

“การที่รู้กายรู้ใจได้ตรง
ตามความเป็นจริงนี้เอง
จะส่งผลให้เกิดผล ๒ ขั้นตอน
คือ เบื้องต้นจะละ **ความเห็นผิด**
ว่ากายและใจคือตัวเราลงได้
และ เบื้องปลาย
จะละ **ความยึดถือ** กายและใจลงได้”



ประทีปส่องธรรม

๑. จุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง (นิพพาน) ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทคือ (๑) ความพ้นทุกข์ทางจิตใจอย่างสิ้นเชิงในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่เพราะ **สิ้นกิเลสตัณหา** (สอุปาทิเสสนิพพาน หรือกิเลสปรินิพพาน หรือจะเรียกว่าวิราคะธรรมก็ได้) คงเหลือแต่ความทุกข์ทางร่างกายซึ่งปฏิเสธไม่ได้ เพราะได้เกิดมามีร่างกายเสียแล้ว และ (๒) ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงเมื่อ **สิ้นสังขันธ์** (อนุปาทิเสสนิพพาน หรือขันธปรินิพพาน หรือจะเรียกว่าสังขารธรรมก็ได้) คือหมดรูปนาม หรือหมดกายหมดใจอันเป็นกองทุกข์ที่เหลืออยู่หลังจากกิเลสปรินิพพาน พร้อมทั้งไม่มีสังขันธ์เกิดขึ้นใหม่ให้ต้องเป็นทุกข์อีกในภพต่อไป

แม้นิพพานจะมี ๒ ประเภท แต่ถ้าทำประเภทแรกให้แจ้ง โดยขจัดตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจให้หมดสิ้นไปใน

ปัจจุบันได้แล้ว นิพพานประเภทที่ ๒ ก็จะมาเอง เพราะเมื่อสิ้น
ค้นหาผู้สร้างภพ ความเกิดใหม่ก็มีอีกไม่ได้

๒. ทำอย่างไรจึงจะรู้แจ้งนิพพานได้

การบรรลุถึง หรือการประจักษ์ถึงกิเลสปรินิพพานหรือความพ้น
ทุกข์เพราะสิ้นกิเลสตัณหา จะเกิดขึ้นได้เมื่อสามารถจัดตัณหาหรือ
ความทะยานอยากในจิตใจอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ลงได้ เพราะ**นิพพาน**
ชนิดนี้ก็คือความดับสนิทของตัณหา

วิธีที่จะขจัดความทะยานอยากในจิตใจลงได้มีอยู่ทางเดียว คือ
การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ หรือการเจริญวิปัสสนาคือการมี
สติสัมปชัญญะตามร่างกายตามรู้ใจนั่นเอง โดยมี**สติ** (มีสัมมาสติ) **ตามรู้**
ทุกข์ คือตามร่างกาย ตามรู้ใจ อยู่เนื่องๆ (มีสัมมาวายามะ) ตามแนวทาง
ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ (มีสัมมาทิฐิในภาคปริยัติธรรม) **ด้วยจิตที่**
ตั้งมั่น (มีสัมมาสมาธิ) ไม่นานก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง
เกี่ยวกับสภาวะธรรมว่า กายและใจ หรือรูปนามเป็นทุกข์จริง แต่ไม่ใช่
ตัวเรา (มีสัมมาทิฐิในภาคปฏิบัติ) แล้วจิต (ไม่ใช่เรา) ก็ปล่อยวาง
ความถือมั่นในรูปนามเสียได้ในที่สุด จิตที่ปล่อยวางรูปนามนั้นแหละ
คือจิตที่พ้นทุกข์และได้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นสภาวะที่สงบสันติ
จากขันธและกิเลสตัณหาทั้งปวง

การตามรู้กายมีหลักการง่าย ๆ คือให้**มีความรู้สึกตัว** แล้วตามรู้
กายไปอย่างสบายๆ หากกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ว่ามีรูป (ไม่ใช่เรา)
อยู่ในอาการอย่างนั้น

การตามรู้ใจก็มีหลักการปฏิบัติง่าย ๆ เช่นกัน คือให้**มีความรู้สึกตัว**
แล้วตามรู้จิตไปอย่างสบายๆ หากจิต**ใจมีความรู้สึก หรือมีอาการ**
อย่างไร ก็รู้ว่ามีนาม (ไม่ใช่เรา) มีความรู้สึก หรือมีอาการอย่างนั้น เช่น
จิตมีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ เจ็บ ๆ ก็รู้ ดีก็รู้ ชั่วก็รู้ ส่งออกหรือหลง
ไปตามอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ก็รู้ และ
สักว่ารู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ คือรู้โดยไม่หลง ก็รู้ เป็นต้น

ความรู้สึกตัวเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดสำหรับการตามรู้กายและ
ตามรู้ใจ เพราะถ้าจิตมีความรู้สึกตัวคือไม่หลงไปกับอารมณ์ที่ปรากฏ
ทางทวารทั้ง ๖ (**หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** สอนว่า **อย่าส่งจิตออกนอก**) จิต
ก็ย่อมจะอยู่กับเนื้อกับตัว เกิด**ความรู้สึกตัว** แล้ว**รู้เนื้อรู้ตัว หรือรู้กาย**
รู้ใจได้

ผู้ปฏิบัติพึง**ทำความรู้จักสภาวะของความรู้สึกตัว** โดยการ**หัด**
สังเกตความแตกต่างระหว่างความหลงกับความรู้สึกตัวซึ่งเป็นสิ่งที่
ตรงข้ามกัน ความหลงมี ๖ ชนิดคือ เมื่อดูรูปก็หลงรูปแล้วลืมกายลืมใจ
ของตนเอง เมื่อฟังเสียงก็หลงเสียงแล้วลืมกายลืมใจของตนเอง เมื่อ
ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ก็หลงกลิ่น รส และสัมผัสแล้วลืมกายลืมใจของ
ตนเอง และเมื่อรู้อารมณ์ทางใจก็หลงอารมณ์ทางใจแล้วลืมกายลืมใจ
ของตนเอง

เมื่อรู้สึกตัวเป็นแล้วก็ต้อง**เจริญสติปัฏฐาน**เพื่อ (๑) กระตุ้น
ความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นเนื่องๆ และ (๒) ตามรู้รูปนามอันเป็นอารมณ์
วิปัสสนาในสติปัฏฐาน จนเห็นความจริงว่ากายและใจไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา จึงจะสามารถละสลักกายทิฐิหรือ**ความเห็นผิดว่า**

รูปนามหรือกายใจคือตัวตนลงได้ในเบื้องต้น และสามารถทำลายความยึดถือรูปนามลงได้ในที่สุด

การเจริญสติปัฏฐานเช่นการตามรู้กายในอิริยาบถเดิน หรือการตามรู้ความเคลื่อนไหวของกาย จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกตัวได้ง่ายกว่าการตามรู้อารมณ์ที่นิ่งๆ เช่นการรู้รูปนั่ง (โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนั่งหลับตา) เพราะเมื่อนั่งนานก็มักจะเคลิ้มง่าย อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติพึงสังเกตตนเองว่าใช้อารมณ์กรรมฐานอันใดแล้วสติเกิดบ่อย ก็ควรใช้อารมณ์อันนั้นเป็นเครื่องอยู่ประจำไว้ จะเป็นการตามรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรมก็ได้ทั้งสิ้น เพราะแต่ละคนมีจริตนิสัยต่างๆ กัน ทั้งนี้การเจริญสติแม้จะต้องอยู่ภายใต้หลักการอันเดียวกันที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ แต่ต่างคนก็มีทางเดินเฉพาะตัวที่ไม่ซ้ำรอยกัน เพราะทางนี้เป็นทางของผู้ไปคนเดียว ดังนั้นจึงไม่มีรูปแบบสำเร็จรูปของการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งที่ดีที่สุด มีแต่รูปแบบที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเท่านั้น

เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วก็ให้หันรู้สึกถึงอาการปรากฏของกายและของจิตใจอยู่เนืองๆ (แล้วแต่สิ่งใดจะปรากฏชัด เพราะการรู้กายก็ช่วยกระตุ้นให้รู้ใจ และการรู้ใจก็ช่วยกระตุ้นให้รู้กายได้) แต่ไม่จำเป็นจะต้องรู้แบบไม่ให้คลาดสายตา เพราะจะกลายเป็นการกำหนด เพ่งจ้อง หรือดัดดูกายและใจ ด้วยอำนาจของการขังตึง ให้อยู่อย่างสบายๆ รู้บ้าง เผลอบ้างก็ยิ่งดี ไม่ต้องอยากรู้หรืออยากให้เกิดขึ้นตลอดเวลา เพียงหมั่นตามรู้กายและใจเนืองๆ สติจะเกิดได้บ่อยขึ้นเอง และไม่ต้องพยายามห้ามไม่ให้จิตหลง เพราะจิตเป็นอนัตตา คือห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ เพียงทำความเข้าใจลักษณะของความหลงให้ดี และเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ แล้วความหลงจะสั่นลงได้ นอกจากนี้จะต้องจับหลัก

การปฏิบัติให้แม่นยำว่า **จะต้อง ตามรู้กายตามรู้ใจ ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่เข้าไปดัดแปลง แก้ไข หรือควบคุมกายและใจแต่อย่างใดเลย** ทั้งนี้บรรดาคำสอนที่ให้เพ่งกายเพ่งจิต หรือให้แก้ไขดัดแปลงจิตใจ เป็นคำสอนในชั้นสมถกรรมฐานทั้งสิ้น

จิตที่มีความรู้สึกตัวย่อมไม่หลงไปตามอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่หลงไปในโลกของความคิด เมื่อไม่หลงไปกับความคิดอันเป็นเรื่องของ**สมมุติบัญญัติ** จิตก็อยู่กับความจริง และสามารถเห็น**อารมณ์ปรมาตถ์**คือกายและใจ หรือรูปนาม ได้ตรงตามความเป็นจริง

การที่รู้กายรู้ใจได้ตรงตามความเป็นจริงนี้เอง จะส่งผลให้เกิดผล ๒ ขั้นตอน คือเบื้องต้นจะละ**ความเห็นผิด**ว่ากายและใจคือตัวเราลงได้ และเบื้องปลายจะละ**ความยึดถือ**กายและใจลงได้

การละความเห็นผิดว่ากายและใจคือตัวเรานั้น เกิดจากการที่ผู้ปฏิบัติตามรู้กาย ตามรู้ใจอยู่เนืองๆ จนเห็นความจริงว่า กายและใจเป็นสิ่งที่แปรปรวน เป็นทุกข์ และบังคับไม่ได้จริง เช่นเมื่อตามรู้รูปยืน เดิน นั่ง นอนอยู่เนืองๆ ก็จะทำให้รูปรูปแต่ละชนิดล้วนถูกความทุกข์บีบคั้น ทำให้รูปเก่าดับไป แล้วรูปใหม่เกิดขึ้น เช่นต้องเปลี่ยนอิริยาบถจากรูปนั่งเป็นรูปยืนและรูปเดิน เป็นต้น จะบังคับให้รูปคงที่ตลอดไปไม่ได้ ส่วนความรู้สึกทางใจก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และบังคับไม่ได้เช่นกัน

สำหรับการละ**ความยึดถือ**กายและใจเป็นการปฏิบัติในเบื้องต้นสูงวิธีปฏิบัติก็เป็นไปในทำนองเดียวกับการปฏิบัติในเบื้องต้นนั่นเอง

เพียงแค่ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะหรือมีความรู้สึกตัวแก่ล้ามากขึ้น สามารถรู้สึกตัวได้อย่างถึบโดยไม่มีเจตนาจะรู้ ในขั้นนี้จึงไม่ต้องจงใจทำอะไรเพราะจิตเขาจะทำของเขาเอง คล้ายกับผลไม้ที่รอเวลาสุกเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนกับว่า **ความรู้สึกตัวแผ่กว้างออก ในขณะที่ความหลงหดสั้นลง** อนุสัยและอาสวกิเลสทั้งหลายไม่สามารถทำงานได้ดังเดิม กำลังของกิเลสที่ห่อหุ้มปกคลุมจิตและผูกมัดจิตให้ยึดติดอยู่กับขันธ (คือกายและใจอันเป็นของหนัก) ก็จะอ่อนกำลังลง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า จิตใจมีน้ำหนักน้อยลงเรื่อยๆ เพราะวางภาระที่ต้องแบกหามขึ้นลงไปตามลำดับ และรู้สึกว่าจิตเป็นเพียงสภาวะธรรมบางอย่างที่ไม่สนใจจะเรียกตัวเองว่าจิตด้วยซ้ำไป ความคิดนึกปรุงแต่งจะจางลงๆ เว้นแต่มีกิจที่จะต้องคิดก็คิดปรุงไปตามหน้าที่ และเมื่อถึงจุดหนึ่งจิตก็จะสลัดตัวหลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มอยู่ เกิดการปล่อยวางขันธหรือกายและใจ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่า จิตกับสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่ว่างและปราศจากน้ำหนักเช่นเดียวกัน คือธรรมภายในได้แก่จิตใจซึ่งปราศจากเปลือกหุ้มคืออาสวกิเลส ก็ว่างไร้ขอบเขตแผ่กว้างผ่านทวารตา หู จมูก ลิ้น และกาย รวมเข้าถึงความว่างของธรรมภายนอกเป็นสิ่งเดียวรวมเสมอกัน จิตจึงไม่มีการหลงหรือไหลไปมา และเป็นจิตที่ไม่ทำกรรมอีกต่อไป อนึ่งจิตที่ปล่อยวางขันธก็คือจิตที่พ้นทุกข์ เพราะอุปาทานขันธนั้นแหละคือตัวทุกข์ นี่คือนิพพานประเภทแรกคือความพ้นทุกข์ทางจิตใจอย่างสิ้นเชิงในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ (สุอุปาทิเสสนิพพาน)

การปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์มีแนวทางปฏิบัติหลักๆ อยู่เพียงเท่านั้น ไม่ต้องทำอะไรมากหรอก เพียงแต่รู้สึกตัวเนื่องๆ แล้วตามรู้กายตามรู้ใจไปตามความเป็นจริงซึ่งตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ทำได้อย่างนี้จิตจะพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เอง

๓. เมื่อรู้แจ้งนิพพานแล้วจิตใจเป็นอย่างไร

เมื่อรู้แจ้งสุอุปาทิเสสนิพพาน หรือนิพพานประเภทที่เป็นความพ้นทุกข์ทางจิตใจอย่างสิ้นเชิงในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่แล้วนั้น จิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ก็ยังคงทำงานไปตามปกติ และอารมณ์ที่รู้ก็มีทั้งอารมณ์ที่ดีและเลว ด้วยอำนาจของกุศลวิบากและอกุศลวิบาก เหมือนกับผู้อื่นเช่นกัน

จิตที่ทำหน้าที่การงานทางใจก็ยังคงทำหน้าที่ไปตามปกติ มีแปลกอยู่อย่างเดียวคือจิตชนิดที่เป็นมหากุศลจิตและอกุศลจิตจะหมดสิ้นไป เหลือแต่จิตที่ลึกว่ารู้อารมณ์ทางใจ มีสภาพหมดภาระ โปร่ง ว่าง ไร้ขอบเขต สามารถมองเห็นความว่างจากความเป็นตัวตนและทุกข์ซึ่งแทรกอยู่ในสรรพสิ่ง เป็นหนึ่ง สงบ เบิกบาน และไม่ส่งสายไปมา จิตนี้เกิดดับแต่**ไม่มีทุกข์** เพราะไม่ได้เกาะเกี่ยวด้วยขันธ (รูปนาม/กายและใจ) เหมือนหลุดล่อนออกจากเปลือกคือขันธ เหมือนอยู่ต่างระดับกับขันธแต่ก็ไม่ได้แยกชั้นเป็นสองส่วนระหว่างจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้เพราะไม่ได้กำหนดหมาย จิตไม่ได้ยึดเกาะอยู่กับกายและใจอันเป็นกองทุกข์ รวมทั้งไม่ยึดเกาะกับสิ่งอื่นๆ เช่นความว่างด้วย แต่จิตนี้ก็ไม่ปฏิเสธขันธ คงปล่อยขันธคือกายและใจคืนให้เป็นสมบัติของโลกไป แล้วแต่ขันธเขาจะเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แต่จิตนี้ก็อาศัยขันธ และรักษาขันธเหมือนการรักษาของที่ยืมผู้อื่นมาใช้ เพื่อใช้ขันธทำประโยชน์ไปตามกระแสของความเมตตากรุณาอันเป็นความเคยชินที่มีเหลืออยู่ อนึ่งจิตนี้**ไม่มีกิเลส** เพราะกิเลสเข้าไม่ถึงจิตนี้

จิตไม่ใช่นิพพาน และนิพพานก็ไม่ใช่จิต ต่างก็เป็นธรรมคนละประเภทกัน คือจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ และนิพพานเป็นอารมณ์

อย่างหนึ่งที่จิตไปรู้เข้า เป็นสภาพที่ว่าง บริสุทธิ์ เต็มบริบูรณ์ ปราศจากความปรุงแต่ง ปราศจากกิเลส และที่สำคัญคือปราศจากทุกข์ คือปราศจากขันธหรือรูปนามใดๆ ด้วย ดังนั้นนิพพานที่เป็นบ้านเป็นเมือง หรือเป็นตัวเป็นตน จึงไม่ใช่นิพพานในทางพระพุทธศาสนา

หมายเหตุ เรื่องราวใน “ประทีปส่องธรรม” นี้ ผู้เขียนได้ยืมครูบาอาจารย์เล่าให้ฟัง ตัวผู้เขียนเองไม่มีความรู้ความสามารถใดๆ ดังนั้นท่านใดอ่านหนังสือเรื่องนี้แล้วสนใจใคร่ปฏิบัติ ก็ขอให้แสวงหาครูบาอาจารย์ที่ดีเอาเองเถิด

อนึ่งหากอ่านบทความเรื่อง “ประทีปส่องธรรม” แล้วสามารถเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อได้ ก็ไม่จำเป็นจะต้องอ่านบทความเรื่องอื่นๆ ในหนังสือเล่มนี้ต่อไป เพราะบทความเรื่องอื่นๆ เป็นเพียงส่วนขยายความของบทความเรื่องนี้เท่านั้น อย่างไรก็ตามเรื่อง “การตามรู้จิต : วิธีการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่ายและลัดสั้น” ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ขอชวนเชิญให้เพื่อนนักปฏิบัติลองอ่านดูด้วย