไปเห็นอีกอย่างหนึ่งคิดอีกอย่างหนึ่ง แต่ละจุดที่จับต้องรู้ชัดๆว่าภาพที่เห็นนั้น ทำให้คิดถึงอะไร ทำให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หากเปลี่ยนสายตาจับสิ่งของสักสิบชิ้น จะเกิดความเห็นขึ้นมารำไรว่า “ความคิด” และ “ความรู้สึก” เป็นอนัตตาจริงๆ เพราะมีความโยงใยสัมพันธ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ ไม่เป็นตัวของตัวเองโดยเอกเทศ เช่นนี้ก็จะลดความยึดมั่นถือมั่นในความคิดลงได้ อันเป็นเหตุให้ความฟุ้งอ่อนกำลังตามไปด้วย

หากคิดเพื่อให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วยังไม่หายฟุ้ง อาจคิดว่าเรากำลังทำร้ายตัวเอง ขอให้หยิกแขนตัวเอง เอาชนิดให้เจ็บหน่อย แล้วนึกเปรียบเทียบว่าอยู่ๆทำร้ายตัวเองนั้นนับว่าแปลก หรือนับว่าเขลา นานๆหยิกตัวเองทียังเหมือนบ้า แต่นี่คิดให้จิตยุ่งเหยิงกระเซิงเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ตลอดเวลา ยิ่งไม่หนักกว่าเก่าหรือ

<u>สังเกตอาการตกค้างของต้นเหตุความฟุ้ง</u>

คนเรามักมีเรื่องร้ายๆทั้งเล็กและใหญ่เป็นเหตุให้หวนกลับไปดึงมาคิดเสมอ และมักไม่ใช่การคิดอย่างเป็นระเบียบหาความลงเอย แต่จะคิดถึงเรื่องนั้นๆแบบวนเวียนซ้ำไปซ้ำมาหาทางออกไม่เจอ แบบเดียวกับคนที่สนุกกับการเอาไฟมาลนคางตัวเองเล่น ทั้งที่เห็นว่าร้อน แต่ก็เคยนิสัยกับการ “ทำร้ายจิต” อยู่เช่นนั้น

เรื่องอันเป็นต้นเหตุความฟุ้งจะอยู่ในรูปของจุดบอดกลางใจ คล้ายมีสิ่งค้างคารบกวนอยู่ตลอด บางทีพิจารณาโดยความเป็นของเกิดดับก็แล้ว พิจารณาโดยแยบคายด้วยแนวคิดหลากหลายก็แล้ว ท้ายที่สุดก็ยังคงค้างอยู่ตรงนั้น

กล่าวกันว่า “เวลา” จะรักษาแผลใจได้ทุกชนิด นั่นเป็นเรื่องจริง แต่จะนานช้าเพียงใดขึ้นอยู่กับ “ท่าที” ของเราต่อเรื่องนั้นด้วย คนทั่วไปจะตอกย้ำให้แผลลึกขึ้น หรือฉีกแผลให้กว้างขึ้น เจ็บปวดยิ่ง ๆขึ้น แต่นักภาวนาต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้ถอนขึ้นมาทีละน้อย และถอนอย่างฉลาดรู้ว่าไม่ควรหวังผลรวดเร็วรวบรัด เพราะจิตใจเป็นของละเอียดอ่อน ต่างจากกายหยาบที่ถูกหนามตำแล้วถอนทีเดียวขึ้นหมดได้ง่าย ๆ สิ่งเสียดแทงใจจะเป็นอะไรที่เราต้องถอนกันหลายครั้งจึงจะหลุดจริง สรุปคือถ้าหาทางดับความฟุ้งในเรื่องร้ายไม่เจอ ก็จงให้เวลาทำหน้าที่นี้แทน

เรื่องที่คอยรังควานให้คิดมากมีอยู่หลายแบบ น้ำหนักของแต่ละเรื่องทำให้ระยะเวลารักษาใจแตกต่างไปด้วย ที่เรากำลังพูดถึงในข้อนี้คงเน้นชนิดที่ยังติดตามกวนใจหลอกหลอนไม่สร่าง เหมือนของกำจัดยากและต้องใช้เวลาเยียวยากันนาน ถ้ามองแง่ดีคือเรื่องรบกวนจิตใจดังกล่าวจะเป็นสภาวธรรมที่ “เห็นง่าย” ขอให้ผูกสติไว้กับเรื่องคาใจตลอดเวลา ในอาการสอดส่องดูว่ายังอยู่กับใจเราหรือเปล่า สำรวจแต่ละทีให้รู้ตามจริง หากยังอยู่ก็ยอมรับว่ายังอยู่ แต่เปรียบเทียบด้วยว่าอยู่มากหรืออยู่น้อยกว่าเดิม

เอาแค่แปรงฟันเสร็จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? พูดคุยกับใครเสร็จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? กินข้าวเสร็จถามตัวเองว่าเรื่องนั้นยังอยู่ในใจไหม? เพียงด้วยอุบายเท่านี้จะพบว่าความทรงจำอันเป็นเสี้ยนตำใจหรือหนามยอกอกค่อย ๆแสดงความไม่เที่ยงออกมา ชั่วโมงต่อชั่วโมง หรือวันต่อวัน กล่าวคือน้ำหนักของเรื่องคาใจมีผลกระทำต่อเราบางทีมากบ้าง น้อยบ้าง และค่อย ๆจืดจางไปเรื่อย ๆ ขอเพียงอาการที่เราระลึกถึงความทรงจำดังกล่าวไม่ใช่วิธีตอกย้ำซ้ำเติมตัวเองเท่านั้น

หากลองทำจนถึงจุดของความคลายบ้างแล้ว ในที่สุดจะเกิดความเห็นจริงขึ้นมา คือจิตของเราเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่คลี่คลายจากความเป็นอย่างหนึ่งสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่งเสมอ และโดยความเป็นเช่นนั้นเอง “เวลา” จึงเกิดขึ้น หาใช่ว่าเวลามีตัวตนและเป็นตัวการทำให้จิตของเราเปลี่ยนแปลง

ดังนั้นคำว่า “เวลาช่วยรักษาแผลใจ” นั้น หากกล่าวให้ถูกต้องตรงสัจจะต้องเปลี่ยนเป็น “ธรรมชาติของใจช่วยให้อะไรดีขึ้นเอง” และเราควรมีส่วนร่วมรับรู้สัจจะนี้อย่างใกล้ชิด เพื่อปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของจิต บางคนฝึกเวทนานุปัสสนาหรือจิตตานุปัสสนาแล้วยังไม่เห็น “ใจ” ตัวเองเป็นอนัตตาชัดนัก แต่เมื่อกำหนดเอา “เรื่องคาใจ” เป็นตัวตั้ง เห็นความอ่อนแรงลงด้วยการติดตามเฝ้าสังเกตชนิดตาไม่กะพริบ ก็อาจสัมผัสอนัตตาได้แจ่มแจ้งเมื่อวันหนึ่งเรื่องคาใจล่องหนไปอย่างสิ้นเชิง โดยบอกตนเองได้เต็มปากว่าเราดูอยู่เฉย ๆ มันหายไปเอง ใช่ว่าเราทำอะไรกับมันเลยแม้แต่น้อย

อุบายสังเกตเรื่องคาใจนี้ อาจเป็นฐานให้ต่อยอดสู่การภาวนาที่สูงขึ้นในระดับขันธ์ ๕ ซึ่งจะกล่าวถึงในบทต่อไป

การล้างเสียงเพลงจากหัว

ทุกวันนี้แม้บางทีเราไม่ใช่คนชอบฟังเพลง บางทีก็อาจต้องเดินทางหรือทำงานในสิ่งแวดล้อมที่เคล้าไปด้วยเสียงเพลง หากมีปัญหาเรื่องเสียงเพลงในหัวที่ปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้เกิดความรำคาญ ขอให้ถือว่าเป็นความฟุ้งซ่านประเภทควบคุมไม่ได้ชนิดหนึ่ง อุบายการแก้อย่างง่ายและตรงไปตรงมาคือเมื่อเกิดเสียงเพลงในหัว ขอให้เพิกความสนใจเสียง คือไม่ขับไล่ ไม่บังคับให้เสียงหาย แต่มาใส่ใจรู้เฉพาะอาการยุ่งๆในหัว หรือรู้เฉพาะความ "ไม่โล่งใจ" หรือถ้าหากอึดอัดรำคาญขนาดทำให้เกิดแรงดันในกายขึ้นเพียงพอจะกำหนดรู้สึกได้ ก็ตั้งสติรู้เข้าไปที่ตรงนั้น

อาศัยหลักการภาวนาที่ว่าสิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงความไม่เที่ยง เสียงเพลงในหัวก็เช่นกันเป็นคล้ายเงาลวงตาที่ไม่มีตัวตน ซึ่งสะท้อนให้เห็นอาการฟุ้งเล็กฟุ้งใหญ่ของจิตเท่านั้น ขอเพียงเราเห็นลักษณะความฟุ้งและไม่แม้แต่อยากให้เสียงเพลงหายไปจากหัว ในที่สุดจิตก็ถอนออกจากอาการฟุ้งแบบนั้น ซึ่งผลก็คือเสียงเงียบไปเอง เมื่อเสียงเงียบก็ดูอยู่ตรงนั้นสักครู่หนึ่ง เพื่อให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างสภาวะฟุ้งกับไม่ฟุ้ง เมื่อเห็นภาวะต่าง ย่อมเกิดอาการสักแต่รู้อย่างน้อยแวบหนึ่ง

สำคัญคือถ้ามีเสียงเพลงตกค้างและวนมาเล่นซ้ำอยู่เรื่อย ก็ต้องทำความเข้าใจว่าเรามีหน้าที่อันเดิมให้ทำซ้ำเช่นกัน คือรู้เข้ามาที่ลักษณะกระเพื่อมไหว หรือลักษณะกดดัน หรือลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งของจิตอันเป็นพื้นยืนของเสียงเพลงในหัว อย่าท้อว่าต้องรู้ไปกี่สิบกี่ร้อยครั้ง เพราะถ้าหากกำหนดรู้ถูกจุดแม่นยำ ก็จะพ้นรำคาญไปเปลาะหนึ่งแทบทันทีทุกครั้งเช่นกัน

หากรู้แล้วเสียงไม่หาย ขอให้ตระหนักว่าจิตเราจ่อเข้าไปที่เสียงเพลงในหัวตรงๆ อันนั้นนอกจากไม่หายแล้ว ยังเป็นการใส่เหตุปัจจัย "เลี้ยงเสียง" ไว้อีกด้วย ถ้ายังมองลักษณะจิตฟุ้งไม่ออกจริงๆ ขอให้ดูอาการที่เป็นรูปธรรม เช่นสายตาที่ทอดเหม่อ หรืออาการโหวงในหัว หรืออาการขมวดคิ้วเล็กๆ จะเป็นอะไรทางกายก็ได้ที่ปรากฏในขณะนั้น ถือว่ามีส่วนร่วม ส่วนเชื่อมโยงกับเสียงเพลงได้หมด เมื่อรู้อาการเล็กๆทางกายตรงจุดใดแล้วอาการดังกล่าวคลายออก เสียงเพลงก็หายไปจากหัวได้เช่นกัน เพราะผูกโยงกันอยู่ไม่มากก็น้อย

การล้างความคิดลบหลู่พระรัตนตรัย

ปัญหานี้ค่อนข้างหนักหน่วง และเป็นที่ทรมานใจพุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมาก สาเหตุจะเกิดจากอะไรก็ตามที ขอให้ทราบว่ามีเพื่อนพุทธศาสนิกชนมากมายร่วมเคราะห์อยู่ด้วยไม่น้อยเลย

ทางแก้อันดับแรกคือระลึกไว้ว่าอย่าหลงกลความคิด หากคิดแล้วไปห้ามตัวเอง ฝืนตัวเอง ด่าว่าตัวเอง อะไรจะยิ่งเลวร้ายไปกันใหญ่ ความคิดด้านลบไม่อาจล้างด้วยความคิดด้านลบ ขอให้เบี่ยงเบนจากความคิดที่กำลังเกิดขึ้นเสีย เช่นทำเหมือนคำแนะนำในข้อก่อน คือแปรความสนใจจากเรื่องที่กำลังคิดมาเป็นความใส่ใจอาการฟุ้งของจิตหรืออาการของกายแทน เมื่อเห็นแล้วก็จะแก้ฟุ้งแบบผิดๆได้ชั่วครั้งชั่วคราว เนื่องจากอาการของจิตหรืออาการของกายจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันทีที่ถูกรู้

แต่หากยังช่วยไม่ได้ ก็ขอให้ลองตั้งสัจจะคิดอธิษฐานอย่างนี้ดู ว่าแก่นแท้ของใจเราไม่ได้คิดลบหลู่พระรัตนตรัยเลย เป็นเรื่องของกระแสความคิดอันเป็นอนัตตาเท่านั้น และในเมื่อกระแสความคิดเป็นอนัตตา ก็ขอให้เราจงมีความรู้แจ้งเห็นจริงที่ไม่หลงติดกับดักของอนัตตา

คิดเช่นนี้แล้วให้ยกมือไหว้ขอขมา หรือถ้าอยู่ใกล้โต๊ะหมู่บูชาก็อาจน้อมกายลงกราบทีเดียว การไหว้หรือการกราบครั้งต่อครั้งจะเป็นสัญลักษณ์แทนใจจริง อาจนึกในใจว่า “นี่คือใจจริงของผม” หรือ “นี่คือใจจริงของหนู” นั่นคือใจจริงของเรามีความปรารถนาจะกราบไหว้ด้วยความเคารพอย่างนี้ต่างหาก พลังความอ่อนน้อมนั้น ยิ่งมากยิ่งหนุนความคิดด้านดีให้ทวีตัวขึ้นท่วมทับกระแสความคิดด้านร้ายจนไม่อาจต้านทาน

อีกประการหนึ่ง ขอให้พิจารณาว่าการตั้งใจพูดดี ไม่โป้ปดมดเท็จ ไม่ส่อเสียด ไม่กล่าวคำหยาบและไม่พล่ามเพ้อเจ้อ ก็จะทำให้กระบวนการคิดตั้งมั่นบนพื้นการปรุงแต่งอันเป็นกุศล เราพูดอย่างไรก็เป็นคนอย่างนั้น จิตวิญญาณเราจะถูกตกแต่งให้โน้มเอียงไปในทางนั้น นับเป็นนโยบายปิดกั้นทางเข้าของความคิดอันชั่วร้ายได้ประการหนึ่ง

<u>ใช้ความรำคาญเป็นเครื่องภาวนา</u>

ความฟุ้งซ่านชนิดที่ทำให้เกิดความรำคาญประการหนึ่งอาจเกิดจากความไม่ชอบใจผัสสะกระทบที่ต้องเผชิญเป็นประจำ อย่างเช่นหน้าตาและเสียงของเพื่อนร่วมงาน เสียงเครื่องตัดหญ้า กลิ่นขยะที่ต้องเดินผ่านทุกวัน ฯลฯ ความไม่พอใจสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดทุกขเวทนา ทำให้เกิดความรำคาญ และได้ผลตกค้างเป็นอารมณ์บูด หรืออีกนัยหนึ่งความฟุ้งซ่านที่เกาะตัวหนาแน่น แกะออกยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีผัสสะหลายชนิดรุมเร้า ก็ยากจะคุ้ยหาว่าสาเหตุความฟุ้งซ่านที่แท้จริงมาจากไหนกันแน่ รู้แต่ว่ามีเรื่องทำให้หงุดหงิดรำคาญใจบ่อยๆ

เพราะฉะนั้นแทนที่จะต้องค้นหา ก็ใช้ตัวต้นเหตุของความรำคาญนั้นเองมาเป็นเครื่องแก้ ปกติเมื่อคนเราต้อง “จำใจทน” นั้น จิตจะมีอาการต้าน อาการฝืน อันเป็นที่มาของความทุกข์ ลองพลิกมุมมองใหม่ เห็นศัตรูเป็นมิตร คือ “เปิดใจรับ” ผัสสะนั้นๆ เลิกออกแรงผลัก แต่เหมือนเปิด

รั้วกั้น ปล่อยให้เข้าถึงใจเราได้เลยตรงๆ จิตจะผันตัวเองจาก “ผู้ถูกทำร้าย” มาอยู่ในฐานะ “ผู้ดูจากหลังเวที” ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องทนทุกข์ แล้วก็ไม่ต้องแกล้งฝืนว่าเป็นสุข

สมมุติว่านั่งทำงานอยู่สบายๆ จู่ๆมีเสียงรบกวน เช่นคนแถวนั้นเร่งเสียงมอเตอร์ไซค์ หรือเดินเครื่องตัดหญ้าซึ่งมีเสียงชอนไชโสตประสาท สิ่งแรกที่ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือโทสะ แต่ก็ไม่ทราบจะทำอย่างไร เพราะอย่างการตัดหญ้านั้นนับเป็นกิจวัตรปกติของเจ้าของบ้านที่มีสนามทั้งหลาย

ขอให้พิจารณาว่าที่เกิดโทสะก็เพราะเราไม่พอใจที่เสียความสงบเงียบไป เมื่อเห็น “ตัวเรา” ผู้ไม่พอใจก็คัดออกไปเสียทางหนึ่ง ให้เหลือแต่หู เหลือแต่เสียง เหลือแต่ทุกขเวทนาอันเกิดจากเสียงกระทบหู

ลองปิดตาลงแล้วตั้งความสังเกตไปที่ทุกขเวทนานั้น อาจเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เบื้องแรกจะพบว่า “เสียง” กับ “ทุกข์” แนบสนิทเป็นอันเดียวกันอย่างแยกไม่ออก ต่อเมื่อตามรู้ทุกขเวทนาไปทุกฝีก้าวสักพักหนึ่ง จะค่อยๆเกิดสติรู้ตามจริงว่าทุกข์นั้นอาจหนักขึ้นหรือเบาลง ไม่ว่าเสียงจะดังขึ้นหรือหรี่ลง เมื่อเห็นความไม่สัมพันธ์กันระหว่างเสียงกับทุกข์ ก็จะมีสัมปชัญญะ เห็นทุกข์เป็นคนละสภาพกับเสียง

และเมื่อเห็นทุกข์หนักขึ้น เบาลง เกิดขึ้น ดับไป พักหนึ่งจะเหลือแต่ความรู้สึกกลางๆ ก็ขอให้มองว่านั่นเป็นสภาพจิตที่สงบลงจากทุกข์ ดูต่อไป ถ้าได้ยินเสียงก็รู้ว่าได้ยิน แต่ปฏิกิริยาจากจิตไม่ใช่ทุกข์

จะเห็นว่าวิธีการแบบนี้เราเคยผ่านมาบ้างแล้วในเวทนานุปัสสนา แต่ตรงจุดนี้เราจะนำมาแก้นิวรณ์โดยตรง หากหัดได้จากสถานการณ์หนึ่ง ก็จะเห็นว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกสถานการณ์ แทนที่ทุกขเวทนาจะดำเนินต่อและพัฒนาเป็นความเก็บกดฟุ้งซ่าน ก็เปลี่ยนเป็นปัญญา ทอนทุกข์ หรือเผลอๆอาจจะกระทั่งปล่อยวาง หลุดจากความถือมั่นว่าเวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนาเลยก็ได้ ที่แน่นอนคือเมื่อฝึกบ่อยๆจะเห็นความเปลี่ยนแปลง คือปฏิกิริยาทางจิตที่พลุ่งพล่านสวนผัสสะทันใดจะแผ่วลง โน้มเอียงไปทางสงบลงเรื่อยๆอย่างน่าแปลกใจ สำหรับผู้ต้องเผชิญกับผัสสะอันก่อทุกขเวทนาจะถือว่ามีโอกาสดี ได้ฝึกบ่อยเป็นพิเศษ ถ้าทำได้ผลจิตจะเบากว่าฝึกรู้ผัสสะที่ให้สุขเวทนาหรืออทุกขมสุขเวทนามาก

อุบายกำจัดความลังเลสงสัย

รากเหง้าอันเป็นที่สุดของความสงสัยคือความไม่รู้ หากคนเรารู้แจ้งไปทุกอย่างก็คงไร้ความสงสัยอย่างสิ้นเชิง เพราะฉะนั้นอย่าไปมองว่าความสงสัยเป็นเรื่องผิด ให้มองว่าความสงสัยก็เหมือน

ราคะและโทสะที่ทุกคนต้องมี และตราบใดยังมี ก็ต้องถือเป็นเครื่องขวางทางก้าวหน้าในการเจริญภาวนาที่ต้องขจัดกันด้วยอาวุธที่พระพุทธองค์ประทานไว้

มนุษย์มีศักยภาพพิเศษชนิดหนึ่งในการกระทำจิตให้พ้นจากการห่อหุ้มของความสงสัย นั่นคือการใช้เหตุผล โดยมองตามจริงว่าเพราะเหตุมี ผลจึงมี เมื่อจับเหตุจับผลถูกต้องจนเข้าใจกระจ่างสบายใจแล้ว ความสงสัยทั้งปวงย่อมหายไป ดุจแสงเมื่อสาดมาย่อมไล่ความมืดฉะนั้น นี่เองพระพุทธองค์จึงตรัสว่าความใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุหลักแห่งความสิ้นสงสัย

อาการสงสัยของคนเราจะเหมือนๆกัน คือเมื่อพุ่งความคิดพยายามแทงสิ่งใดให้ขาดแล้วไม่ขาด ยังคงปิดบังให้รู้สึกค้างคา ขัดข้อง เคลือบแคลง หรือเหนี่ยวรั้งจิตใจไว้ให้รู้สึกเหมือนเคลื่อนไปข้างหน้าไม่ได้ มีแต่คอยผลักให้ถอยหลัง หรืออย่างดีสุดก็ย่ำอยู่กับที่

โดยรวมแล้วคนเรามีความสงสัย ๒ ชนิดที่เป็นอุปสรรคต่อการภาวนา ได้แก่

๑) <u>ความสงสัยในพระรัตนตรัย</u> คนเรากราบพระผู้มีพระภาคเจ้าผ่านพระพุทธรูป แล้วก็ให้ความเคารพเลื่อมใสกันได้สองแบบ แบบแรกคือคนอื่นบอกให้กราบเพราะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แบบสองคือศึกษาอย่างถ่องแท้ว่าพระพุทธองค์มีพระคุณกับเราเองอย่างไร

การเคารพเลื่อมใสในแบบคนอื่นบอกนั้น วันหนึ่งอาจถูกเป่าหู หรืออาจเปลี่ยนใจด้วยตัวเองเลิกเลื่อมใสกันได้ แต่สำหรับการเคารพเลื่อมใสในแบบที่สองแล้ว ใครมาถึงตรงนี้ก็คือความมั่นคงไม่คลอนแคลน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปฏิบัติธรรมถึงขั้นเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ ทราบชัดว่าจิตปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นลงด้วยแนวปฏิบัติเช่นสติปัฏฐาน ๔ เห็นทุกข์ค่อยๆจืดจางลงทุกที แทรกแทนด้วยความเบากายสบายใจ ปลอดโปร่งเหมือนขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น กับทั้งมีความสามารถรู้เห็นทางจิตที่กำจัดข้อขัดข้องประการต่างๆตามวิสัยโลก เช่นทราบชัดด้วยจิตอันได้มาตรฐานว่าภพภูมิมีจริง การเวียนว่ายตายเกิดมีจริง การไปเกิดตามแรงกรรมเป็นความจริง ไม่มีผู้สร้างภพ มีแต่ความไม่รู้และความหลงยึดที่ผูกสัตว์ไว้กับภพจริงๆ กระทั่งตระหนักว่าพระพุทธเจ้าอุบัติเท่านั้นสัตว์ทั้งหลายจึงเห็นทางออกจากภพ ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้อิโหน่อิเหน่เสียได้ นั่นเองจึงเกิดความเคารพเลื่อมใสสูงสุดด้วยเศียรเกล้าอันบรรจุแล้วด้วยพุทธิปัญญา ไม่มีทางคลอนแคลนได้อีกเลย

แต่เมื่อยังอยู่ในขั้นต้น ยังเพิ่งแหย่ๆหยั่งๆขา ครึ่งๆกลางๆระหว่างเข้ากับไม่เข้ามาในขอบเขตของการปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง ก็จำเป็นต้องอาศัยปัญญาแบบคิดๆไปก่อน อย่ามองพระพุทธเจ้าด้วยความอยากรู้ว่าพระองค์ท่านศักดิ์สิทธิ์วิเศษกว่ามนุษย์เดินดินจริงไหม อย่ามองว่าพระองค์รู้ทุกอย่างจริงไหม อย่ามองว่าภพชาติ นรก สวรรค์ ที่พระองค์ตรัสถึงบ่อยๆนั้นมีจริงไหม เพราะถ้าตั้งมุมมองไว้ให้ยากแก่การพิสูจน์แล้ว ความสงสัยจะตกค้าง ติดหัวอยู่

ร่ำไป ไม่ว่าจะฟังคำยืนยันจากใคร ไม่ว่าจะถกเถียงกันได้ข้อสรุปหรือไม่ได้ข้อสรุปคลุมเครือหรือชัดเจนปานใด

ถ้าเพียงเราจะยิงคำถามให้แม่น เอาให้ตรงเป้า เข้าให้ถึงแก่น มองหาว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรที่คนธรรมดาสามารถพิสูจน์ได้ เป็นเหตุเป็นผลให้เข้าใจตามด้วยสิ่งที่จับต้องได้ ก็จะลดความยากลำบากในการยอมรับลง เช่นพระพุทธองค์ตรัสว่าทุกข์ทางใจมีเพราะเหตุ เมื่อดับเหตุนั้นก็ย่อมหมดทุกข์ อย่างนี้ใครๆฟังก็เข้าใจได้ ยอมรับได้ เมื่อสงสัยว่าเหตุแห่งทุกข์ทางใจเกิดขึ้นเพราะอะไร พอฟังพระพุทธองค์ตรัสว่าเพราะความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง ยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นของตน เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านเลยไป แตกพังไปหรือไม่เป็นดังใจปรารถนา บังคับบัญชาไม่ได้ ก็ย่อมถึงความคร่ำครวญอาลัย เพราะยึดมั่นถือมั่นนั่นเองจึงเป็นทุกข์ หมดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ก็เป็นอันพ้นทุกข์ อย่างนี้ก็หายสงสัยไปอีกเปลาะ

มาถึงจุดนี้ เมื่อนึกตามก็ยังรู้สึกว่าน่าเชื่อได้อยู่ แต่ถึงด่านสำคัญคือทำอย่างไรจึงจะละความยึดมั่นถือมั่นเสีย ตรงนี้จะมาถึงส่วนของธรรมะภาคปฏิบัติ พ้นจากความเชื่อหรือไม่เชื่อเพราะต้องอาศัยการพิสูจน์ด้วยตนเอง พระพุทธองค์ตรัสว่าจะละความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ต้องอาศัยกายใจของมนุษย์นี้เองเป็นเครื่องมือ คือทำกายใจให้เป็นฐาน เป็นที่อาศัยระลึกว่าสิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับลงเป็นธรรมดา

ด้วยแนวคิดเช่นนี้ ก็ยังอาจคลางแคลงได้อยู่ ว่าเวลาดูกาย จะให้ดูตรงไหนก่อน และดูอย่างไร เพื่อให้เกิดอะไรประสบการณ์ภายในอย่างไรขึ้นมาจึงนับว่าถูกต้อง อันนี้พระสูตรเช่นมหาสติปัฏฐานสูตรก็แจกแจงไว้ชัดเจน ว่าดูกายต้องลมหายใจออกและเข้า ดูกายต้องดูโดยความเป็นอิริยาบถใหญ่เล็ก ดูโดยความเป็นอสุภะ ดูโดยความเป็นธาตุ ดูโดยความเป็นศพ ดูแล้วก็อย่าไปคิดว่าเป็นอะไรนอกจากสัญลักษณ์แสดงความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน อีกอย่างคือไม่ใช่ดูเล่นๆประเดี๋ยวประด๋าว แต่ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เห็นผลเบื้องต้นชัดเจนคือกำจัดความอยากมี อยากดี อยากเด่นและความโทมนัสในเรื่องโลกๆเสียได้ ดูอย่างนี้เท่านั้นจึงเรียกว่าอาศัยกายพาจิตเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา

พอดูกายแล้วยังไม่หมดความยึดมั่นถือมั่นให้ทำอย่างไรต่อ พระพุทธองค์ก็แจกแจงว่าจงดูเวทนา รู้ว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แล้วเปรียบเทียบด้วยว่าเวทนามีอามิสกับไม่มีอามิสแตกต่างกันอย่างไร เมื่อรู้เวทนาก็เขยิบอีกนิดเข้าไปหาสิ่งที่อยู่แนบติดกันคือสภาวจิต ดูว่าราคะ โทสะ โมหะเกิดแล้วหายไปต่างกันอย่างไร เป็นต้น เมื่อเวทนาและสภาวจิตถูกรู้โดยความเป็นเครื่องอาศัยระลึกว่าไม่ใช่ตัวตน เช่นเดียวกับกาย ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นในองค์ประกอบหลักที่ก่อ “ตัวตน” ขึ้นมาได้หมด แม้หลงเหลืออุปาทานบ้างก็น้อยแล้ว ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งแทงขาดง่ายเข้ามากแล้ว

หากพิจารณาตามโดยปราศจากอคติก็จะหายกังขาในพระพุทธองค์ ทั้งในส่วนของแนวคิด และวิธีดำเนินการเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของแนวคิด ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้จัก มีปัญญาเลื่อมใสในพระพุทธและพระธรรมระดับหนึ่ง เมื่อเชื่อว่าพระพุทธเจ้าดับทุกข์ได้จริงจากวิธีดูกายใจของพระองค์ ก็ต้องเชื่อด้วยว่าถ้าใครปฏิบัติตามย่อมได้ผลเห็นจริงตามเช่นกัน ด้วยข้อนี้เองจึงนับว่ามีปัญญาเลื่อมใสในพระสงฆ์ ซึ่งหมายถึงสาวกปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เจริญรอยตามพระพุทธองค์กระทั่งถึงความสิ้นสุดทุกข์โศกแล้วเช่นกัน หากกล่าวให้เข้าใจง่ายก็คือ มีความเชื่อว่าพระธรรมนั้นใครปฏิบัติตามจริงคนนั้นก็ได้ผลตามโดยไม่จำกัดกาล รวมทั้งตัวเราเอง นี่จึงจะเรียกว่าเลื่อมใสพระสงฆ์อย่าง "ถูกตัว" ไม่ใช่ยึดเอาพระสงฆ์ที่ถูกสมมุติขึ้นด้วยพิธีบวชและเครื่องแต่งกายเป็นเกณฑ์ เพราะถ้ายึดอย่างนั้น พอเห็นพระทำผิด เป็นข่าวฉาวเสียหายก็จะพลอยเสื่อมศรัทธา มัวหมองไปถึงตัวศาสนาโดยรวมด้วย

พระรัตนตรัยอันหมายถึงแก้วสามประการที่มีค่าสูงสุดของพุทธศาสนา ได้แก่พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์นั้นจะไม่ถูกสงสัยคลางแคลงเลยหากเราทำความเข้าใจโดยแยบคายในทิศทางของทุกข์และการดับทุกข์ แต่ถ้าทำความเข้าใจกันเรื่องอื่นก็จะกลายเป็นความเห็นแตกแขนงไป กลายเป็นความลังเลสงสัยได้ไม่รู้จบรู้สิ้น พูดง่ายๆว่าหากไม่สามารถยอมรับเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ได้ก็ไม่ว่ากัน แต่ถ้าไม่ทำการศึกษาเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ให้ลึกซึ้ง ก็อย่าเพิ่งกล่าวว่าพุทธศาสนาน่าสงสัยและพิสูจน์ให้เห็นจริงตามไม่ได้

๒) <u>ความสงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ</u> ข้อนี้เกิดขึ้นได้เสมอ แม้แต่ในผู้ที่มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอีกต่อไปแล้ว เพราะเรื่องการฝึกนั้นเป็นเรื่องของจิต จิตคนเรามีความลึกลับซับซ้อน เหมือนอะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ และเมื่อเกิดอะไรที่เป็นประสบการณ์ใหม่ๆขึ้นมา ก็จะชวนให้เกิดความคิดไปต่างๆ แม้เทียบเคียงกับตำรา เทียบเคียงกับแนวทางที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนมา ก็อาจยากจะเอาชนะความรู้สึกลังเลสงสัยได้ เพราะฉะนั้นจึงสมควรกล่าวแยกเป็นข้อๆเกี่ยวกับปัญหาที่พบบ่อยในวงการภาวนาดังนี้

<u>สงสัยว่าทำมาถูกทางหรือเปล่า</u>

นี่คือข้อกังขาที่นักปฏิบัติประสบกันมากที่สุด บางครั้งถ้าได้ครูบาอาจารย์ดี สามารถชี้เข้ามาถึงจิตถึงใจเราตรงๆว่ากระทำจิตอย่างนี้ใช่ วางจิตไว้อย่างนี้ไม่ถูก ฯลฯ ก็นับว่าเป็นวาสนา ทว่าผู้ปฏิบัติมีจำนวนมาก ครูบาอาจารย์ผู้สามารถรู้วาระจิตมีจำนวนน้อย และที่จำนวนน้อยอยู่แล้วนั้นก็ไม่ค่อยเต็มใจเปิดตัวในวงกว้าง ด้วยเกรงชีวิตจะวุ่นวายเสียความเป็นส่วนตัว

อีกอย่างหนึ่ง บางทีการมีครูบาอาจารย์ประเภทชี้ถูกชี้ผิดได้ก็อันตรายอยู่บ้างเหมือนกัน ในกรณีที่ท่านรู้วาระจิตของเราจริง ทว่าตัวท่านเองมีแนวทางที่ไม่เป็นไปในทางมรรคทางผล หากเราเชื่อท่านโดยไม่ไตร่ตรองหรือเทียบเคียงกับ "ตัวแทนพระพุทธเจ้า" คือพระคัมภีร์ ก็อาจพลอยหลง

ทางตามกันไป จึงควรมีหลักการตรวจสอบตนเองโดยพระพุทธพจน์เป็นเกณฑ์ เพียงพอจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากพอ

ดังได้เคยแสดงไว้ตั้งแต่บทแรกสุด จากโมคคัลลานสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๕ ที่พระโมคคัลลาน์เคยทูลถามพระองค์ว่าหากกล่าวโดยย่อแล้ว ปฏิบัติอย่างไรจึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะสิ้นตัณหา พระพุทธองค์ประทานคำตอบคือให้ "ไม่ถือมั่นในธรรมทั้งปวง" กำหนดไว้ในใจเช่นนี้แล้วจึงพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมที่เห็นเด่นเป็นปัจจุบันจนจิตคลายจาก "ความถือมั่นทั้งปวง"

พูดให้ง่ายและรวบรัด กฎข้อแรกคือเห็นทุกสิ่งเป็นธรรมอันไม่ควรยึดมั่นว่าเที่ยง ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวตน ถ้ามีความเห็นเช่นนี้ขึ้นใจ ไม่ย้อนคิดเป็นอื่น ก็ถือว่าเป็นหัวขบวนการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง สิ่งที่ต้องทำต่อมาคือพิจารณาสภาวธรรมเป็นขณะ ๆ อาจตั้งคำถามตนเองคือ...

- ขณะนี้เรารู้ลมหายใจว่าออกหรือเข้า ยาวหรือสั้น รู้โดยสักแต่เป็นผู้ดู ว่าลมหายใจไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือเพ่งยึดลมหายใจเอาที่อ ๆ อยากเห็นลมหายใจเป็นรูปเป็นร่างหรือเป็นสายยาวเดี๋ยวนั้น ทางแก้คือคิดว่าเราจะรู้แค่ "อาการ" ว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า รู้ว่ายาวหรือสั้น กระทั่งเกิดสติจิตทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์เฉย ๆ
- ถ้าไม่รู้ลมหายใจ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถหรือไม่ รู้ว่าอิริยาบถปัจจุบันไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่นหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดรู้กายที่อ ๆ นึกว่านี่เรารู้กายแล้ว มีหัว มีคอ มีตัว มีแขน มีขา แต่เห็นแบบนั้นจะไม่ทำให้เกิดความรู้จักอนิจจังเลย ทางแก้คือคิดใหม่ว่าที่เราเห็นนั้นเป็นเพียงอิริยาบถ เมื่อมองโดยความเป็นอิริยาบถย่อมเริ่มรู้ว่าจะเห็นกายโดยความไม่เที่ยงได้อย่างไร ก็คือเหมากายทั้งหมดโดยความเป็นอิริยาบถ เมื่ออิริยาบถเปลี่ยนก็ถือว่ากายไม่เที่ยงได้
- ถ้าไม่รู้อิริยาบถ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นสิ่งเคลื่อนไหวหรือไม่ รู้เข้าไปในความเคลื่อนไหวของอวัยวะหนึ่ง ๆโดยความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนจากเคลื่อนเป็นหยุด ต้องเปลี่ยนจากหยุดเป็นเคลื่อนหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดจี้เข้าไปรู้ส่วนปลีกย่อยโดยเฉพาะ เช่นเอื้อมมือหยิบของก็จะรู้แค่มือ ทางแก้คือคิดใหม่ว่าการเอื้อมนั้นต้องไม่ลืมตัวด้วย ตัวอยู่ในอิริยาบถไหนก็รู้พร้อมอิริยาบถนั้นนั่นเอง
- ถ้าไม่รู้ความเคลื่อนไหว ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นของโสโครกหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือการเข้าไปดูผม ขน เล็บ ฟัน หนังเฉย ๆ ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพสกปรกตามจริง หรือนึกเหมารวมแบบคิด ๆท่องอยู่ในใจเท่านั้นว่าร่างนี้สกปรก จิตไม่ได้จ่อกับความสกปรกในแต่ละหย่อมพื้นที่ของกายเลย วิธีแก้คือต้องนึกถึงพยานความสกปรกของอวัยวะแต่ละชิ้นกำกับเข้าไปด้วย แต่ไม่ใช่เค้นเหมือนหลอกตัวเอง เพียงน้อมนึก

นิดเดียวแบบจำได้ว่าสกปรกมาอย่างไร เช่นเวลาอาบน้ำต้องสัมผัสเนื้อตัวและผมเผ้าที่เหนียวเหมือนกะละแม ต้องเห็นคราบไคลดำปื้นไหลปนกับน้ำทิ้งอยู่ทุกวัน เป็นต้น

- ถ้าไม่รู้กายโดยความเป็นของโสโครก ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นธาตุหรือไม่? เช่น เอาลมเข้าก็ต้องเปลี่ยนเป็นถ่ายลมออก ตัวร้อนขึ้นเดี๋ยวก็ต้องเย็นลงหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือไปกำหนดเอาลักษณะของกายแบบเหมารวมคลุมๆไปทีเดียวว่าเป็นธาตุ ๔ แทนที่จะเริ่มหัดกำหนดไปทีละส่วนตามลำดับ
- ถ้าไม่รู้กายโดยความเป็นธาตุ ขณะนี้เรากำลังรู้กายโดยความเป็นศพ เห็นเป็นธรรมดาที่กายจะต้องเน่าเปื่อยผุพังเหมือนศพทั้งหลายหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือกำหนดจนรู้สึกเพียงด้วยระดับคิดๆนึกๆ รู้สึกกลัวแล้วก็เบนจิตไปจับความกลัวอย่างแรง ไม่พิจารณาต่อให้จิตเกิดความเป็นกลาง กระทั่งเน่าเปื่อยและป่นไปถึงกระดูก
- ถ้าไม่รู้อยู่ในขอบเขตของกายเลย ขณะนี้เรากำลังรู้อาการเสวยเวทนาเป็น สุข ทุกข์ หรือเฉยอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือแทนที่จะ “รู้” ตามจริงที่เกิดขึ้น กลับไปพยายามเพ่งให้เห็นว่ากำลังรู้สึกอย่างไร โดยเฉพาะในขณะที่กำลังเฉย หากเริ่มต้นด้วยการรู้ตัวขณะกำลังสุขมากหรือทุกข์มาก จะได้ตัวอย่างการรู้สุขทุกข์ขณะตั้งอยู่และจางหายไปง่ายขึ้น
- ถ้าไม่รู้อยู่ในขอบเขตของกายและเวทนาเลย ขณะนี้เรากำลังรู้เท่าทันสภาพธรรมที่เกิดกับจิต เช่นราคะ โทสะ โมหะ เมื่อสภาวะนั้นหายไปจากจิตแล้วเห็นความแตกต่างหรือไม่? ความผิดพลาดที่มักทำให้เกิดความสงสัยคือการพยายามค้นหาจิต พยายามดูว่าจิตกำลังมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แทนที่จะเริ่มดูผ่านสภาพธรรมหยาบๆเสียก่อน ดูให้ทันขณะสภาพนั้นตั้งอยู่และดูให้เห็นว่าเมื่อสภาพนั้นหายไปแล้วเหลืออะไร

ด้วยการถามตนเองตามจริงเป็นขณะๆเช่นนี้ แล้วเกิดสติรู้เข้ามาในขอบเขตของกายใจตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ก็พึงมั่นใจว่าเรามา “ถูกทาง” แน่แล้ว และความต่อเนื่องจะเป็นความก้าวหน้าไปเอง วัดกันด้วยสภาพรู้ที่พัฒนาจากการตั้งใจกำหนดสติ แปรเป็นสติรู้ผุดขึ้นเองในขณะแห่งการกระทบที่เด่น กระทั่งปฏิรูปเป็นมหาสติอันมั่นคงต่อเนื่องในที่สุด ขอเพียงมีปัจจัยอุดหนุนมากพอตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ เมื่อจิตรวมลงตั้งมั่น รู้เห็นกายใจเหมือนของเปล่า ของกลวง ของที่สักแต่เอาไว้รู้ และไม่มีกิเลสเจืออยู่ในใจ ก็จะมั่นใจได้ด้วยขณะจิตอันทรงคุณภาพนั้นว่านี่ของจริงแน่นอน ไม่ใช่แค่หายกังขาเรื่องทำถูกหรือยัง แต่ยังรวมไปถึงการหายกังขาด้วยว่าพระธรรมของพระพุทธองค์นั้นเป็นของจริงหรือของปลอม

หากเริ่มขึ้นมาเราไปคาดหวังว่าจะทำให้ได้สติและสัมปชัญญะตามมาตรฐานตั้งแต่วันแรกๆ ก็จะทำให้เกิดความท้อ ทำให้เกิดความสับสน ลังเลว่ามาถูกทางหรือเปล่า เพราะไม่เห็นว่า

จะเกิดอะไรขึ้นเสียที ไม่สามารถปล่อยวางอะไรได้สักอย่าง ก็จะให้ปล่อยวางได้อย่างไร ในเมื่อมีความโลภชนิดใหม่ อยากได้อยากดี อยากมีอยากเป็นขึ้นมาแทรกแซงสติรู้เสียแล้ว

ทางที่ถูกสำหรับการเริ่มต้นคือค่อยเป็นค่อยไป ยอมรับตามจริงว่าถูกครอบงำอยู่ด้วยอะไรบ้าง มีสภาพธรรมใดปรากฏให้รู้บ้าง รู้ได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น นานทีรู้ทีก็ดีกว่าไม่รู้เสียเลย แล้วค่อยๆรอดูการเขยิบพัฒนาขึ้นเรื่อยๆตามวันเวลาที่สั่งสมตามลำดับ กระทั่งสามารถแก้ความสงสัยได้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดเมื่อจิตถึงความนิ่งรู้แจ้งเป็นหนึ่งเดียวในสิ่งที่กำลังภาวนา ไม่มีความคิดแทรกแซง เพราะความลังเลสงสัยนั้นไม่ได้เกิดจากอะไรอื่นนอกจากความคิดนึกนั่นเอง เมื่อไม่มีคำถามก็จะไม่มีภาระต้องหาคำตอบ เหลือแต่รู้เสียได้นั่นแหละจึงปลอดความสงสัยสนิท ให้แน่ใจว่ารู้เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งกำลังเกิดขึ้น กำลังดับลงต่อหน้าจิตผู้รู้ก็พอ

<u>สงสัยว่าเห็นไตรลักษณ์จริงหรือไม่</u>

เมื่อสังเกตกายใจตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ต้องแน่ใจว่าเรากำลังตัดสินกันเป็นขณะๆ เอาแค่ปัจจุบันที่รู้ได้ เห็นได้เท่านี้ อย่าเหมาภาพกว้างว่าเรากำลังใช้ชีวิต “ทั้งหมด” ด้วยอาการเห็นไตรลักษณ์ของกายใจหรือไม่

การเห็นอนิจจังนั้น เริ่มต้นจะเป็นสติเห็นสภาวะต่าง เช่นลมหายใจออกต่างจากลมหายใจเข้า อิริยาบถเดินต่างจากอิริยาบถนั่ง สุขต่างจากทุกข์ จิตมีกิเลสต่างจากจิตปลอดจากกิเลส จากนั้นเมื่อจิตสงบและเห็นชัดเจนต่อเนื่องมากเข้า อาการนิ่งรู้เงียบเชียบอย่างเป็นธรรมชาติจะเข้าเห็นกายใจแต่ละขณะโดยความเป็นอะไรที่เกิดขึ้นดับไป เหมือนของที่ขาดจากกันเป็นท่อนๆ เป็นคนละชุดกันชัดเจน

การเห็นทุกขังนั้น เริ่มต้นจะเป็นสติเห็นสภาวะที่ขาดจากกัน เป็นคนละตัวกัน ต่อมาเมื่อจิตมีความหยั่งรู้แหลมคมยิ่งขึ้น ก็จะทราบลงไปในขณะของการรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ว่าสิ่งนั้นๆเหมือนกับธาตุธรรมอื่นทั่วไปหมด คือตั้งอยู่ในสภาพอันเป็นปัจจุบันได้ชั่วคราวแล้วต้องแปรไปเป็นธรรมดา

การเห็นอนัตตานั้น อาจเป็นผลตามมาจากการรู้ว่าสิ่งใดๆย่อมคงสภาพไม่ได้ หรืออาจเป็นผลมาจากการพิจารณาเห็นตามจริงว่าไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเองลอยๆ เช่นสุขเวทนาจะเกิดไม่ได้หากปราศจากผัสสะ

มาตรวัดหนึ่งที่พอจะชี้ว่าจิตรู้เห็นไตรลักษณ์จริง ก็คือการหยุดคิด เหลือแต่รู้เงียบเชียบ มีสติบริสุทธิ์ผ่องใสเป็นอันเดียวกับความเบิกบานของธรรมชาติจิตอันเป็นอิสระ หากเข้าใจว่าเห็นไตร

ลักษณ์แต่ยังรู้สึกหนัก ยังคิดวุ่นวายต่อเนื่องจากขณะของความเห็นนั้นๆ ก็ให้สันนิษฐานว่าอาจเป็นการ "คิดว่าเห็น" มากกว่าการเอาจิตไปรู้ไตรลักษณ์อย่างแท้จริง

<u>สงสัยว่าทำไมจิตตกอยู่เรื่อย</u>

คำตอบที่ชัดเจนที่สุดสำหรับความสงสัยข้อนี้คือ "เพราะจิตเป็นอนัตตา" หากเราควบคุมให้มันมีคุณภาพคงเส้นคงวาได้ แปลว่ากฎธรรมชาติข้อนี้ผิดเพี้ยนไปแล้ว

ต้องปรับมุมมองใหม่ให้ชนะความโลภ โดยรู้ตามจริงว่าเราไม่อาจสั่งจิตว่าจงพัฒนาแบบก้าวกระโดดเถิด หรือเมื่อพัฒนาจนดีแล้วระดับหนึ่งก็ไม่อาจสั่งว่าจงคงสภาพอยู่เช่นนี้เถิด หน้าที่ของเราคือใส่เหตุปัจจัยเข้าไป ขยันภาวนาเข้าไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็พอ จากนั้นอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด

ถ้าท่องคาถาศักดิ์สิทธิ์ของผู้ภาวนาคือ "นับหนึ่งใหม่" บ่อยๆในช่วงจิตตก นานไปจะได้มาตรวัดความก้าวหน้าเอง กล่าวคือช่วงต้นๆของการภาวนานั้น เริ่มนับหนึ่งทีไรกว่าจะถึงสิบได้ก็อืดอาดเชื่องช้ายิ่ง ต่อมาเมื่อสั่งสมประสบการณ์และพลกำลังมากขึ้น ในที่สุดเมื่อต้องนับหนึ่งใหม่ ก็จะก้าวไปถึงสิบเร็วขึ้นกว่าเมื่อครั้งยังเตาะแตะมาก

ขอให้จำไว้อย่างขึ้นใจว่าผู้ภาวนาที่มีแต่ขึ้นกับขึ้นอย่างเดียว ไม่ตกลงเลยนั้นไม่มี อย่างไรก็ตามขอให้สำรวจดีๆด้วยว่าถ้าตกบ่อยนั้น จะเป็นเหตุมาจากความปล่อยปละละเลย ไม่สำรวจนิวรณ์ ไม่พยายามกำจัดนิวรณ์ประเภทต่างๆหรือเปล่า หากพบตามจริงว่าเราถูกนิวรณ์กักตัวไว้ ไม่ยอมให้ก้าวหน้าไปไหน ก็ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจเลือกว่าจะ "เอาดี" หรือไม่ ถ้าเลือกเอาทางดีก็ต้องฝืนทวนกระแสกันหน่อย พยายามตามอุบายวิธีกำจัดนิวรณ์ที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้ดีแล้วในนีวรณบรรพ

วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลสเป็นบัญญัติใหม่ กล่าวคือไม่ใช่คำที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ แต่ก็เป็นสิ่งที่พบกันดาษดื่นในวงการภาวนาตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน และแน่นอนว่าจะมีต่อไปในอนาคต เพราะฉะนั้นจึงต้องถือว่าเป็นสิ่งมีจริง กับทั้งสมควรทราบชัดว่าท่าทีเช่นไรจึงผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้

วิปัสสนูปกิเลสก็คือกิเลสอย่างหนึ่งอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสชนิดนี้ก็คือผลของการปฏิบัติวิปัสสนา "อย่างถูกต้อง" ที่ต้องเน้นว่าอย่างถูกต้องเพราะหากปฏิบัติไม่ถูกก็ควรแยกเรียกกันใหม่เป็นกิเลสชนิดอื่น เช่นบางคนปฏิบัติแนวอื่นที่ไม่ใช่สติปัฏฐาน (แต่อาจนึกว่าเป็นสติปัฏฐาน) แล้วเกิดนิมิต เกิดโอภาส เกิดปรากฏการณ์ภายในหรือภายนอกต่างๆ

ประเภทมีเสียงสาธุการว่าเป็นนั่นเป็นนี่ อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนูปกิเลส ทว่าเป็นกิเลสอันเกิดจากความรู้ความเข้าใจที่ผิดพลาดตั้งแต่ก้าวแรก

สภาพดีๆและปรากฏการณ์ดีๆจากการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างถูกต้องนั้นมีอยู่หลากหลาย บ่อยครั้งที่ทำให้เราอยากเข้าข้างตัวเองว่านี่เองคือมรรคผล หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นตัวดึงเราไว้ไม่ให้ไปถึงมรรคผลจริงๆ กล่าวคือเมื่อเหมาสรุปว่าเกิดปรากฏการณ์ดังกล่าวครั้งหนึ่งหมายถึงมรรคผลขั้นแรก เพราะฉะนั้นถ้าเกิดครบสี่ครั้งเมื่อไหร่ก็คือสำเร็จอรหัตตผล ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติใดๆต่ออีก นับว่าเป็นความเสียหายหลายประการ ประการแรกเสียกับตัวเองคือเลิกเดินทางทั้งที่ยังไม่ถึงจุดหมาย ประการที่สองเสียกับคนอื่นคือเราอาจนำไปบอกต่อให้เขาเข้าใจคลาดเคลื่อนตามว่านี่คือมรรคผล ขอเพียงปฏิบัติตามเรา ได้ผลแบบเรา ก็เป็นอันว่าใช่เหมือนกัน อีกทั้งเมื่อเราประพฤติปฏิบัติไม่อยู่ในร่องในรอยของความเป็นอริยบุคคลในนิยามของพุทธศาสนา คนก็จะพากันเสื่อมศรัทธาไปถึงพระศาสนาด้วย

และที่ต้องทำความเข้าใจแยกแยะอีกประการหนึ่ง คือแง่ความละม้ายกันระหว่างนิวรณ์กับวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสไม่ใช่นิวรณ์ ถ้านิวรณ์คือเครื่องขวางไม่ให้เริ่มก้าวไปถึงที่ที่ดี วิปัสสนูปกิเลสก็เป็นเครื่องล่อให้ผู้ก้าวมาถึงที่ที่ดีติดกับหลงวนอยู่ตรงนั้น สมัยนี้ส่วนใหญ่ใครภาวนาแล้วเกิดเจออะไรร้ายๆ มีปรากฏการณ์หลอกหลอนต่างๆ ก็จะเหมาว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลสเสียหมด ทั้งที่เป็นการปรุงแต่งอันเกิดจากสมถะธรรมดา แง่ที่ต่างกันเป็นขาวกับดำคือนิวรณ์จะทำหน้าที่ขวางไม่ให้ปฏิบัติ แม้พยายามปฏิบัติก็ปฏิบัติอย่างเศร้าหมอง ปิดกั้นมรรคผลนิพพานในชั่วขณะที่ถูกนิวรณ์ครอบงำนั้น ทว่าปรากฏการณ์ทางจิตอันก่อให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้วหล่อเลี้ยงให้เราภาวนาได้ราบรื่นขึ้น อำนวยให้รู้เห็นกายใจเป็นสภาวธรรมได้นานและแจ่มชัดยิ่ง จึงสามารถเกื้อหนุนให้ถึงมรรคผลนิพพาน ขอเพียงดำเนินจิตให้มีสติรู้เพื่อความปล่อยวางอย่างถูกต้องแท้จริงอีกนิด

เพราะฉะนั้นถ้าหากเราเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอย่างดี กิเลสจากผลดีของวิปัสสนาก็ไม่เกิด คือถ้ามีแต่สภาพอันเป็นผลดีถ่ายเดียว ก็ไม่ควรเรียกว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส บางคนศึกษาเรื่องวิปัสสนูปกิเลสแล้วคิดไปว่าน่าจะเป็นปรากฏการณ์ที่มาจากการนั่งสมาธิ เพราะฉะนั้นหากหลีกเลี่ยงการนั่งสมาธิเสีย ก็จะได้ไม่ต้องเกิดวิปัสสนูปกิเลส อันนี้นับเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

เมื่อศึกษาวิปัสสนูปกิเลสครบทุกข้อแล้วอาจพบความสอดคล้องกับที่ตนเองกำลังประสบ แต่หากพบสภาพที่ไม่ทราบว่าจัดเข้าข่ายวิปัสสนูปกิเลสหรือเปล่า ก็ขอให้เทียบเคียงเอา ชนิดใกล้ที่สุดกับบรรดาวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้

๑) <u>โอภาส</u> คือแสงสว่าง ดังที่แสดงไว้แล้วว่าพระพุทธเจ้าให้เจริญอาโลกสัญญาเพื่อแก้ง่วง นั่นก็จัดว่าเป็นการฝึกเห็นแสงเหมือนกัน แต่แสงแบบอาโลกสัญญาเป็นสมถะ คือจงใจนึกให้เกิดเลยทีเดียว หาใช่แสงอันเกิดจากงานวิปัสสนาไม่

สำหรับโอภาสอันเป็นวิปัสสนูปกิเลสนั้น อาจเกิดขึ้นเมื่อเราเจริญกรรมฐานบางอย่างเช่นอสุภกรรมฐาน เมื่อเห็นกายเป็นสักแต่โครงกระดูกฉาบเนื้อ รู้สึกว่าไม่ใช่ตัวตนแจ่มชัด อาจปรากฏดวงสว่างภายในกาย เป็นแสงใสกริบเย็นใจ หรือบางทีเป็นดวงแก้วที่มีรัศมีงามเจิดจ้า บางคนไปจับเข้ากับนิมิตสว่างดังกล่าวแล้วเกิดความติดใจ เพลินหลง แล้วเกิดความปรุงแต่งเป็นพระพุทธรูปบ้าง เป็นภาคใหม่ที่ซ้อนอยู่ในกายบ้าง พิสดารได้ไม่รู้จบ อันนั้นคือการพลิกออกจากวิปัสสนาหลงเข้าไปสู่กับดักของสมถะเต็มตัว

เมื่อฝึกภาวนาเห็นแสงได้คงที่แล้ว บางคนน้อมเข้ามาที่จิต และเห็นจิตตนเองเรืองแสง แม้ลืมตาก็อยู่ในภาวะความเห็นเช่นนั้นได้ เมื่อเห็นของตัวเองก็เห็นของคนอื่น หยั่งทราบจากความรู้ภายในว่ารัศมีของมนุษย์นั้นแตกต่างกัน และอาจแปรไปขณะคิด พูด ทำกิจอันเป็นกุศลหรืออกุศลแรงๆ เห็นเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความเกรงบาปได้เหมือนกัน แต่บางทีเห็นมากๆ แล้วยึดรัศมีกายเป็นเกณฑ์ตัดสินอะไรต่ออะไรหมดก็ชวนหลงเข้าใจผิดชนิดเข้ารกเข้าพงได้ง่ายเหมือนกัน เช่นสำรวจดูเห็นรัศมีตัวเองบริสุทธิ์ดี กี่วันๆไม่เคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ก็พานเข้าใจว่านั่นคือเครื่องหมายแสดงความเข้าถึงมรรคผล หรือไม่ก็จำรัศมีของบุคคลที่เชื่อถือกันว่าเป็นอริยบุคคล นำไปเปรียบกับกัลยาณชนบางรายแล้วเห็นคล้ายกัน ก็ไปตัดสินว่าเขาเป็นอริยบุคคล ทั้งที่ความเป็นอริยะนั้นไม่ใช่ตัดสินกันที่แสงมากแสงน้อย แสงงามหรือแสงหม่น แต่เอากันที่ความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตน ซึ่งต้องดูลงไปถึงฐานของจิตว่า “ทะลุ” แล้วหรือยัง อันนี้เห็นยากกว่าแสงมาก และต้องด้วยคนที่ผ่านจุดนั้นมาแล้วจึงจะสามารถเทียบเคียงตรวจวัดกันได้ด้วยจิตถึงจิต

แสงที่เกิดจากจิตอันทรงกำลังนั้น บางทีทำให้เกิดความรู้ความเห็นได้สารพัด เช่นแม้นั่งอยู่ในห้องที่ปิดไฟมืดสนิท ก็เหมือนเปิดตาขึ้น มองเห็นกระจ่างไปทั่ว อยากรู้ซอกไหนมุมใดก็เปิดเผยราวกับลุกขึ้นเอาไฟฉายส่องดู แถมเมื่อถอนสมาธิไปพิสูจน์ก็พบอะไรอย่างนั้นจริงๆ ขอให้ทราบว่าแสงอันนำความรู้ความเห็นชนิดนี้อาจเกิดขึ้นขณะเจริญสมถะหรือวิปัสสนาก็ได้ แต่แสงที่เกิดจากวิปัสสนาจะส่องให้เห็นเที่ยงตรงชัดเจนกว่า เพราะออกมาจากจิตเองอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาของจิตที่อบรมปล่อยวางความยึดมั่นดีแล้ว ย่อมมีคุณภาพมีความเป็นกลางกว่ากันเยอะ

และนั่นเอง เมื่อมีคุณภาพสูงกว่า ก็ย่อมเผลอติดใจได้มากกว่า ทางที่ดีจึงควรระลึกว่าแสงนั้นดี ถ้ามีไว้ดูเข้ามาภายในกาย เพื่อพิจารณาให้เห็นเป็นปฏิกูลบ้าง เป็นธาตุบ้าง เป็นศพบ้าง

ตามแนวกายานุปัสสนาขั้นสูง หากนำมาใช้อย่างถูกทางแล้ว แสงก็จะไม่เป็นโทษต่อวิปัสสนาแต่อย่างใดเลย เพราะกิจของแสงแห่งพุทธิปัญญาที่แท้จริงคือไม่ทำให้เกิดโมหะลุ่มหลงอย่างเด็ดขาด

และเพื่อให้ครบถ้วนบริบูรณ์ในเรื่องของแสง ก็ควรกล่าวไว้ ณ ที่นี้ว่าแสงอันเป็นปัญญาขั้นเกิดมรรคเกิดผลนั้นมีอยู่จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายแห่งเกี่ยวกับการบรรลุธรรม เช่นในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระวินัยปิฎกเล่ม ๔ บ่งลักษณะของมรรคผลคือ

ดวงตาเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว

อันนี้ฟังดูเผินๆอาจเห็นว่า “แสงสว่าง” คือการเปรียบเปรย แต่ที่แท้เป็นแสงอีกชนิดหนึ่งจริงๆ กล่าวคือเมื่อกำลังปัญญาแก่กล้าขนาดปล่อยวางรูปและนามได้นั้น ปัญญาจะปรากฏเป็นธรรมชาติชำแรกรูปนามที่ห่อหุ้มจิตออกไป แล้วพบกับธรรมชาติที่บริสุทธิ์ล้วนๆคือ “นิพพาน” อันไม่มีเยื่อหรือใยอะไรสักนิดเดียวที่จะกล่าวได้ว่าเป็นลักษณะของรูปหรือนาม เมื่อเข้าถึงนิพพานแล้ว ๒ - ๓ ขณะจิต จึงเกิดแสงสว่างผุดโพล่งขึ้นจากความไม่มีอะไรเลย แล้วจิตจะตกภวังค์นิดหนึ่ง เมื่อย้อนกลับสู่ภาวะสำนึกรู้ จิตจึงเบิกบานอย่างปราศจากขอบเขตในการตรัสรู้ธรรม (ขอให้ดูรายละเอียดเกี่ยวกับมรรคจิตผลจิตในบทที่ ๑๕ ว่าด้วยโพชฌงค์ ๗)

เกณฑ์วัดมรรคผลจึงไม่ใช่เอาความสำคัญกันที่แสง เพราะขณะของการถึงมรรคผลนั้น มีอะไรวิเศษกว่าแสงมาก เช่นการเข้ารู้ธรรมชาติบริสุทธิ์คือนิพพานเป็นครั้งแรก ซึ่งจิตจะทะลุกายใจไปรู้ไม่ได้เลยหากยังไม่ “ทิ้ง” ความยึดว่ากายใจนี้เป็นตัวเรา และที่จะทิ้งความยึดมั่นได้ ก็คือต้องเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานจนเกิดกำลังปัญญาแก่กล้าพอจะชำแรกสิ่งบดบังความเห็นของจิตนั่นเอง

ผู้ตรัสรู้ธรรมจริงด้วยการปฏิบัติเห็นผลมาตามลำดับขั้นของสติปัฏฐาน ๔ จะมีความเห็นแจ้งในธรรมที่ตนบรรลุแล้ว นี่คือข้อแตกต่างที่เปรียบเทียบได้ชัดเจนกับผู้ที่เกิดโอภาส (รวมทั้งวิปัสสนูปกิเลสข้ออื่นๆ) แล้วเข้าข้างตัวเองว่าเป็นการบรรลุธรรม ผู้เกิดวิปัสสนูปกิเลสจะมีความคลางแคลงอยู่ในส่วนลึก เพราะไร้ธรรมชาติในตนเองเป็นพยานยืนยันว่าการบรรลุธรรมของตนคือของจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับความยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอัตตาตัวตน หากศึกษาธรรมมาดีและมีความซื่อหวังหลุดพ้น ก็จะทราบได้ขณะสำรวจตนเองผ่านการรู้กาย เวทนา จิต ธรรมนั่นเอง ผู้ถึงธรรมจริงจะไม่รู้สึกด้วยซ้ำว่าตนเป็นอะไรหรืออริยเจ้าขั้นไหน เมื่อเห็นธรรมในตนแล้วย่อมรู้สึกแค่กายใจสักแต่เป็นของเปล่า สักแต่เป็น

ธรรมที่ปราศจากเรา ปราศจากใครไหนทั้งนั้น ส่วนผู้ติดวิปัสสนูปกิเลสจะหมั่นท่องอยู่เสมอว่าเป็น “เราเป็นอริยบุคคล” ซึ่งนั่นคือลักษณะบ่งชัดของความยึดมั่นถือมั่น เห็นภาวะอริยบุคคลอยู่ในกาย หรือในเวทนา หรือในสภาวจิตกองนี้

๒) ปีติ คือความอิ่มใจ คือความเบิกบานปรีดาปราโมทย์อันยอดเยี่ยม หากใครผ่านปีติอันเป็นองค์ฌานมาก่อน จึงจะเข้าใจว่าปีติที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้องนั้น แตกต่างกันอย่างไรในแง่ของ “ต้นกำเนิดปีติ”

กล่าวคือถ้าหากเป็นปีติอันเกิดจากการรวมนิ่งเด่นดวงของจิต เช่นเฝ้าตามลมหายใจกระทั่งกระแสจิตไม่พล่านไปทางอื่น แต่ถูกดึงดูดให้แนบสนิทกับอารมณ์ใหญ่เป็นหนึ่งเดียว เช่นนั้นปีติจะปรากฏเป็นความซาบซ่านในรสวิเวกของจิตเอง

แต่สำหรับปีติที่เกิดจากการพิจารณาธรรม ยกตัวอย่างเช่นเห็นชัดบ่อยๆว่าความฟุ้งเหมือนระลอกคลื่นที่มีจังหวะอัด มีจังหวะคลาย ถ้าเราเฝ้ารู้เหมือนคลื่นลมไร้ตัวตนพักหนึ่ง เห็นแต่คลื่นเกิด เห็นแต่คลื่นดับ ไม่เห็นตัวตนอยู่ในระหว่างคลื่นความเกิดดับเหล่านั้น แล้วจิตสงบลงตั้งมั่น เบิกบานไม่มีประมาณโดยปราศจากการถูกถ่วงด้วยอารมณ์ใดๆ (เทียบกับองค์ฌานคือมีปีติสุขโดยปราศจากวิตกและวิจาร) บังเกิดปีติอย่างใหญ่หลวงและตั้งมั่นอยู่นานต่างจากปีติสามัญที่วูบวาบแบบไฟไหม้ฟาง ต่างจากปีติในภูมิสมถะที่ไม่ประกอบด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์

ปีติอันเป็นวิปัสสนูปกิเลสจึงทำให้ไขว้เขว หลงเข้าใจได้เช่นกันว่านี่คือมรรคผล เพราะเบาโล่งไปหมด เหลือที่เห็นเด่นก็มีแต่ความปรีดาปราโมทย์ในธรรม เมื่อเข้าใจเสียเช่นนี้ก็จดจำเฉพาะลักษณะของปีติดังกล่าว พยายามเข้าหาบ่อยๆ ปฏิบัติภาวนาแม้เห็นความเกิดดับก็เพื่อไปหยุด ไปจ่ออยู่กับมหาปีติ ไม่ใช่ปฏิบัติโดยอาการสักแต่รู้ไปเรื่อยๆ

สำหรับผู้ศึกษาเวทนานุปัสสนามาอย่างดีจะตีโจทย์แตกได้ไม่ยาก คือพิจารณาว่านี่คือสุขเวทนาอันเกิดแต่สัมปชัญญะ เป็นสุขเวทนาอันไร้เหยื่อล่อแบบโลกๆ เอาไว้ให้พิจารณาว่าเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ดับลงเพราะขาดเหตุ คือเมื่อไหร่หยุดกำหนดสภาวธรรม ก็ไม่มีสุขเวทนาเช่นนี้อีก

นอกจากนั้นยังอาจลดระดับคุณค่าของมหาปีติเสีย ด้วยการเทียบเคียงว่าก็เป็นแค่เวทนาชนิดหนึ่ง ดีกว่าสุขเวทนาอันเจือด้วยอามิสตรงความประณีต แต่ที่สุดแล้วก็สักแต่เป็นเวทนาอยู่ดี ไม่มีค่ายิ่งกว่านั้น เมื่อพิจารณาทบทวนจนเห็นแจ้งออกมาในลักษณะประจักษ์รู้โดยสักแต่เป็นสภาวะอย่างแท้จริง ก็จะรู้สึกว่าหลุดจากความติดใจเสียได้

ขอเน้นไว้เป็นพิเศษว่าการพิจารณาเวทนานั้น ไม่ใช่ให้ทำลายเวทนา เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดปีติก็อย่าเห็นปีติเป็นโทษ อย่าตั้งแง่รังเกียจว่าเป็นอันตราย อย่าบังคับตัวเองให้กระทำจิตเป็นอุเบกขาเสียเดี๋ยวนั้น แต่ปล่อยให้ปีติทรงภาวะอย่างเป็นอิสระตามจริง แล้วค่อยเห็นตามจริงเช่นกันว่าปีติไม่เที่ยง ปีติเกิดขึ้นเพราะเหตุมี และดับลงเพราะเหตุหมด

๓) ปัสสัทธิ คือความสงบกายและจิต ปกติคนเราจะมีจังหวะสบายใจ ที่รู้สึกอยากอยู่นิ่งๆ กายมีความอ่อนสลวย และอยู่ในภาวะพักสงบสนิทนาน ยิ่งถ้าหากทำสมาธิจนกระทั่งจิตหมดความฟุ้งอันเป็นเหตุแห่งความกระสับกระส่ายทางกาย เช่นในอานาปานสติสูตรคือขั้นที่กายสังขารระงับ ก็จะยิ่งเนานิ่งราวกับแผ่นน้ำเรียบยามไร้ลมผ่าน

แต่ความสงบกายสงบใจในระดับของวิปัสสนานั้น เลื่อนชั้นขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เช่นเมื่อพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ไม่เห็นความมีตัวตนเลย เหลือแต่ความรู้ชัดว่าความแข็งในกายก็ไม่ต่างจากความแข็งของวัตถุอื่นภายนอก ความเอิบอาบในกายก็ไม่ต่างจากความเอิบอาบของของเหลวอื่นภายนอก ความอุ่นในกายก็ไม่ต่างจากความอุ่นของไอร้อนอื่นภายนอก ความพัดไหวในกายก็ไม่ต่างจากความพัดไหวของคลื่นลมภายนอก ที่ตรงระหว่างกลางแห่งธาตุทั้งหลายนั้นเองเหลือแต่ธรรมชาติรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเสมอกัน หาได้มีตัวตนเราเขา หาได้มีหญิงมีชาย ตรงนั้นเองจะบังเกิดความสงบล้ำลึกอีกประเภทหนึ่ง ราวกับทั้งโลกไม่มีอะไรเลยนอกจากความว่างเปล่าอย่างสนิท ความว่าง ความสงบสนิทนี้เองเป็นหนึ่งในลักษณะของนิพพาน จึงถูกเข้าใจว่านั่นคือการเห็นนิพพานได้เหมือนกัน ทั้งที่จริงแล้วยังห่างอยู่มาก เนื่องจากความสงบของนิพพานแท้นั้น คือ “สงบจากรูปนาม” ทีเดียว ไม่ใช่แค่สงบจากอาการที่รูปนามถูกรู้ว่าเป็นธาตุเสมอกัน

บางคนก็ติดใจในสภาพจิตนิ่มๆนิ่งๆ อย่างเช่นเป็นผู้ชำนาญในการพิจารณาโทสะว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับลง ร้อนแล้วย่อมกลับเย็นเป็นธรรมดา กระทั่งพัฒนาตัวเองเป็นคนอารมณ์เย็นและตั้งจิตไว้ที่สภาพอันเย็นนั้น เมื่อเกิดอารมณ์กระทบใดๆ ก็จะน้อมนึกโดยอัตโนมัติว่าเย็นดีกว่าร้อน อย่างนี้แม้เห็นความเกิดดับของสภาวธรรมเช่นโทสะจริง ก็ไม่ใช่ความเห็นด้วยสติอย่างเป็นกลาง ทว่าเจืออยู่ด้วยความติดใจสภาพที่เห็นว่าดีกว่า ประณีตกว่าโทสะ เรียกว่ายัง “ติดดี” จึงไม่หลุดจากความยึดมั่นถือมั่นเด็ดขาด

เราจะหลุดจากความติดใจปัสสัทธิได้ก็ด้วยการพิจารณาว่าเป็นสุขเวทนาชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วในข้อก่อน

๔) สุข คือความสบายกายสบายจิต สำหรับงานสมถะนั้น เราอาจสงบลึกซึ้ง รู้สึกถึงกระแสสุขที่แผ่ขยายออกกว้างขวางราวกับเห็นอีกระนาบขอบฟ้าหนึ่งในนครเทวดา ความสุขอันเกิดจากจิตตั้งมั่นนั้นยังเล็กน้อย เมื่อเทียบกับสุขที่เกิดขึ้นจากการที่จิตเริ่มเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตน

เปรียบไปเหมือนนักโทษที่ผู้คุมเขาปล่อยให้ออกมาสูดอากาศนอกกรงขังบ้างเป็นบางเวลา ย่อมเกิดความชื่นใจกับอิสรภาพเล็กๆน้อยๆนั้น แต่หากใกล้วันเขาปล่อยออกมาสูดกลิ่นอิสรภาพถาวรนอกกำแพงคุก ย่อมเกิดความชื่นใจชนิดกระตือรือร้นมากขึ้นเป็นพิเศษ

ความสุขชนิดนี้เอง เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้เข้าใจผิดได้ หากเป็นโลกของรูปธรรมเช่นที่อุปมาเหมือนคนคุกนั้นก็ยังได้สติรู้ง่ายๆว่าเราแค่ดีใจเพราะกำลังจะพ้นโทษ ยังไม่ได้พ้นโทษจริงแต่อย่างใด ทว่าเมื่อเป็นโลกของนามธรรม เมื่อจิตเริ่มเป็นอิสระ มองอะไรไม่น่ายึดมั่นถือมั่นไปหมด เกิดความสุขจากการแตะๆต้องๆรสอิสระเช่นนั้นแล้วก็นึกว่านี่เองมรรคผล ทั้งที่จริงก็แค่สุขจากการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ซึ่งจะหลุดจากความติดสุขชนิดนี้ได้ ก็ด้วยการพิจารณาโดยความเป็นเวทนาเหมือนกับข้อก่อนๆ

๕) <u>ญาณะ</u> คือความรู้ หมายถึงความหยั่งเข้าไปเห็นธาตุเห็นธรรมต่างๆทั้งภายในและภายนอกตามจริง เช่นรู้กายว่าสักแต่เป็นธาตุ ธาตุนั้นประชุมประกอบกันอยู่เพราะยังมีวิญญาณครอง เมื่อเกิดผัสสะกระทบใดๆขึ้นก็ย่อมเป็นที่มาของเวทนา เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้างตามเหตุปัจจัยของผัสสะนั้นๆ หาตัวตนใดๆในธาตุและเวทนาอันเกิดจากธาตุไม่ได้

ความรู้แจ้งแทงตลอดกับความปล่อยวางนั้น อาจมาด้วยกันก็ได้ หรืออาจแยกเป็นต่างหากจากกันก็ได้ บางคนเข้าฌานได้เป็นปกติ ก็จะมีจิตที่ตั้งมั่น เห็นอะไรละเอียดลึกซึ้งไปหมด เช่นพอพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ใช้จิตอันสงบนั้นจุดแสงขึ้นในภายในเหมือนคนเปิดสวิทช์ไฟห้อง เห็นกายกระจ่างตลอดทั่ว ตอนแรกก็พิจารณาโดยสักแต่เป็นวัตถุให้รู้ ให้ดูว่าเหมือนกับวัตถุอื่นนอกตัว แต่พอทำๆไป เกิดความเห็นกลไกในกายละเอียดอ่อนซับซ้อนขึ้นมา จิตก็เปลี่ยนจากอาการสักแต่ดูโดยความเป็นธาตุ แล่นเรื่อยไปดูด้วยความสนใจว่ากายทำงานอย่างไร เราเป็นโรคอะไรอยู่บ้าง มีความผิดปกติที่จุดไหนตำแหน่งใด บางทีก็ถึงขั้นรู้ว่ามีอาการทางกายแบบนี้เพราะถูกคุมอยู่ด้วยวิบากกรรมประเภทใด นี่ก็คือกลายเป็นความรู้ของเรา ร่างกายของเราเสียแล้ว จิตที่ยังมีกิเลสแฝงย่อมเผลอไป ไหวไม่ทัน

และเมื่อเพลิดเพลินกับความหยั่งรู้พิเศษที่เกิดขึ้น จะเอาลักษณะรู้แบบสักแต่เห็นมาแต่ไหน ในที่สุดก็หลงค้น หลงคว้า หลงสะสมความรู้ ไม่แตกต่างจากนักวิทยาศาสตร์ในโลก กับทั้งเกิดอัตตาที่ยิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์ตรงความ “รู้จริง” เหนือกว่าคนอื่น

เพื่อจะหลุดจากความยึดติดใจในญาณหยั่งรู้ ต้องอาศัยปัญญาทบทวนอย่างเดียว ว่าเรามาอยู่ในเส้นทางนี้มุ่งหมายอะไร ความรู้แบบสั่งสมหรือความรู้เพื่อปล่อยวาง ถ้าเพื่อความรู้แบบสั่งสมนั้น เราเกิดตายได้อีกอนันตชาติก็สั่งสมไปอีกไม่สิ้น ทำจิตให้อยู่ในลักษณะกว้านเก็บไปเรื่อยๆ แต่ถ้าความรู้เพื่อปล่อยวาง เราทนทุกข์ทรมานอีกเดี๋ยวเดียวก็จบ เพียงทำจิต

ให้อยู่ในลักษณะ “สักแต่รู้ว่าเกิดดับ สักแต่รู้ว่าไม่ใช่ตัวตน”

แม้แต่ความรู้เพราะจำกับความรู้เพราะหยั่งทราบ ก็แค่ภาวะอะไรอย่างหนึ่ง เราหวงภาวะอะไรอย่างนั้นไว้เพียงหนึ่งเดียว ก็ต้องแลกแล้วกับการเวียนว่ายตายเกิดกันอีก กลับกลายเป็นความ “ไม่รู้” ได้อีกเมื่อหมดจากอัตภาพนี้ เพราะฉะนั้นรู้มากแค่ไหนก็ไร้ค่าถ้าไม่จบ ถ้าไม่ปิดประตูลาขาดจากเส้นทางสายทุกข์เสีย

๖) อธิโมกข์ คือความน้อมใจเชื่อ สำหรับความน้อมใจเชื่ออันเป็นผลจากวิปัสสนานั้น พิสดารหลากหลายได้มากนัก คล้ายกับเมื่อครั้งยังคิดนึกปกติ ใครพูดอะไรมา หรืออยู่ๆคิดอ่าน พูดจาอะไรออกไป ก็อาจเกิดอาการทึกทักเข้าได้ว่าความจริงต้องเป็นอย่างนี้ หลักการที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น

ปรากฏการณ์ทางสมถะและวิปัสสนานั้นมีมากมายจนจาระไนกันไม่หมด โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอัตตาใหญ่อยู่ก่อน อยากได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุญ บรรลุธรรมเร็ว เมื่อเกิดอะไรเพียงเล็กๆน้อยๆ ก็พร้อมจะน้อมใจเชื่อว่าใช่มรรคผล เราเป็นผู้มีบุญญาธิการมหาศาล

บางครั้งจิตก็สำแดงความมหัศจรรย์ หลายคนเกิดประสบการณ์ใกล้เคียงกับมรรคผลจริงๆ เช่นดำเนินจิตรู้ความเกิดดับกระทั่งเห็นความว่าง หรือเกิดแสงลุกโพลง แถมเกิดเสียงบอกสำทับซ้ำอีกว่าใช่แล้ว นั่นคือมรรคผล

หากเป็นผู้ปฏิบัติที่ซื่อต่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ก็จำเป็นต้องวางอุเบกขาต่อทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณา “หลักฐาน” ที่มีในตนเอง เล็งกันเข้ามาที่สภาวจิต อย่าไปดูเฉพาะที่ว่าเกิดนิมิต เกิดปรากฏการณ์ใดๆขึ้นแล้ว

ธรรมชาติของผู้ถึงธรรมนั้น เมื่อกำหนดสติรู้เข้ามาในกาย จะเป็นกลางง่าย เห็นกายโดยความเป็นเปลือก เห็นเปลือกนั้นไม่ใช่ตัวตนทันที เหมือนกายสักแต่เป็นก้อนหินหรือเป็นแม่น้ำที่ถูกดูโดยสายตาเปล่า ปราศจากม่านบัง ปราศจากความคิดยึดมั่นว่านี่เที่ยง นี่ของเรา

จากนั้นเมื่อไล่พิจารณามาที่เวทนา จิตก็จะเป็นกลางง่ายเช่นกัน คือสักแต่เห็นเวทนาเป็นเพียงสิ่งฉาบทาจิต ไม่รู้สึกว่าเวทนาเป็นตัวตน เหมือนเวทนาสักแต่เป็นฟองในแม่น้ำที่มีค่าเพียงให้เห็นว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

จากนั้นเมื่อไล่พิจารณามาที่สภาวจิต ก็จะเกิดความรู้เป็นกลาง คือสักแต่เห็นสภาวจิตในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงธรรมชาติรู้ เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง และเมื่อตั้งนิ่งอยู่ในสภาพเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรทั้งส่วนของกายและส่วนของใจว่าเป็นตัวตน ย่อมชำแรกผ่าน

ความครอบงำของกายใจ เห็นธรรมชาติบริสุทธิ์อันพ้นจากลักษณะของรูปเช่นกาย พ้นจาก ลักษณะของนามเช่นใจ ซึ่งก็คือนิพพาน

เมื่อสามารถทบทวนเข้าสู่สภาพรู้นิพพานเป็นปกติ ย่อมยืนยันให้กับตนเองว่านี่ไม่ใช่เพียง ความน้อมใจเชื่อปรากฏการณ์ทางจิตชั่วครู่ชั่วคราว แต่เป็นลักษณะประจักษ์แจ้งว่ากายใจไม่ ใช่ตัวตน และมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งต่างหากออกไป เป็นธรรมชาติที่สงบจากรูปนาม เป็น ธรรมชาติต่างหากจากกาย เวทนา และจิต

๗) ปัคคาหะ คือความเพียรที่พอดี ในช่วงแรกของการปฏิบัติ ผู้ภาวนามักไม่สามารถประมาณ ตัวเองว่าเท่านี้เพียรกำลังเหมาะ เท่านี้เพียรเกินไป เท่านี้ย่อหย่อนความเพียรแล้ว จะรู้ก็เมื่อ เกิดอาการตอบสนองออกมาอย่างใดอย่างหนึ่งจากกายหรือจิต เช่นเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย ราวกับไปรบทัพจับศึกที่ไหนมา หรือจิตตกหม่นหมอง ขาดกำลังในการกำหนดรู้เข้ามาใน ขอบเขตของกายใจอย่างสิ้นเชิง

ต่อเมื่อเกิดความเคยชินที่จะปฏิบัติมากขึ้น รู้จังหวะจะโคนว่าตรงนี้ควรกำหนดสติ ตรงนี้ควร ประคองสติ ตรงนี้ควรปล่อยให้สติเดินเอง ตรงนี้ควรปล่อยให้พักหย่อนสติลงบ้าง ก็จะเกิดดุล ใหม่ พากเพียรอย่างพอดิบพอดี กระทั่งรู้สึกเหมือนไม่ได้ปฏิบัติ สติทำงานเองเป็นอัตโนมัติ ทำให้ไม่เหนื่อย แต่ก็ยังคงสติรู้สม่ำเสมอดีราวกับไม่ขาดตอน เพียงแค่หย่อนหน่อยๆแล้ว กลับตึงพอดีขึ้นมา สลับกันเท่านั้น

ลักษณะความเพียรที่พอดีย่อมทำให้การปฏิบัติเป็นที่สบาย สลับเปลี่ยนจากรู้กายมารู้เวทนา สลับจากรู้เวทนามารู้จิต สลับจากรู้จิตกลับมารู้กายใหม่ แม้ความเหม่อความเผลอก็ไม่น่ารัง เกียจ เพราะเหม่อทีก็รู้ที ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ไม่เหลือความกังวลว่าทำมากไปหรือน้อย ไป ไม่โลภหวังมรรคผลว่าเมื่อใดจะได้เสียที ทุกอย่างพอดีอยู่ที่ความเพียรอันต่อเนื่องนั้น

ความเพียรที่พอดีนี้เองอาจกลายเป็นความไม่พอดี คือแปรเป็นความเคยชินไป ทุกอย่าง เหมือนลงตัวหมดแล้วในแต่ละขณะของชีวิตประจำวัน ทางที่เหมาะควรคือถ้าถึงจุดของ ความรู้สึกว่าย่ำอยู่กับที่มานานโดยไม่ก้าวหน้ากว่านั้นเสียที ก็น่าจะพิจารณาว่าเราจะอัด กำลังสมถะเพิ่มเสียหน่อยดีไหม (เช่นเพิ่มเวลา และทำฌานขั้นที่ยังไม่เกิดให้เกิด) หรือ พิจารณาว่าแง่มุมของกาย เวทนา จิต ธรรมอันใดที่ยังไม่ได้ดู ควรดูให้ครบวงจรตามแนว ทางของพระพุทธองค์เสียทีหรือยัง (เช่นการดูความเคลื่อนไหวอันละเอียดอ่อนในจิตโดย ความเป็นสัญญา สังขาร ดังจะกล่าวในบทถัดไป)

ขอให้เข้าใจว่าความเพียรที่พอดีจริงๆในวิปัสสนานั้น ไม่ใช่ข้อเสีย แต่อาจเป็นข้อที่เราได้ เวลาพิจารณาทบทวนว่ายังมีสิ่งใดขาดไปบ้าง ก็จะเป็นโอกาสเสริมให้เต็มเสีย

๘) อุปัฏฐาน คือความมีสติชัด เมื่อเลือกกำหนดลงไปตรงไหนระหว่างกาย เวทนา จิต ธรรม ตรงนั้นก็จะชัดยิ่งกว่าชัด กับทั้งมีความคงที่สูง มีความเลอะเลือนเพียงน้อย สติเหมือนหมุนไปตามสถานการณ์โดยอัตโนมัติเนื่องจากรู้ทั่วพร้อมกว้างขวางเป็นปกติแทบตลอดเวลา สภาพเช่นนั้นเบียดให้นิวรณ์ตกไปหมด หรือแม้ความรู้สึกในตัวตนก็เหมือนดับสนิทเป็นเวลาต่อเนื่องยาวนาน อันนี้ก็อาจทำให้ไพล่ไปนึกถึงคุณสมบัติของจิตพระอรหันต์ได้เหมือนกัน

ความจริงแล้วสติอันแจ่มชัดของพระอรหันต์นั้น คือท่านไม่พลาดหลงยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตนอีกเลย จะข้างในก็ตาม ข้างนอกก็ตาม ที่อยู่มิตินี้ก็ตาม ที่อยู่มิติอื่นก็ตาม อดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ปัจจุบันขณะของท่านคือความเป็นอิสระแท้จริงของจิต จิตมีความรู้อย่างเป็นไปเองว่าที่เข้ามากระทบเป็นขณะๆนั้น หาใช่ตัวตนอันควรทึกทักว่าเที่ยง ฉะนั้นจิตอันเป็นอิสระของท่านจึงปราศจากทุกข์ทางใจเข้ามาเบียดเบียนอย่างสิ้นเชิง

เมื่อเกิดสติชัดนั้นนับว่าประเสริฐ แต่ทางที่ดีควรพิจารณาอย่างแยบคายว่าใจเรายังไม่ปลอดจากทุกข์ เรายังมีทุกข์ทางใจได้ ยังต่างจากพระอรหันต์ท่าน เมื่อพิจารณาเช่นนี้ก็จะไม่มัวหลงยึดว่าสติชัดเป็นของดีที่สุด กับทั้งไม่หลงนึกตีตนเสมอพระผู้รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว

๙) อุเบกขา คือความวางจิตเป็นกลาง เมื่อปฏิบัติจนเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมของตนเองโดยความเป็นของเกิดดับมากเข้า จิตก็สัมผัสรู้ความเป็นกาย เวทนา จิต ธรรมของผู้อื่นในโลกโดยความเป็นของเกิดดับเช่นกัน

ที่ตรงนั้นเมื่อจิตรู้เข้ามาในขอบเขตกายใจในตน ก็อาจรู้สึกเฉยๆเหมือนเข้ามาสิงสู่ในหุ่นกระบอกกลวง เมื่อจิตรู้ออกไปในขอบเขตกายใจคนอื่น ก็เหมือนวางไปหมด ไม่มีน้ำหนักเป็นปฏิกิริยาตอบโต้เรื่องกระทบใดๆเลย โลกปรากฏเหมือนของว่าง ของกลวงอย่างแท้จริง

ถ้าสักแต่เฉย เป็นกลาง รู้ตามจริงไปก็ไม่มีปัญหาอะไร ควรให้เป็นเช่นนั้น ปัญหาจะเกิดก็เมื่อเราหลงนึกว่าเป็นมรรคผล แล้วก็จะเลือกแช่อยู่กับความวางเฉยนั้น พานจะเลิกกำหนดรู้กายใจโดยความเป็นสติปัฏฐาน คือกระทบอะไรปุ๊บจิตจะดัดเข้าสู่ความวางเฉย “แบบนั้น” ทันที อันนี้ก็แก้ความเข้าใจได้โดยกำหนดสติรู้เข้ามาในอุเบกขานั้นตรงๆ รู้โดยความเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง พิจารณาว่าในภาวะอุเบกขาดังกล่าว มีความหลงยึดว่านี่คือมรรคผล “ของเรา” แทรกอยู่หรือไม่ พิจารณาบ่อยๆเข้าก็เกิดความกระจ่างแจ้งเห็นจริงไปเอง และหลุดออกจากความหลงติดไปเอง

๑๐) นิกันติ คือความพอใจ ตัววิปัสสนูปกิเลสนี้อาจเกิดขึ้นพร้อมกับวิปัสสนูปกิเลสทุกตัว หรืออาจเกิดขณะที่เห็นสภาวธรรมแค่นิดๆหน่อยๆ ยังไม่ทันเกิดผลดีมากนัก

บางคนนั้น แค่สงสัยธรรมะสักข้อแล้วได้คำตอบทางวาจา เท่านี้ก็เกิดความพอใจยิ่ง สำคัญว่า

เห็นสัจจะ เข้าถึงสภาวธรรมอันละเอียดแล้ว หากมีนิสัยติดตัวเช่นนี้ไว้แต่แรก เมื่อประสบพบเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมโดยความเป็นของเกิดดับเพียงเล็กน้อย ก็ยิ่งพอใจ ถึงใจ เข้าใจว่าตัวเองได้สิ่งที่ต้องการอย่างถ่องแท้แล้ว ประเสริฐกว่าผู้อื่นแล้ว ได้ชื่อว่าคุ้มชีวิตไม่เสียชาติเกิดแล้ว

ตัวความพอใจนั้น หากพิจารณาจะเห็นว่ายังเกลือกกลั้วอยู่กับอัตตาว่าเราดี อัตตาว่าเราเยี่ยม บางทีเป็นอัตตาละเอียด ไม่ต้องการให้คนอื่นเขารู้ว่าเราเก่ง แต่ก็ต้องนับเป็นอัตตาอยู่ดี เพราะความ "ได้สิ่งที่หวัง" นั้นย่อมผูกอยู่กับความหมายครอบครอง ความหมายของสมบัติ จิตจึงไม่เป็นกลางจริง และสะดุดหยุดอยู่กับความพอใจ เลิกคิดทำความเพียรเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาต่อตามทาง

นิกันติอาจเกิดขึ้นเป็นห้วงๆ แบบเป็นตัวสะดุดบนเส้นทางนานๆครั้ง หรืออาจเกิดขึ้นถี่ๆ เหมือนกำแพงขวางไปเลย ขอให้สังเกตว่าถ้ามีความพอใจมากขึ้นเมื่อไหร่ เมื่อนั้นเราจะลืมดูอะไรหมด แต่ปักเข้าหลงอยู่กับความพอใจนั้นอย่างถอนไม่ขึ้นแทน

วิธีแก้คือต้องพิจารณาว่านิกันติจัดเป็น "ความหลง" หรือโมหะชนิดหนึ่ง หมั่นสังเกตบ่อยๆ ยามเกิดนิกันติขึ้นมา ดูอาการที่จิตจมเข้าไป หรือแช่อยู่กับภาวะเช่นนั้น และสังเกตว่าเมื่อ "รู้ตัว" ว่ากำลังเกิดความพอใจยิ่งยวด ก็จะปรากฏลักษณะของสติ ถอนตัวเข้าสู่ความเป็นกลาง ยิ่งเห็นมากนิกันติก็ยิ่งฝ่อลง กระทั่งเกิดแล้วหายทันทีแบบถูกเห็นเป็นอนิจจัง ไม่สามารถครอบงำสติเราได้อีก

โดยทั่วไปหากทำสมถะและวิปัสสนาตามแนวที่พระพุทธองค์ปูทางไว้มากๆก็จะป้องกันความเข้าใจผิดได้แต่ต้นมือ เช่นเจริญอาโลกสัญญาจนรู้จักแสงแบบสมถะไว้ หรือทำอากาสกสิณจนรู้จักความว่างแบบอากาศไว้ ก็คงไม่หลงยึดมั่นถือมั่นในแสงหรือความว่างที่อาจปุบปับเกิดขึ้นว่าเป็นนิพพาน เป็นการบรรลุมรรคผล

อย่างไรก็ตาม เพียงทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสไว้อย่างนี้ ก็นับว่าเป็นเกราะป้องกันความเข้าใจผิดได้อย่างแข็งแรงแล้วชั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นเกณฑ์ประเมินตนเองได้ ตอบข้อลังเลสงสัยของตนเองได้ ว่าปฏิบัติก้าวหน้ามาจน "หลงวน" อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือไม่ ถ้าก้าวข้ามผ่านวิปัสสนูปกิเลสได้ครบทุกข้อ ก็จะทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นเรื่อยๆ เขยิบใกล้เป้าหมายปลายทางยิ่งขึ้นเรื่อยๆไปด้วย

ความฉลาดในสมาธิ

การจะให้จิตมีสภาพสะอาดจากนิวรณ์นั้น ใครทำสมาธิเก่งก็อาจสำเร็จได้ง่ายๆ หรือถ้าใครพิจารณาเห็นตามจริงว่าตนยังติดนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งอย่างเหนียวแน่นอยู่ จะค่อยๆกำจัดไปทีละข้อก็ได้ ผลสุดท้ายลงเอยเป็นจิตที่ตั้งมั่น ผ่องใส มีความอ่อนควรพร้อมแก่งานวิปัสสนาเหมือนกัน

ตรงนี้เมื่อมองย้อนกลับไปหาจุดเริ่มต้น ก็คงจะเห็นด้วยว่าพระพุทธเจ้าวางแนวทางกำจัดนิวรณ์ไว้แล้วแต่แรก โดยไม่พูดว่ามากำจัดนิวรณ์กัน แต่ให้ปฏิบัติอานาปานสติ เริ่มฝึกจิตให้อยู่ในการควบคุมได้ ทำให้จิตตั้งมั่นผ่องใสด้วยการตามรู้การหายใจออก-เข้า ยาว-สั้น และเน้นกระทำจิตให้แยกไปอยู่ในสภาพผู้รู้ ผู้เฝ้าดูกองลมทั้งหลายโดยสักแต่เป็นของให้อาศัยระลึก ซึ่งเมื่อทำสำเร็จ ก็จะพบสภาวจิตเหมือนกับที่เราถอนนิวรณ์ออกครบทุกข้อนั่นเอง

หากยังไม่เห็นว่าความมีสมาธิจิตกับการปราศจากนิวรณ์มีข้อเปรียบกันอย่างไร ก็ขอให้พิจารณาตามจริงตามลักษณะไร้นิวรณ์เป็นข้อๆดังนี้

๑) การไม่มีกามฉันทะหมายถึงจิตที่หลุดจากความหมกมุ่นและกลับสดใสตามธรรมชาติ
๒) การไม่มีพยาบาทคือจิตที่เยือกเย็นและเป็นสุข
๓) การไม่มีความง่วงงุนซึมเซาหมายถึงจิตที่เบิกบานและเปิดกว้างไร้สิ่งห่อหุ้ม
๔) การไม่มีความฟุ้งซ่านหมายถึงจิตที่ตั้งมั่นและอยู่ในสภาพรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ
๕) การไม่มีความลังเลสงสัยหมายถึงจิตที่ปลอดโปร่งและคลายความติดข้อง

ถ้าใครจ่อจิตติดกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเช่นลมหายใจได้อย่างดี ก็จะมีลักษณะจิตที่ไม่หมกมุ่น เยือกเย็น เบิกบาน ตั้งมั่นรู้ และคลายจากอาการติดขัดเช่นกัน รวมทุกลักษณะด้านดีก็กลายเป็นจิตที่ทรงคุณภาพได้ นี่เองจึงเป็นข้อสรุปว่าถ้าทำสมาธิเก่งๆ ก็แทบไม่จำเป็นต้องสำรวจและหาทางกำจัดนิวรณ์กันให้ยุ่งยาก เพราะผู้มีความใคร่ในสุขอันเกิดแต่วิเวกแห่งสมาธิย่อมไกลจากความใคร่ในกาม ในพยาบาท ในความง่วงงุน ในความฟุ้งซ่าน และในความสงสัยเป็นธรรมดา

ในสมาธิสังยุต พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๙ พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างละเอียดเกี่ยวกับความเป็นผู้ฉลาดในสมาธิประการต่างๆไว้ เพื่อให้เกิดการสังเกตอย่างละเอียดยิบว่าเราเข้าข่ายใด เมื่อรู้ว่าเข้าข่ายใดก็จะได้เร่งปรับปรุงตัว ทำให้เป็นผู้ฉลาดทางสมาธิยิ่งๆขึ้น แม้ว่าพระสูตรนี้จะเน้นจำเพาะเอาผู้ได้ฌาน ก็สามารถนำหลักการมาประยุกต์ได้สำหรับมือใหม่ที่เริ่มได้ผลเบื้องต้นบ้างแล้วเช่นกัน

กล่าวโดยสรุปคือพระพุทธองค์สรรเสริญผู้ที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ครบถ้วน ถ้าฉลาดข้อหนึ่งแต่ยังขาดอีกข้อก็ยังไม่นับว่าฉลาดแท้

๑) ฉลาดในการตั้งจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ การมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น ผู้ที่ยังขาดประสบการณ์มักเข้าใจว่าเป็นลักษณะจิตที่มาจากการเค้น หรือการบังคับเข้มงวดให้จ่อติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งคับแคบจำกัด แล้วก็ต้องปักแน่วอยู่ตรงนั้น ทั้งที่จริงจิตจะเป็นสมาธิแบบรวมใหญ่ไม่ได้เลยหากยัง "ทุ่มเข้าจ่อ" แบบคับแคบอยู่

หากต้องการตัวอย่างเบื้องต้นของความตั้งมั่นอย่างใหญ่ ขอให้ลองทอดตามองฟ้าในมุมกว้างนิ่งๆ เมื่อเห็นใจเปิดเผยไร้ฝ้ามัวแล้ว ให้ระลึกถึงท่านั่งอันเป็นปัจจุบัน หากกำหนดสติได้ถูกส่วน ปราศจากความหนักหรือเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง จะรู้สึกถึงความหยุดนิ่งไม่เคลื่อนออกมาจากภายใน ตรงนั้นเรียกว่าตั้งมั่นโดยไม่เพ่งเล็งคับแคบ จิตจะมั่นคงเป็นสมาธิได้นานด้วยความสบาย

ความไม่ไหวติงเพียงเล็กน้อยนั้นอาจเป็นตัวตั้งของสมาธิใหญ่ได้ ขอให้พิจารณาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นส่วนหนึ่งของอานาปานสติสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๖ คือ...

เธอจงสำเหนียกอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า

นั่นคือเราไม่เน้นกำหนดรู้ว่าหายใจออกหรือหายใจเข้า หายใจยาวหรือหายใจสั้น ทว่าหันมาเน้นระลึกที่ความปักหลักนิ่ง (แบบเปิดเผยไม่อึดอัด) แล้วใช้ลมหายใจเป็นเครื่องเลี้ยง ถ้าทำได้สักพักก็นับว่าเป็นความฉลาดในการตั้งจิตให้มั่นคงขั้นต้นแล้ว แต่ละคนมีช่วงเวลาของความนิ่งที่เหมาะสมของตนเอง เช่นถ้าเพิ่งเริ่มฝึกอาจเป็น ๕ วินาที ถ้ามีกำลังอยู่บ้างแล้วอาจเป็นหนึ่งนาที ถ้าทำสมาธิชำนาญแล้วก็อาจเป็นครึ่งชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง อย่าเทียบวัดว่าเริ่มต้นจะต้องนิ่งให้ได้เท่านั้นเท่านี้ ผู้ทำสมาธินั้น ต่อให้มีพรสวรรค์เพียงใดก็ต้องอาศัยชั่วโมงบินเพื่อสั่งสมกำลังกันมาก กว่าที่จะยืดเวลาตั้งมั่นออกไปได้นานขึ้นดังปรารถนา

๒) ฉลาดในการกำหนดจิตเข้าสู่ความเป็นสมาธิ การทำจิตให้ตั้งมั่นนั้น บางคนต้องใช้เวลานาน บางคนใช้เวลาเพียงน้อย ปัจจัยหลักประการหนึ่งก็คือวิธีดำเนินจิตให้แน่วเข้าสู่ความตั้งมั่นแตกต่างกัน หากใครฝึกเข้าสมาธิให้เคยนิสัย เหมือนคนชำนาญทางในป่า ไม่ต้องหลงวนเข้ารกเข้าพง แต่จำทางแม่น สามารถออกจากป่าเข้าถึงบ้านพักได้จากทั่วทุกสารทิศ ก็จะนับว่าเป็นผู้สามารถใช้ประโยชน์ และพลิกไปพลิกมาระหว่างสมถะกับวิปัสสนาได้อย่างคล่องแคล่ว รู้จังหวะจะโคนที่ถูกต้องว่าเมื่อไหร่ควรสงบพักเพื่ออัดกำลังใหม่ เมื่อใดควรตั้งมั่นรู้กายใจโดยความเป็นไตรลักษณ์

แต่ละคนอาจมีกลวิธีเฉพาะตัวในการเข้าสมาธิ ไม่มีกลวิธีใดที่ผิดหรือถูก ขอให้ได้ผลเป็นจิตที่ตั้งมั่นอย่างถูกต้องก็พอ เช่นบางคนรู้ตัวว่าปกติฟุ้งจัด ก็อาจเริ่มทำสมาธิด้วยการปิดตาลงกำหนดรู้ตามจริงว่าขณะนี้ฟุ้งมาก ขณะนี้ฟุ้งน้อย กระทั่งเกิดสภาพไม่ยึดมั่นถือมั่นทั้งฟุ้งมาก

และฟุ้งน้อยว่าเป็นตัวเรา ค่อยสบายใจพอจะตะล่อมลงสู่ความตั้งมั่นรู้อารมณ์สมาธิ บางคนอาจอาศัยเครื่องทุ่นแรง เช่นมองฟ้าจนจิตว่างและจับความเบาของจิตเป็นฐานในการเริ่มรู้ ก็นับว่าใช้ได้เช่นกัน

สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติมาจนรู้จักเส้นทางตามลำดับก็อาจได้เปรียบหน่อย รวมทั้งอาจจะมี "อุปเท่ห์" หรือวิธีเข้าสมาธิเฉพาะตัวแบบลัดตรงและได้ผลแน่นอนเสมอ อย่างเช่นบางคนที่ฝึกอานาปานสติจัดเจนจนรู้ "อาการทางจิต" ที่แน่นอนในแต่ละลำดับแล้ว ก็อาจกำหนดว่าเราจะทำจิตให้ตั้งมั่นภายในการรู้ลมหายใจ ๑๑ ครั้ง แต่ละครั้งคือหนึ่งกองลมตามลำดับที่พระพุทธองค์ประทานไว้

เริ่มต้นให้ทอดตามองตรง สูดลมหายใจเข้ายาวเพื่อตั้งหลัก จากนั้นปิดตาลงพร้อมกับจังหวะที่กำลังจะระบายลมออก

- กองลมที่ ๑: หายใจออกรู้ว่ากำลังหายใจออก หายใจเข้ารู้ว่ากำลังหายใจเข้า (ไม่จำเป็นต้องเพ่งให้เห็นลมหายใจเป็นพิเศษ รู้ทั้งหมดทีเดียวว่าอย่างนี้คือการหายใจออก อย่างนี้คือการหายใจเข้า สติจะได้จับอารมณ์แบบไม่เพ่งจุดใดจุดหนึ่ง อย่าหวังความสงบ อย่าพยายามให้นิ่ง และไม่จำเป็นต้องสร้างภาระให้จิตด้วยการนับว่า "หนึ่ง" แต่อย่างใด เบื้องต้นอาจกำหนดในใจว่า "ออก" และ "เข้า" ก็ได้ แต่พอคุ้นแล้วไม่จำเป็นต้องกำกับด้วยคำบริกรรมอีก)
– กองลมที่ ๒: หายใจออกรู้ว่ายาว หายใจเข้ารู้ว่ายาว นับเป็นอีกหนึ่งกองลม (ตามธรรมดาเมื่อกำหนดสติไว้ที่ลมหายใจก็จะทำให้ระบายลมและลากลมยาวกว่าปกติอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นต้องจงใจทำให้ยาวกว่าที่รู้สึกอยู่ตามธรรมชาติ)
– กองลมที่ ๓: หายใจออกรู้ว่าสั้นลงหรือยาวขึ้น หายใจเข้ารู้ว่าสั้นลงหรือยาวขึ้น (แค่เปรียบเทียบโดยไม่ต้องกำหนดรักษาให้ยาวเหมือนเดิม ไม่ได้จงใจให้สั้นกว่าเดิม เพียงรู้ตามจริงเท่านั้นว่าร่างกายเรียกร้องลมหายใจสั้นลงหรือยาวขึ้นกว่าครั้งก่อน)
– กองลมที่ ๔: หายใจออกรู้ว่าจิตกำลังเป็นผู้ดูลมหายใจ หายใจเข้ารู้ว่าจิตกำลังเป็นผู้ดูลมหายใจ (ระลึกเข้ามาที่จิต ว่าเป็นเพียงผู้เฝ้าสังเกตการณ์เฉยๆ ไม่ใช่ผู้บังคับลมหายใจให้ออกหรือเข้า ให้ยาวหรือสั้น ให้ดีหรือไม่ดีอย่างใดๆ ขณะของความรู้สึกธรรมดาๆที่เกิดขึ้นหลังจากเฝ้าดูว่าออกหรือเข้า สั้นหรือยาวนั่นเองที่จิตเริ่มเป็นผู้รู้ผู้ดูแบบอ่อนๆ จะเห็นอาการเลิกคิดควบคุม กับทั้งไม่เหม่อหายไปทางอื่น เหลือแต่อาการรู้อาการดูอยู่เปล่าๆ ตรงนี้จะเป็นฐานสำคัญของวิปัสสนา คือมีทั้งการตั้งหลักแยกจิตออกมาเป็นผู้รู้ มีทั้งการเห็นตามจริงว่าลมหายใจไม่เที่ยง ออกแล้วต้องเข้าเป็นธรรมดา ยาวแล้วต้องสั้นเป็นธรรมดา กุศโลบายรวมวิปัสสนาไว้กับสมถะแบบนี้ มีพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่สอน)
– กองลมที่ ๕: หายใจออกกำหนดว่าจะไม่ขยับตัว หายใจเข้ากำหนดว่าจะไม่ขยับตัว (ระลึกว่าเราจะคิดไม่ขยับ ไม่คิดกระดุกกระดิก ปล่อยให้กายนิ่งสบายและมีส่วนเคลื่อนไหวเกี่ยวกับ

ทางเดินหายใจอย่างเดียวเป็นธรรมชาติเท่านั้น หากส่วนใดของกายยังเกร็ง จังหวะนี้คือโอกาสสำรวจและปล่อยให้ผ่อนคลายเสีย เมื่อจิตผู้รู้ลมมาผนวกกับฐานที่ตั้งอันมั่นคง ก็จะเกิดความนิ่งที่ได้ดุลพอดีขึ้นอย่างรู้สึกได้ชัด)

– กองลมที่ ๖: หายใจออกรู้ว่าอิ่มใจ หายใจเข้ารู้ว่าอิ่มใจ (เมื่อกายนิ่งขณะที่จิตทำตัวเป็นผู้รู้ผู้ดูเฉยๆ ย่อมเกิดความเบากายสบายใจขึ้นมา เหมือนอยากยิ้มอ่อนๆโดยไม่ต้องฝืน ก็จับความเบาสบายนั้นเป็นหลัก แล้วเลี้ยงไว้ด้วยอาการรู้ลมออกทีหนึ่ง เลี้ยงไว้ด้วยอาการรู้ลมเข้าทีหนึ่ง)

– กองลมที่ ๗: หายใจออกรู้ว่าสุขสงบ หายใจเข้ารู้ว่าสุขสงบ (เมื่อเห็นความสงบกายสงบใจนั้นแหละ เป็นวาระที่เห็นความสุข ผู้ภาวนาส่วนใหญ่เมื่อสงบสุขลงเล็กน้อยมักหลงเพลินไปกับอาการของจิตแบบเคลิ้ม เราจะได้ชื่อว่าเสพสุขในสมาธิอย่างมีสติ มีความรู้ตัวนั้น ก็เมื่อสุขพร้อมไปกับอาการรู้ว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า หรืออีกนัยคือเลี้ยงความสุขไว้ด้วยอาการรู้ลมออกทีหนึ่ง เลี้ยงความสุขไว้ด้วยอาการรู้ลมเข้าทีหนึ่ง จะสามารถเปรียบเทียบได้ด้วยว่าสุขอย่างมีสติหล่อเลี้ยงนั้นดีกว่าสุขอย่างหลงเคลิ้มหายไปเพียงใด)

– กองลมที่ ๘: หายใจออกรู้ว่าคิด หายใจเข้ารู้ว่าคิด (ธรรมดาคนเริ่มฝึกสมาธิ จิตยังไม่ผ่องแผ้วตั้งมั่น ย่อมมีความคิดกระจัดกระจายอยู่ หรือมีความรู้สึกตรึกนึกกระเส็นกระสายอย่างละเอียดอยู่ ก็ให้รู้ตามจริงนั้น เหมือนปล่อยให้คิดไปตามปกติ พร้อมกับรู้ไปด้วยว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า)

– กองลมที่ ๙: หายใจออกกำหนดว่าจะระงับความคิด หายใจเข้ากำหนดว่าจะระงับความคิด (ตรงนี้ควรจะมีปัจจัยหนุนอยู่พร้อม คืออาการรู้ ความสงบสุข ฉะนั้นน่าจะสัมผัสถึงอาการพร้อมจะหยุดนิ่ง และเป็นความนิ่งที่เป็นสติรู้ทั่วตัวแบบสุขสบาย หากทำได้แล้วครั้งหนึ่งแล้วเปลี่ยนเป็นฟุ้งอีก ก็ให้ทำสลับกันระหว่างข้อนี้กับข้อก่อนไปเรื่อยๆโดยไม่ต้องท้อว่าเมื่อไหร่จะเลิกคิดเสียที ขอให้เห็นเป็นแบบฝึกหัดที่ทำแล้วย่อมเห็นผลก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ)

– กองลมที่ ๑๐: หายใจออกกำหนดว่าจะทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้ากำหนดว่าจะทำจิตให้ร่าเริง (ขอให้แน่ใจว่า "รู้จัก" ความนิ่งอย่างมีน้ำหนักทรงตัวอยู่ได้แล้วสักนิด ความร่าเริงของจิตจะมีลักษณะเบิกบานคล้ายยิ้มกว้างออกมาจากภายใน หรือเหมือนมีแรงฉีดของความปรีดาแผ่ซ่านออกกว้างขวาง มือใหม่อาจระบายยิ้มที่ริมฝีปากเป็นเครื่องทุ่นแรงช่วยนิดหนึ่งก็ได้ แต่ต้องจ่ออยู่กับสภาพจิตที่ยิ้มสดชื่นในภายใน แล้วเลี้ยงไว้ด้วยลมหายใจหนึ่งชุด หรืออาจติดใจเพลินหลายๆชุดเป็นการเก็บกำลังก่อนก็ได้)

– กองลมที่ ๑๑: หายใจออกกำหนดว่าเราจะรักษาสภาพจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้ากำหนดว่าเราจะรักษาสภาพจิตให้ตั้งมั่น (ความจริงเมื่อถึงระดับของจิตที่ร่าเริงแล้ว ย่อมมีความนิ่งคงที่ระดับหนึ่ง จุดนี้เราเพียงกำหนดรู้ลักษณะหยุดนิ่ง ตั้งมั่น ไม่เลื่อนไหลกวัดแกว่งของจิต หายใจออกรู้ความนิ่ง หายใจเข้ารู้ความนิ่ง และทราบชัดว่าเป็นอาการ "ตั้งมั่นอยู่ในอาการเบิกบาน" ไม่ใช่ว่าตั้งมั่นในความบีบรัดคับแคบ

แรกๆที่ฝึกอาจกำหนดไม่ได้พอดิบพอดีนัก เช่นการกำหนดระงับความคิดนั้นอาจจำเป็นต้อง

ใช้หลายกองลมหน่อย หรือสลับไปสลับมากับการกำหนดรู้ปีติสุข กำหนดรู้ความคิดตามปกติก่อน กระทั่งเมื่อเริ่มชำนาญทางแล้ว จึงเข้าสมาธิได้เร็ว เพียงหายใจออกและเข้า ๑๑ ครั้งก็จะแน่นิ่งตั้งมั่นเบิกบานได้ อันนี้จะเห็นประโยชน์ของการฝึกเข้าสมาธิอย่างมีเป้าหมายและมีการกำกับขั้นตอน อย่างน้อยก็ดีกว่านั่งรู้ลมหายใจเข้าออกเฉยๆซึ่งมีช่องว่างให้ฟุ้งมากกว่าเกิดสตินิ่งรู้

สำหรับอานาปานสติเพื่อกระทำจิตให้สงบแบบงานสมถะจะมาหยุดที่ความตั้งมั่นในความร่าเริง เบิกบาน เมื่อจิตสงบยิ่งๆขึ้นไปถึงจุดหนึ่งก็จะฉลาดรู้ทางเองว่าจะละองค์ประกอบส่วนเกินของความตั้งมั่นได้อย่างไร ส่วนการใช้อานาปานสติในงานที่เป็นงานวิปัสสนาจะกล่าวถึงในตอนต้นของบทต่อไป

ย้ำว่าอุปเท่ห์วิธี "ไล่ตามลำดับอานาปานสติ" ไม่ใช่หลักตายตัว ขอให้ทดลองดู ถ้าได้ผลเร็วและง่ายดายสำหรับใครก็ขอให้ยึดไว้เป็นแนวทาง และจะต้องไม่ใจร้อน ให้ถือเอาหนึ่งกองลมเป็นเกณฑ์ดูหนึ่งอาการจริงๆ ไม่กระโดดข้ามขั้น และไม่เอาหลายอาการมาดูพร้อมกันในหนึ่งกองลม

สำคัญคือเมื่อประสพความสำเร็จ สามารถตั้งจิตเป็นสมาธิได้ด้วยเส้นทางแบบใด ก็ให้จำทางเข้านั้นไว้ดีๆ และสร้างเหตุปัจจัยซ้ำรอยเดิมทุกครั้ง อย่าจดจำสภาพจิตอันเป็นผลลัพธ์ และอย่าอยากเร่งให้เกิดผลรวดเร็วทันใจ เพราะการด่วนอยากได้ผลข้ามขั้นนั้นมักลงเอยเป็นความล้มเหลว อันทำให้ท้อแท้ และไม่อยากต่อยอดให้ยิ่งขึ้นไปกว่าที่เป็นอยู่ หากทำจนอยู่ตัวแล้วก็จะรู้เองว่าจิตพร้อมจะ "ข้ามขั้น" ไปอยู่ตรงไหน เช่นเมื่อจิตมีสภาพพร้อมรู้ ผ่องแผ้วร่าเริงเป็นปกติ ก็อาจกำหนดกองลมแรกเป็น "จิตร่าเริง" เลย แต่หากสภาพจิตต่ำกว่านั้นก็สมควรนับเริ่มแต่ก้าวแรกจะประกันผลได้ดีที่สุด

และไม่ว่าจะฉลาดในการขจัดความฟุ้งด้วยอุบายสารพัดแบบเท่าไหน การเข้าสมาธิแบบที่จะทำให้จิตรวมดวงตั้งมั่นก็ต้องอาศัยกระแสจิตที่ไหลไปในทางเดียวอย่างต่อเนื่องด้วยลักษณะ "จ่อจับอารมณ์" (องค์ฌานแรกคือวิตก) แล้วเกิดสภาพ "ดึงดูดอารมณ์" (องค์ฌานที่สองคือวิจาร) เช่นเริ่มจากการกำหนดว่าจะเอาลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ ระบายลมออกก็รู้ ลากลมเข้าก็รู้ จิตไม่ไปไหน กระทั่งเกิดกระแสดึงดูด ระบายลมออกก็แนบติด ลากลมเข้าก็แนบติด ซึ่งที่จะทำเช่นนั้นให้ต่อเนื่องได้ไม่ใช่เพราะอาศัยความฉลาดคิดกลวิธี แต่เป็นฉลาดจ่อนิ่งกับการหายใจ "อย่างไร" ให้ได้ต่อเนื่องนานหน่อย กล่าวได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดเข้าสมาธิที่แท้จริงต้องมีทั้งความพึงใจ ความเพียรใส่ใจ และคอยสังเกตด้วยว่าหลุดจากอารมณ์สมาธิหรือยัง ประเภทที่ท้อปุ๊บลืมตาทิ้งขว้างสมาธิปั๊บนั้น จัดว่าขาดความฉลาดในการเข้าสมาธิเบื้องต้น เพราะขาดคุณสมบัติดังที่กล่าวแล้ว ความคิดประเมินอาการของจิตเป็นขณะๆจึงนับว่าจำเป็น และมามีส่วนช่วยได้ทันการณ์

อีกประการหนึ่งคือต้องสังเกตด้วยว่าองค์ฌานคือ “วิตก” นั้นมากเกินพอดีหรือเปล่า นักภาวนามือใหม่มักฝืนจี้ความจงใจรู้อารมณ์ให้ต่อเนื่อง หรืออยู่ในอาการเร่งรีบบีบคั้นให้เกิดความสงบ ซึ่งนับว่าไม่ฉลาด เพราะใส่เหตุปัจจัยที่ขัดแย้งกับความสงบโดยตรง ผลคือกลายเป็นความหนัก ความเครียดไปได้ ทางแก้คือควรสังเกตให้ออก อ่านให้ขาดว่าการปล่อยใจคลุกเคล้ากับอารมณ์อย่างสบายๆนั้นเป็นอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะลดกระแสหนักๆในหัว ทางที่ดีที่สุดคือมองไกลๆก่อนหลับตา ให้เหลือแต่รู้เหมือนมองฟ้ามองทะเล อย่างนี้เรียกว่าเป็นการทำองค์ฌานคือ “วิจาร” ให้มากขึ้นได้ส่วนพอดีกับวิตก เมื่อสามารถเข้าสมาธิด้วยอัตราส่วนพอดีแล้ว ก็จะนับเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิได้คนหนึ่ง

ความฉลาดในการเข้าสมาธิขั้นสูงที่แท้จะหมายถึงผู้มีกำลังสมาธิอยู่ตัวพอสมควร กับทั้งมีความสะอาด ผ่องใส เบิกบานพร้อมอยู่ เพียงกำหนดอารมณ์สมาธิพร้อมจ่ออยู่กับสภาพเบิกบานของจิตก็จะเหมือนรอยยิ้มเล็กน้อยที่ขยายขอบเขตออกอย่างไม่มีประมาณ เกิดน้ำหนักดึงดูดควบแน่นเป็นปึกแผ่นเด่นดวงได้ ดังนั้นอย่าเข้าใจว่าเป็นความฉลาดหาทางแบบแก้สมการคณิตศาสตร์หรือการใช้เหตุผลหาคำอธิบายดีๆ เพราะเป็นคนละเรื่องกัน เรากำลังพูดถึงความฉลาดทางจิตที่จะปักลงกับอารมณ์ได้ฉับพลันทันใจด้วยและเป็นไปอย่างถูกต้องด้วย ไม่ใช่ใจร้อนเอาเดี๋ยวนี้แบบบีบบังคับเค้นคอกัน นอกจากเป็นการไม่ฉลาดทางสมาธิแล้ว ยังทำให้ฉลาดน้อยทางวิปัสสนาอีกด้วย เนื่องจากการเร่งรัดให้ได้อย่างใจทั้งที่ขาดเหตุปัจจัยเหมาะสมนั้น สะท้อนว่าเราหลงยึดสิ่งไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่ของเราว่าเป็นของเราอย่างแรง

๓) <u>ฉลาดในการถอนจิตออกจากความเป็นสมาธิ</u> บางทีเราไม่ค่อยมองเห็นความสำคัญของการถอนออกจากสมาธิ เพราะเห็นว่าจะออกท่าไหนก็เป็นอันจบกระบวนสมาธิเหมือนๆกัน แต่ความจริงการออกจากสมาธิอย่างถูกต้องจะช่วยให้จิตมีความสม่ำเสมอ กระชับมั่น มีความชัดเจนว่าสมาธิเป็นภาวะหนึ่งอย่างนี้ ออกมาแล้วคืออีกภาวะหนึ่งต่างหากจากกัน

การไม่พยายามปรับปรุงความฉลาดในการออกจากสมาธินั้น จะเป็นผลเสียหลายประการ ที่เห็นเด่นก็เช่นทำให้เกิดความเกียจคร้าน ไม่อยากทำอะไร พอจิตรวมลงเป็นสุขได้ก็ติดใจจ่อมจมอยู่กับสุขเช่นนั้น เมื่อถอนออกมาก็เร่งเวลาอยากหาจังหวะกลับเข้าไปเสพอีก โดยมากผู้เริ่มรวมจิตได้ใหม่ๆจึงไม่คิดกำหนดเวลาว่าจะเข้าสมาธินานเท่านั้นเท่านี้ ขอแค่หน่วงความสุขความรวมดวงไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ก็พอ ต่อเมื่อชินแล้ว ช่ำชองแล้ว จึงค่อยมีความสามารถในการออกจากสมาธิดังปรารถนา ซึ่งเป็นสิ่งควรทำ และทำให้ได้ตามกำหนดที่ตั้งไว้ ถ้าทำไม่สำเร็จก็เรียกว่ายังไม่เป็นผู้ฉลาดในการออกจากสมาธิ

สำหรับผู้เริ่มฝึกนั้นควรกำหนดอะไรสักอย่างที่ทำให้เกิดความแน่นอนว่าจะออกจากสมาธิ

เมื่อใด เช่นถ้าใครฝึกเข้าสมาธิตามอุบายอานาปานสติตามหัวข้อก่อน ก็อาจสังเกตดูตามจริงว่าเราสามารถเลี้ยงสติได้ดีเมื่อมาถึงขั้นใด เช่นบางคนสามารถกำหนดให้จิตสงบสุขได้อย่างต่ำ ๕ กองลม ก็อาจตั้งใจว่าภายใน ๕ กองลมข้างหน้าต่อไปนี้ เราจะเลี้ยงสุขไว้ให้ได้สม่ำเสมอพร้อมรู้ว่าหายใจออกกับหายใจเข้า นับเป็นหนึ่ง อีกชุดนับเป็นสอง สาม สี่ และห้า

พอกำหนดได้ครบ ๕ ตามที่วางเป้า ก็ให้พักยกทันทีโดยการลืมตาขึ้นสักครึ่งนาที จำขณะของการมีสติถอนจากสมาธิตามกำหนดไว้ ลองเข้าสมาธิอีกครั้งด้วยความตั้งใจจะเลี้ยงสุขให้ทวีนานขึ้นเป็นจำนวนกองลม ๖, ๗, ๘ ฯลฯ แล้วลืมตาถอนจากสมาธิด้วยสติอันเดียวกัน

จังหวะลืมตาที่ดีที่สุดในการถอนสมาธิคือขณะของการระบายลมออกอย่างผ่อนกายสบายใจ แต่ละรอบที่เข้าสมาธิใหม่ขอให้สังเกตด้วยว่าเรารักษาอาการที่ตั้งใจไว้ได้อย่างสม่ำเสมอและก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆหรือไม่ กับทั้งมีส่วนของสติจากการถอนสมาธิอย่างรู้ตัวมาเสริมให้เกิดความแข็งแรงยิ่งๆขึ้นหรือไม่ หากทุกอย่างเป็นไปในทางบวกก็แปลว่ามาถูกทางแล้ว

นอกจากฝึกด้วยวิธีนับแล้ว อีกทางหนึ่งอาจใช้เวลามาช่วยตรงๆ หากใครฝึกนอนอย่างมีสติคือตั้งใจว่าจะลุกเมื่อรู้สึกตัวตื่นดังที่พระพุทธองค์ประทานแนวไว้กับพระโมคคัลลาน์ ก็นับเป็นการปลูกฝังนิสัยมาใช้ประโยชน์ตรงนี้ได้ กล่าวคือเมื่อถอนจากสมาธิ จะตั้งใจรู้ตัว รู้กายใจโดยความเป็นเครื่องอาศัยระลึกทันที ไม่นิ่งดูดายทอดธุระ หรือแช่อารมณ์อยู่กับสุขในสมาธิเฉยเมย

วิธีนี้อาจต้องใช้นาฬิกาเข้ามาช่วย กล่าวคือเมื่อรู้สึกว่าสามารถกำหนดจิตเป็นสมาธิได้ดีพอสมควรแล้ว ให้นำนาฬิกามาวางไว้ตรงหน้า ดูเข็มหรือเลขนาฬิกา แล้วกำหนดไว้ในใจว่าเราเริ่มเข้าสมาธิที่เวลานี้ แล้วจะออกทันทีเมื่อเข็มหรือเลขนาฬิกาชี้เวลานั้น เบื้องต้นอาจเป็นสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที แรกๆแม้ว่าคลาดเคลื่อนบ้าง แต่เมื่อฝึกหลายครั้งเข้าก็จะพบกับความประหลาดใจว่าเราลืมตาได้ใกล้เคียง หรือแม่นตามกำหนดชนิดเป๊ะๆทีเดียว แม้ว่าจะไม่อาศัยการนับลมหายใจเข้าช่วยเลยก็ตาม

การฝึกออกจากสมาธิ ไม่ว่าจะขั้นต้น ขั้นกลาง หรือขั้นสูงระดับฌานก็ตาม สามารถใช้ความรู้ในจิตตานุปัสสนามาช่วยได้ นั่นคือให้รู้ขณะแห่งปลายสมาธิว่าจิตมีความเป็นอย่างนี้ แล้วรู้ขณะแห่งการถอนสมาธิว่าจิดมีความเป็นอย่างนี้ แตกต่างจากเมื่อขณะแห่งปลายสมาธิอย่างไร ขอแค่เพียงรู้เฉยๆ ฝึกมีสติเท่าทันรอยต่อระหว่างอยู่ในสมาธิกับออกจากสมาธิแล้ว ก็จะเกิดสัมปชัญญะ เห็นความต่าง เห็นว่าสักแต่เป็นภาวะไม่น่ายึดมั่นถือมั่น ทำให้ไม่หลงแช่และตื่นพร้อมจะนำมาใช้ประโยชน์ในทางวิปัสสนาต่อในที่สุด

๔) ฉลาดในการยับยั้งอยู่ในสมาธิ แรกๆนักสมาธิทุกคนจะรู้สึกว่าจิตเหมือนเรือโคลงเคลงกลางทะเลที่เต็มไปด้วยคลื่นลม การจะให้เหมือนเรือที่แล่นเรียบไปบนแผ่นน้ำนิ่งนั้น เหมือนเป็นไปไม่ได้เอาเสียเลย

ความจริงก็เหมือนเรายืนขาเดียวเลี้ยงตัวให้ทรงตั้ง แม้ยากและฝืนในเบื้องแรก แต่เมื่อขาแข็งแรงก็รู้สึกง่ายเข้า จิตก็เช่นกัน เมื่อมีกำลังมากขึ้น ก็จะรู้สึกว่าเลี้ยงตัวประคองความนิ่งได้สม่ำเสมอขึ้นทุกที

จิตแบบที่ใฝ่ใจสงบ แสวงหาปีติและสุขจากความวิเวกในตัวเองนั้น ย่อมพัฒนาเป็นความฉลาดในการเลี้ยงตัวไปเอง เพราะฉะนั้นถ้ารู้ตัวว่าเป็นผู้หวั่นไหวง่าย มีจิตโคลงเคลงง่าย ก็อาจใช้วิธีสังเกตส่วนของความสุขทางจิตที่เกิดขึ้นขณะนิ่ง หายใจออกไม่ลืมความสุขนั้น หายใจเข้าไม่ลืมความสุขนั้น ประคองความสุขได้ก็คือประคองความตั้งมั่นได้ไปด้วยนั่นเอง

เมื่อกำลังจิตยังไม่อยู่ตัวนั้น สิ่งที่ส่อแววฉลาดในการยับยั้งอยู่ในสมาธิคือเครื่องรบกวน เช่น เมื่อกำลังสงบสบายจ่ออารมณ์อยู่ดีๆ มีเครื่องล่อใจให้วอกแวก อาจเป็นเสียงจากภายนอก หรือความคิดของตัวเองจากภายใน จิตกระเพื่อมแล้วกลับวางเป็นอุเบกขาไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่าขาดความฉลาดในการยับยั้งอยู่ในสมาธิ แต่ถ้าโดนกระทบแล้วยังตั้งมั่นวางเฉย อย่างนั้นถือว่าฉลาดในการยับยั้งอยู่ในสมาธิ

๕) ฉลาดในความเป็นผู้ฉลาดในสมาธิ คือรู้ลักษณะการกำหนดจิตให้เป็นไปต่างๆ และรู้เท่าทันอาการต่างๆของจิตที่เกิดขึ้นโดยมิได้ปรารถนา ทางที่จะฉลาดในความเป็นผู้ฉลาดทางสมาธินั้นมีอยู่ ขอให้ศึกษาอานาปานสติสูตรอย่างดี เข้าอกเข้าใจทุกขั้นตอนตามลำดับ ก็จะเห็นลู่ทางกระทำจิตให้อยู่ในอำนาจได้หมด

ขอยกตัวอย่างที่เห็นง่าย เช่นเมื่อทำสมาธิแล้วยังมีความฟุ้งรบกวนคุกรุ่นเป็นระยะ บางทีก็รู้สึกรำคาญ เกิดคำถามให้กับตนเองว่าจะทำอย่างไรจึงกำจัดความคิดทิ้งเสียได้ หรืออย่างน้อยก็สามารถควบคุมให้ระงับไปตามต้องการได้

ถ้าเป็นคนทั่วไปจะใช้วิธีกดข่มด้วยความหลงนึกว่าความคิดจะเป็นอย่างใจตัวเองบ้าง หรือใช้วิธีเพ่งจิตเข้ามาที่ลมหายใจแรงๆด้วยความเห็นว่าจะเบียดความคิดให้ตกไปได้บ้าง วิธีผิดๆเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นสัญชาตญาณอันยืนพื้นอยู่ด้วยโมหะ สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติมาเป็นอย่างดี จะเข้าใจว่าต้องรู้ลมหายใจเสียก่อนอย่างน้อยสักหนหนึ่ง เป็นการระบายและสูดลมหายใจในลักษณะผ่อนพัก ไม่ใช่เพ่งจับเคร่งเครียด ธรรมดาเมื่อหายใจแบบผ่อนพักย่อมเกิดปีติสุข ก็ถือว่าการหายใจชุดนั้นเป็นไปเพื่อกำหนดปีติสุขให้เกิด (สำเหนียกรู้ปีติสุขหายใจออก สำเหนียกรู้ปีติสุขหายใจเข้า)

เมื่อเกิดปีติสุขลมหายใจแบบผ่อนพักสักนิดแล้วค่อยกำหนดรู้ “จิตตสังขาร” หรือความคิด ความปรุงแต่งที่วิ่งวนอยู่ในใจ และต้องเป็นอาการกำหนดรู้ด้วยลมหายใจอย่างน้อยหนึ่งชุด ไม่ใช่แค่กำหนดเอาลอยๆว่าจะรู้ภาวะความคิด แต่กำหนดรู้ลักษณะความคิดในปัจจุบันตามจริงเมื่อหายใจออก กำหนดรู้ลักษณะความคิดแบบเดียวกันนั้นเมื่อหายใจเข้า เมื่อจับได้ว่าความคิดก็ส่วนหนึ่ง จิตอันมีปีติสุขก็อีกส่วนหนึ่ง จึงเกิดอำนาจคานกันมากพอจะสั่งระงับความคิดเสียได้โดยไม่ต้องฝืน (สำเหนียกรู้ว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจออก สำเหนียกรู้ว่าจะระงับจิตตสังขารหายใจเข้า)

พอเห็นการไต่ระดับอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเช่นนี้ เมื่อเกิดความฟุ้ง ทำจิตเป็นสมาธิไม่ได้อย่างใจ ก็จะเกิดความฉลาดขึ้นมาว่าไม่ใช่เรื่องต้องไปเสียใจหรือผิดหวังตัวเอง แต่แค่เห็นตามจริงว่าถึงเวลาควรย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ จะตั้งหลักด้วยการกำหนดสติรู้ลมหายใจออกและเข้าก็ได้ หรือตั้งหลักด้วยการหายใจอย่างผ่อนกายสบายจิตเพื่อเรียกปีติสุขมาเป็นกำลังในการระงับความฟุ้งซ่านก็ได้

อีกตัวอย่างหนึ่ง เมื่อทำอานาปานสติแบบ “ครบสูตร” ไม่ตกหล่นแม้แต่ลำดับขั้นตอน ก็จะได้ความเข้าใจเล็กๆน้อยๆหลายประการ เช่นเกิดความรู้ว่าที่พระพุทธองค์ให้กำหนดสติในขณะแห่งการระบายลมออกก่อนนั้น ก็เพื่อให้การหายใจเข้าเหมือนเป็นตัวตั้งสติตามธรรมชาติ คล้ายผู้จะเตรียมตัวเริ่มทำอะไรด้วยความมั่นใจ มักหายใจเข้าเสียเฮือกหนึ่งก่อน เมื่อมีสติดีโดยธรรมชาติแล้วกำหนดสติระบายลมหายใจออก จะส่งเสริมให้เกิดความพรักพร้อมรู้สภาวธรรม ดังจะแสดงในส่วนต้นของบทที่ ๑๓ ว่าด้วยขันธบรรพ

นอกจากอานาปานสติแล้ว ยังมีจิตตานุปัสสนา ที่อาจหนุนให้เกิดความฉลาดได้ยวดยิ่ง ผู้ฝึกจิตตานุปัสสนาโดยเปรียบเทียบสภาวจิตต่างๆจนคุ้น จะได้เปรียบในเรื่องเห็นช่องทางควบคุมจิตแบบตรงไปตรงมา เช่นเมื่อผ่านการพิจารณาจิตฟุ้งซ่านบ่อยเข้า ก็จะทราบสภาพจิตตัวเองโดยความเป็นเครื่องยิงกลุ่มความคิดออกมาเป็นห้วงๆคล้ายระลอกคลื่นที่มีจังหวะอัดและจังหวะคลาย เมื่อสักแต่เห็นโดยความเป็นสภาวะดังกล่าวย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นและเลิกใคร่อยากปรุงแต่งต่อ แต่จะเลือกจังหวะที่คลื่นความคิดคลายลงเป็นจุดเริ่มกำหนดสภาพคล้อยลงสู่ความตั้งมั่น ซึ่งก็จะทำให้จบภาวะฟุ้งได้ง่ายกว่าเมื่อเลือกจังหวะที่จิตกำลังยิงคลื่นความคิดออกมา

ยังมีทางแก้ข้อติดขัดอื่นๆรวมทั้งหนทางพัฒนาให้ก้าวหน้ายิ่งๆขึ้น อันเกิดจากความรู้ภายในที่ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานทีละลำดับ จึงมีแนวโน้มสูงว่าผู้ศึกษาสติปัฏฐานจะเป็นผู้ฉลาดในความฉลาดทางสมาธิอย่างทั่วถึง กับทั้งได้เกิดปีติเลื่อมใสในพระปัญญาคุณแห่งพระพุทธ

องค์ เพราะหลักวิธีของสติปัฏฐานนั้น นอกจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครในโลกเลยที่สอนเช่นนี้

๖) <u>ฉลาดในอารมณ์สมาธิ</u> อารมณ์สมาธิก็คือวัตถุอันเป็นเครื่องล่อจิตให้ปักหลักรู้ ยกตัวอย่างเช่นลมหายใจออกและเข้าเป็นต้น อารมณ์สมาธิอาจเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ อาจคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงก็ได้

อารมณ์สมาธิแต่ละชนิดจะให้ผลกับจิตใจแตกต่างกันมาก บางทีเป็นคนละเรื่อง หรือเป็นขั้วตรงข้ามทีเดียว ทดลองให้เกิดความเห็นชัดก็ได้ เช่นลองมองน้ำ กำหนดความรู้สึกถึงลักษณะเรียบเย็น เอิบอาบ เกาะกลุ่มสนิทเป็นอันเดียว พักหนึ่งจะรู้สึกสงบเย็นตามน้ำ แล้วเปลี่ยนมามองไฟ อาจเป็นเปลวเทียนหรือถ้าไฟกองโตได้ก็จะยิ่งชัด กำหนดความรู้สึกถึงลักษณะร้อนพล่าน ลุกโพลง กระจายความร้อนออกเป็นระดับต่างๆที่แต่ละจุด พักหนึ่งจะรู้สึกร้อนตามไฟ เห็นว่าจิตเป็นคนละแบบกับเมื่อนิ่งรู้อยู่กับน้ำ

การวางจิตเข้าไปในอารมณ์สมาธิแบบต่างๆนั้นต่างกัน เช่นถ้าตามลมหายใจ ลักษณะจิตจะจ่ออยู่กับผัสสะอันเป็นปัจจุบันทางกาย ถ้ารู้ความเป็นน้ำ จิตจะจ่ออยู่กับลักษณะอันเด่นชัดของน้ำเช่นความสงบนิ่ง เอิบอาบ เกาะกลุ่มเป็นอันเดียว เป็นต้น ผู้ไม่ฉลาดในอารมณ์สมาธิจะไม่เข้าใจการ “กำหนดขอบเขตอารมณ์” หรือ “อาการที่จิตวางลงจับวัตถุ” เมื่อกำหนดหรือวางจิตเข้าไปที่ตัวอารมณ์สมาธิคลาดเคลื่อนจากที่ควร หรือพูดง่ายๆว่าองค์คือ “วิตก” ไม่ดีก็จะไม่มี “วิจาร” เป็นผลตามมา

และแม้จะจับลมหายใจเหมือนกัน ทว่าแต่ละคนก็วางจิตกำหนดรู้ลมแตกต่างกัน เช่นบางคนกำหนดเฉพาะจุดกระทบลมเพื่อให้จิตตั้งมั่นที่ตำแหน่งเดียว บางคนอาศัยคำบริกรรมเข้ากำกับเช่นหายใจเข้านึกว่าพุท หายใจออกนึกว่าโธ ซึ่งแต่ละอุบายอาจเกื้อกูลบางคน และอาจทำความสับสนให้กับบางคน แต่หากมุ่งกำหนดรู้เพียงว่าออก เข้า ยาวขึ้นหรือสั้นลงเพื่อเหนี่ยวนำจิตเข้าสู่สภาพผู้สังเกตการณ์ ก็จะได้ความแน่นอนแก่คนทั่วไปมากขึ้น กับทั้งปูทางสู่วิปัสสนาไว้แล้วในตัวด้วย

ผู้ฉลาดอย่างสูงในอารมณ์สมาธินั้น นอกจากจะเข้าใจเรื่องผูกจิตไว้กับเป้าล่อชนิดต่างๆแล้วยังสามารถทำกรรมฐานที่มีอารมณ์สมาธิขัดแย้งเป็นคนละประเภทกัน อย่างเช่นจำพวกกสิณอย่างที่เคยผ่านมาในบทก่อนๆคือกสิณช่องว่างและกสิณสีขาว ลักษณะของอารมณ์สมาธิจะผิดแผกแตกต่างกัน หากไม่ฉลาดในอารมณ์ก็มักกำหนดไม่ถูก เก่งกสิณอย่างหนึ่งแต่ไม่เอาไหนในกสิณอีกแบบหนึ่ง หรือบางทีฉลาดบ้างในกสิณช่องว่าง น่าจะขยับเป็นกสิณรู้ (วิญญาณกสิณ) ได้ไม่ยากนัก แต่ปรากฏว่าจับทางไม่ถูก แยกไม่ออกว่าจะเข้ามาจับ “อาการรู้” ได้อย่างไร

ผู้ภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวสติปัฏฐานนั้น ขอเพียงฉลาดในอารมณ์สมาธิชนิดที่เป็นปัจจุบันตามจริงก็พอ เช่นรู้ว่าอย่างนี้กาย อย่างนี้เวทนา อย่างนี้จิต เพียงปล่อยวางความยึดมั่นสภาวะเหล่านั้นได้ จิตก็ถึงมรรคถึงผลกัน ส่วนใครจะหาความชำนาญทางสมถะบ้างก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เพราะอัธยาศัยแต่ละคนต่างกัน ถ้าทำได้ครบก็ถือว่าช่วยเป็นพยานยืนยันให้พระพุทธเจ้าว่าตรัสสอนแต่ของจริงทั้งสิ้น

๗) ฉลาดในโคจรในสมาธิ คำว่า "โคจร" ในความหมายทางสมาธิหมายถึงที่ตั้งแห่งการภาวนาและความเป็นไปของอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่นลมหายใจออกและเข้าเป็นต้น บางคนอยู่ดีๆก็นึกสนุกอยากตามรู้การหายใจของตนเองโดยไม่มีใครบอก อาจเพราะเป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ ระบบทางเดินหายใจดี สังเกตเห็นด้วยตนเองว่าเมื่อลมหายใจถูกระบายออกและลากเข้าอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความสงบมั่นคง และรู้ว่าถ้าลมหายใจละเอียดจิตย่อมละเอียดตาม ลมหายใจหยาบจิตย่อมหยาบตาม หรือเล็งเห็นตามจริงว่าถ้าลมหายใจไม่ยาวไม่นิ่มนวล ก็จะปรุงแต่งจิตให้ร่าเริงต่อเนื่องไม่ได้ ความหยั่งรู้ชนิดนี้จัดเป็นตัวอย่างความฉลาดในโคจรสมาธิ

หรือถ้าหากเป็นผู้มีลมหายใจติดขัด ระบบทางเดินหายใจบกพร่อง เช่นคนเป็นโรคภูมิแพ้หายใจได้เพียงข้างเดียว ก็อาจสังเกต "วิสัย" ของตนเองในขอบเขตจำกัดนั้น ดูความเป็นไปของลมหายใจที่สัมพันธ์กับจิต ตั้งต้นเป็นอย่างไร ทำให้ฟุ้งหรืออึดอัดอย่างไร คลี่คลายไปเป็นอย่างไร ดีขึ้นหรือเลวลง อย่างไรควรต่อ เมื่อใดควรหยุด

จะกล่าวว่าความฉลาดในโคจรสมาธิคือการเห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาวจิตกับสภาพอารมณ์สมาธิเป็นขณะๆก็คงไม่ผิด ผู้ไม่ฉลาดในโคจรสมาธิจะไม่เข้าใจศิลปะการยืดหยุ่นให้กับการกำหนดเพื่อเข้าสู่ดุลที่ดีที่สุดในขณะหนึ่งๆ เช่นถึงเวลาควรผ่อนลมหายใจให้สั้นลงกลับไปพยายามรักษาให้ยาวคงที่หรือยาวกว่าเดิม ด้วยนึกว่าจะทำให้สงบเร็วขึ้น

ความไม่ฉลาดในโคจรสมาธินั้น บางทีก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยบางประการด้วย เช่นบางคนเป็นโรคหืดหอบ ทำให้ความเป็นไปของลมหายใจออกทางลบเกือบตลอด หายใจไม่ต่อเนื่อง มีความหยาบและสั้น เป็นต้น ทางแก้คือหาวัตถุล่อจิตหลายๆแบบ น่าจะมีสักแบบใดแบบหนึ่งที่เข้ากันได้กับจริตหรือความเหมาะสมเฉพาะตัวของเรา ไม่จำเป็นต้องฝืนยึดกรรมฐานที่ทำแล้วล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า

๘) ฉลาดในการน้อมจิตไปในสมาธิ ความฉลาดข้อนี้เป็นของผู้ที่มีกำลังสมาธิอยู่ตัว อิ่มตัวแล้วถึงจุดหนึ่ง มีความพร้อมจะโอนเอนเข้าเก็บตัวสงบ มีน้ำหนักกำลังจิตที่จะหน่วงตัวเองเข้าสู่ภาวะนิ่ง แม้คิดอะไรอยู่ก็ตัดจากกระแสความคิดนั้นเสียได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนขาดกำลังจิตทั่วไปไม่อาจทำ แต่ขณะเดียวกันแม้มีกำลังจิตแต่ขาดความฉลาดในการน้อมกระแสจิตเข้าสู่สภาพ

ดึงดูดรวมดวง ก็อาจทำไม่ได้ หรือทำได้ช้า

ผู้ฉลาดในการน้อมจิตให้เกิดสมาธิจะเห็นจริงประการหนึ่งว่าสภาพตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น มีความเหมือนกัน แตกต่างกันตรงวัตถุอันเป็นที่ตั้งของสมาธิ รสของสมาธิจึงต่างกัน ความรับรู้ภายในก็ผิดแผกจากกัน การนำเอาไปใช้งานหลังถอนจากสมาธิก็เป็นคนละเรื่องกัน อย่างเช่นความนิ่งที่ได้จากการตามรู้ลมหายใจนั้น จะทำให้เกิดความรู้ทั่วพร้อมทางกาย เพราะลมหายใจย่อมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับกายโดยตรง จึงเหมาะกับการนำมาทำกายานุปัสสนาให้บริบูรณ์ ความนิ่งที่ได้จากการแผ่เมตตาจะทำให้เกิดความสงบเย็นและสัมผัสกระแสสุขไพศาล จึงเหมาะกับการนำมาเป็นตัวตั้งในการทำเวทนานุปัสสนา เป็นต้น

ดังนั้นหากฉลาดทั้งในอารมณ์สมาธิ และฉลาดทั้งในการน้อมจิตให้เป็นสมาธิ ก็จะมีส่วนช่วยงานวิปัสสนาให้ง่ายขึ้นมาก กล่าวคือถูกกระทบจากผัสสะชนิดใด ประสบสภาวการณ์แบบไหน ก็น้อมมาเป็นเครื่องรู้อย่างมีสมาธิ บางทีในคราวคับขันก็ช่วยให้รอดได้อย่างน่าอัศจรรย์ เช่นผู้ประสบอุบัติเหตุเลวร้ายนั้น จิตใช้เวลานิดเดียว ยังไม่ทันคิดด้วยซ้ำ เห็นจวนตัวก็น้อมจิตดิ่งลงถึงฌาน ทำให้เกิดธรรมชาติภายในที่แข็งแรงเกินมนุษย์ ไม่เป็นอันตรายจากแรงกระแทกหรือของมีคมทั่วไป

ควรกล่าวเป็นการเฉพาะด้วยว่าความฉลาดในการน้อมจิตไปในสมาธิมิได้ประกันเสมอไปว่าจะทำให้เป็นนักวิปัสสนาที่ดี ขอให้สังเกตด้วยว่าเมื่อน้อมจิตเข้าสู่สมาธิแล้ว มีอาการ “รู้กายใจโดยความเป็นสภาวธรรม” ผนวกอยู่ด้วยหรือไม่ หรือว่ามีความปักใจเสพสุขอย่างเพลิดเพลินประการเดียว

๙) <u>กระทำความเคารพในสมาธิ</u> มีเรื่องจริงอยู่อย่างหนึ่ง คือแม้ผู้บำเพ็ญสมาธิจนถึงความนิ่งระดับสูงแล้ว ก็อาจไม่ค่อยให้ความสำคัญ ไม่ค่อยเห็นค่า ไม่ค่อยเห็นสมาธิเป็นของสูง โดยมากจะเป็นเพราะนานครั้งจึงทำให้ถึงความรวมดวงได้จริงๆ หรือบางทีก็เข้าทำนอง “องุ่นเปรี้ยว” คือทำไม่ได้แล้วก็เหยียดหยามสมาธิจิตดีๆว่าเป็นสิ่งเลวร้าย โดยอาศัยข้อเท็จจริงด้านลบบางประการ เช่นทำสมาธิแล้วติดสุข ทำสมาธิจนสงบเกินไปแล้วหลงเห็นนิมิตต่างๆ หรือกระทั่งกล่าวหาว่าการทำสมาธิเป็นของต่ำ เป็นระดับสมถะ ต้องปฏิบัติวิปัสสนารู้เห็นสภาวธรรมล้วนๆจึงนับเป็นของสูง ของที่น่าทำ

สมาธิระดับสูง โดยเฉพาะฌานนั้น ให้ปีติสุขอันเป็นวิเวก พรากจิตออกจากความใคร่ ความยึดหลงในกามสุขอันควรรังเกียจเสียได้ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอุทายีในลฑุกิโกปมสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๕ ใจความคือ

เรากล่าวว่าสุขอันเกิดจากฌานสมาบัตินั้น บุคคลควรเสพ ควรทำให้เกิดมี ควรทำให้

มาก และไม่ควรกลัวในสุขนั้น

ในเมื่อสมาธิทำให้เราพรากจากกาม ทำให้เราตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางอันจะทำให้บรรลุมรรคผล พ้นทุกข์ได้ ก็จึงควรมองว่าเป็นธรรมชาติอันพึงให้ความเคารพ เมื่อยังไม่ได้ก็ควรทำให้ได้ เมื่อได้แล้วก็ควรรักษา กับทั้งรู้จักนำมาใช้เป็นยานพาแล่นไปในเส้นทางสู่ความประจักษ์แจ้งว่าใดๆล้วนอนิจจัง ใดๆล้วนอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และปล่อยวางได้ในที่สุด

๑๐) กระทำความเพียรให้ต่อเนื่องในสมาธิ บางครั้งเมื่อทำสมาธิสำเร็จแล้ว คนเราไม่ว่าพระหรือฆราวาสมักมีกิจอื่นให้เอาใจไปใส่ หรือไม่ก็เกิดความขี้เกียจบ้าง เกิดความท้อถอยที่จะต้านกามกิเลสบ้าง

เรื่องบังคับให้เพียรทำสมาธิอย่างต่อเนื่องนั้นยาก เพราะเป็นเสรีภาพของแต่ละบุคคล หากแม่นยำขึ้นใจแล้วว่าเราทำสมาธิเพื่อพรากจิตจากกาม เพื่อดำรงจิตให้ตั้งมั่นรู้เห็นสภาวธรรมตามจริง เปรียบเทียบให้เห็นโทษว่าจิตที่ขาดสมาธิย่อมหลงไปในอารมณ์โลกเป็นธรรมดาบ่อยเข้า ก็อาจเป็นแรงผลักดันให้อยากเพียรทำสมาธิต่อเนื่องขึ้นกว่าเดิมได้

๑๑) กระทำความสบายในสมาธิ ผู้ภาวนาบางคนมีความเพียรในสมาธิมากเกินไป คร่ำเคร่งระมัดระวังถึงขั้นพะวงรักษาสมาธิมากเกินไป หรือจดจ่อจะเอาความตั้งมั่นมากเกินไป บางทีก็เริ่มต้นตั้งหลักด้วยวิธีเพ่งจ้อง หรือประคองไว้ด้วยวิธีบีบบังคับ ถ้าหากตัดข้อเสียที่มาจากความโลภจะเอา ความโลภจะยึดไว้ ไม่มีการคาดคั้นหวังผล ก็จะรู้สึกปลอดโปร่งสบายกับการทำสมาธิและการมีสมาธิ

ลูกเล่นกรรมฐาน

คำว่า “ลูกเล่น” หมายถึงอุบายแยบคาย หรือกลเม็ดพลิกแพลงจากกระบวนวิธีปกติ จะเรียกว่า “ลูกไม้” ซึ่งหมายถึงการพลิกแพลงจากท่าแม่ไม้ดั้งเดิมก็ได้ ส่วน “กรรมฐาน” หมายถึงการทำสมถะและวิปัสสนาในเจริญขึ้นในผู้ปฏิบัติภาวนา

ยกตัวอย่างเช่นการระลึกถึงพระพุทธคุณก็จัดเป็นกรรมฐานมาตรฐานอย่างหนึ่ง เพราะจิตที่ตั้งอยู่ในอาการเคารพเลื่อมใสคุณสมบัติอันเป็นเอกของพระบรมศาสดานั้น ย่อมได้ส่วนของความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อจิตสงบแน่วแน่แล้วย่อมดำรงอยู่ในความเป็นสมถกรรมฐาน พร้อมจะต่อยอดเป็นวิปัสสนากรรมฐานต่อไป แต่พระพุทธคุณนั้นมีหลายประการ แบ่งออกโดยพิสดารเป็น ๙ ประการบ้าง (คือภาวะแห่งความเป็นอรหันต์ ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี เป็นผู้รู้แจ้งโลก ฝึกคนได้เลิศสุด เป็นศาสดาของมนุษย์และเทวดา เป็นผู้ตื่นและเบิกบาน กับเป็นผู้มีโชค) ย่อลงเหลือ ๓ ประการบ้าง (คือพระปัญญา พระวิสุทธิ์ และพระกรุณา) หรือรวบรัดที่สุดคือ ๒ ประการบ้าง (คือพระมหาปัญญาและพระมหากรุณา)

การระลึกถึงพุทธคุณพร้อมกันหลายประการอาจไม่เหมาะกับการตรึงจิตให้ตั้งมั่นด้วยอารมณ์เดียว ครูบาอาจารย์ผู้ฉลาดสอนจึงให้บริกรรม "พุทโธ" อันเป็นคำที่เตือนจิตให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่ในส่วนลึก ใครเคยเลื่อมใสและเห็นคุณแห่งพระพุทธองค์มาอย่างไร จิตก็จะตรึงอยู่กับอาการเคารพแบบนั้นๆ หรืออย่างน้อยที่สุดคำว่าพุทโธก็มีความศักดิ์สิทธิ์ในฐานะสัญลักษณ์ของความรู้ตื่นเบิกบาน แม้ท่องบ่นในใจเพียงพุทโธๆๆโดยไม่ระลึกถึงพระพุทธองค์ ก็อาจลงสู่ความสงบได้และ "สัมผัส" ถึงความเป็นพุทโธในความหมายของผู้รู้ผู้เบิกบานขึ้นมาอ่อนๆ จึงเรียกว่าการภาวนาพุทโธจัดเป็น "ลูกเล่น" พลิกแพลงมาจากของเดิมคือกรรมฐานว่าด้วยการระลึกถึงพุทธคุณ

ลูกเล่นกรรมฐานที่กำลังจะกล่าวถึงต่อไปนี้ เหมาะกับผู้ที่ฝึกสมาธิมาตรฐานไม่ได้ผล หรือมักมีข้ออ้างกับตนเองว่าธุระยุ่งเกินกว่าจะหาเวลามาภาวนา เพราะจุดประสงค์ของลูกเล่นกรรมฐานคือกำจัดความฟุ้งในเบื้องต้นด้วยวิธีที่ง่ายและใช้ความพยายามน้อยที่สุด ไม่ได้ใช้อุปกรณ์พิเศษนอกเหนือไปจากสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวเองหรือธรรมชาติภายนอกที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน เราอาจพบข้อสังเกตว่าทุกหนทุกแห่งเป็นสนามปฏิบัติจริงให้เกิดสติรู้ได้เสมอ เพียงจะตั้งมุมมองและความเพียรไว้ที่จุดไหนเวลาใดเท่านั้น

เมื่อศึกษาลูกเล่นกรรมฐานพอเป็นที่เข้าใจแล้ว บางคนอาจคิดอุบายขึ้นเองเพื่อเหมาะกับความชอบใจหรือความสะดวกส่วนตัว ไม่ว่าใครจะมีอุบายทำความสงบเบื้องต้นอย่างไร สิ่งที่ควรคำนึงถึงคือความสอดคล้องกับสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือเมื่อสงบแล้ว จิตตั้งมั่นพร้อมรู้อยู่ในขอบเขตกายใจ หรือให้ดีกว่านั้นคือสามารถเห็นความเกิดดับไปด้วยในตัว ขออย่างเดียวคืออย่าฝึกแบบกระโดดไปกระโดดมา ควรฝึกอย่างเดียวจนกว่าจะได้ผลเป็นความสงบ หรือแน่ใจว่าไม่ถูกกับอัธยาศัยแน่แล้ว จึงค่อยลองแนวอุบายอื่นดู

ขอกล่าวเป็นหมายเหตุไว้ด้วย ว่าปัจจุบันมีการคิดค้นแนวทางแก้เครียดจากนักวิจัยทั่วทุกมุมโลกหลายแนวอาศัยเครื่องช่วยที่ทันสมัย เช่นอุปกรณ์ที่ป้อนแสงหรือเสียงที่ปรับคลื่นสมองให้อยู่ในภาวะผ่อนคลาย หรือกระทั่งใช้กลิ่นระเหยหอมพิเศษแบบเดียวกับที่คนยุคโบราณเคยใช้มาก่อน ยังไม่นับการใช้ยาหลายๆประเภททั้งที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย

การใช้เครื่องช่วยอาจทำให้จิตผ่อนคลาย แต่จะไม่ทำให้จิตแข็งแรงพอจะยืนได้ด้วยตัวเอง คนที่เคยอาศัยเครื่องช่วยแล้ววันหนึ่งขาดไป มักมีอาการข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์ เช่นเครียดหรือปวดหัว เพราะฉะนั้นต้องตกลงกันแต่เริ่มว่าอุบายแก้ฟุ้งที่ดี และที่ควรใช้ในทางทำมรรคทำผลให้เกิดจริงๆ ไม่ควรอาศัยเครื่องทุ่นแรงภายนอกเพียงเพราะเห็นแก่ความรวดเร็วทันใจไม่ต้องลงทุนลงแรง คนเราไม่ชอบออกแรง ไม่ชอบลงทุน ชอบได้อะไรมาง่ายๆฟรีๆ ลงท้ายมักจบลงด้วยความฉาบฉวยและความอ่อนแอ ไม่ใช่ความสำเร็จที่ต้องการความบริสุทธิ์ของจิตเช่นมรรคผล

อย่าลืมว่าเสียงเพลงและกลิ่นอาจทำให้เราเคลิ้มสงบลงก็จริง แต่ก็อาจทำให้หมุนกลับไปหากามฉันทะอันเป็นนิวรณ์อันดับหนึ่งได้เช่นกัน

กลุ่มปฏิบัติหลายแห่งมองว่าการใช้ยาเสพติดบางชนิดจะช่วยให้เห็นสภาวธรรมชัดขึ้น หรือกระทั่งเกิดการบรรลุธรรมง่ายขึ้น นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาดอย่างร้ายแรง เพราะแค่ความบริสุทธิ์ของจิตระดับศีลก็ไม่ผ่านเสียแล้ว จิตถูกแต่งด้วยฤทธิ์ยามอมเมาเสียแล้ว จะเอาความบริสุทธิ์ระดับสมาธิและปัญญาเชิงพุทธมาแต่ไหน

ปล่อยให้ฟุ้ง

อุบายนี้เป็นวิธีสบาย ง่าย และตรงไปตรงมาที่สุด นั่นคือไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องฝืนข่มสะกัดกั้นอะไร ปล่อยให้มันฟุ้งไปตามสบายในชั่วเวลาสัก ๕ นาที เราแค่สังเกตว่ามีความฟุ้งมากหรือฟุ้งน้อย เมื่อเห็นความต่างระหว่างฟุ้งมากกับฟุ้งน้อยบ้างแล้วก็สังเกตต่อว่าแต่ละแบบของการฟุ้งจิตมีอาการ “ยึด” หรือ “ไม่ยึด” ความฟุ้งนั้นๆ ขอสรุปเป็นข้อๆอย่างละเอียด

๑) ปิดตาและปล่อยให้ฟุ้ง: ที่ควรปิดตาก็เพื่อเผชิญกับคลื่นความฟุ้งในหัวชัดๆ เพราะปกติคนเราจะแยกไม่ออกว่ากำลังคิดเพราะตาเห็นอะไร คิดเพราะหูได้ยินอะไร ขอให้ปิดเปลือกตาลงทอดสายตาออกไปตรงๆสบายๆ ทำเหมือนกำลังผ่อนพัก การทอดตาตรงไปไกลๆจะทำให้เราไม่คิดแบบหมกตัวอยู่ในหัว แต่จิตจะเปิดกว้างออกไป และเห็นความเลื่อนไหลของคลื่นสมองได้ชัด อย่าตั้งความกำหนดไว้เป็นอันขาดว่ากำลังจะทำสมาธิ อย่าจงใจจับลมหายใจ อย่าคิดว่าเราจะทำความสงบให้บังเกิด แต่ “ปล่อย” ให้ฟุ้งอย่างที่เป็นเองอยู่แล้ว เหมือนจูงสัตว์เลี้ยงมาตัวหนึ่ง พอถึงสนามใหญ่ก็ปล่อยมันเป็นอิสระ อยากวิ่งไปทางไหนก็ช่าง จะวิ่งเร็วหรือเดินช้า จะไปซ้ายหรือย้ายมาทางขวา จะเดินหน้าหรือถอยหลังก็สุดแท้แต่มันจะพอใจ

๒) สังเกตความหนักเบา: เหมือนเฝ้าดูระลอกคลื่นทะเลโยนตัวขึ้นลงตามธรรมชาติ โดยไม่เอาตัวเข้าไปช่วยให้ลูกคลื่นโยนแรงขึ้นหรือโรยตัวสงบลง เบื้องแรกจะเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดเพราะไม่อยากทนที่สุด โดยเฉพาะขณะกำลังฟุ้งหนัก คลื่นสมองจะซัดแรงเหมือนมีแรงดิ้นรน กดดันให้อยากเปิดเปลือกตาออกเดี๋ยวนั้น ขอให้ดูตามจริงว่านั่นเพียงระลอกหนึ่งของความฟุ้ง อย่าเพิ่งเปิดเปลือกตาตามอยาก เพราะเมื่อกำหนดรู้ต่ออีกเพียงเดี๋ยวเดียว ก็จะพบว่าคลื่นสมองอ่อนแรงลง ทันทีที่เห็นความอ่อนแรงลงโดยเราไม่ตั้งใจ ก็ย่อมเห็นภาวะต่างระหว่างฟุ้งแรงกับฟุ้งเบา และเมื่อเห็นภาวะต่าง ก็ย่อมเกิดสัมปชัญญะรู้ตามจริงว่าระหว่างสองภาวะนั้น เป็นคนละชุดกัน ไม่ใช่ตัวตนอันเดียวกัน

๓) สังเกตความยึดมั่นถือมั่น: แวบแรกของการเห็นภาวะต่างระหว่างฟุ้งมากกับฟุ้งน้อยนั้น เป็นจังหวะที่จิตจะเลิกยึดมั่นในความฟุ้งชั่วคราว กล่าวคือแม้ฟุ้งอย่างหนาหรืออย่างบาง ก็จะเหลือแต่อาการ “สักว่ารู้” หรือ “หยุดดูเฉยๆ” หรือกระทั่ง “หมดความรู้สึกว่าเป็นตัวตน” แต่ครู่หนึ่งเมื่อเผลอ ธรรมชาติของจิตจะเคลื่อนไปยึดความฟุ้งอีก กล่าวคือมีอาการ “ทุ่มตัวเข้า

ใส่ความคิด” หรือ “ติดใจอยากคิดต่อ” หรือกระทั่งเพียง “คาใจครึ่งๆกลางๆ” ก็เรียกว่ายึดแล้ว

หากยังไม่สามารถเข้าใจได้ว่าจะสังเกตอาการยึดมั่นได้อย่างไร ก็อาจดูเปรียบเทียบไปเรื่อยๆก่อนว่าเมื่อปล่อยให้ฟุ้งเต็มที่นั้น แต่ละขณะในหัวเรา “หนัก” หรือ “เบา” โดยสมมุติไว้ก่อนว่าถ้ายึดตรงไหนก็จะหนักเข้าไปตรงนั้น

ทำเพียงเท่านี้ ภายในเวลาไม่กี่นาทีจะเหมือนจิตแยกออกไปสงบตัวลงอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะเห็นความฟุ้งสักแต่เป็นระลอกความเกิดดับ เดี๋ยวก็หนัก เดี๋ยวก็เบา บางทีจิตก็ยึดมาก บางทีจิตก็ยึดน้อย ข้อสำคัญสูงสุดคือต้องปล่อยให้ฟุ้งอย่างเป็นธรรมชาติ และติดตามดูอย่างต่อเนื่องให้ได้หลายๆนาที ไม่ใช่บังคับหรือเหม่อตามกระแสความคิด กับทั้งไม่ใช่ดูเพียงประเดี๋ยวประด๋าว เพราะการเห็นเพียงชั่วคราวนั้น จิตจะไม่มีทางตกเข้าสู่กระแสรู้ได้เลย

หากกำลังฟุ้งเพียงน้อย หรือเหมือนไม่มีระลอกความคิดใดให้รู้เลย พอปิดตาลงจะเหมือนไม่มีอะไรให้ดู ไม่รู้จะดูอะไร อันนี้ให้บอกตัวเองว่าความรู้สึกไม่เห็นมีอะไรให้ดูก็นับเป็นระลอกความฟุ้งอ่อนๆแล้ว รอดูต่อไปต้องมีระลอกคลื่นสมองซัดมาให้ดูแน่นอน แต่ถ้าหากคลื่นความคิดสงบราบคาบลงจริงๆก็ดีเหมือนกัน เราจะได้จับอารมณ์กรรมฐานสำคัญเช่นลมหายใจเสียเลย

ตอนลืมตาให้เลือกจังหวะที่ความคิดกำลังอ่อนตัวลงสงบ อย่าลืมตาขณะกำลังฟุ้งหนัก เพราะจะรู้สึกถึงความแข็งค้าง หรือกระทั่งเครียดหนักคาหัวอีกนาน แต่ถ้าลืมตาขณะฟุ้งน้อยหรือสงบสุขจะทำให้รู้สึกเบา ปล่อยวาง และโล่งอกโล่งใจเป็นอย่างยิ่ง

การฝึกปล่อยให้ฟุ้งอย่างอิสระ แต่สังเกตอยู่เบื้องหลังแบบจิตผู้รู้นี้ จะมีผลให้ความฟุ้งในชีวิตประจำวันถูกรู้ง่ายขึ้น และไม่หลงเตลิดไปกับความฟุ้งหนักเบาทั้งหลาย ฝึกไปเรื่อยจะได้ความรู้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่นคลื่นสมองจะมาก่อนตัวเนื้อหาความคิด เห็นง่ายๆเมื่อเจรจาธุรกิจการงานเสร็จ บางทีไม่ได้ตั้งใจคิดต่อ แต่ไม่สามารถห้ามกระแสคลื่นลมความคิดที่ยังโถมแรง เมื่อในหัวเกิดพายุคลื่นสมองแรงแล้วเราพุ่งตามไปด้วยความไม่รู้ ด้วยนิสัยยึดมั่นถือมั่นตามธรรมชาติกิเลส ก็อาจเกิดความขัดแย้ง เช่นอยากสลัดความคิดให้หลุด ตรงอาการอยากนั้นเองก็กลายเป็นพลังบวกให้คลื่นความคิดกระหน่ำแรงขึ้นอีก เหมือนไฟยิ่งถูกรุนให้โหมกระพือ ทางที่ดีคือปล่อยให้ไฟมอดเอง ปล่อยให้ฟุ้งแล้วเฝ้าสังเกตเอาเฉยๆว่าแต่ละขณะคลื่นแรงหนักเบาต่างกันอย่างไร เลิกทำตัวเป็นผู้เสริมเชื้อ เมื่อเห็นภาวะต่างเสียได้ค่อยคลายความยึดไปตามธรรมชาติ เรียกว่าประกอบเหตุถูกย่อมได้ผลถูก

เมื่อชำนาญในการปล่อยให้ฟุ้งแบบรู้เช่นนี้ ก็อาจนำไปประยุกต์กับสภาวะอื่น เช่นทุกขเวทนาอันเกิดจากการปวดหัว ปล่อยให้ปวดไป แต่ดูว่าจังหวะไหนปวดมากขึ้นหรือน้อยลง เมื่อเห็นชัดว่า

ความปวดไม่สม่ำเสมอ มีขึ้นมีลงตามธรรมชาติ ก็เฝ้าสังเกตต่ออีกชั้นว่าแต่ละจังหวะความปวดนั้นมียึดมากหรือยึดน้อย ถ้ายึดมากจะมีความรู้สึกทรมานและอยากหาย ถ้ายึดน้อยจะมีอาการเหมือนต่างคนต่างอยู่กับความปวด ดูเฉยๆโดยไม่ต้องพยายามแก้ไขให้ยึดน้อยๆ ทำตัวเหมือนคนที่นั่งดูไฟลุกโพลงหรือหรี่ลงโดยไม่ทำอะไรเลย ชั่วเวลาสิบนาทีหรือกว่านั้นเล็กน้อยจะเห็นว่าอาการปวดหายทุเลาลงอย่างง่ายดาย

สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มหัดทำสมาธิ การใช้อุบายนี้เป็นตัวนำทุกครั้งอาจให้ผลดีที่แตกต่างอย่างผิดหูผิดตา เช่นก่อนทำอานาปานสติก็ลองปล่อยให้ฟุ้งสัก ๕ นาทีโดยเฝ้าดูหนักเบาไปจนกว่าจะรู้สึกว่าคลายแรงดึงดูดระหว่างจิตกับความฟุ้งคิด แล้วค่อยเริ่มกำหนดลมตามปกติ เรียกว่าทำนิวรณ์ตัวสำคัญให้หมดเสียก่อนแล้วจึงเอาจิตดีๆมาพัฒนาต่อ

และด้วยความชำนาญทำนองนี้เอง จะเป็นพื้นฐานอย่างดีเมื่อจะต่อยอดดูกายใจโดยความเป็นขันธ์ ๕ และอายตนะ ๖ ในบทต่อๆไปด้วย

<u>ทำความรู้ในขอบเขตของกะโหลก</u>

อุบายข้อนี้ต่างจากข้อก่อนเกือบเป็นตรงข้าม แต่ก็เหนี่ยวนำให้เกิดความสงบและเห็นความฟุ้งซ่านเป็นคลื่นลมไร้สาระ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นได้เช่นกัน

ให้ทอดนอนหงายอย่างสบายเนื้อตัวทุกส่วน ปิดตาลง ทำความรู้สึกเหมือนกับหุ่นยนต์ที่ถูกสั่งพัก ปิดสวิทช์ชั่วคราว ไม่มีส่วนใดต้องแบกภาระขยับเขยื้อนอีก

จากนั้นหายใจสบายๆ แต่ไม่ต้องจับสติรู้ที่ลมหายใจ เพียงแต่ให้รู้สึกเท่านั้นว่าเรากำลังหายใจสบาย ทอดตาตรงผ่านเปลือกตาที่ปิดเหมือนยังลืมตามองเพดานห้อง รับรู้ตามจริงถึงความปรากฏของกะโหลกศีรษะที่วางนิ่งบนหมอนหนุน

ปล่อยให้ความคิดพล่านไปอย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องห้าม ไม่ต้องรั้ง ขอเพียงรู้ที่กะโหลกศีรษะ จะเห็นเหมือนกระแสความคิดเป็นเพียงหมอกควันคลุ้งที่หยิบจับไม่ได้ สังเกตว่าขณะรู้สัณฐานกะโหลกอยู่นั้น จิตจะไม่ยึดจับความคิด ไม่ไหลตามกระแสความคิด แม้ว่าเราจะปล่อยให้พลุ่งพล่านเพียงใด

ในที่สุดจะเห็นธรรมดาของกระแสความคิดที่ไม่ถูกปรุงเพิ่ม คือจะมีความอ่อนกำลังลง ถ้าทำถูกต้อง ความรู้สึกตัวจะชัดขึ้นเรื่อยๆ ขยายขอบเขตจากการรู้เพียงสัณฐานกะโหลกอันเป็นส่วนบนสุด แผ่ลามไปครอบคลุมหมดทั้งร่าง คล้ายเรามาอาศัยหุ่นกระบอกไร้ชีวิตที่ไม่มีใครใช้งานแล้ว

หากเผลอสติ รู้ตัวว่าสัณฐานกะโหลกหายไปจากความรับรู้ ก็ไม่จำเป็นต้องกระชากจิตให้กลับมาแต่อย่างใด เพราะร่างนอนนิ่งนั้นเป็นฐานรู้ที่ปักหลักรออยู่โดยตัวเอง เรามีหน้าที่เพียง “ระลึก” เท่านั้นพอว่ากายมีอยู่ กะโหลกศีรษะมีอยู่ ส่วนในกะโหลกจะมีแรงดันหนักเบาหรือหมอกควันพล่านกระจายอย่างไรก็ช่าง ปล่อยเต็มที่จนกว่าจะหมดแรงดิ้นภายในไปเอง

หลายคนอาจรู้สึกถึงความเป็นโพรงว่างในกะโหลกศีรษะ เห็นกลวงไม่มีอะไรเลย ไม่มีความขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวใดๆทั้งสิ้น อันนั้นแสดงถึงจิตที่นิ่งรวมดวงเพราะสงบจากความคิด แต่ถ้ายังรู้สึกแปลกใจ รู้สึกฉงนว่านี่อะไร อย่างนั้นความคิดยังระงับไม่สนิท หากทำเฉยๆ รู้ต่อไปเรื่อยอีกสักพักก็จะสำเหนียกถึงความสงบสว่างในแบบที่จิตรวมดวง ไม่มีความแปลกใจ และไม่มีความยินดียินร้ายใดๆ หากทำสำเร็จมาถึงตรงนี้จะต่อติดกับกายานุปัสสนาเช่นเห็นกายเป็นอสุภะ เห็นกายเป็นธาตุ หรือเห็นกายเป็นศพก็ได้

<u>สวดมนต์</u>

การสวดมนต์เป็นการเปล่งเสียงออกมาอย่างต่อเนื่อง และถ้าสวดแบบพระ ก็จะไม่ใช่สักแต่พูดเอาๆอย่างไร้จังหวะจะโคน แต่ต้องเปล่งเป็นคำๆอย่างรู้ชัด สามารถจับความสะเทือนในลำคอได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ธรรมเนียมนั่งสวดหน้าโต๊ะหมู่บูชาเป็นการตีกรอบให้พุทธศาสนิกชนที่ดีสำรวมกาย วาจา ใจให้อยู่กับการสวด จะนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็ตาม การท่องบทสวดประจำได้จะทำให้สามารถหลับตา และจดจ่ออยู่กับคำสวดโดยไม่วอกแวกไปไหน

การสวดที่ถูกต้องนั้น ผลที่แน่นอนคือจะมีการจัดระเบียบความคิดอันยุ่งเหยิงให้เข้าที่เข้าทางขึ้น ต่อให้ใจไม่จ่ออยู่กับบทสวดเต็มร้อยก็ตาม ขอเพียงมีความตั้งใจว่าบทสวดอย่างชัดถ้อยชัดคำอย่างต่อเนื่อง ไม่เร่งรีบเกินไป ไม่ยานคางเกินควร มีสติอยู่ในอาการพนมมือทอดตาไปเบื้องหน้านิ่งๆ อย่างน้อยเมื่อจบบทสวดก็จะสังเกตเห็นว่าความฟุ้งบางตัวลง หากสวดเป็นประจำทุกวันก็จะส่งผลให้มีสติอยู่กับการพูดมากขึ้น มีความชัดเจนกับการปรุงแต่งคำพูดเป็นระเบียบขึ้น และได้อานิสงส์ข้างเคียงคือเป็นคนพูดจาน่าเชื่อถือกว่าเดิม ทั้งกังวาน น้ำหนัก และอารมณ์ที่ออกมากับน้ำเสียง สังเกตได้ด้วยว่าจะคมคายหรือนุ่มนวลก็ขึ้นอยู่กับลีลาสวดของแต่ละคนนั่นเอง เมื่อพยายามสวดให้ไพเราะ แก้วเสียงก็จะดูเหมือนสดใสตามไปด้วยอย่างน่าแปลกใจ

ในที่นี้จะขอนำบทสวดที่ดีที่สุดมาให้ไว้ จะได้ไม่เป็นที่ลำบากต้องค้นหา คือบทสรรเสริญพระรัตนตรัย (มักเรียกกันว่าบทสวดถวายพรพระ หรือเรียกง่ายๆว่า “บทอิติปิโสฯ”) อันจัดว่ามีคำที่ปรุงเสียงได้สอดคล้องลงตัวและมีความศักดิ์สิทธิ์ ผู้สนใจอาจหาคำแปลและบทสวดอื่นๆเช่น

กรณียเมตตสูตร เลือกมาเป็นบทสวดประจำตัวได้ตามอัธยาศัยจากหนังสือมนต์พิธีซึ่งหาได้ทั่วไป

(นมัสการพระรัตนตรัย)
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

(พุทธคุณ)
อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(ธรรมคุณ)
สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

(สังฆคุณ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

ในเรื่องอานิสงส์อันมหัศจรรย์ของบทสวดนั้น ขออย่าได้ทำความหวังไว้ เพราะอาจเกิดขึ้นกับบางคน และอาจไม่เกิดขึ้นเลยกับอีกคน แต่ถ้าตั้งความหวังไว้ว่าสวดประจำจะทำให้มีความฟุ้งน้อยลง มีสติอยู่กับถ้อยคำของตนกว่าเดิม พูดจาดูเป็นหลักเป็นฐานขึ้น อันนั้นเป็นสิ่งที่คาดหมายได้เสมอกัน ถ้ายังไม่เคยลองสวดแบบเต็มเสียงขอให้ลองดูระยะหนึ่งอย่างต่อเนื่องจะเห็นผลค่อนข้างทันใจ

<u>บริกรรมพุทโธ</u>

อุบายหนึ่งที่ได้ผลดีและเป็นที่นิยมกันมาก ทั้งในระดับฆราวาสและพระกรรมฐาน คือบริกรรมพุทโธ แต่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงของอุบายนี้ หรือกระทั่งเห็นว่าบริกรรมพุทโธแล้วจะทำให้ถึงนิพพานได้โดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรอย่างอื่น

จุดประสงค์หลักของการบริกรรมพุทโธก็คือแปรสภาพจิตที่คิดสุ่มให้คิดอย่างเป็นระเบียบ คือแทนที่จะล่องลอยออกไปภายนอกตามอำเภอใจ ก็ให้มีเครื่องผูกเสียบ้าง แทนที่จะคิดร้อยเรื่องแล้วจำไม่ได้เลย หาสาระไม่ได้เลยว่าคิดสิ่งใดไป ก็กลายเป็นคิดพุทโธคำเดียวแล้วสำรวจว่าเรา

หลุดจากพุทโธกี่ครั้ง หาสาระได้ทันทีว่าจิตเรานิ่งไหม มีความก้าวหน้าบ้างไหม เช่นคราวแรกภาวนาพุทโธได้แค่ ๒ หนแล้วเลือน คราวหน้าภาวนาได้ ๕ หนจึงเริ่มคิดทางอื่น เป็นต้น

สิ่งที่แตกต่างกันอย่างเด่นชัดระหว่างคิดสุ่มกับคิดแบบมีคำบริกรรมกำกับก็คือคุณภาพที่ดีขึ้น ถึงแม้พุทโธจะหลุดบ้าง อยู่กับจิตบ้าง ก็เหนือชั้นกว่าขณะแห่งการคิดสุ่มไร้จุดหมายมากมายนัก

ปัจจุบันมักมีผู้จับทั้งลมหายใจและพุทโธพร้อมกัน เช่นหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แต่นักภาวนาจำนวนไม่น้อยนิยมบริกรรมพุทโธอยู่ในใจอย่างเดียว ตรงนี้ก็ขอให้เลือกตามอัธยาศัยโดยคำนึงถึงผลเฉพาะตัวที่เกิดขึ้น ว่าเลือกแบบใดแล้วใจมาอยู่กับพุทโธจริงๆ บางคนฝึกเป็นปีหรือหลายปียังวนเวียนอยู่กับจุดเริ่มต้น ใจไม่ได้ที่โฟกัสเสียที เพราะกระโดดไปกระโดดมาระหว่างลมหายใจกับพุทโธ แต่บางคนบริกรรมพุทโธอย่างเดียวก็แกว่งไปไกวมาหาน้ำหนักไม่ได้อีก

ในที่นี้จะขอสนับสนุนให้ทดลองบริกรรมพุทโธอย่างเดียวก่อน เพื่อให้เกิดเครื่องวัดที่ชัดเจนว่าใจเราอยู่กับที่ได้ไหม มีพุทโธอย่างเดียวไม่กวัดแกว่งไปทางอื่นได้ไหม

ส่วนใหญ่ผู้ภาวนาพุทโธไม่ได้ผล จะเป็นเพราะจิตมีอาการคิดเป็นระลอกเล็กใหญ่ไม่สม่ำเสมอ เช่น “พุท” คิดยาว แต่ “โธ” กลับสั้นห้วน หรือ “พุท” แล้วเว้นนาน กว่าจะนึกคำว่า “โธ” ตามมา ความไม่สม่ำเสมอมีอิทธิพลกระทบอย่างสูง เบื้องแรกควรคิดรักษาทั้งจังหวะจะโคนรวมทั้งน้ำหนักให้คงเส้นคงวา อาจใช้อุบายคือเขียนพุทโธใส่เศษกระดาษไว้เรียงกันสัก ๕ คำ คือ

พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

ให้กวาดสายตาเหมือนอ่านหนังสือปกติ การมีเครื่องช่วยกำกับสายตานี้ ขอให้สังเกตว่าจะ “ได้ยิน” เสียงในหัวราบเรียบเสมอกัน แตกต่างจากเมื่อเราไม่อาศัยเครื่องช่วยสายตา

การบริกรรมจะเลือกกำหนดให้เป็นเร็วหรือช้า หนักหรือเบา ขอให้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของจิต หากกำลังฟุ้งมากก็ควรนึกในใจแบบเร็วถี่และหนักแน่น หากกำลังฟุ้งน้อยก็ควรนึกในใจแบบเนิบช้าและนิ่มนวล แต่ไม่มีอะไรอื่นที่สำคัญกว่าการเริ่มต้นอย่างคงเส้นคงวา

เมื่อบริกรรมไปเรื่อยกระทั่งเหมือนเริ่มมีเสียงพุทโธผุดขึ้นในหัวโดยอัตโนมัติแล้ว จะเห็นว่าใจเราไม่เลือก แต่พุทโธจะเป็นผู้เลือกเองว่าจะให้เสียงค่อยลง ดังขึ้น ควรช้า หรือควรเร็ว ตรงนี้ก็เป็นโอกาสที่สามารถใช้พิจารณาความไม่เที่ยงของ “เปลือกพุทโธ” อันเป็นเพียงคำบริกรรมของใจได้

กระทั่งถึงจุดหนึ่ง จะเหมือนเกิดความตั้งมั่นผ่องใสของจิต สงบสุขรู้สึกไม่อยากบริกรรมอีกต่อไป ตัวจิตผู้รู้จะทิ้งคำบริกรรมเอง ตรงนั้นให้ถือเป็น "ภาวะพุทโธ" ที่เหนือกว่าคำบริกรรมขึ้นมาหน่อยหนึ่ง ขอให้ประคองความตื่นรู้เช่นนั้นไว้ หากเกิดสติรู้ตัวว่าจิตหยาบลงก็บริกรรมใหม่ จนกว่ากระแสบริกรรมพุทโธจะหายไปอีก ก็ค่อยประคองอยู่กับรู้อีก

ด้วยการภาวนาในลักษณะนี้ บางคนอาจเกิด "พุทโธแท้" ขึ้นมา คือจิตที่เห็นตัวเองผ่านพุทโธว่ามีความไม่เที่ยง ตั้งอยู่ด้วยความแปรปรวน ช้าบ้าง เร็วบ้าง หนักบ้าง เบาบ้าง เกิดแล้วต้องดับเป็นธรรมดา เมื่อเห็นชัดก็ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งคำบริกรรมพุทโธและสิ่งที่เหลือหลังจากคำบริกรรมหายไป ความเห็นแจ้งจนวางลงเช่นนั้นเองคือการเข้าถึงพุทโธแท้อันปราศจากสิ่งใดๆให้เอ่ยอ้างถึง

<u>ยิ้ม</u>

ยิ้มน้อยๆ เอาแค่มุมปากนิดเดียว จับอาการของใจที่เป็นต้นกำเนิดรอยยิ้ม จะรู้สึกถึงความอ่อนโยน ความสงบเย็น ความมีไมตรี หรือกระแสเมตตาอ่อนๆที่เกิดขึ้น ก็ให้จับความรู้สึกตรงนั้นไว้ ผูกใจไว้ที่จุดเดียวคือรอยยิ้มอันปราศจากการฝืน

ปกติถ้าเราขาดต้นเหตุที่กระตุ้นให้ยิ้มอย่างจริงใจ พอยิ้มไปสักพักจะรู้สึกฝืน ก็ให้มองว่าตรงนั้นเป็นความรู้สึกอันเดียวกับความคิดฟุ้งแบบเครียดๆ ให้แย้มริมฝีปากออกกว้างขึ้น แล้วทอดตาตรงออกไปไกลๆ จะเห็นเหมือนกระแสความเบิกบานที่เอ่อขึ้นมาแทนที่ความฝืดฝืน หากใครมีศรัทธาในพระพุทธปฏิมาองค์ใดหรือพระสงฆ์รูปไหนที่ระบายยิ้มจับใจ ก็อาจนึกถึงท่าน และน้อมนึกว่าท่านมายิ้มในหน้าเรา ก็สามารถเป็นแรงบันดาลให้ยิ้มจริงใจได้มากขึ้น

ไม่จำเป็นต้องทำนาน แต่ขอให้ทำบ่อย และเลือกลืมตาขึ้นขณะที่กำลังเบิกบานเหมือนจมอยู่ในรอยยิ้มแช่มชื่น จะบรรเทาความเครียด ความฟุ้ง และต่อยอดเป็นการแผ่เมตตาตามแบบวิธีมาตรฐานได้ง่ายขึ้นมาก เพราะจิตที่มีธรรมปีติหนุนย่อมมีความเป็นไปตามกระแสธรรมนำพานั่นเอง

<u>ตัดตอนความฟุ้งด้วยเปลือกตา</u>

ดังที่ทราบแล้วว่านีวรณบรรพมีจุดมุ่งหมายในการขจัดอุปสรรคบนเส้นทางภาวนา ข้อนี้ขอกล่าวถึงความฟุ้งระหว่างทำสมาธิแบบหลับตา ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมสามัญของผู้เริ่มปฏิบัติทุกคน

จะใช้วิธีจับอารมณ์สมาธิหรือบริกรรมแบบใดก็ตาม หากเกิดความฟุ้งแน่นหนาขึ้นมา อย่าพยายามฝืนเพ่งอารมณ์ต่อ ให้ลืมตาขึ้น เป็นการตัดตอนกระแสความฟุ้ง เหมือนเปิดประตูให้ความอัดแน่นระบายออกไปเสีย แต่อย่าเปิดตานานนัก เพราะจะมีความฟุ้งแบบเปิดตาแทรกเข้ามาแทนจนเลือนจากอารมณ์เดิมเสียสนิท

เมื่อปิดตาลงจับอารมณ์สมาธิใหม่ จะเห็นจิตใจสงบลงกว่าเดิม และเหมือนพร้อมจะจับอารมณ์มากกว่าเก่า ขอให้ลืมตาขึ้นทุกครั้งเมื่อเกิดความฟุ้งแน่นถึงขีดความอึดอัด อย่าฝืนทนทู่ซี้ข่มใจ อย่าหลงเห็นว่าหลับตานานๆหมายถึงเก่ง ลืมตาบ่อยๆแล้วเสียศักดิ์ศรี สิ่งที่เราต้องการเป็นอันดับต้นๆคือความปลอดโปร่ง ไม่ใช่ความนิ่งแน่วแบบกดดันข่มใจ ความแน่วนิ่งจะตามหลังมาเอง เมื่อใจเราปลอดโปร่งพอจะจับอารมณ์เดียวได้นานขึ้นเรื่อยๆตามกำลังที่สั่งสมเพิ่มอย่างเป็นธรรมชาติ

หากฟุ้งจัดขนาดที่เปิดตาทีเดียวช่วยไม่ได้ ก็ขอให้ลองซอยเปลือกตาถี่ๆ เอาแบบถี่ยิบ เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ คือแต่ละครั้งไม่ต้องถ่างเปลือกตากว้างนัก เอาอาการซอยเร็วเป็นหลัก ซอยนานสักครึ่งนาทีจะพบว่าความถี่ของการซอยเปลือกตาเอาชนะคลื่นความฟุ้งในหัวจนได้ หลังจากนั้นเมื่อปิดเปลือกตาพักสนิท จะรู้สึกสงบมากพอแก่การเริ่มนับหนึ่งใหม่

<u>สังเกตลมหายใจกับจิต</u>

การใช้ลมหายใจในที่นี้ไม่เหมือนฝึกอานาปานสติ เพราะแบบแผนของอานาปานสตินั้น โดยหลักจะให้กำหนดสติรู้ลมหายใจตามจริง แต่นี่จะเป็นการเรียกลมหายใจเพื่อความสดชื่น

ให้เริ่มด้วยการระบายยิ้มน้อยๆ สังเกตอาการของจิตที่สบายตามรอยยิ้ม จากนั้นให้ “ถอนใจ” ยาวๆเหมือนจะระบายความตึงเครียดออกมาหลังเสร็จงาน แล้วค่อยปิดตาลง ห้ามคิดว่าจะทำสมาธิ ห้ามกำหนดว่าต่อไปนี้จะให้จิตสงบหรือตั้งใจจับอยู่กับลมหายใจ ความรู้สึกทั้งหมดจะต้องอยู่กับความผ่อนพัก อาจเอาต้นคอพาดพนักเป็นการบอกตัวเองว่านี่คือจังหวะสำหรับการพักอย่างแท้จริง

หากทำตามขั้นตอนข้างต้นทุกข้อ จะสังเกตเห็นว่าจิตหย่อนความฟุ้งลงนิดหนึ่ง เมื่อรู้ตามจริงเช่นนั้นค่อยลากลมหายใจเข้าสบายๆแบบสูดอากาศให้เต็มปอด เรียกความเบากายเบาใจ สังเกตจิตใจตัวเองที่มีความสุขสดชื่นกับลมหายใจเข้าเต็มปอดนี้

ปกติสติของคนฟุ้งจัดจะมายุติที่ตรงนี้ เมื่อระบายลมหายใจออกอีกครั้งคราวนี้จะเริ่มกลับฟุ้งอีก ให้สังเกตว่าพอใจฟุ้ง ลมหายใจจะหยาบและสั้นลง ขอให้สังเกตเฉยๆ อย่าพยายามบังคับให้เลิกฟุ้ง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าฝืนระบายลมหายใจออกให้ยาวกว่าเดิม

หลักสำคัญอยู่แค่ตรงนี้ ถ้าพบว่าตัวเองหลงฟุ้งไปแล้ว ให้สังเกตเพียงความหยาบกับความสั้นของลมหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง พอสามารถดูได้ว่าจิตกับลมหายใจมีความ

สัมพันธ์กัน คราวหน้าจิตจะเริ่มเป็นอัตโนมัติประการหนึ่ง คือหายใจยาวและละเอียดขึ้นกว่าคราวที่ผ่านมาเล็กน้อย ทำให้จิตใจปลอดโปร่งขึ้นด้วย

เมื่อสามารถเห็นว่าลมหายใจละเอียดขึ้นเรื่อยๆ จิตมีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ก็ขอให้คิดว่าเป็นเพียงการทำคะแนนหนเดียว อย่าหลงเข้าใจว่าตนเองจะสงบสุขอย่างนี้ตลอดไป ให้บอกตัวเองเลยว่าจะต้องฟุ้งอีก และต้องย้อนกลับมาแก้ฟุ้งด้วยอุบายนี้อีกบ่อยๆ ในที่สุดเมื่อผ่านวัน ผ่านอาทิตย์ หรือผ่านเดือน ก็จะพบว่าจิตเราสงบลงอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับท้องฟ้า

ไม่ว่าจะเป็นฟุ้งตามปกติ หรือนั่งสมาธิแล้วฟุ้ง ขอให้แหงนหน้า ทอดตาแบบที่จะครอบคลุมเวิ้งฟ้าได้กว้างและไกล แล้วสังเกตเปรียบเทียบระหว่างขณะจิตฟุ้งแน่นกับจิตที่คลายความฟุ้ง หรือเห็นเปรียบเทียบให้ได้แค่ความต่างระหว่างความรู้สึกหนักทึบเมื่อก่อนมองฟ้า กับความรู้สึกเบาโล่งขณะมองฟ้า

เราใช้ฟ้าเป็นแค่เครื่องปรับจิตให้เบาลง เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความต่างระหว่างหนักเพราะฟุ้งกับเบาเพราะสงบโล่ง เมื่อเทียบได้จะสังเกตว่าเมื่อคิดฟุ้งซ่านหนักๆ สายตาเรามักไร้ที่จับ หรือจับเป้าหมายได้เพียงใกล้ คับแคบ อันมีส่วนสัมพันธ์และเป็นไปตามสภาพนามธรรมภายใน แต่หากทอดตาให้ไกลขึ้นกว่าเดิม มองตรงหรือแหงนขึ้นสูง ความรู้สึกภายในจะเปิดกว้างขึ้น ให้ถือว่าความรู้สึกดังกล่าวนี้เป็นจิตที่เปิด ไม่ใช่จิตปิดแคบหมกมุ่นอยู่ในกรงความคิด

นี่เป็นข้อสังเกตประการหนึ่ง คนส่วนใหญ่มองฟ้าแล้วสติก็จะหายไปบนโน้น ลืมกาย ลืมจิต ซึ่งก็แปลว่าอยู่นอกขอบเขตสติแบบที่เป็นสติปัฏฐาน ๔ หากรู้อาการคลี่คลายของความฟุ้งแล้วเฝ้าดูภาวะหลังจากความฟุ้งหายไป ก็จะกลายเป็นสติที่ถูกต้อง ไม่เพ่งและไม่เผลอโดยอัตโนมัติ

การมองไม่จำเป็นต้องมองนาน เอาแค่ให้ปลอดโปร่ง หลุดจากกรงขังของความฟุ้ง ขณะทอดตาจับฟ้าก็รู้ความปรากฏของกายนั่งไปด้วย รู้ความสงบเบาของจิตไปด้วย ถ้ายังไม่อาจกำหนดรู้ว่าจิตเปิดสบายขึ้นกว่าเดิม ก็ขอให้สังเกตปฏิกิริยาทางกาย เช่นคิ้วที่เคยขมวดมุ่นหรือหน้าผากที่ตึงๆ จะมีอาการคลายออก อย่างนี้นับเป็นการสังเกตจิตผ่านปฏิกิริยาทางกายได้เหมือนกัน

ข้อดีของการสังเกตเช่นนี้คือเราเก็บไว้เป็นตัวอย่างได้ คราวหน้าพอเกิดความฟุ้ง ความเครียดหรือความแข็งกระด้างขึ้นอีก ก็จะมีอัตโนมัติขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือ "รู้ว่าจะดูตรงไหน" ไม่ใช่เพ่งเข้าไปที่จุดใดจุดหนึ่งในกาย ไม่ใช่ปล่อยให้เกิดความเหม่อลอยออกข้างนอก แต่ “รู้” แบบเดียวกับที่มองท้องฟ้านั่นเอง คลายออกตรงไหนรู้อยู่ตรงนั้น

บางคนอาจใช้อุบายนี้เป็นตัวเริ่มตั้งหลักกำหนดสติแบบธัมมานุปัสสนา กล่าวคือเมื่อทอดตามองฟ้าจนปลอดโปร่ง พร้อมกับเห็นกายใจเบา รู้สึกเหมือนเหลือแต่กายเปล่าๆ จิตเปล่าๆ ไร้ความคิด ก็เริ่มนับว่านั่นคือจุดเริ่มต้นรู้กายใจแบบ “สักว่าเป็นเช่นนั้น” เมื่อลืมความปรากฏของกายใจก็นับว่าหลงเข้าไปอยู่ในมิติของความคิดฟุ้ง

เพียงเปรียบเทียบระหว่าง “สติรู้” กับ “เหม่อหลง” บ่อยเข้า กำลังสติก็จะค่อยๆทวีขึ้นตามธรรมชาติ แล้วทรงอยู่แต่อาการ “สักแต่รู้” คือเห็นรูปกายท่าหนึ่งเกิดขึ้น เห็นรูปกายท่านั้นดับลง เห็นเวทนาชนิดหนึ่งเกิดขึ้น เห็นเวทนาชนิดนั้นดับลง เห็นความคิดระลอกหนึ่งเกิดขึ้น เห็นความคิดระลอกนั้นดับลง เสมอกันหมด ร่องรอยของ “ธรรม” เกิดขึ้นแล้วดับลงต่ออาการสักแต่รู้ แม้มีหลงมีสงสัย สะดุดชะงักอาการรู้บ้าง หากไม่ลดละเพิกถอนการสังเกตระหว่างรู้ในกายใจกับเหม่อออกไปตามความคิด ในที่สุดจิตจะรวมนิ่งตั้งมั่น ปักหลักรู้ชนิดไม่ไปไหน เห็นแต่อะไรเกิดดับแจ่มชัดเป็นชิ้น เป็นอัน เป็นขณะ หาบุคคลตัวตนเราเขามิได้

<u>สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับแผ่นน้ำ</u>

หากมีสระน้ำอยู่ใกล้ ให้ไปนั่งขอบสระ นำหินเล็กๆมากองไว้ตรงหน้า หยิบหินขว้างลงน้ำทีละก้อน สังเกตเฉพาะจุดที่หินหล่นลงกระทบให้เกิดความกระเพื่อม ใช้หางตาจับอาการของระลอกคลื่นที่ขยายตัวแผ่วงออกไป แต่ตาดูกว้างๆอยู่ตรงบริเวณที่ผิวน้ำสงบตัวลงจากการถูกหินหล่นใส่

ให้ขว้างก้อนหินต่อไปลงตรงจุดเดิม หรือให้ใกล้จุดเดิมที่สุด สังเกตเหมือนเดิม แล้วคิดว่าจิตเราเดี๋ยวนี้ก็เหมือนน้ำที่ถูกหินขว้างซ้ำๆตรงตำแหน่งเดิม ดูเปรียบเทียบตามจริงว่าจิตเรากระเพื่อมไม่หยุดเพราะโดนถล่มซ้ำซากด้วยกลุ่มความคิดไม่ขาดสาย

เมื่อเริ่มเกิดความเห็นขึ้นในภายในว่าจิตกับแผ่นน้ำมีความเหมือนกัน ให้สร้างความสัมพันธ์ขึ้นมา กล่าวคือเมื่อรู้ตัวว่าฟุ้งแรงทีหนึ่ง ก็ขว้างหินลงน้ำเสียทีหนึ่ง จะรู้สึกเหมือนวงความกระเพื่อมของแผ่นน้ำเป็นอันเดียวกับลักษณะฟุ้งในจิต กล่าวคือขยายตัวหายออกไป คงเหลือแต่ความสงบนิ่งทั้งภายนอกและภายในเสมอกัน

หากจิตนิ่งลงจนเกิดความชัดขึ้นภายในเหมือนสามารถสัมผัสลักษณะน้ำได้ยิ่งดี ขอให้แนบจิตลงกับแผ่นน้ำไว้เรื่อยๆ แวะเวียนกลับมาสร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับน้ำให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะจิตที่เสมอน้ำย่อมโอนเอนเข้าไปสู่

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการเคาะมือ

จิตที่ฟุ้งนั้นเกือบร้อยทั้งร้อยจะไม่อยู่กับปัจจุบัน แต่เก็บอารมณ์ตกค้างจากอดีตมาคำนึง มานึกทวน หนทางง่ายที่สุดประการหนึ่งคือใช้ผัสสะถี่ๆที่เป็นปัจจุบันมาเรียกสติ การทำงานของจิตก็จะหักเหจากสุ่มเป็นระเบียบขึ้น เพราะของที่ผ่านไปแล้วหรือยังมาไม่ถึงย่อมกระทำจิตให้ยุ่งเหยิง เพราะหาที่ตั้งไม่ได้ ขณะที่ปัจจุบันจะทำให้จิตอยู่กับร่องกับรอยเพราะมีที่จับที่วางแน่นอน

ในอิริยาบถนั่ง ให้หลังพิงพนักตรง ปล่อยเท้าตามสบาย เอามือวางราบบนหน้าตัก หากกำลังฟุ้งแรงให้เคาะมือเป็นจังหวะถี่เร็ว มือต้องไม่เกร็ง หากฟุ้งน้อยให้เคาะมือเป็นจังหวะเบาช้า สำคัญที่ความสม่ำเสมอและความรู้เข้าไปในผัสสะกระทบอย่างตรงไปตรงมา

หากทำจนเป็นอัตโนมัติ เมื่อฟุ้งแรงจะไม่ปั่นป่วนจนกระเจิงตามยถากรรมเหมือนเก่า แต่จะถูกจังหวะมือเคาะมาแย่งไป ทำให้จิตมีงาน หรือมีเครื่องกระตุ้นให้อยู่กับปัจจุบันบ้าง สำคัญคืออย่ารู้ที่เคาะอย่างเดียว แต่ให้สังเกตเข้ามาข้างในใจด้วย ว่าเคาะสักพักแล้วมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรหรือยัง โดยทั่วไปถ้าหากเคาะเร็วและแรงเพียงครู่เดียว ความฟุ้งปั่นป่วนจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด เมื่อใช้จังหวะเคาะที่ช้าลงเป็นเครื่องสะท้อน ก็จะยิ่งเห็นเข้ามาในภายในว่าจิตสงบตั้งมั่นขึ้นเรื่อยๆ

การเคาะนั้นอาจใช้เวลาเพียงสั้น ครึ่งนาทีหรือหนึ่งนาที พอให้จิตตั้งหลักได้ ขจัดความฟุ้งไปส่วนหนึ่ง พอให้สงบอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างการเคาะมือกับจิตบ้างแล้ว ขอให้ลองเดินจงกรม แล้วเอาความรู้เฉพาะผัสสะกระทบระหว่างเท้ากับพื้นนั้นเป็นเครื่องชี้ความฟุ้งบ้าง ถ้าฟุ้งมากก็เดินเร็ว ถ้าฟุ้งน้อยก็เดินช้า จะเห็นว่าในที่สุดจิตเข้ามาอยู่ในขอบเขตของกาย เกิดความเห็นกายออกมาจากภายในอย่างชัดเจน หรือหากกำลังไม่สะดวกที่จะเดิน ก็อาจเปลี่ยนมารู้การหายใจแทน ถ้ารู้ได้นิ่งๆดีๆก็รู้ไปเรื่อย แต่ถ้ารู้ได้เพียงเดี๋ยวเดียวแล้วฟุ้ง ก็เปลี่ยนกลับมาเคาะใหม่อีกสลับกันจนกว่าจะสบายใจ เครื่องรกรุงรังในหัวสลายตัวเป็นอันใช้ได้

หากกำลังเครียดแบบกระเดียดไปทางปวดหัว อาจลองวางมือทาบใบหน้า เอาปลายนิ้วกลางแตะกลางหน้าผาก แล้วกระดิกเคาะถี่ๆ รู้เฉพาะกระทบ อย่าคิดไปทางอื่น อย่าสนใจผัสสะอื่น หากรู้เฉพาะกระทบจริงจะเห็นเหมือนมีแสงตรงจุดกระทบ ให้รู้เฉพาะแสงนั้นจนกว่าจะกว้างขึ้นเรื่อยๆ และเป็นความโปร่งแทรกแซงความทึบมืดมากขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งความเครียดและความทึบทั้งหมดมลายลง ถ้าเมื่อยนิ้วกลางก็อาจสลับกับนิ้วชี้บ้าง

หากนอนไม่หลับ อาจวางมือทาบอก ให้ปลายนิ้วกลางวางอยู่เหนือกระดูกร่องอก แล้วขยับเคาะถี่ๆ แล้วสนใจเฉพาะกระทบนั้น ดูแสงที่เกิดขึ้นตรงจุดกระทบเช่นกัน โดยมากถ้าสนใจเฉพาะกระทบแบบสบายๆ นิ้วจะเหมือนหยุดเอง และลงสู่ความหลับอย่างสงบ เลิกฟุ้งเสียได้

<u>ทำให้กายเหนื่อยแต่จิตตื่น</u>

เคยกล่าวไว้ในอิริยาปถบรรพว่านอกจากเดินจงกรมแล้ว เรายังอาจวิ่งจงกรมเพื่อให้จิตหลุดจากห้วงการปฏิบัติแบบซึมเซาเพราะการเดินจงกรมที่ช้าเกินไป ตรงนี้จะกล่าวถึงการวิ่งจงกรมอีกครั้งในบทบาทช่วยให้หายฟุ้ง แบบเดียวกับการใช้ผัสสะคือมือกระทบในข้อก่อนๆ เรียกว่าถ้าทำข้อก่อนๆแล้วไม่ได้ผล ก็ให้ลองทำข้อนี้ดู

เมื่อกำลังฟุ้งจัด ถ้าลองวิ่งด้วยการซอยเท้าเร็วกว่าปกติ (ไม่ต้องถึงขนาดวิ่งแข่ง) แล้วรู้เฉพาะเท้ากระทบแป๊ะๆๆอย่างสม่ำเสมอไปเรื่อย สนใจอยู่เฉพาะผัสสะกระทบเท่านี้ และวิ่งไปจนกว่าจะเหนื่อย ผลที่เกิดจะเป็นความเหนื่อยกายแต่จิตตื่น เป็นเหตุให้ความฟุ้งซ่านลดลงมากหรือหายเกลี้ยง กับทั้งจะรู้สึกถึงจังหวะเท้ากระทบอยู่ในใจ แม้หยุดวิ่งแล้วเป็นนาน

ถ้ามีเหตุภายนอกภายในรบกวนให้ต้องซอยเท้าช้าลงหรือผลักดันให้ต้องซอยเท้าเร็วขึ้น ก็อย่าไปดูตัวต้นเหตุ ขอให้รักษาการรู้เฉพาะอัตราเร็วของเท้ากระทบอย่างเดียว ก็จะเห็นความไม่เที่ยง

หากทำแล้วไม่ได้ผลเป็นกายเหนื่อยและจิตตื่น ขอให้พิจารณาว่าเรามีความเอาใจใส่เท้ากระทบขณะวิ่งอย่างเสมอต้นเสมอปลายเพียงใด จังหวะซอยเท้าคงที่แค่ไหน ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนสำคัญสูงสุดในอันที่จะใช้การวิ่งจงกรมเป็นตัวแก้ฟุ้ง

<u>จดทุกความคิดลงในกระดาษ</u>

ถ้าลองนั่งลงจดความคิดเป็นคำๆที่เกิดขึ้นในหัวของเราลงไปในกระดาษสักหนึ่งหน้า (หรืออาจจะพิมพ์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์) สิ่งที่ได้คือสติตามรู้ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ หากทำต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ความคิดจะถูกขับเน้นให้ปรากฏเป็นเสียงในหัวอย่างชัดเจน เพราะจิตมีเครื่องทุ่นแรงให้จดจ่อรู้ความคิดของตนเองเป็นเรื่องเป็นราววรรคต่อวรรค

ต้องทำความตั้งใจว่าเราจะเขียนทุกความคิดโดยไม่กรองเป็นภาษาพูดให้สละสลวย เพราะเราจะดูความคิด ไม่ใช่คิดเขียนเรื่องราวต่างๆ ด้วยวิธีนี้เราจะเขียนไปได้เรื่อย และเท่าทันความคิดของตนเองอย่างแท้จริงเสมอ ขอให้เขียนด้วยความสบายใจว่าจะทิ้งถังผงหรือลบออกหน้าจออยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องกลัวที่จะตีแผ่ความคิดทั้งหมดของตนเองออกมาให้ตัวเองรับรู้ หากเป็นความคิดชนิดที่ปราศจากคำ ก็อาจเพียงเขียนไว้สั้นๆว่าเกิดภาพหรือเสียงใดขึ้นในหัว

ขอให้ทราบว่าวิธีนี้แม้จะทำให้เกิดผลเป็นความสงบ เราก็ไม่ได้มุ่งหวังความสงบเป็นหลัก แต่จะเล็งไปที่สติซึ่งคมคายขึ้น รู้ทันความคิดที่เกิดขึ้นและดับลงถูกต้องตรงจริงชัดเจนขึ้น ยอมรับได้

มากขึ้นว่ากระแสความคิดเป็นเพียงวูบมายาชนิดหนึ่ง แต่ละระลอกความคิดไม่ใช่ตัวตนถาวรของเราเลย

ฝึกสติรู้ตัวในฝัน

ดังได้กล่าวแล้วในอุบายของพระพุทธองค์ข้อสุดท้ายที่ให้ต่อสู้กับความง่วงขณะนั่งสมาธิ ว่าคือการนอน แต่เป็นการก้าวลงสู่ความหลับอย่างมีสติ และกำหนดไว้ในใจว่าตื่นแล้วจะลุกทันที ซึ่งฝึกประจำแล้วจะกลายเป็นอนุสติอยู่ภายใน ไม่ให้นอนแบบหายเข้าสู่ภวังค์หรือหลงยึดภาพฝันเป็นตุเป็นตะอย่างคนธรรมดาทั่วไป

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าพระหรือฆราวาส ถ้าอยู่ในช่วงที่การฝึกสมถะและวิปัสสนาเพิ่งเริ่มต้น ก็มักเผลอหลับกันอย่างสบายเกือบทุกราย หรือบางคนมีอุตสาหะ ตั้งใจฝึกก้าวลงหลับอย่างทรงสติสัมปชัญญะแล้วก็ล้มเหลว นานไปก็ท้อและเข้าใจว่าคงไม่สามารถหลับแบบพ้นอาการหลงได้ ซ้ำร้ายยังชอบฝันเลอะเทอะ ยุคเราบางคนแทบไม่อยากหลับ เพราะจะต้องเจอกับสิ่งน่ากลัวหลอกหลอน อาจเป็นนิมิตภูติผี หรืออาจเป็นภาพเหตุการณ์สยดสยองซ้ำซาก ทำให้ตื่นขึ้นมาด้วยความฟุ้งหนักเหมือนไม่ได้พักผ่อนหลับนอน หลายคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ามีจิตหดหู่สลับกับฟุ้งซ่านตลอดวันก็เพราะหลับไม่สนิท หรือหลับแล้วฝันร้ายอย่างต่อเนื่อง บางทีสืบหาต้นตอจากชีวิตจริงก็ไม่ทราบจะเริ่มจับเค้าเงื่อนจากตรงไหน เพราะชีวิตวุ่นวายสับสนจนลำดับยาก

ในข้อนี้จึงขอแนะนำสติอีกรูปแบบหนึ่ง คือสติที่รู้ตัวว่ากำลังฝัน หากฝึกสำเร็จ ผลที่เห็นชัดคือความมีใจสงบเยือกเย็นลง พ้นภาวะฝันร้ายอันสูญเปล่าและทำลายสุขภาพจิตเสียได้ อีกทั้งถ้าหากมีพรสวรรค์ในการรู้ตัวในฝันอย่างดี ก็อาจยืดเวลาศึกษากลไกการทำงานของจิตใจให้นานขึ้น เพราะระหว่างตื่นกับหลับนั้น สิ่งที่เป็น “มีอยู่จริง” อย่างปฏิเสธไม่ได้คือจิตและอุปาทานสัมผัสกระทบจะพิสดารเพียงไรก็ตาม ตัวยืนโรงแน่นอนคือจิตอันถูกปรุงให้ยึดมั่นถือมั่น หากสามารถกำหนดรู้ว่าสิ่งที่เห็นในฝันเป็นเพียง “ของหลอก” จิตก็จะปล่อยวางความยึดมั่น คลายความทุกข์ได้ระดับหนึ่ง

ดังนี้หากเป็นผู้มีสติเสมอกันระหว่างตื่นกับฝัน ก็อาจได้ข้อสรุปเหมือนกับที่พระเถระกล่าวไว้ในชราสูตรที่ ๖ พระสุตตันปิฎกเล่ม ๑๗ ว่าบุคคลผู้ตื่นจากหลับย่อมไม่ถือสิ่งที่ประสบในฝันว่าเป็นตัวตนแม้ฉันใด ก็ย่อมไม่เห็นบุคคลที่ตนรักสิ้นชีวิตล่วงไปแล้วแม้ฉันนั้น

ที่ยังเห็นว่ามีเรา คนที่เรารักมีชีวิตอยู่ คนที่เรารักตายจากพรากกัน ก็กล่าวได้ว่าเพราะยังฝันอยู่ ยังหลับไม่ตื่น ต่อเมื่อบรรลุธรรมขั้นสูงสุดตื่นขึ้นเต็มตัว ก็ไม่เหลือเรา ไม่เหลือใคร นอกจากธรรมชาติอันเกิดดับเช่นที่ท่านวชิราภิกษุณีกล่าวไว้ในวชิราสูตรที่ ๑๐ พระสุตตันปิฎกเล่ม ๗ ความว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป

อย่าดูเบาว่าความฝันเป็นเพียงสิ่งไร้สาระ เพราะทุกสิ่งย่อมถูกน้อมมาเพื่อพิจารณาให้เกิดความปล่อยวาง เช่นที่พระเถระนามว่าอุสภะได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดก็มีฝันเป็นชนวน ดังแสดงในอุสภเถรคาถา ว่าด้วยสุภาษิตเกี่ยวกับความฝัน ในพระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๘

เราฝันว่าได้ห่มจีวรสีอ่อนเฉวียงบ่า นั่งบนคอช้าง เข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้าน พอเข้าไปก็ถูกมหาชนพากันมารุมมุงดูอยู่ จึงลงจากคอช้าง กลับลืมตาตื่นขึ้นแล้ว ครั้งนั้น ได้ความสลดใจว่า ความฝันนี้เราไม่มีสติสัมปชัญญะนอนหลับฝันเห็นแล้ว ครั้งนั้น เราเป็นผู้กระด้างด้วยความมัวเมาเพราะชาติตระกูล ได้ความสังเวชแล้ว ได้บรรลุความสิ้นอาสวะ

กรณีของพระอุสภะนี้ ตอนตื่นอยู่ท่านอาจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมตามสมควรแก่กำลัง แต่ยังไม่รู้ตัวว่า “ติด” ร่างแหกิเลสประเภทใดที่ขวางมรรคผล ยังรั้งให้ยึดให้หลงยินดีในภพในชาติอยู่จังๆ ซึ่งนั่นเป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง หากปราศจากสิ่งกระทบ คนเรามักมองไม่เห็นว่ากิเลสใดซุกซ่อนอยู่บ้าง ความฝันของผู้มีปัญญาปฏิบัติธรรมย่อมเสมือนกระจกเงาหรือประทีบส่องให้ตนเองสำนึกรู้ เช่นพระอุสภะได้ตระหนักว่าในส่วนลึกท่านยัง “เมา” ในชาติตระกูล พอรู้ตัวแล้วพิจารณาจนละวางความเมาเสียได้ ก็บรรลุธรรมขั้นสูงสุดไป

สรุปคือหากเราพิจารณาว่าฝันต่างๆสะท้อนความ “ติด” อยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วเราละวางเรื่องนั้นเสียได้ด้วยปัญญา แม้จะไม่ต้องถึงขั้นพระอุสภะ อย่างน้อยก็แก้ความฟุ้งอันเกิดจากฝันร้ายได้แน่ ยิ่งถ้าฝึกจนรู้ตัวได้ในฝัน ก็จะสามารถเบี่ยงเบนเหตุการณ์ในฝัน ทำฝันให้อยู่ในอำนาจตามปรารถนาได้ หรือแม้กระทั่งนั่งสมาธิเดินจงกรมในฝันเป็นการยืดเวลาปฏิบัติ ซึ่งในการปฏิบัติภาวนาขณะฝันจะมีนิมิตบอกเราอย่างดี ว่าการภาวนาของเรายังติดอุปสรรคชนิดใด หรือควรปรับปรุงแก้ไขสิ่งใดบ้าง

ตามความเชื่อนับพันปีมาแล้วของพุทธในธิเบต ถึงขนาดจะใช้สติในฝันปฏิบัติให้ถึงมรรคผลกันทีเดียว แต่สำหรับที่นี้คงไม่หวังถึงขั้นนั้น จะเอาเฉพาะประโยชน์คือกำจัดต้นเหตุหนึ่งของความฟุ้งซ่านเป็นหลัก ผลพลอยได้ที่ตามมาจะมากน้อยเพียงใดก็สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยอำนวย

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงอุบายวิธีอันจะเหนี่ยวนำสติให้เกิดขึ้นในฝันซึ่งชาวตะวันตกค้นคว้าวิจัยจริงจังกันมานานปี หลักการคือให้สร้างสัญลักษณ์เพื่อตรวจสอบให้รู้ว่าตื่นหรือหลับ จิตเราสามารถฉุกคิดหรือสงสัยขึ้นมาทั้งยามหลับและยามตื่นว่านี่เราฝันอยู่หรือเปล่า ก็ใช้โอกาสตรงนี้เองเป็นสะพานเชื่อมสติ อุบายต่างๆที่สร้างกันขึ้นมาและนิยมแพร่หลายเช่น

๑) มองมือ: ระหว่างตื่น ให้ยกมือขึ้นดูลายมือบ่อย ๆ และถามตัวเองซ้ำๆว่ากำลังฝันไปหรือเปล่า ถ้าถามตัวเองบ่อยจนเคยชินที่จะถามอีกแม้ในฝัน ก็จะสามารถทราบได้จากร่องรอยบางอย่างทันที เช่นเส้นลายมือจะไม่เหมือนที่เราเคยเห็น หรือดูคล้าย แต่โย้ไปมาเลอะเลือน ไม่คงที่เหมือนเส้นลายมือที่ถูกมองยามตื่น ก็จะรู้ตัวว่าขณะนั้นกำลังฝัน

๒) สืบหาเส้นทาง: ระหว่างตื่น เมื่อเดินทางไปไหน ให้ถามตัวเองบ่อยๆว่ามาอยู่ตรงตำแหน่งปัจจุบันได้อย่างไร พยายามลำดับเส้นทางมาถึงที่นั่นอย่างชัดเจนนับแต่ออกจากบ้าน หากถามตัวเองบ่อยพอในยามตื่น ที่สุดก็จะเก็บไปถามตัวเองในฝันว่ามาถึงตรงนั้นได้อย่างไร เมื่อไม่สามารถสืบย้อน ก็จะรู้ตัวว่าขณะนั้นกำลังฝัน

๓) อุดจมูก: ระหว่างตื่น ให้อุดจมูกตัวเองและพยายามสูดลมหายใจเข้า จำความรู้สึกอึดอัดหายใจไม่ออกไว้ หากทำบ่อยมากพอจนไปอุดจมูกตัวเองในฝัน พยายามสูดลมหายใจเข้าจะพบว่าทำได้ ก็จะรู้ตัวว่าขณะนั้นกำลังฝัน

ที่กล่าวแล้วนั้นเป็นเพียงบางอุบายในการเหนี่ยวนำสติให้เกิดขณะฝัน แต่เมื่อมีสติรู้ตัวแล้วว่าฝันก็อาจเลือนไปในเวลาไม่นาน หากปราศจากแผนการรองรับล่วงหน้าว่ารู้ตัวแล้วจะทำอะไรต่อ

หากเป็นตามแนวจิตวิทยา ก็อาจเข้าไปศึกษาลักษณะฝันร้ายให้เข้าใจปมปัญหาของตัวเองและกำหนดทิศทางแก้ไขเป็นเรื่องๆ แต่สำหรับผู้ภาวนาแล้ว เราคงคุยกันเรื่องการแก้ปัญหาแบบครอบจักรวาล คือให้หลุดออกมาจากอุปาทาน หลุดออกมาจากความยึดมั่นถือมั่นแบบผิดๆเพื่อให้จิตเป็นอิสระอย่างแท้จริง

ขอให้ตั้งใจไว้แน่วแน่ประการเดียวว่าเมื่อเกิดสติรู้ตัวว่ากำลังฝัน สิ่งที่จะทำคือปฏิบัติภาวนา เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิตามปกติ “เหมือน” เคยทำมาแล้วขณะตื่น อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าเมื่อรู้ตัวว่ากำลังฝันในเบื้องแรก เรายัง “ติด” อยู่กับฉากฝันปัจจุบัน ซึ่งอาจดีหรือร้าย อุบายหนึ่งที่จะปลีกตัวออกมาจากฉากคือให้คิดว่าจะหนีแรงดึงดูดของพื้นที่อาศัยยืนเสีย พูดง่ายๆคือให้พุ่งตัวขึ้นฟ้านั่นเอง

ในฝันที่ทรงสติรู้ เกิดอะไรขึ้นขอให้ดีความเป็นสภาพของจิตให้หมด เช่นนิมิตฝันในขณะของการเกิดสติ ถ้าเหตุการณ์ราบเรียบธรรมดาก็ให้มองเป็นการแสดงอทุกขมสุขเวทนา ถ้าเหตุการณ์กำลังยุ่งเหยิงก็ให้มองเป็นภาวะฟุ้งซ่านของจิต ฉะนั้นถ้าพุ่งขึ้นฟ้าได้ก็คือหลุดออกจากแรงดึงดูดของความฟุ้งซ่าน หรือหลุดจากแรงดึงดูดของความยึดมั่นถือมั่นในปัญหาที่เกิดขึ้น

หากพุ่งขึ้นฟ้าได้เร็วก็แสดงว่าจิตมีกำลัง หากเห็นท้องฟ้าว่างโล่งก็แสดงว่าจิตกำลังแทนสภาพเปิดสบาย หากเห็นท้องฟ้าสวยงามก็แสดงว่าจิตกำลังเบิกบานสดใส หากเห็นท้องฟ้าสว่างเรืองรองอบอุ่นก็แปลว่ารัศมีจิตกำลังทอแสงบรรเจิด การใช้ท้องฟ้าเป็นเครื่องล่อชิ้นแรกจะได้

อะไรหลายอย่าง หากเปรียบเทียบกับจิตสำนึกยามตื่น ก็คือการ “เปลี่ยนเรื่องคิด” นั่นเอง และเป็นการเปลี่ยนด้วยวิธีปรับสภาพจิตโดยตรง จากหมกมุ่นคับแคบเป็นเปิดใจกว้างขวาง

แม้จะรู้ว่าฝัน แรกๆก็อาจจะยังติดผัสสะความเป็นจริง คือรู้สึกว่าไม่น่าเป็นไปได้ที่จะพุ่งขึ้นฟ้า ต่อเมื่อบอกตนเองว่าฝันของเราก็คือสภาพจิตของเรา ทุกอย่างเป็นไปได้ทั้งสิ้น พอทดลองพุ่งทะยานขึ้นจากพื้นก็จะพบว่าของแค่นี้ง่ายมาก

หากทำได้ขอให้พุ่งตรงไปยังสถานที่สงบ วิเวก และเต็มไปด้วยความร่มรื่น ด้วยความตั้งใจว่าจะใช้เป็นที่จงกรม เมื่อลงพื้นขอให้เดินอย่างที่เคยปฏิบัติในการจงกรมจริงเวลาตื่น ทำมาอย่างไรขอให้ทำไปอย่างนั้น สิ่งที่ปรากฏจะสะท้อนอย่างดีว่าเราเดินจงกรมมาได้ผลมากน้อยเพียงใด ขอยกตัวอย่างพอสังเขปดังนี้

๑) หากทางเดินยังดูรกๆเต็มไปด้วยสิ่งกีดขวางระเกะระกะ สะท้อนให้เห็นถึงความมีนิวรณ์ตกค้างอยู่ในจิตขณะจงกรมจริงเป็นประจำ จึงเต็มไปด้วยอุปสรรคขัดขวางทางภาวนา วิธีแก้ยามตื่นคือให้เร่งรู้ตัวว่ายังมีนิวรณ์ตกค้างอยู่มาก จึงควรละวางเสียบ้าง ดูจากรายละเอียดทั้งทางมาและทางแก้ในบทนี้

สำหรับการขจัดสิ่งรกในความฝันนั้น ไม่จำเป็นต้องขนสิ่งเหล่านั้นออกจากใจ เพราะจะยากและขนเท่าไหร่ก็รู้สึกว่าไม่หมดเสียที เพียงเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ คือเงยหน้าขึ้นฟ้า ด้วยความมุ่งหมายว่าจะเลือกดูเฉพาะความโปร่งโล่งของเบื้องบน นับเป็นอุบายอย่างลัดที่จะหลุดจากภาวะฟุ้งได้อย่างหนึ่ง

๒) หากรู้สึกเหมือนร่างกายไม่สมประกอบ ขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไป สะท้อนให้เห็นถึงความขาดสติรู้ตัว แวบออกไปโน่นมานี่เป็นประจำ จึงขาดความรู้กายตามจริง เหมือนตรงโน้นตรงนี้แหว่งหาย วิธีแก้คือตื่นขึ้นมาขอให้สังเกตว่าในเวลาปกติที่เราปล่อยจิตปล่อยใจให้หลงตามความเหม่อลอยฟุ้งซ่านซัดส่ายนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนมีร่างไม่สมประกอบแบบเดียวกับในฝันจริงๆ

จากนั้นให้เดินจงกรมด้วยความคิดว่าจะหลับหรือตื่นก็จิตนี้เหมือนกัน ดังนั้นตั้งใจเก็บตัวอย่างขณะตื่นไว้ระลึกขณะฝัน ตั้งใจรู้เฉพาะเท้ากระทบอย่างคงเส้นคงวา อาจตบเท้าหนักกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อช่วยให้เกิดความสะเทือนขึ้นมาถึงอกชัดๆ หากทำได้ต่อเนื่องจะเห็นความรู้ทั่วกายชัดออกมาจากความตั้งมั่นนั้น ให้จำลักษณะรู้ที่ปักหลักมั่นคงไว้ และบอกตัวเองว่าถ้าอยู่ในฝัน เราก็จะเดินด้วยสำนึกรู้เช่นเดียวกันนี้

๓) หากรู้สึกลอยๆเหมือนเดินเหนือพื้นหรือเดินกลับหัว นั่นก็สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเดินจงกรมจริงจิตเราไม่จับอยู่กับสัมผัสที่เท้าเอาเลย วิธีแก้คือตื่นขึ้นมาให้สังเกตว่าเราไม่ได้จับสัมผัส

กระทบระหว่างฝ่าเท้ากับพื้นอย่างแท้จริง ใจมัวลอยไปคิดฟุ้งซ่านเสีย เปลี่ยนเสียใหม่โดยทำความรู้สึกตัวดีๆว่ากำลังทรงตัวตั้งบนแรงดึงดูดโลก รู้เพียงเท้ากระทบด้วยความรู้สึกที่นิ่มนวล ไม่เกร็ง บอกตัวเองว่าถ้าอยู่ในฝัน เราก็จะเดินด้วยสำนึกรู้เช่นเดียวกันนี้

สรุปหลักการคือถ้าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นในฝัน ก็สร้างตัวอย่างเอาด้วยของจริงขณะตื่น กำหนดไว้ว่าของจริงอย่างไร ในฝันอย่างนั้น ในฝันอย่างไร ของจริงอย่างนั้น

การกำหนดสติเดินจงกรมในฝันจะเอื้อให้สำรวจตัวเองได้ดีที่สุด แต่หากลองแล้วยังไม่เห็นผลชัด จิตยังหมกมุ่นอยู่กับนิวรณ์ซึ่งมาในรูปของนิมิตเครื่องขวางเป็นประจำ ก็ให้ลองอีกวิธีที่อาจง่ายกว่ากัน คือระหว่างวันขณะตื่นอยู่ ให้เงยหน้ามองฟ้าบ่อยๆ แล้วจำสิ่งที่ติดตา เช่นความกว้างขวาง ระยะห่างสุดตา สีฟ้า และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความโล่งปลอดโปร่งใจของตนเอง พร้อมทั้งตามรู้ลมหายใจทั้งออกและเข้าไปด้วย เป็นการสร้างตัวเลี้ยงสติให้เข้ามาในขอบเขตกายใจ กำหนดไว้ว่ายามตื่นเห็นและรู้สึกอย่างไร ยามฝันจะเห็นและรู้สึกอย่างนั้น เป็นการโปรแกรมตัวเองไว้ล่วงหน้าให้มั่นเหมาะ

เมื่อเกิดสติระลึกได้ว่ากำลังฝัน จะร้ายหรือดีชวนฟุ้งเพียงใด ให้เงยหน้ามองฟ้าเบื้องบนด้วยความคาดหมายว่าจะเห็นฟ้าใสอย่างที่เคยจำไว้แล้วขณะตื่น มองจนสุดตา ด้วยความรู้สึกกว้างขวาง เบาสบาย หากทำถูกจะรู้สึกชื่นใจ โปร่งโล่ง และอยากยิ้ม เพราะใจเราจะเปิดกว้างเหมือนท้องฟ้าที่เห็น ขอให้ใช้โอกาสนั้นระลึกถึงลมหายใจ คิดในใจว่าเราจะหายใจยาวด้วยจิตที่ร่าเริงเบิกบานอยู่กับที่ สนิทนิ่งบนพื้นดินดินอันมั่นคง จะเปิดปีติกว้างขวาง สดชื่นยิ่งๆขึ้น ประคองไว้ได้นานเป็นพิเศษ

ผลลัพธ์ที่ควรเห็นชัดจากการฝึกสติรู้ทันฝัน คือความฟุ้งซ่านที่ลดลง และการใฝ่ใจมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ด้วยความเห็นค่าว่าทุกสัมผัสในขณะแห่งการมีชีวิตมนุษย์นั้น เอามาใช้เป็นยานพาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งสิ้น ไม่ปล่อยสักวินาทีหรือสักเหตุการณ์ให้หลุดลอยไปโดยไม่ยกมาเป็นเครื่องกระตุ้นให้จิตระลึกเข้ามาในขอบเขตของกาย เวทนา จิต ธรรม

ขอให้สังเกตผลข้างเคียงบางประการด้วย เช่นตื่นขึ้นมาแล้วเหนื่อย ก็ให้ดูว่าขณะของสติในฝันนั้น เราพยายามเร่งรัด หรือบังคับให้เกิดภาวะที่ต้องการแบบปุบปับทันใจหรือไม่ สิ่งที่ควรเน้นในระยะเริ่มต้นคือการซ้อมกับของจริงขณะตื่นให้จำได้เสียก่อนว่าเข้าทางภาวนาแบบสบายๆมีลักษณะอย่างไร เราก็ไปทำให้เกิดขึ้นเช่นเดียวกันนั้นในฝัน

เมื่อมีสติรู้ตัวและสามารถทำสมาธิเดินจงกรมในฝันได้ จะเห็นว่าดีกว่าปล่อยเวลาหนึ่งในสี่ของชีวิตให้สูญเปล่าไป เมื่อทำได้เป็นปกติก็ควรพัฒนาขึ้นอีก คือพิจารณาธรรมในฝัน เพื่อเป็นมูล

ฐานการปล่อยวางสิ่งที่เห็นชัดว่าล้วนแต่อุปาทานทั้งเพ ฝึกให้จิตถอนจากความยึดมั่นถือมั่นสักนิดหน่อย

เริ่มต้นขอให้มองดูสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง ว่าใดๆล้วนอนิจจัง เช่นแหงนมองฟ้ากว้างสว่างสวยสักพัก จะเห็นหม่นลงเอง หรือเห็นความเบิกบานสดชื่นในใจเรา สักพักหนึ่งก็จะถอยกลับสู่ภาวะปกติ โดยสรุปคือไม่ว่าจะเห็นภายนอกหรือภายใน ให้กำหนดรู้ด้วยสติเห็นตามจริงว่าสิ่งเหล่านั้นต้องเปลี่ยนเสมอ จิตจะถอนจากความยึดว่านั่นเรา นั่นเป็นฝันของเรา

เมื่อตื่นขึ้นพิจารณาเวทนา พิจารณาสภาวจิต ก็จะเห็นความเหมือนกัน ไม่ต่างจากฝันเลย เป็นเหตุให้ถอนความยึดมั่นในเวทนาและสภาวจิตได้ตามจริงเช่นกัน

ขอให้คำนึงว่าเราใช้สติในฝันเป็นตัวจูงให้จิตนิ่งตั้งมั่นและอยากหมั่นภาวนาออกมาจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจ เมื่อได้ผลในยามตื่นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้อง "รักษาโรคฟุ้ง" ด้วยฝันอีก เวลาหลับก็กำหนดพักผ่อนให้สบาย หลับให้สนิทด้วยอาการก้าวลงนิทราด้วยสัมปชัญญะเช่นที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านสอน หากจิตอยู่ในสมดุล ก็จะเป็นสุขอยู่กับภวังค์หลับนั้น หรือถ้าก่อนนอนแผ่เมตตาอย่างถูกต้อง ก็จะอิ่มสุขอยู่ในกระแสเมตตาจนกว่าจะตื่น

แนวทางแก้ผลข้างเคียงจากการภาวนา

เมื่อจิตรวมลงตั้งมั่นเป็นหนึ่งนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือปรากฏการณ์ต่างๆที่เราไม่อาจคาดหมาย บางคนปฏิบัติมาตรงทางก็ไม่เกิดอะไรพิสดารขึ้นเลย ไม่แม้แต่จะเห็นนิมิตล่อใจ แต่บางคนปฏิบัติมาตรงทางเหมือนกัน ทว่าขยันเห็นโน่นเห็นนี่ หรือเกิดปรากฏการณ์แปลกประหลาด อันนี้ก็อย่าว่ากัน เป็นทางเฉพาะตัวของแต่ละคน ทำนองเดียวกับความฝันที่ห้ามกันไม่ได้ บางคนฝันมาก บางคนฝันน้อย โครงสร้างจิตใจแต่ละคนต่างกัน อย่าด่วนปรักปรำตัวเองหรือคนอื่นเมื่อพบประสบการณ์พิสดารว่าทำผิดพลาด ขอให้เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับอาการอันไม่คาดหมายไว้ดีกว่า

ที่รวบรวมไว้ต่อไปนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเสมอไป แต่ละคนอาจพบปัญหาเพียงข้อเดียวหรือหลายข้อ หรืออาจพบปัญหาที่ผิดแผกแตกต่างไปจากนี้อีก ก็อย่าได้ร้อนใจ ขอให้เชื่อมั่นว่าถ้าเราทำสติปัฏฐาน ๔ ถูกทางจริง รู้เห็นอยู่ในขอบเขตของกายใจโดยความเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีความมุ่งหวังอื่น ไม่มีความเคร่งเครียด ไม่มีความคาดหมายให้สัมฤทธิ์ผลประการใดประการหนึ่งแบบด่วนได้ ก็จะไม่พบอันตรายใดๆเลย เพราะกรรมฐานที่ถูกต้องนั้น ยิ่งทำจะยิ่งผ่อนคลายสบายใจเนื้อตัวเบาโล่ง ปล่อยวางทั้งของที่เป็นภายในและภายนอกได้เหมือนเกราะเหล็กที่ถูกถอดออกจากตัวทีละชิ้น ทีละอัน

สำหรับผู้ที่รู้ตัวว่าจิตปรุงแต่งง่าย ก็ขอแนะนำให้อ่านเฉพาะข้อปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วกับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องอ่านข้อปัญหาอื่นๆ เพราะอาจทำให้คิดมาก จิตจดจ่อกับปัญหาแบบหนึ่งๆแล้วเลียนอาการขึ้นมา หลักครอบจักรวาลอันสามารถแก้ไขปัญหาที่ไม่เคยพบมาก่อนมีให้ท่องแม่นๆไว้ในใจ ๓ อย่างคือ "สักแต่รู้ อย่ากลัว อย่าสงสัย" แล้วทุกอย่างจะคลี่คลายไปในทางที่ดีเอง ขอให้เชื่อมั่นว่าอาการหรือปรากฏการณ์ทั้งหลายเป็นผลมาจากกำลังของจิต ฉะนั้นถ้าจิตอยู่ในภาวะเป็นกลางที่สุด ก็จะมีการใช้กำลังเพื่อรักษาดุลยภาพระหว่างกายใจให้เป็นปกติ ไม่ใช่ให้ยิ่งปั่นป่วนเตลิดไกลหนักเข้าไปใหญ่

<u>ความเครียด</u>

ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งภาวนาแรงเกินไปจะเหมือนกับความเครียดชนิดอื่นๆในชีวิตประจำวันหลายประการ เช่นมีความตึงตามเนื้อตัวบางส่วน มีความเค้นในใจจนรู้สึกแน่นเป็นก้อน

แต่ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งภาวนาแรงเกินพอดีนั้น บางทีอาจให้ผลเสียยิ่งกว่าความเครียดอันเกิดจากปัญหาในชีวิตประจำวันได้มาก เพราะเมื่อติดนิสัยเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็มักกระหน่ำซ้ำที่เดิมไปเรื่อย เนื่องจากรูปแบบการภาวนามักวนเวียนกับที่เก่า อารมณ์แบบเดิม ผลที่ออกมาจึงปรากฏทั้งทางกายและทางจิต มีนักภาวนาจำนวนไม่น้อยเลิกปฏิบัติไปก็เพราะกลัวอาการจะลุกลามเกินแก้

ความเครียดที่เกิดจากการเพ่งผิดส่วนนั้น บางทีออกมาเดินเล่นชมนกชมไม้เสียหน่อยก็หายได้ แต่บางคนอาการหนักหน่อย คือเกิดความเครียดค้างคา มีอาการปวดเสียว หรือหนักกว่านั้นคล้ายชักกระตุกแบบอ่อนๆ ทั้งนี้เนื่องจากกำหนดจิตผิดพลาดมานาน ไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์พ้นกิเลส ไม่ดำเนินตามมาตรฐานสักแต่รู้ความเกิดดับในกายใจแบบสติปัฏฐาน ๔ หรือบางทีเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ทุกอย่างดีหมดแล้ว แต่เกิดความโลภ ด่วนได้ อยากเอามรรคผลเร็วๆ ปฏิบัติมาพักหนึ่งได้ผลนิดหน่อยแล้วลืมจุดมุ่งหมาย ลืมหลักการเดิม แทนที่จะกำหนดสติรู้อย่างเป็นธรรมชาติกลับขะมักเขม้นเพ่งเอาๆแบบจะทำความสว่างโพล่งให้เกิดภายในวันนี้พรุ่งนี้

บางทีวันหนึ่งปฏิบัติได้ผล จิตนิ่งเงียบประณีตยิ่ง แต่อีกวันจิตตก ไม่สามารถทำสำเร็จอย่างเคยก็ฝืนดันทุรังบีบบังคับจะเอาผลแบบเดิม ประเภทนี้มีโอกาสสูงที่จะเพ่งแรงเสียจนหนักไปทั้งตัว เพราะนักภาวนาที่ยังรู้จักโทษของความโลภน้อยนั้น พอรู้ตัวว่าสภาวจิตที่ต้องการหายไป ก็จะเกิดความกังวล ทุรนทุรายและยิ่งเป็นปัจจัยให้หาทางกลับไม่เจอ

บางทีอุบายที่ได้ผลสำหรับคนหนึ่งก็อาจกลายเป็นอุบายที่ส่งผลเสียสำหรับอีกคนหนึ่ง เช่นบางคนจับความรู้สึกออกมาจากกลางอกได้ แต่อีกคนพอลองจับบ้างกลายเป็นเพ่งกดเข้ามาในอก จุกแล้วจุกอีกก็ยังขัดขืนฝืนทำต่อ

บางคนพยายามเคลื่อนไหวช้ามากๆเพื่อให้รู้เท่าทันอาการ แต่ฝืนกำลังสติตัวเองเกินไป กลายเป็นสั่งสมความเครียดไว้ในกล้ามเนื้อและจิตใจทับทวียิ่งๆขึ้นทุกวัน หรือบางคนทำเป็นตรงกันข้ามทีเดียว คือพยายามเดินเร็วมากๆเพื่อให้เกิดความตื่นตัว แทนที่จะตื่นตัวกลับกลายเป็นเครื่องร้อน จิตกระด้าง ฟุ้งซ่าน โลภอยากสงบ หรือโลภอยากได้มรรคผลยิ่งขึ้นไปอีก เพราะอาการเดินแบบเร่งนั้นจะไปในทิศเดียวกันกับความโลภ พุ่งหาเป้าหมายอันรออยู่ไกลๆเบื้องหน้า

ทางแก้เบื้องต้นคือทำอย่างไรแล้วเครียด ให้ทำเป็นตรงกันข้าม หรือฉีกทางออกไปบ้าง เช่นถ้าเพ่งกลางอกแล้วเครียด ก็ให้หาเครื่องกระทบมาแทนที่ เช่นวิ่งให้เท้ากระทบพื้นถี่ๆ หรืออาจจะมองออกนอกขอบเขตของกายไปเลย เช่นมองฟ้ากว้างบ่อยๆ ทอดตาออกไปให้ไกลจนเจอความรู้สึกสบายภายในอย่างต่อเนื่อง หรือถ้าเดินช้าแล้วเครียดก็ปรับอัตราเร็วให้เพิ่มขึ้น เดินเร็วแล้วเครียดก็ปรับอัตราเร็วให้ลดลง

นอกจากนี้ยังอาจใช้อุบายปรุงจิตให้เข้าที่อีกอย่าง คือให้ทอดตาไปข้างหน้าตรงๆ ยิ่งทอดไกลได้เท่าไหร่ยิ่งดี จับมองอะไรสักอย่างนิ่งๆประมาณสิบวินาที จึงปิดเปลือกตาลง โดยที่สายตายังทอดจับตำแหน่งเดิมอย่าหลุกหลิก จากนั้นเอามือข้างถนัดจับศีรษะไว้ ให้ปลายนิ้วกลางจรดอยู่กับกลางท้ายทอย ขยับนิ้วกลางนั้นเคาะป๊อกๆๆไม่ช้าไม่เร็ว ไม่แรงไม่เบา เพื่อให้จิตไปจ่ออยู่ตรงนั้นสบายๆ และสำคัญที่สุดคือสายตายังทอดตรงไปเบื้องหน้าเหมือนเดิม โฟกัสนิ่งอยู่กับตำแหน่งเดิม ระวังอย่าให้ส่วนใดส่วนหนึ่งเกร็ง จะเกิดความรับรู้เป็นกลางๆขึ้นในภายใน

และหากเมื่อยก็เปลี่ยนนิ้ว เช่นแทนนิ้วกลางด้วยนิ้วชี้ ทำสักพักจนเกิดความสบายและรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อสังเกตออกว่าวางจิตอย่างไรจึงอยู่ในความสบายพอดี ก็สามารถนำจิตแบบนั้นมาใช้ภาวนาต่อ หากภาวนาแล้วเครียดอีกก็สลับมาเคาะอีก ตามลำดับขั้นดังกล่าวแล้วนี้ จะพบว่าจิตอยู่ในดุลดีขึ้นเรื่อยๆ และตั้งมั่นต่อเนื่องกว่าเดิมมาก โดยทั่วไปจะสามารถแก้ความเครียดผิดปกติที่เกิดจากการภาวนาได้ครอบจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นตึงขมับ จุกแน่นหน้าอก หัวหมุน และอื่นๆ เนื่องจากการทอดตาตรงทำให้จิตเปิดกว้างไม่หมกมุ่น การเอาสติไปจ่อที่จุดกระทบท้ายทอยทำให้ไม่เพ่งเล็ง เมื่อได้ดุลกันระหว่างจิตเปิดแบบไม่เพ่งเล็งจึงให้ผลเป็นความตั้งอยู่ตรงกลางๆ

การปรับจิตให้เข้าที่นั้นเป็นไปได้อีกหลายแนวทาง เช่นการใช้ลูกเล่นกรรมฐานที่แสดงในข้อก่อนหน้าก็น่าจะได้ผล แต่ถ้าหากฉลาดทำความสบายในสมาธิเสียแต่แรกก็จะได้ไม่ต้องตามแก้กันที

หลัง เรียกว่า "กันไว้ดีกว่าแก้" แต่ถ้าทั้งกันทั้งแก้แล้วไม่หาย ก็อยากแนะนำให้ลองทำทานรักษาศีลขั้นอุกฤษฏ์ เพราะอาจเกี่ยวเนื่องกับวิบากกรรมเก่าที่ตามมาให้ผลได้

ความเหนื่อยและอาการตาค้างนอนไม่หลับ

ข้อนี้มักเกิดขึ้นกับผู้เริ่มหัดนั่งสมาธิได้ไม่นาน แต่พอจะมีความนิ่งระดับหนึ่ง ยังไม่เกิดปีติสุขเต็มรอบ การขาดปีติสุขหล่อเลี้ยงสมาธิจิตนั้น ก็แน่นอนว่าต้องอาศัยแต่กำลังความตั้งใจคิดจ่ออยู่กับอารมณ์สมาธิ

ดังได้เคยกล่าวแล้วว่าความคิดตั้งใจนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือที่เรียกว่า "วิตก" นั้น ถ้ามีมากเกินความนิ่งแนบกับอารมณ์อย่างที่เรียกว่า "วิจาร" ก็จะทำให้เกิดสิ่งตกค้างอันเป็นผลมาจากความฝืน ได้แก่ความเหนื่อย หรืออาการตาแข็ง นอนไม่หลับ ขอให้เข้าใจว่าเป็นคนละอาการกับความเครียดในข้อปัญหาก่อนหน้า

ในอุบายกำจัดพยาบาทได้แนะนำวิธีแผ่เมตตาไป และทิ้งท้ายไว้ด้วยว่าสามารถช่วยแก้อาการตาแข็งนอนไม่หลับได้ ให้ลองแผ่เมตตาทั้งก่อนและหลังทำสมาธิ น่าจะช่วยให้ดีขึ้น

แต่หากยังแก้ปัญหาไม่ตกอีก ก็ต้องพิจารณาเป็นขณะๆว่ากล้ามเนื้อตาเราบีบอยู่ไหม เรากำลังทุ่มกำลังหนักเกินไปไหม เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านแทรกขึ้นมาเราพยายามกดข่มไหม เหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นหลายรอบ ก็จะกลายเป็นการสั่งสมความแข็งกระด้างไป และยังเป็นเหตุให้สงบแบบพร้อมจะระเบิดโทสะเมื่อยามออกจากสมาธิอีกด้วย เมื่อรู้ตัวว่าขณะใดกำลังฝืนจับอารมณ์สมาธิแบบผิดๆ ก็ให้ถอนออกจากอาการนั้นๆ เช่นฟุ้งซ่านก็อย่ากดข่ม ปล่อยให้ฟุ้งแล้วสังเกตว่ามีแรงอัดของความฟุ้งตรงไหนก็จะมีความคลายความฟุ้งที่ตรงนั้น หรือถ้ากล้ามเนื้อตาบีบ มีอาการทุ่มกำลังมากเกิน เห็นข้างในมืดและแน่นทึบไปหมด ก็ทอดตาตรงสบายๆเหมือนมองขอบฟ้าทะเลด้านไกลเสีย

หลังจากแก้อาการผิดๆจุดต่อจุดแล้ว จะพบว่าการนั่งสมาธิเป็นไปอย่างสบายขึ้น สามารถรู้อารมณ์สมาธิโดยไม่ต้องตั้งใจเพ่งมาก อันนั้นแสดงว่าสัดส่วนของวิตกและวิจารเริ่มเสมอกัน ต้องอาศัยเวลาฝึกฝนที่จะรู้อารมณ์ด้วยความสบายอีกพัก แล้วจะพบว่าความเหนื่อยกับอาการตาแข็งนอนไม่หลับค่อยๆหายไป ทุกครั้งที่ทำสมาธิจะมีแต่ความสุขสงบ และเหมือนอัดพลังใหม่ไว้ใช้ดูกายใจเป็นไตรลักษณ์ต่อไป

มีอีกกรณีหนึ่งสำหรับคนที่ทำสมาธิได้อย่างดีแล้ว และพบว่าตัวเองนอนน้อยลงมาก เกิดความกังวลว่าจะมีผลเสียต่อสุขภาพ หรือตื่นเช้าเกินเหตุแล้วไปง่วงเอาช่วงบ่าย อย่างนี้ก่อนอื่นขอให้ตัดความกังวลทิ้ง ถ้าลุกเช้าตรู่ก็ถือว่าเป็นนาทีทองของการเดินจงกรมเพื่อพัฒนาความตื่นรู้ด้วย

ความเคลื่อนไหวบ้าง ระหว่างวันประคองจิตไว้อย่าให้หลงไปกับกิเลสอันทำให้หนัก หรือทำให้เหม่อ ถ้าทรงความเบาไว้ได้ต่อเนื่องก็จะไม่ง่วงเหงาหาวนอนในภายหลัง

<u>เหน็บชาและอาการเคลื่อนไหวไม่ได้</u>

เมื่อนั่งสมาธินานๆ ปัญหาที่ทุกคนต้องประสบคือความเมื่อย หรือเหน็บกินขา เข่า แข้ง ก่อนอื่นขอให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดาถ้านั่งขัดสมาธิ สำหรับผู้เริ่มฝึกนั่งสมาธิที่สูงอายุแล้ว ควรนั่งเก้าอี้จะดีกว่านั่งขัดสมาธิ แต่สำหรับผู้เริ่มฝึกที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ก็น่าจะลองนั่งตามแบบมาตรฐานดูบ้าง

หากจิตนิ่ง เกิดปีติสุข ก็อาจสะท้อนได้อย่างหนึ่งว่าทั้งกายและจิตไม่เครียด ไม่มีส่วนไหนที่กด กล่าวคือหน้าตั้ง คอและหลังตรงแบบสบายได้ดุลพอดี ไม่โน้มมาข้างหน้า (ซึ่งจะทำให้น้ำหนักตัวกดลงที่ขามากกว่าการนั่งหลังตรง) เพราะฉะนั้นจับจากจุดนี้ เราควรเริ่มนั่งอย่างที่สำรวจแล้วว่า "เข้าที่เข้าทางดี" เมื่อเริ่มดี ก็จะแก้ปัญหาไปได้กว่าครึ่ง

อย่างไรก็ตาม แม้จะนั่งถูกต้องหรือประสพความสำเร็จ พบความนิ่งและปีติสุข ธรรมชาติของเข่าที่งอนานก็อาจทำให้เมื่อยหรือเป็นเหน็บได้อยู่ดี เพราะฉะนั้นสิ่งที่ควรฝึกเป็นนิสัยคือเมื่อนั่งสมาธินานเท่าใด ก็ควรลุกขึ้นเดินจงกรมอย่างน้อยนานเท่านั้น นอกจากเป็นการฝึกภาวนาให้ตื่นรู้ทั้งขณะนิ่งและขณะเคลื่อนไหวให้ครบสูตรแล้ว ยังช่วยให้กายได้ผ่อนคลายความแข็งค้าง อย่างที่เขาเรียกว่าเป็นการยืดเส้นยืดสายด้วย

หากจิตนิ่งแบบกระด้าง ขาดความนิ่มนวล กายหนักเหมือนขยับเขยื้อนไม่ได้ก็อย่าตกใจ ขอให้วางอุเบกขา หายใจออกด้วยความคิดว่าเราระบายความหนักออกไป หายใจเข้าด้วยความคิดว่าเรานำความเบาเข้ามา เพียงแค่สองสามระลอกกองลมก็จะเหมือนกายหลุดจากล็อก ทั้งนี้ก็เพราะจิตยกเลิกอาการเพ่งหนักผิดๆนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากายเริ่มหนักแล้วเป็นกังวลกับความหนักนั้น ก็เท่ากับเอาจิตไปจ่อกับสภาวะหนัก เลยทำให้เกิดการเพิ่มเหตุปัจจัยของความหนักไปโดยปริยาย

<u>ความคัน</u>

เมื่อทำสมาธิได้ถึงจุดหนึ่ง หลายคนเกิดอาการคันขึ้นตามใบหน้ายุบยิบคล้ายมีแมลงไต่ หรืออาจคันตามเนื้อตัว และเป็นทุกครั้งจนรำคาญ เพราะไม่ใช่อาการคันตามปกติ แต่คล้ายมีแมลงไต่อยู่จริงๆ

ถ้าคิดอย่างไม่ใส่ใจนักจะมองเป็นความคันธรรมดาทั่วไปก็ได้ แต่มีมติของอาจารย์สมาธิบางท่านเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่ เช่นกล่าวว่าสมาธิเป็นของสูงอย่างหนึ่ง หากเรารักษาศีลไม่สะอาดบริสุทธิ์ ก็

จะเกิดความคันขึ้นได้ เพราะเอาภาวะสะอาดไปเกลือกกลั้วกับภาวะสกปรก บางท่านก็ว่าการทำสมาธิเหมือนขุดเอาวิบากเก่าๆขึ้นมาชดใช้ในทางอ้อม คือให้เกิดความคันคะเยอเสีย แล้วก็ถือว่าหายกัน บางคนอาจเกิดอาการแปลกๆเช่นจุกเสียดท้อง ปวดแสบปวดร้อนตามเนื้อตัว หรือปวดศีรษะอย่างแรง แล้วระลึกได้ชัดว่าเคยทำกรรมบางอย่างไว้ โดยปรากฏให้เห็นเป็นนิมิตชัดประกอบอาการนั้นๆทีเดียว

ไม่ว่าจะมองความคันไปในแง่ไหนก็ถือเป็นการดีทั้งสิ้น เพราะถ้าพิจารณาว่าเป็นความคันตามปกติ ก็เพียงยกมือเกาเสียหน่อยหนึ่ง (สำหรับผู้ฝึกภาวนาใหม่แนะนำวิธีนี้) หรือถ้าเริ่มมีกำลังสมาธิบ้างแล้ว และอยากสั่งสมขันติบารมี ก็อาจกำหนดรู้ทุกขเวทนาอันเกิดจากความคัน เห็นทุกขเวทนาแรงขึ้นบ้าง เบาลงบ้าง อยากเกาสุดขีดบ้าง สามารถดูได้เฉยๆบ้าง กระทั่งความคันปรากฏเป็นสิ่งถูกรู้ว่าก็แค่อีกสภาวะหนึ่งที่มาแล้วก็ไป ไม่ต่างจากสภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราเอาความรู้ตัว เอาความสนใจไปปักอยู่กับอารมณ์สมาธิเสีย ไม่ให้ความสำคัญกับอาการคัน ในที่สุดก็จะกลายเป็นสิ่งปราศจากความหมายอย่างสิ้นเชิง และสามารถเอาชนะได้ด้วยการวางเฉยเป็นอุเบกขาทุกครั้งด้วย

ถ้าพิจารณาว่าเกิดความคันจากความไม่สะอาดของศีล ก็ให้ย้อนระลึกว่าเราคิด เราพูด หรือเราทำอันใดอันเป็นการละเมิดศีล หรือแม้แต่ทำให้ศีลด่างพร้อย ก็สำนึกอย่างจริงใจ และอธิษฐานอย่างหนักแน่นว่าเราจะไม่พลาดคิด พูด หรือทำเช่นนั้นอีก แม้ทำไปด้วยความเผลอก็จะสำนึกแล้วถอนออกจากอาการคิด พูด หรือทำอย่างนั้นๆทันที เมื่ออธิษฐานเสร็จจะเห็นว่ามีความสุขความอิ่มใจเอ่อขึ้นมา และชนะความคันลงได้

ถ้าพิจารณาว่าเกิดความคัน หรืออาการน่าทุรนทรนทุรายอื่นๆเพราะผลของกรรมเก่า ก็ขอให้วางใจเป็นกลาง ตั้งความคิดว่าดีแล้วที่ใช้กรรมเสียในขณะของสมาธิ เพราะดีกว่าไปใช้กรรมในนรกดีกว่าตีรันฟันแทงกับเจ้ากรรมนายเวร ความคันและอาการทุรนทุรายในสมาธิมีโทษน้อย มีทุกข์น้อย เมื่อทำใจยอมรับได้แล้วเช่นนั้นก็กำหนดแผ่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ (ตามวิธีที่กล่าวแล้วในอุบายกำจัดพยาบาท) เมื่อจิตอันไร้เวรภัยเปิดกว้างออกทุกทิศแล้วให้ตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เราระลึกได้เดี๋ยวนั้น หรือยังระลึกไม่ได้ทันที ขอจงได้ส่วนกุศลร่วมกับเราทั่วกัน หากอธิษฐานหนักแน่นพอ แม้ว่าเจ้ากรรมนายเวรจะไม่ได้รับ ก็เป็นการชะล้างวิบากหลายส่วน สังเกตจะพบว่าอาการคันลดลงหรือหายขาดสนิทไปเลย

ตกภวังค์บ่อย

ธรรมดาเมื่อกำลังสมาธิยังไม่ดีนั้น เมื่อนิ่งได้สักพักจะโงกง่วง หรือไม่ก็มืดหายเงียบเข้าไปอยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น เหมือนมีภาคหนึ่งยังรับรู้อารมณ์สมาธิ แต่ก็ไม่ใช่ลักษณะตื่นรู้

องค์ประกอบที่ส่งเสริมให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างมีคุณภาพนั้น ไม่ใช่เฉพาะความขยันหมั่นเพียรนั่งอย่างเดียว ต้องดูด้วยว่าจิตของเรามีความสะอาด มีความเบิกบานจากการให้ทานและรักษาศีลเป็นฐานพร้อมไหม ชนิดที่ลงนั่งสมาธิแล้วถามตัวเองว่าวันนี้ทานกับศีลเป็นอย่างไร สามารถตอบตัวเองด้วยความชื่นใจว่าบริสุทธิ์สะอาดและเบิกบานดี รวมทั้งต้องดูด้วยว่ากายของเราแข็งแรงสมบูรณ์แค่ไหน หากกินมาก นอนมาก ไม่ออกกำลังเลย ก็เป็นไปได้สูงที่จะขาดการค้ำจุนจากฝ่ายกาย นั่งสมาธิครู่เดียวก็ไหลลงสู่ความง่วง หรือไม่ก็เงียบหายแบบไม่รู้เหนือรู้ใต้

วิธีแก้ตรงๆคือควรทำทุกอย่างให้ครบองค์พร้อม ทั้งเรื่องทาน ศีล การออกกำลังกาย รวมทั้งฝึกนั่งบ่อย กระทั่งสามารถรู้ตัวได้ทันว่ากำลังจะไหลลงสู่ภวังค์ สังเกตดูว่าเริ่มจากอาการเช่นไร ก็ดักดูเฉพาะอาการเช่นนั้น โดยทั่วไปจะไม่มีอาการวูบดิ่งหายวับทันทีทันใด แต่จะมีช่วงระยะเวลาพอประมาณให้ตั้งตัวได้บ้าง

จังหวะดังกล่าวนั้นเอง หากตั้งสติได้และกำหนดเริ่มนับหนึ่งใหม่ ย้อนสาวกลับไปที่ก้าวแรกสุดในการดำเนินจิตกำหนดรู้อารมณ์สมาธิ ก็จะเหมือนจิตตื่นรู้ขึ้นหน่อยหนึ่ง เป็นการสั่งสมกำลังที่จะต้านภวังค์เพิ่มขึ้นเล็กน้อย บอกตัวเองว่าสิ่งที่ทำให้เรารู้ดีที่สุดว่ากำลังตื่นคือผัสสะอันเป็นของจริงในปัจจุบัน เช่นลมหายใจนั้น มีแค่สองอย่างให้รู้ ไม่ออกก็เข้า ถ้ารู้ได้ก็แปลว่ายังตื่นอยู่

หากจิตคล้อยลงสู่ภวังค์ แต่มีแรงช้อนจากสติและวิธีกำหนดรู้อันเหนี่ยวนำปีติสุข บางทีก็อาจวูบรวมลงสู่ความตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ โดยเฉพาะผู้ที่สั่งสมสติรู้ทันผัสสะปัจจุบันไว้มากๆ ขอให้ทำใจว่าภวังค์สมาธิเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต แม้ภาวนาจนแกร่งกล้าปานใด เพราะฉะนั้นอย่าถือเป็นข้อด้อย แต่ให้ถือเป็นจุดสังเกตหนึ่งของการภาวนา เห็นจิตเป็นอนัตตา ไม่อาจบังคับควบคุมให้ได้อย่างใจเสมอไป

<u>เกิดนิมิตสมาธิให้ส่งจิตออกนอก</u>

ความหมายของคำว่า “นิมิต” นั้นมีหลายอย่าง แม้เมื่อทำอานาปานสติจนจิตสงบตั้งมั่น เห็นสายลมหายใจชัดเป็นลำ อย่างนั้นก็เรียกว่านิมิตลมหายใจได้ หรือเมื่อกำหนดรู้กายโดยความเป็นศพแล้วเห็นสภาพขึ้นอืด น้ำเลือดน้ำหนองทะลักออกมา อันนั้นก็เรียกเป็นนิมิตได้เช่นกัน คือเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่ปรากฏลักษณะชัดต่อใจ แต่บางทีเมื่อนั่งสมาธิจนสงบนิ่ง กึ่งเคลิ้มกึ่งรู้สติ หรือมีสติแจ่มชัดคมคายดี บางทีเห็นภาพบุคคล บางทีเห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า บางทีได้ยินเสียงเหมือนสวดมนต์ บางทีได้ยินเสียงที่ชวนให้เข้าใจแบบเข้าข้างตัวเองว่าเทวดามาคุยกับเรา และบางทีก็เป็นวิญญาณชั้นสูงมาคุยด้วยจริงๆ นิมิตชนิดอื่นที่พบรองลงไปได้แก่กลิ่นหอมระรวยเหมือนใครจุดธูปบูชาพระพร้อมดอกไม้ในห้องอันทำให้เกิดกำลังใจและความสบายในการนั่งต่อนานๆ หรือกลิ่นเหม็นเหมือนซากศพที่ทำให้ทนนั่งต่อไม่ไหว

เพราะฉะนั้น "นิมิต" จึงเป็นคำกลางๆ ใช้ในทางดีหรือทางร้ายก็ได้ แม้แต่แสงโอภาสก็จะเป็นนิมิตประเภทหนึ่ง เพราะเป็นสิ่งถูกเห็นด้วยจิตแบบที่นำมาเทียบเคียงกับประสบการณ์ทางประสาทตาได้ โดยทั่วไปศัพท์ว่านิมิตนี้มักนำมาอธิบายระดับขั้นของการฝึกกสิณ เช่นโอทาตกสิณที่เคยกล่าวถึงไว้ในบทที่ ๙ คือพยายามจดจำสีขาวให้ติดใจ อาจเห็นสีขาวปรากฏในใจเป็นนิมิตต่างๆดังนิยามต่อไปนี้

๑) บริกรรมนิมิต หมายถึงเห็นชั่วคราวเพราะจดจ่อวัตถุ เข้าขั้นยกอารมณ์ขึ้นสู่จิต โดยที่จิตยังไม่ตั้งมั่น ภาพในใจจะปรากฏผลุบๆโผล่ๆคล้ายพระจันทร์ในน้ำไหว บางทีเหมือนเห็นแวบหนึ่ง แต่ส่วนใหญ่พร่าเลือนไม่เป็นรูปนานเท่าใดนัก ทั้งนี้เพราะจิตยังอยู่ในภาวะนึกๆคิดๆ คลื่นความฟุ้งซ่านเข้าแทรกแซงนิมิตเสีย แบบเดียวกับคลื่นรบกวนที่ทำให้สัญญาณวิทยุขาดๆหายๆ
๒) อุคคหนิมิต หมายถึงเริ่มติดอยู่ในใจชัด ไม่ต้องกำหนดประคองมากก็เหมือนตั้งมั่นอยู่เอง เหตุก็เพราะจิตเริ่มตั้งมั่นบ้างแล้ว คิดน้อยลงมาก โดยทั่วไปจะอยู่ในขั้นหลับตาก็ยังเห็นวัตถุที่พยายามจำไว้ตรงตามต้นแบบ เสมือนยังลืมตาเห็นอยู่จริงๆ หรือแม้ไม่ตรงนักในรายละเอียด ก็ใกล้เคียงมาก
๓) ปฏิภาคนิมิต หมายถึงนิมิตชนิด "เทียบได้" ว่าถอดเค้ามาจากของเดิมซึ่งใช้เป็นต้นแบบ จะให้เหมือนกันสนิทก็ได้ หรือจะให้แปรเป็นอื่น เช่นขยายใหญ่ขึ้น หดเล็กลง หรือเพิ่มเติมรายละเอียดอื่นๆก็อยู่ในวิสัย

เมื่อทำความเข้าใจกับระดับนิมิตดังนี้ ก็ทำให้มองง่ายขึ้น ว่าจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว อาจทำตัวเป็นจอรองรับภาพ เสียง กลิ่น รส และสัมผัสได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็น "ของจริง"

หากเกิดสมาธิขั้นกลางคืออุปจารสมาธิ มีอารมณ์สมาธิชัด เกิดวิเวกสุขและความตั้งมั่นนาน จิตเปิดกว้างสบายดีแล้ว หากน้อมไปดูสิ่งใดก็เป็นไปได้สูงที่นิมิตของสิ่งนั้นจะปรากฏให้เห็น แต่สิ่งนั้นมักจะไม่จริง ตรงข้ามหากน้อมมารู้กายใจที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันจะเห็นชัด และมักเป็นการเห็นตามจริง เช่นไล่ตรวจดูผม ขน เล็บ ฟัน หนังด้วยกำลังสติอย่างใหญ่ แล้วเหมือนเกลี่ยเนื้อหนังออกได้ ลงลึกไปเห็นโครงกระดูก เส้นเอ็น ตับ ไต ไส้ พุง ทุกอย่างจะปรากฏในแบบมีพยานคาอยู่กับที่ให้ทราบว่าเป็นของจริง เช่นเห็นหัวใจเต้นตุบตับสอดคล้องกับจังหวะเต้นที่รู้สึกได้ เป็นต้น

สรุปคือถ้าส่งเข้ามาในขอบเขตกายใจ จะเห็นของจริงกว่า และสามารถยกข้อธรรมเช่นอสุภกรรมฐาน ธาตุ ๔ หรือลักษณะศพ ๙ ชนิดมาพิจารณาเอาจากของจริงที่รู้เห็นแจ่มชัดนั้น อย่างนี้จัดว่าเป็นการใช้สมาธิไปเพื่อสติปัฏฐาน ๔ เพื่อถอดถอนกิเลส เพื่อจุดมุ่งหมายคือความพ้นทุกข์พ้นภัยอย่างแท้จริง แต่ถ้าหากส่งออกนอกขอบเขตกายใจ ก็ไม่มีอะไรเป็นประกันว่าเห็นของจริง

หรือของปลอม และที่แน่นอนคือจะทำให้ติดยึด หลงตามสภาวะอันกักเราไว้ในกองทุกข์ ในการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่เป็นที่รู้

ประเด็นคือเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วอาจเกิดสัมผัสรู้เห็นขึ้นมาเอง เช่นเห็นเหตุการณ์ล่วงหน้า หรือไม่ก็เห็นเทวดานางฟ้าอันชวนให้เกิดความพิศวาส อยากเห็นขึ้นมาอีกและอีก ตรงนี้แก้ทางได้ด้วยการกำหนดไว้ต่อไปนี้

๑) ระลึกไว้ให้ขึ้นใจว่าเราทำสมาธิเพื่อให้จิตปราศจากนิวรณ์ พร้อมพิจารณากายใจโดยความเป็นขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ในลำดับต่อๆไป ไม่ใช่เพื่อติดใจในชนวนทุกข์รูปแบบต่างๆ
๒) อาศัยประสบการณ์จากเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้ความสุขที่เกิดขึ้น ดูว่าเป็นสุขที่สะอาดไร้มลทิน หรือว่าเป็นสุขที่เจืออยู่ด้วยแรงดึงดูดของกิเลส โดยเฉพาะราคะ เมื่อกำหนดรู้สุขเวทนาอันเป็นนามธรรมไร้รูป ความสนใจในนิมิตย่อมอ่อนกำลังลง แล้วตัวสติทำหน้าที่ตัดนิมิตกลับมาสู่ฐานที่ตั้งของความรู้ คือสภาพจิตเอง ในทางตรงข้ามถ้าเจอนิมิตที่น่ากลัว เกิดทุกขเวทนาชนะสติจริงๆ ก็จ่อดูอยู่เฉพาะทุกขเวทนานั้น จนกว่าจิตจะถอนออกจากความยึดจับเป็นจริงเป็นจังกับนิมิต
๓) อาศัยประสบการณ์จากจิตตานุปัสสนา กำหนดรู้สภาวะของจิตที่กำลังเด่นอยู่ และสามารถเห็นได้ในขณะนั้น เช่นความนิ่ง (จิตเป็นสมาธิ) ความกลัว (เข้าข่ายจิตมีโทสะ) ความตื่นเต้น (เข้าข่ายจิตฟุ้งซ่าน) เมื่อเกิดสติรู้สภาวจิตอันไร้รูปและละเอียดกว่าเวทนา โดยธรรมชาติย่อมค่อยๆสงบลงจากการปรุงแต่ง แม้ขั้นละเอียดที่ฉายนิมิตก็ไม่เกิด

สรุปคือเมื่อดึงสติกลับมาอยู่กับภาวะของจิตอันเป็นปัจจุบัน นิมิตจะสลายไป แม้นิมิตกลับมาอีกบ่อยๆก็กลายเป็นเครื่องฝึกสติ ฝึกขันติ รักษาไว้เฉพาะสติรู้ อย่างอื่นเห็นเป็นเครื่องขวางความก้าวหน้า

<u>อาการหมุน</u>

เมื่อทำสมาธิไปพักหนึ่งแล้วรู้สึกเหมือนกายหมุนก็อย่าเพิ่งตกใจ ส่วนใหญ่เกินกว่า ๙๐ ใน ๑๐๐ จะเป็นเพียงความรู้สึกจากภายใน เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วไม่มีอาการเช่นนั้นอีก แต่บางคนก็น่าประหลาด คือหมุนจริง และเป็นที่ประจักษ์กับสายตาภายนอก ไม่ใช่อุปาทานภายในของตนเองตามลำพัง

ไม่ว่าจะหมุนปลอมหรือหมุนจริง หากเกิดขึ้นบ่อย ก็ขอให้สังเกตว่ามันเริ่มจากอาการของจิตแบบไหน โดยมากจะนิ่ง รู้กายชัดผิดปกติ หรือไม่ก็เบาอยู่ข้างนอก แต่ภายในเริ่มอาการคล้ายมีพลังบางอย่างแทรกขึ้นมาในความนิ่ง

ทำใจไว้ก่อนว่าอาการใดๆก็ตามที่เกิดจากการภาวนานั้น เป็นเพียงทางผ่าน เป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าร้อนใจอะไร ถ้าเริ่มรู้สึกเหมือนจะหมุนแล้วเราตั้งความรู้สึกมั่นคงอยู่กับที่ บอกตัวเองว่าอาการหมุนเป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ตัวจิตผู้รู้ผู้ดูไม่มีสภาพหมุน ไม่มีรูปทรงให้หมุน เดี๋ยวเดียวก็จะรู้สึกหยุดกับที่ และไม่เกิดอะไรขึ้นมากไปกว่านั้น

แต่ถ้าหากจิตเราหมุนตาม เช่นกลัวอาการที่เกิดขึ้นแล้วปรุงแต่งต่อต่างๆนานา ก็จะยิ่งเป็นแรงผลักดันชนิดเดียวกับที่หลอนให้อุปาทานว่าหมุน เท่ากับไปเพิ่มกำลังให้กับการหมุน แล้วเรื่องก็จะไม่จบ

หากหมุนด้วยแล้วปวดหัวด้วย อาจเป็นอาการพยายามเคลื่อนไหวของจิตในลักษณะบิดตัว ธรรมดาจิตที่เริ่มรวมดวงได้จะมีศักยภาพแยกเป็นต่างหากจากกายหยาบ บางทีเหมือนจิตจะไม่อยากประกบกับกายหยาบตามปกติ อันนี้ถ้าวางเฉย สักแต่รู้ไปเหมือนคำแนะนำข้างต้น กระทั่งจิตอยู่ในสภาพรู้คงที่ ก็จะเห็นว่าอาการบิดตัวนั้นลดลง และหยุดสนิทลงในที่สุด แต่ถ้ายิ่งกลัว ก็ยิ่งบิดมากขึ้น เพราะได้แรงบิดจากความกลัวเช่นกัน

ในกรณีของการหมุนจริง อาจต้องใช้จิตกำหนดบ้าง เช่นแปะมือลงบนพื้นตรงหน้า แล้วอธิษฐานว่าเรานั่งสมาธิเพื่อหยุด นั่งสมาธิเพื่อความนิ่งรู้ ไม่ใช่เพื่อหมุนตามกิเลส หรือหมุนด้วยอัตโนมัติใดๆ หากอธิษฐานด้วยจิตที่มั่นคง ก็จะรู้สึก "ปักหลัก" โดยมีมือเป็นศูนย์กลางยึดเหนี่ยว

<u>อาการเหมือนลอย</u>

คล้ายกับข้อก่อน สิ่งที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือการลอยนั้น ไม่ว่าจะรู้สึกไปเองว่าลอยหรือลอยขึ้นเหนือพื้นจริงๆ จะเกิดขึ้นจากความรู้สึกเบาจากภายใน คือทำสมาธินั้น เมื่อเกิดปีติสุขขึ้นแล้วย่อมเกิดอาการกายเบาและจิตเบาเป็นธรรมดา แต่บางคนจิตจะจับความเบาต่อเนื่องกระทั่งรู้สึกเหมือนลอยขึ้น หรือบางคนจับความเบาด้วยจิตที่มีกำลังแบบ "พัดขึ้น" ก็อาจทำให้กายลอยจริงๆ

คู่ปรับของการลอยคือธาตุดิน เพราะธาตุดินเป็นธาตุมีน้ำหนัก ให้ขบฟันเล็กน้อย รับรู้ความแข็งทึบของฟัน แล้วกำหนดสติระลึกถึงกายนั่ง ในสภาวจิตที่กำลังหนักแน่นนั้นควรจะสามารถกำหนดเห็นโครงกระดูกทั่วพร้อมได้ในเวลาอันรวดเร็ว และเห็นต่อไปด้วยว่าสิ่งที่ฉาบเคลือบโครงกระดูกคือเนื้อหนังและน้ำเลือดน้ำหนอง จะค่อยๆรู้สึกถึงน้ำหนัก และลงปักนิ่งกับพื้นที่นั่งได้เอง

ถ้าหากกำหนดช่วงแรกๆแล้วเหมือนยังลอย และไม่สามารถรับรู้น้ำหนักของธาตุดินในกาย ก็ให้พิจารณาว่าเป็นเพราะจิตยังจับอยู่กับธาตุลมหรือความเบาอยู่มาก อย่าเพิ่งกลัว และอย่าเพิ่งคิด

ว่าจะทำไม่สำเร็จ เพียงระลึกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง อาการของจิตก็ไม่เที่ยง แม้เราจะไม่กำหนดรู้ธาตุดินเพื่อให้เกิดน้ำหนักถ่วงลง ในที่สุดจิตก็จะคลาย และกลับลงพื้นได้เองอยู่แล้ว

<u>เกิดกระแสพลังโคจร</u>

หลายคนมีประสบการณ์คือนิ่งนิดหนึ่งแล้วคล้ายเกิดพลังหรือความร้อนแปลกๆวิ่งพล่านไปทั่วร่าง เรื่องของพลังนั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในกายเราอย่างถ้าเราถูมือ แล้วลองขยับเข้าหากัน และขยับออกห่าง สลับกันเข้าออกช้าๆอย่างนี้ก็จะรู้สึกถึงสนามพลังระหว่างฝ่ามือได้ ถ้าเอาไปอังหน้าผากก็อาจรู้สึกร้อน และช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ เป็นต้น

ยิ่งเมื่อเราฝึกโฟกัสจิตให้นิ่ง พลังพวกนี้ก็จะมีมากขึ้น วิธีที่ดีคืออย่าเพิ่งใช้ และอย่าเพิ่งปล่อยให้มันกระจายพล่านไป แต่กำหนดรู้ตามจริงว่าเกิดพลังขึ้นและอาจวิ่งวุ่นอยู่อย่างปราศจากทิศทางไปตามตำแหน่งต่างๆของกาย รู้ถึงกลุ่มพลังที่กระจัดกระจายนั้นพร้อมกับรู้ลมหายใจออก รู้ถึงกลุ่มพลังที่กระจัดกระจายนั้นพร้อมกับรู้ลมหายใจเข้า สักพักหนึ่งจะรู้สึกชัดที่ลมหายใจ และกลุ่มพลังจะเกาะเป็นหนึ่งเดียวไม่วิ่งพล่าน หากมีความรู้อิริยาบถนั่งทั่วพร้อม ก็จะเป็นพลังที่ไม่กระจุกคับแคบ เราเห็นด้วยจิตที่ตั้งมั่นว่าลมหายใจและพลังเป็นต่างหากจากกัน รวมทั้งสภาพรู้ของจิตเองก็เป็นธรรมชาติคนละชนิดกับสิ่งเหล่านั้น

ให้กำหนดว่าเราจะรู้ลมหายใจและพลัง กระทั่งรู้สึกว่าจิตเริ่มเป็นกลางกับการรู้ชัดนั้น เหมือนแยกออกมาเป็นผู้ดูต่างหาก ก็จะเป็นผู้ที่มาถึงหลักชัยขั้นแรกของสมถะ คือคงจิตอยู่ในสถานภาพผู้รู้ สักแต่เป็นผู้เฝ้าสังเกตการณ์เฉยๆ เมื่อทำจนชำนาญแล้ว นอกจากจะไม่เกิดผลเสีย ยังอาจมีผลดีข้างเคียงคือรู้จักเลือกใช้พลังได้ตามโอกาสเหมาะสม ไม่ใช่ปล่อยให้แล่นพล่านไปเปล่าประโยชน์ ขณะเดียวกันก็ไม่ด่วนฝึกอะไรด้วยความโลภอยากเก่ง ซึ่งสวนทางกับการภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผล เพื่อความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการภาวนาแบบพุทธ

<u>กายเคลื่อนไหวเอง</u>

อาการนี้มักพบบ่อยในผู้เน้นนั่งสมาธิและเดินจงกรมด้วยลักษณะบังคับมากเกินควร จะเกิดอาการคล้ายกันคือเมื่อสงบแล้วมีการเคลื่อนไหวร่างกายเอง ตอนแรกคล้ายอุปาทานอยู่ภายในแต่เมื่อลืมตาขึ้นดูหรือให้คนอื่นเฝ้าสังเกตไว้ ก็เห็นเป็นความเคลื่อนไหวจริงๆ บางทีก็ออกไปในทางร่ายรำคล้ายถูกควบคุมจากสิ่งลี้ลับ

สิ่งเหล่านี้ก็นับเป็นสภาวธรรมได้เหมือนกัน จะเป็นของจริงหรือของปลอมขอให้ยกไว้ อย่าให้ความสนใจว่าเรากำลังทำตลก หรือมีองค์มาลงอะไร ตั้งความคิดไว้อย่างเดียวคือเมื่อเคลื่อนไหวก็เป็นอิริยาบถหนึ่ง จะอย่างไรกายก็ยังเป็นธาตุ ๔ ของมันอย่างนั้น ไม่ได้ต่างไปเลย ขอให้มั่นใจ

ว่าหากจิตตั้งมั่นรู้สติในแนวของสติปัฏฐาน ๔ อย่างมากที่สุดก็คือ “กายถูกรู้โดยความเป็นเช่นนั้น”

แม้เมื่อกำหนดจิตเข้ามารู้อยู่กับภาวะของจิต บางทีอาการเคลื่อนไหวอาจไม่หาย เหมือนมีพลังงานผลักดัน หรือเหมือนกายแยกไปมีชีวิตจิตใจเคลื่อนไหวได้อิสระของมัน ถ้าเป็นบ่อยขอแนะนำให้ฝึกอานาปานสติดีๆ ฝึกมาตามลำดับคือหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจยาวก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ กระทั่งถึงภาวะนิ่งระดับหนึ่งเหมือนเราเฝ้าดูลมหายใจแต่ละชนิดเฉยๆ เมื่อนั้นจึงถึงวาระสำคัญคือ...

สำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

คือกำหนดความนิ่งของกาย ไม่ปรุงแต่งขยับเขยื้อนกระดุกกระดิก รู้อยู่ในอาการนิ่งนั้นแล้วหายใจออก รู้อยู่ในอาการนิ่งนั้นแล้วหายใจเข้า ในที่สุดจะเกิดพลังสติ มีกายที่ตั้งมั่น และไม่เคลื่อนไหวเองอย่างเคย

จิตดิ้นเหมือนจะแยกออกจากกาย

บางทีเมื่อนิ่งแล้วอาจเกิดความรู้สึกเหมือนจิตจะดีดออกจากร่าง คล้ายส่วนหนึ่งอันเป็นภายในของเราประกบกับกายภายนอกไม่สนิทอีกต่อไป

หลายคนกลัวจนเลิกนั่งสมาธิ เพราะไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น หรือจะแก้ไขให้ดีได้อย่างไร ความจริงแล้วอาการนี้ เป็นเรื่องปกติที่ไม่น่ากลัวอะไรถ้ารู้จักวางอุเบกขา ความกังวลนั่นเองจะยิ่งเพิ่มแรงปั่นป่วน หรือในทางตรงข้าม ถ้านึกว่านี่เป็นโอกาสถอดจิต เกิดความพยายามจงใจจะสลัดจิตให้หลุดจากกายก็น่าเป็นห่วงมาก เพราะกำลังยังไม่ถึงจริง เหมือนเครื่องบินยังไม่มีเครื่องที่ทรงกำลัง แต่พยายามดันทุรังจะทะยานขึ้นฟ้า ยังไม่ทันไรก็จะตกพังเสียก่อน

ถ้าเราวางเฉย ไม่กลัว แล้วก็ดูอาการของจิตเหมือนเป็นคนอื่น พลังที่ปั่นป่วนอยู่ก็จะเหมือนพายุที่ซัดแรงได้ด้วยกำลังส่งเก่าเดี๋ยวเดียว ในที่สุดก็หยุดเพราะขาดกำลังส่งลูกใหม่ จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นอย่างที่ประหวั่นไว้ล่วงหน้า และจะมั่นใจในคุณของการวางเฉยเป็นกลางมากขึ้นด้วย

สรุป

ทุกขั้นตอนในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ถ้าบวกๆกันเข้าแล้วจะปิดช่องโหว่ได้หมด ผู้ปฏิบัติสามารถภาวนาได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมงเมื่อเข้าใจว่าจะ “มอง” กายใจของตนเองออกมาจากภายในอย่างไร เพราะแม้จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็สามารถรู้สภาวะเหล่านั้นโดยความเป็นนิวรณ์ นิวรณ์เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตนได้ ใครที่ใกล้ชิดกับราคะ โทสะ โมหะมากๆ และรู้สึกท้อว่าคงไม่มีหวังภาวนา

กับเขา ก็น่าจะเปลี่ยนความคิดใหม่ คือที่แท้เราอยู่กับอุปกรณ์ภาวนากับเขาเหมือนกัน ขอให้ "รู้เป็น" เท่านั้น

อาการที่จิตหลุดจากนิวรณ์ทั้ง ๕ มีความตั้งมั่น ปลอดโปร่ง สะอาดเกลี้ยงเกลาอย่างแท้จริงนั้น จะเป็นสภาพสุขในตัวเอง พอใจในตัวเอง เห็นผลว่าคุ้มกับการแลก สำคัญคือก่อนยังไม่ลิ้มรสสุขชนิดนั้น ก็ยังมองเห็นนิวรณ์เป็นสิ่งน่าหวงอยู่ เริ่มต้นจึงอาจจะต้องคิดโดยแยบคายให้มาก ว่าถูกห่อหุ้มอยู่ด้วยนิวรณ์อันเป็นต้นเหตุทุกข์รูปแบบต่างๆ เมื่อถอดถอนทิ้งเสียให้หมดก็คาดหมายได้ว่ามีรางวัลอันเป็นสุขรออยู่เป็นแน่แท้

และสิ่งที่เหนือกว่าความสุขอันเป็นรางวัลขั้นต้น ก็คือศักยภาพพร้อมที่จะดูกายใจโดยความเป็นสภาวธรรมเช่นขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ดังที่เรากำลังจะศึกษากันในบทต่อๆไป