

“หลักของการปฏิบัติมีอยู่เพียงแค่ว่า

จิตใจมีความรู้สึกละเอียด

ก็ตามรู้ไปตามนั้นเท่านั้น

โดยไม่ต้องทำอะไรก่อนจะรู้

ระหว่างรู้ และรู้แล้ว

ก็ไม่ต้องทำอะไรต่อไปอีก”



๓

การตามรู้จิต :

วิธีการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่ายและลัดสั้น

๑. คำสอนของหลวงปู่ดูลย์

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ กล่าวกับศิษย์
ผู้หนึ่งเมื่อ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ว่า “การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยาก
จะยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติเท่านั้น”

คำกล่าวนี้ไม่ใช่คำปลอบใจผู้เริ่มฝึกปฏิบัติธรรม แต่เป็นความจริงที่ตรงไปตรงมาอย่างยิ่ง กล่าวคือการปฏิบัติธรรมนั้นไม่ยาก เพียง
มีความรู้สึกตัวอยู่เนืองๆ แล้วตามรู้กาย ตามรู้ใจไปอย่างธรรมดาๆ
(หมายเหตุ : คำว่า “ตามรู้” ในที่นี้หมายถึงให้รู้ตามความเป็นจริง คือ
กายมีการอย่างไรก็รู้ จิตมีการอย่างไรก็รู้ ตรงกับคำว่าอนุปัสสนา
ในมหาสติปัฏฐานสูตร ไม่ใช่ให้ส่งจิตถลาลำตามสิ่งที่ถูกรู้ไป) แล้วจะเห็น
ความจริงเองว่า กายไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่เรา แล้วจิตจะค่อยคลายความ
ยึดถือกายและจิตไปเป็นลำดับๆ จนเข้าถึงความปล่อยวาง วาง ผ่องใส
ไร้ขอบเขต พ้นจากความปรุงแต่ง และพ้นจากทุกข์ในที่สุด แต่ถ้าไม่

ปฏิบัติคือไม่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ตามรู้กาย ไม่ตามรู้ใจ เอาแต่คิดหาวิธีปฏิบัติ หรือพยายามจะปฏิบัติ (ทำ) อย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะรู้สึกว่า การปฏิบัติเป็นเรื่องที่ยากจริง ๆ เพราะไม่มีวันจะเข้าใจการปฏิบัติได้เลย

หลวงปู่ดูลย์สอนศิษย์ผู้นั้นต่อไปอีกหลังจากนั่งพิจารณาอยู่เกือบชั่วโง่งว่า “อ่านหนังสือมากแล้ว ตอนนี้ไปให้อ่านจิตตนเอง” ที่ท่านให้เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการดูจิต ก็เพราะท่านพิจารณาเห็นว่าเหมาะสมกับจริตนิสัยของศิษย์ที่เป็นพวกชอบคิดชอบศึกษา ซึ่งก็สอดคล้องกับคำสอนในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับผู้มีตัณหาจริต ส่วนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับผู้ที่มีวิภูษิตจริต”

๒. หนึ่งในพยานคำสอนของหลวงปู่

มีตัวอย่างที่เป็นพยานยืนยันคำสอนของหลวงปู่ ที่ว่า **การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยาก** อยู่หลายราย เช่นมีผู้หญิงกลางคนคนหนึ่ง ขายเต้าหู้อยู่ที่ตลาดท่าเรือ เธอมีความทุกข์ความกังวลในชีวิตครอบครัวมาก ต้องเที่ยวปรับทุกข์กับผู้อื่นอยู่เสมอ ต่อมาเธอได้พากเพียรมาฟังธรรมเป็นประจำ โดยไม่เคยถามอะไรเลย เพราะไม่ทราบว่าจะถามอะไรดีเนื่องจากไม่รู้จะรู้สึกอย่างไร มาแล้วก็หลบมุมนั่งเงียบ ๆ อยู่หลังศาลา ฟังธรรมบ้าง ฟังการตอบปัญหาที่ผู้อื่นถามบ้าง ฟังไปนาน

เข้าจิตก็เกิด **ความรู้สึกตัว** สามารถปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี มีสติสัมปชัญญะอยู่เนื่อง ๆ จิตใจผ่องใส หน้าตาก็ผ่องใส จนผู้คนถามว่าทำได้อย่างไร เธอตอบว่า “ฉันไม่ทราบเหมือนกัน ฟังธรรมไปเรื่อย ๆ แล้วก็ทำได้เอง แต่ฉันก็ไม่ได้ทำอะไรหรอก จิตเขาทำของเขาเอง ฉันแค่นั่งคอยรู้ไปเรื่อย ๆ เท่านั้นเอง” เวลานั้นคนอื่นกลับต้องมาปรับทุกข์ให้เธอ ฟังบ้างแล้ว ที่สำคัญก็คือบรรดานักถามปัญหาธรรมะทั้งหลายที่เธอมานั่งฟังเขาถามนั้น ส่วนมากก็ยังปฏิบัติไม่เป็นอยู่เหมือนเดิม

แท้จริงเธอเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมากก็เพราะเธอไม่คิดมาก คือไม่คิดว่า “การปฏิบัติธรรมคืออะไร จะลงมือทำได้อย่างไร และทำแล้วจะมีผลอย่างไร” เมื่อได้รับคำแนะนำว่าให้ **ตามรู้ความรู้สึก** เรื่อยไป เธอก็สังเกตจิตใจตนเองเสมอ ๆ จิตเขารู้สึกอย่างไรก็รู้ไปตามนั้น แล้วก็เห็นว่าความรู้สึกทั้งหลายเป็นเพียง “อะไรบางอย่าง” (เธอเรียกไม่ถูกว่ามันคือ **นาม**) ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่ตัวเรา และบังคับไม่ได้ เธอเห็นอยู่เพียงเท่านั้นเองโดยไม่หลงเข้าไปแทรกแซงหรือแก้ไขอาการของจิต แล้วความทุกข์ทางใจที่เคยมีเป็นภูเขาเลากาก็ค่อยสลายตัวไป จิตใจมีความอึมเิบเบิกบานในธรรมเพราะสามารถปล่อยวางความรู้สึกต่าง ๆ ลงได้เป็นลำดับ ในขณะที่ผู้คิดมากถามมาก ฟังธรรมมาหลายปีก็ยังปฏิบัติไม่เป็น เพราะไม่ได้ลงมือปฏิบัติคือไม่ลงมือตามรู้กายตามรู้ใจเสียที บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่า การปฏิบัติธรรมช่างเป็นเรื่องยากเย็นเสียเหลือเกิน ตรงกับที่ **หลวงปู่ดูลย์** ท่านกล่าวว่า “**ยากสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ**” คือยากสำหรับนักคิดนักถามและนักเพ่งนักจ้อง แต่ไม่ยากสำหรับนักตามรู้กายและนักตามรู้ใจ

๓. การตามรู้จิตเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่าย

การตามรู้จิตใจของตนเองเป็นเรื่องเรียบง่าย ไม่มีขั้นตอนหรือวิธีการใดๆ เป็นพิเศษเลย เพียงแค่ให้ความรู้สึกเข้าไปตรงๆ คือจิตใจมีความรู้สึกอย่างไรก็รู้ไปตามนั้น เช่นจิตรู้สึกมีความสุขก็รู้ จิตรู้สึกมีความทุกข์ก็รู้ จิตมีโลภะคือรู้สึกโลภ/ใคร่/รัก/หวง/ห่วงก็รู้ จิตมีโทสะคือรู้สึกโกรธ/หงุดหงิด/ขุ่นข้องหมองใจ/เกลียด/กลัว/กังวล/อิจฉา/พยาบาทก็รู้ จิตมีโมหะคือฟุ้งซ่านหรือซึมเซาก็รู้ จิตสงบปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานก็รู้ **ตัวความรู้สึกทั้งหลายนั้นแหละคือธรรมอย่างหนึ่งเรียกว่า “นามธรรม” ไม่ใช่ตัวเรา** เมื่อเห็นนามธรรม นามธรรมก็แสดงธรรมให้ดู คือเขาจะแสดงความคิดเห็น ตั้งอยู่ และดับไปให้เห็น เมื่อเห็นมากเข้าจิตใจก็จะเริ่มปล่อยวางความรู้สึกต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ตัวเราหรือของเราลงได้ คือความสุขเกิดขึ้นก็ไม่หลงยินดี ความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่หลงยินร้าย กุศลเกิดขึ้นก็ไม่หลงยินดี และอกุศลเกิดขึ้นก็ไม่หลงยินร้าย จิตใจเข้าถึงความเป็นกลางในสิ่งทั้งปวง ตรงกับที่**หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี** วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย กล่าวว่า **“ผู้ใดเข้าถึงความเป็นกลางจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”** (อนึ่งเมื่อหัดตามรู้นามธรรมอย่างนี้ก็จะพลอยรู้จักและตามรู้รูปธรรมคือกายได้ด้วย เพราะกายกับจิตเป็นของคู่กัน เมื่อรู้กายได้ก็รู้จิตได้ และเมื่อรู้จิตได้ก็รู้กายได้ กายกับใจหรือรูปกับนามนี้แหละคือธรรมะที่ต้องตามรู้เขา คือกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ว่ารูปอยู่ในอาการอย่างนั้น)

ทั้งผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ได้ปฏิบัติต่างก็รู้จักความรู้สึกทางใจด้วยกันทั้งนั้น ความแตกต่างระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติมีไม่มากคือ ผู้ไม่ปฏิบัติมีความรู้สึกใด ๆ ขึ้นมาแล้วก็ไม่รู้ ถึงรู้ก็รู้ตามหลังนาน ๆ เช่น

โกรธไปเมื่อวานมาวันนี้เพิ่งนึกได้ว่าเมื่อวานนี้โกรธ เป็นต้น ส่วนผู้ปฏิบัติเมื่อมีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นในจิตใจ ก็รู้ได้อย่างรวดเร็วโดยไม่มีความรู้สึกอย่างอื่นมาคั่นเสียก่อน เช่นพอโกรธก็ตามรู้ได้ว่าจิตก่อนหน้านี้จะรู้ทันนี้กำลังโกรธอยู่ **หลักของการปฏิบัติมีอยู่เพียงแค่ว่า จิตใจมีความรู้สึกอย่างไรก็ตามรู้ไปตามนั้นเท่านั้น โดยไม่ต้องทำอะไรก่อนจะรู้ ระหว่างรู้ และรู้แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรต่อไปอีก** เช่นไม่ต้องดักดูไว้ก่อนว่าเมื่อไรจะโกรธ ไม่ต้องพยายามห้ามหรือป้องกันไม่ให้โกรธ และเมื่อโกรธแล้วก็ไม่ต้องอยากและพยายามทำให้หายโกรธเร็ว ๆ เพียงรู้ว่ นามธรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเท่านั้นก็พอแล้ว สำหรับอารมณ์ในฝ่ายที่น่าพอใจ ก็ไม่ต้องอยากให้เกิดขึ้น ไม่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น และถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ต้องพยายามรักษาเอาไว้ ให้ตามรู้ไปตามความเป็นจริงเช่นเดียวกับอารมณ์ที่ไม่น่าพึงใจนั่นเอง

การตามรู้จิตนี้แม้เบื้องต้นจะเป็นเพียงแค่การตามรู้**ความรู้สึก** (ซึ่งจะทำให้เรารู้จักตัวสภาวะหรือความรู้สึกชนิดต่างๆ และจะเห็นว่าตัวสภาวะทั้งหลายมีลักษณะเป็น**ไตรลักษณ์**) ก็ตาม แต่เมื่อปฏิบัติมากเข้าก็จะได้รู้และเข้าใจถึงกระบวนการทำงาน หรือการกระทำของจิต (**หลวงปู่ดูลย์**ท่านเรียกว่า**พฤติของจิต**) ซึ่งมี ๒ ชนิดได้แก่

๓.๑ **การทำงานตามปกติของจิต** คือการรู้อารมณ์โดยไม่เจือด้วยเจตนาทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว เช่นการรู้รูป การรู้เสียง การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้การกระทบสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ เป็นต้น

๓.๒ **การทำกรรมของจิต** หรือจะเรียกว่า**พฤติกรรมของจิต** ก็ได้ (ขอให้สังเกตว่าผู้เขียนใช้คำที่ต่างกันระหว่าง พฤติของจิต กับ

พฤติกรรมของจิต) คือการทำงานที่เจือด้วยเจตนาทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว (พระปริยัติธรรมเรียกจิตที่ทำหน้าที่นี้ว่า “ชวนจิต” สำหรับการกระทำกรรมเรียกว่าภพ ซึ่งภพนั้นมีต้นเหตุหรือความอยากเป็นปัจจัยส่งผลให้เกิด)

ขอยกตัวอย่างสักเล็กน้อย เช่นเมื่อลืมตามองออกไปข้างหน้า แล้วได้เห็นรูปบางอย่าง โดยไม่ได้มีความอยากหรือเจตนาที่จะเห็น แต่เพราะมีรูป มีตา และมีจิตหรือความรู้เกิดขึ้นทางตา จึงมองเห็นรูป อย่างนี้เรียกว่า**การทำงานตามปกติ** แต่ถ้าเจตนาจะดูด้วยความอยากจะชมทิวทัศน์ที่สวยงามแล้วหันไปดู อย่างนี้ถือว่าเป็น**การทำกรรม** โดยเบื้องต้นเป็นการทำกรรมทางใจคือตกลงใจจะดูด้วยกำลังผลักดันของความอยากเห็นรูป แล้วกายก็เกิดอาการดูตามคำสั่งของจิต (ทำงานทางกาย) เมื่อดูแล้วจิตพิจารณารูปว่าคือรูปอะไร (ทำงานทางใจ) แล้วเกิดความชอบ (หรือไม่ชอบ) รูปนั้น (ทำกรรมทางใจ) แล้วตามดู (ทำงานทางกาย) ด้วยความเพลิดเพลินพอใจ (ทำกรรมทางใจ) เป็นต้น อนึ่ง ที่ยกตัวอย่างมานี้ก็เพียงเพื่อประโยชน์ในการทำความเข้าใจเรื่องพฤติกรรมของจิตเท่านั้น ในเวลาปฏิบัติจริงไม่ต้องตามดูละเอียดอย่างนี้ เพียงรู้ว่า**ขณะนี้จิตมีความสุข/ทุกข์/เฉยๆ หรือจิตเป็นกุศล/อกุศล หรือจิตส่งนอก/ส่งใน และรู้สึกว่สิ่งทั้งปวงนั้นเป็นเพียงนามธรรมบางอย่างไม่ใช่ตัวเรา เท่านั้นก็พอแล้ว**

การรู้พฤติกรรมของจิตนี้ เมื่อถึงที่สุดจะทำให้เข้าใจ**อริยสัจจ** (ปฏิจจสมุปบาท) คือจะทราบว่า **เมื่อใดมีความอยาก (ตัณหา) และมีการกระทำกรรมทางใจ (ภพ) เมื่อนั้นมีทุกข์ เมื่อใดหมดความอยากและ**

หมดการกระทำกรรมทางใจ เมื่อนั้นหมดทุกข์ ทั้งนี้ผู้ใดเห็นอริยสัจจ ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม

ผู้ใดสามารถตามรู้จิตได้ จะสามารถปฏิบัติธรรมได้ในชีวิตประจำวัน การดำรงชีวิตกับการปฏิบัติธรรมจะดำเนินควบคู่กันไปได้เลย อนึ่ง ผู้ตามรู้กายได้อย่างถูกต้องก็สามารถปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้เช่นกัน เพราะการเจริญสติปัฏฐานหรือการตามรู้กายตามรู้ใจนั้น เราต้องทำให้ได้ในชีวิตปกตินี้เอง เพียงแต่เบื้องต้นที่ยังไม่ชำนาญก็จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงหน้าที่ที่สงบบ้างเป็นครั้งคราว

๔. การตามรู้จิตเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่ลัดสั้น

การตามรู้จิตใจเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่ลัดสั้น ดัดตรงเข้าสู่เป้าหมายแรกของการปฏิบัติธรรมคือการทำลาย**สัkkายทิฏฐิ** (ผู้ทำลายสัkkายทิฏฐิได้คือพระโสดาบัน) และมุ่งตรงต่อ**จุดมุ่งหมาย**ของการปฏิบัติธรรมคือการบรรลุถึง**สุปปาติเสสนิพพาน** หรือความพ้นทุกข์เพราะสิ้นกิเลสตัณหา (ผู้พ้นทุกข์เพราะสิ้นตัณหาคือพระอรหันต์) กล่าวคือ

๔.๑ การทำลายสัkkายทิฏฐิ สัkkายทิฏฐิคือความเห็นผิดว่า **ขันธ ๕ หรือรูปนาม หรือร่างกายจิตใจเป็นตัวเรา** วิธีละความเห็นผิดมีอยู่ทางเดียวคือเห็นให้ถูก จะเห็นถูกก็ต้องเห็นรูปนามหรือกายใจได้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งการตามรู้จิตจะส่งผลสำคัญ ๒ ประการคือ

๔.๑.๑ เมื่อตามรู้จิต จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมาอยู่กับโลกของความรู้สึกตัว และในขณะนั้นถ้าสติปัญญา

รู้ทันก็จะพบว่าจิตและรูปนามอื่นๆ ไม่ได้มีความเป็นตัวตนของตนใด ๆ อยู่เลย โดยเฉพาะรูปหรือกายนั้นจะแสดงความไม่ใช่ตัวเราให้เห็นได้ในทันทีที่รู้สึกตัว แต่จิตใจนั้นแม้ผู้ปฏิบัติจะตามรู้อยู่ ก็ยังเคยชินที่จะรู้สึกว่าเป็นตัวเรา (การเห็นว่ารูปกายไม่ใช่เรา จะเห็นได้ง่ายกว่าการเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา) ต้องทำความเข้าใจกับตัวเอง ๆ แล้ว**ตามรู้จิต**ต่อไป จนสติปัญญากล้าแข็งพอก็จะทราบได้ว่า **ถ้าไม่หลงคิด จิตก็ไม่ใช่เรา** เพราะความเป็นเราเกิดจากความคิดเท่านั้นเอง

๔.๑.๒ ถ้าปฏิบัติตามข้อแรกคือสังเกตเข้าที่จิตโดยตรงไม่ได้ ก็อย่าพยายามแสวงหาจิต ให้มีความรู้สึกตัวเรื่อยๆ แล้ว**ตามรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของจิต** จะพบว่าความรู้สึกทั้งหลายและจิตล้วนเกิดดับ มีแล้วไม่มี และทำงานไปได้โดยที่เราบังคับควบคุมไม่ได้จริง เมื่อตามเห็นอย่างนี้ ก็ย่อมเห็นว่าจิตไม่ใช่เราแล้วละสักกายะทิฏฐิจนได้ในที่สุด

การตามรู้จิตจะทำให้เห็นสภาวะธรรม ๒ อย่างทำงานอยู่ด้วยกันคือ (๑) จิต (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์) และ (๒) เจตสิก (ธรรมที่ประกอบจิตได้แก่ความรู้สึก/เวทนา ความจำได้หมายรู้/สัญญา และความปรุงแต่งของจิต/สังขาร ซึ่งผู้เขียนขอรวมเรียกง่าย ๆ ว่า**ความรู้สึก** เช่นความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกในฝ่ายดี และความรู้สึกในฝ่ายชั่ว เช่นความรู้สึกโกรธ เป็นต้น ตำราบางเล่มแปลคำว่าเจตสิกว่าความรู้สึกนึกคิด แต่ผู้เขียนไม่ใช่คำนี้เพราะไม่นิยมคำว่า “คิด”)

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติมักจะรู้ความรู้สึกได้ก่อนที่จะรู้จิต เพราะมันแสดงการเปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ง่ายๆ เช่นเห็นว่าความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ส่วนจิตนั้นดูยากขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เพราะจิตเป็นผู้รู้ ผู้ดู บางคนถึงกับสำคัญผิดว่าจิตเที่ยงอยู่อย่างนั้นตลอดกาลก็มี แต่ถ้า

คอยตาม**รู้พฤติกรรมของจิต**เรื่อยๆ ก็จะพบว่า เดี่ยวจิตก็เกิดทางตาคือไปรู้รูปแล้วก็ดับไป เดี่ยวจิตก็ไปเกิดทางหูคือไปฟังเสียงแล้วก็ดับไป เดี่ยวจิตก็เข้าไปทำงานหรือทำกรรมทางใจแล้วก็ดับไป โดยที่เราเลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ เมื่อมันตามรู้ไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นความจริงของจิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาได้ในที่สุด

๔.๒ ความพ้นทุกข์เพราะสิ้นตัณหา จุดมุ่งหมายแรกของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา ก็คือความพ้นทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิง เพราะสิ้นกิเลสตัณหา ในเมื่อความทุกข์และความพ้นทุกข์เกิดขึ้นที่จิต ตัณหาและความสิ้นตัณหาที่เกิดขึ้นที่จิต ดังนั้นการตามรู้จิตจึงเป็นการ**หันมาเผชิญหน้าและเรียนรู้เรื่องทุกข์และตัณหาโดยตรง** แล้วจะรู้ว่า**ความทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะตัณหา ส่วนตัณหาเกิดขึ้นได้ก็เพราะความไม่รู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง** นี่คือการเรียนรู้วิธีสัจจญาณเอง เมื่อได้รู้แจ้งอริยสัจ เมื่อมันย่อมพ้นจากทุกข์ทางใจได้อย่างสิ้นเชิง เพราะสามารถปล่อยวางมันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการปล่อยวางจิต ซึ่งปล่อยวางได้ยากที่สุดในบรรดาขันธทั้งปวง

แม้จะยังไม่รู้แจ้งอริยสัจและยังไม่พ้นทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิง แต่เมื่อใดที่มีสติรู้เท่าทันความรู้สึกทางใจ หรือพฤติกรรมของจิต จิตจะเกิดความรู้สึกตัวและตั้งมั่น บรรดาภิเลสตัณหาและความทุกข์ทางใจก็เป็นอันระงับไปชั่วคราว เพราะกิเลสตัณหาและความทุกข์ทางใจจะเกิดขึ้น**ได้เมื่อหลง คือเมื่อขาดสติหรือขาดความรู้สึกตัวเท่านั้น**

แม้การดูจิตจะเป็นวิธีการปฏิบัติที่ทรงประสิทธิภาพ และรวบรัดตรงเข้ามาทำลาย**ความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรา** และทำลาย**ความยึดถือจิต**ได้ในที่สุดก็ตาม แต่ (๑) ถ้าผู้ใดไม่มีกำลังพอที่จะตัดตรงเข้ามารู้จิต

โดยตรง ก็ให้ตามรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของจิตไปก่อน หมดพฤติกรรมของจิตก็จะเห็นจิตเอง (๒) ถ้ายังรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของจิตไม่ได้ก็ให้ตามรู้กายไปก่อน เมื่อรู้กายแล้วก็ย่อมจะรู้จิตได้ในภายหลัง การรู้กายแม้จะเป็นทางที่อ้อมสักหน่อย (เพราะกิเลสตัณหาไม่ได้เกิดที่กาย เพียงแต่กายเป็นเหยื่อล่ออย่างหนึ่งที่จะทำให้กิเลสตัณหาเกิดขึ้นเท่านั้น) แต่ถ้าจำเป็นก็ต้องเดิน (๓) ถ้ายังตามรู้กายไม่ได้ก็ให้ทำสมถะคือความสงบจิตไปก่อน (บรรดาคำสอนที่ให้แก่อำการของจิต เช่นจิตมีราคะให้พิจารณาอสุภะ จิตมีโทสะให้แผ่เมตตา ฯลฯ ล้วนเป็นคำสอนในระดับการทำสมถะทั้งสิ้น) เมื่อจิตสงบแล้วจึงตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตต่อไป นี่ก็เป็นทางอ้อมแต่ถ้าจำเป็นก็ต้องเดินไปทางนี้ แต่ (๔) ถ้ากระทั่งความสงบก็ยังทำไม่ได้ ก็ควรเหลือความดีในระดับที่รองลงมา ซึ่งไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมในระดับใดก็ไม่ควรทอดทิ้ง ได้แก่การทำทานและการรักษาศีล ตลอดจนการศึกษาธรรมทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติเท่าที่พอจะกระทำได้ แม้ทางสายสุดท้ายนี้จะอ้อมมาก แต่เดินไปก้าวหนึ่งก็ยิ่งดีกว่าไม่เดินเลยแม้เพียงสักหนึ่งก้าว

๕. วิธีการตามรู้จิต

วิธีการตามรู้จิตหรือการดูจิตจนเกิดความรู้ความเข้าใจว่าจิตไม่ใช่ตัวตนในเบื้องต้น และเกิดการปล่อยวางจิตในเบื้องปลายนั้น จะกระทำได้อย่างไรเงื่อนไข ๓ ประการคือ

๕.๑ ต้องดูจิตให้ถึงจิต คือต้องรู้ไปถึงตัวสภาวะของจิตใจจริง ๆ อันเป็นปัจจุบันอารมณ์ จะดูจิตแต่ไปรู้แค่ความคิดไม่ได้ เพราะความ

คิดหรือสมมุติบัญญัตินั้นแหละเป็นสิ่งที่ปิดกั้นการรู้ของจริงคืออารมณ์ปรมาตม์ (อันได้แก่จิต เจตสิก รูป และนิพพาน) ตัวสภาวะของจิตใจที่จะต้องตามรู้ในเบื้องต้นได้แก่**ความรู้สึก**ต่าง ๆ เช่นความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกในฝ่ายกุศล และความรู้สึกในฝ่ายอกุศลทั้งหลาย อันเป็นเจตสิกหรือธรรมที่ประกอบจิต ยังไม่ใช่ตัวจิตจริง ๆ และในเบื้องต้นได้แก่การตามรู้**พฤติกรรมของจิต** ต้องตามรู้จนจิตหมดพฤติกรรมจึงจะ**รู้จิต**ได้จริง ๆ (**หลวงปู่เทสก์**ท่านเรียกจิตชนิดนี้ว่า**ใจ** คือเป็นธรรมชาติรู้ที่เป็นกลางและไม่ปรุงแต่ง)

๕.๒ ต้องดูให้เป็น คือเมื่อจะดูจิตก็อย่าให้ความอยาก (ตัณหา) ที่จะปฏิบัติธรรมเข้าแทรก (การตามรู้กายก็ต้องรู้โดยไม่ถูกตัณหาแทรกเช่นกัน) เพราะถึงไม่อยากจะรู้ เราก็สามารถตามรู้ความรู้สึกได้อยู่แล้ว แต่ถ้าอยากตามรู้จิต เราจะเกิดการกระทำทางใจอีกตั้งมากมายอันเป็น**การก่อภาระและก่อทุกข์ให้จิตโดยเปล่าประโยชน์ และเป็นอุปสรรคขัดขวางการตามรู้จิตตามความเป็นจริงทั้งสิ้น** เช่นเกิดการตั้งทำปฏิบัติ เกิดการแสวงหาอารมณ์หรือจิต เกิดการกำหนดและการเพ่งจ้องอารมณ์หรือจิต และเกิดอาการพยายามแก้อารมณ์หรือแก่อำการของจิต เป็นต้น ทั้งนี้การรู้ที่ถูกต้องนั้นต้องรู้ถูกต้องทั้ง ๓ กาล ดังนี้คือ

๕.๒.๑ ก่อนจะดู ก็ไม่ต้องอยากดู ไม่ต้องตั้งทำ ไม่ต้องแสวงหาว่าจะดูอะไรดี และไม่ต้องพยายามจะดูจิต เพียงให้มีความรู้สึกตัวแล้วตามรู้จิตไปอย่างธรรมดา ๆ คือจิตมีความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมอย่างใดก็รู้ไปตามนั้นเลย เพราะความอยากดู การตั้งทำดู การแสวงหา หรือความพยายามจะดูนั้นแหละ จะเป็นเครื่องปิดกั้นการตามรู้จิตซึ่งเป็นของง่ายทำให้กลายเป็นของยาก

๕.๒.๒ ระหว่างดู ก็อย่าเติมความปรุงแต่งสิ่งใดลงไปอีก เช่น (๑) ไม่ต้องเพ่งแต่ให้รู้ไปอย่างสบายๆ หรือรู้ไปอย่างเบาๆ (๒) ไม่ต้องคิดพิจารณา (๓) ไม่ต้องกำหนดหรือบริหารซ้ำ (๔) ไม่ต้องตามพากย์หรือบรรยายหรือวิพากษ์วิจารณ์ปรากฏการณ์หรือสภาวะที่เกิดขึ้น เพราะเพียงแค่รู้สภาวะที่ถูกต้องของจิตและเจตสิกแล้ว ก็ย่อมเห็นความจริงของจิตใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาได้เอง เปรียบเหมือนเราดูฟองน้ำที่ผุดขึ้น ไม่ต้องเพ่งเราก็เห็น และไม่ต้องคิดว่ามันไม่เที่ยง มันก็ต้องแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นคือแตกไปจนได้ ส่วนการบริกรรมและการตามพากย์ก็เป็นการสร้างภาระส่วนเกินให้จิตใจ และอาจทำให้พลาดจากการรู้อารมณ์ปรมาตมิไปหลงอารมณ์บัญญัติแทนได้ นอกจากนี้จะต้อง (๕) ไม่ตามรู้จนถลำเข้าไปในอารมณ์ต่างๆ คือต้องดูอย่างสบายๆ ดูอยู่ห่างๆ ซ้ำเล็งรู้เข้ามาให้ถึงจิตถึงใจจึงจะเป็นการรู้ที่ถูกต้อง แต่ถ้าหลงมองตามอารมณ์ไป หรือรู้จนถลำตามอารมณ์ก็คือหลงรู้ หรือรู้จนลืมหายไป อย่างนั้นเป็นการรู้ที่ใช้ไม่ได้และไม่ใช่อากาการสักว่ารู้

๕.๒.๓ ดูแล้ว ก็ไม่มีกิจกรรมที่จะต้องทำหลังการดู เช่น (๑) ไม่ต้องทำกระทั้งความพยายามจะละอกุศล (๒) ไม่ต้องพยายามรักษากุศลที่ทำแล้วเอาไว้ด้วย รวมทั้ง (๓) ไม่ต้องช่วยจิตคิดสรุปความรู้ ผู้ปฏิบัติต้องกล้าหาญพอที่จะไม่กลัวใจ เพราะการรู้เช่นนั้นทำให้จิตเกิดความรู้หรือปัญญา แต่การคิดทำให้เราเกิดความรู้ซึ่งที่จริงก็คือความคิดและความจำเท่านั้นเอง ควรปล่อยให้ทุกอย่างเขาดำเนินไปตามที่เขาเป็น ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ตามรู้อย่างซื่อตรงเท่านั้น เพราะเมื่อใดมีสติที่ถูกต้อง เมื่อนั้นอกุศลเป็นอันถูกละไปแล้วโดยไม่ต้องทำอะไรเลย และกุศลก็ได้เจริญขึ้นแล้ว

๕.๓ ต้องดูบ่อยๆ หรือตามรู้เนื่องๆ ยิ่งรู้ได้ถึยโดยไม่ตั้งใจจะรู้ได้มากเท่าไรก็ยิ่งดี สิ่งที่จะช่วยให้ตามรู้จิตได้ดีก็คือการเคลื่อนไหวกาย อย่างนั่งนิ่งๆ ยืนนั่งหลับตาแล้วเปิดเทปธรรมะคลอไปด้วยก็จะยิ่งถูกโมหะแทรกได้ง่าย ถ้าหมั่นเคลื่อนไหวกายไว้ จิตจะเกิดความตื่นตัว หรือรู้สึกตัวได้ง่าย ทำให้การตามดูจิตง่ายไปด้วย แต่การเคลื่อนไหวกายในอาการซ้ำๆ เช่นการเดินจงกรมหรือการทำจังหวะต่างๆ ก็อาจจะถูกโมหะแทรกได้ เป็นสิ่งที่ต้องคอยระวังสังเกตเช่นกัน

อนึ่งการตามรู้กายก็ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทั้ง ๓ ประการนี้เช่นกัน คือ (๑) ต้องดูหรือรู้ให้ถึงสภาวะของกาย ไม่ใช่คิดเรื่องกายหรือเพ่งกาย (๒) ต้องดูให้เป็น และ (๓) ต้องดูบ่อยๆ

๖. ขยายความเรื่องการตามรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของจิต

การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องตามรู้อารมณ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งการดูจิตเป็นวิธีการเจริญวิปัสสนาอย่างหนึ่งที่มุ่งรู้อารมณ์ในฝ่ายนามธรรม ได้แก่เจตสิกหรือความรู้สึกอันเป็นความปรุงแต่งทางใจ และจิตซึ่งจะรู้ได้โดยการตามสังเกตพฤติกรรมหรือกิริยาอาการของจิต เมื่อตามรู้มากเข้าก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญา คือสามารถรู้ลักษณะของนามธรรมทั้งปวงว่าเป็นไตรลักษณ์ และจะพัฒนาไปสู่การรู้อริยสัจจ์ ก่อนที่จิตจะวางอารมณ์รูปนามแล้วไปรู้อารมณ์นิพพานในขั้นที่เกิดโลกุตระปัญญา กล่าวคือ

๖.๑ การตามรู้ความรู้สึก ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติส่วนมากยังไม่สามารถรู้จิตได้จริง ๆ แต่อย่าได้เที่ยวแสวงหาจิตเป็นอันขาดเพราะถึงหาอย่างไรก็ไม่พบ ให้เริ่มปฏิบัติไปตามลำดับคือรู้ถึงสิ่งที่ปรุงแต่งจิตเสียก่อน ทำนองเดียวกับเมื่อจะดูของขวัญในกล่อง เบื้องต้นเรายังไม่เห็นของขวัญ แต่เห็นกระดาษห่อของขวัญ ต้องแกะสิ่งห่อหุ้มออกเสียก่อนจึงจะเห็นของขวัญได้ การดูจิตก็เหมือนกันคือเบื้องต้นเรายังเห็นจิตไม่ได้ ก็ให้รู้สิ่งที่ปรุงแต่งจิตหรือจิตสังขารไปก่อน ได้แก่ความรู้สึกสุขทุกข์ชั่วชั่วทั้งหลายอันเป็นเวทนาบ้างเป็นสังขารบ้าง

วิธีการรู้ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๕ โดยเริ่มต้นให้ทำใจให้สบาย ๆ อย่าเคร่งเครียดจริงจัง แล้วตามรู้ความรู้สึกในจิตใจของตนเองไปเลย ระวังอย่าไปเพ่งหรือกำหนดจดจ้องคอยดูจนจิตนิ่ง รู้บ้างเผลอบ้างก็ยังดีกว่าการนั่งจ้องแบบไม่ให้คลายคลายตา เพียงเท่านั้นก็จะทราบได้ว่าขณะก่อนหน้านั้นมีความรู้สึกใดเกิดขึ้น เช่นมีความรู้สึกสุขใจ (โสมนัสเวทนา) มีความรู้สึกทุกข์ใจ (โทมนัสเวทนา) มีความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา) มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีความฟุ้งซ่าน มีความหดหู่ซึมเศร้า มีความลังเลสงสัย หรือมีความผ่องใสของจิตใจ เป็นต้น เมื่อทราบถึงสภาวะดังกล่าวแล้วก็ให้หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ต้องทำอะไรต่อไป เช่นไม่ต้องบริกรรมชื่อของสภาวะนั้น ไม่ต้องพิจารณาว่าสภาวะนั้นดีหรือไม่ดี ควรหรือไม่ควร ไม่ต้องคิดรักษาหรือแก้ไขสภาวะนั้น เช่นไม่ต้องพยายามรักษาความสงบสุขที่เกิดขึ้น และไม่ต้องพยายามละอกุศล เป็นต้น

เมื่อเราสามารถรู้ตัวสภาวะได้แล้ว ตัวสภาวะหรือความรู้สึกทั้งหมดนั้นจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดูโดยไม่ต้องไปคิดถึงไตรลักษณ์ เพราะความจริงความรู้สึกทั้งหลายเหล่านั้นล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปในที่สุด เมื่อตามรู้มากเข้าในที่สุดก็จะพบความจริงอีกว่า การเกิดและดับนั้นก็ไม่ได้เป็นไปเอง แต่เมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุก็ดับไป เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้แต่อย่างใด

๖.๒ การตามรู้พฤติกรรมของจิต การตามรู้จิตหรือการดูจิตตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การให้ตามรู้ความรู้สึกสุขทุกข์ชั่วชั่วเท่านั้น แต่ท่านมุ่งสอนให้ตามรู้จิตจนรู้เท่าทันพฤติกรรมของจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมประเภทที่เป็นพฤติกรรมคือการทำงานทางใจที่เจือด้วยความอยาก

ผู้ใดรู้ถึงพฤติกรรมของจิต จนจิตหมดพฤติกรรม จิตจะเกิดความรู้สึกตัว ตั้งมั่น และถอดถอนตนเองออกจากโลกของความคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเป็นบันไดเอื้อให้ก้าวขึ้นไปรู้ปริยสัจจ์แห่งจิตได้ต่อไป เพราะเพียงจิตหลงหรือไหลเข้าไปทำงานทางใจด้วยความอยากแม้เพียงเล็กน้อยอีกเมื่อใด ความทุกข์ของจิตจะปรากฏขึ้นอย่างแจ่มชัด จนจิตหมดความอยากที่จะหลง/ไหลเข้าไปทำงานทางใจอีก เพราะรู้ทุกข์ได้แจ่มแจ้งแล้ว (ในขณะที่ผู้ซึ่งหลงอยู่กับโลกของความปรุงแต่งและการมีพฤติกรรมของจิตมาแต่ไหนแต่ไร จิตย่อมจมแช่อยู่กับทุกข์โดยมองทุกข์ไม่ออกเปรียบเหมือนทาสที่ถูกขังและต้องทำงานหนักมาแต่กำเนิดจะไม่รู้สึกถึงความทุกข์มากนัก แต่เมื่อใดเคยได้รับอิสระและไม่ต้องถูกบังคับให้ทำงาน ครั้นภายหลังถูกจับมาขังและถูกบังคับให้ทำงานหนักอีก เขาจะเห็นทุกข์ได้ชัดเจนยิ่งกว่าเมื่อก่อน)

พฤติกรรมของจิตนั้นมีต้นเหตุและความหลงเป็นพื้นฐานอยู่เสมอ พ่อแม่ครูอาจารย์วัดป่าบางรูปท่านเรียกจิตที่หลงออกทำงานทางปัญจทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) ว่า**จิตส่งออกนอก** และเรียกจิตที่หลงเข้าไปทำงานทางมโนทวาร (ใจ) ว่า**จิตส่งใน** ซึ่งจิตส่งในจะทำงานได้ ๒ แบบหลักๆ คือทำหน้าที่ (๑) **หลงรู้**อารมณ์จนถลำตามอารมณ์ไปอย่างหนึ่ง และ (๒) **หลงทำ**กรรมด้วยเจตนาที่ดีบ้างชั่วบ้างอีกอย่างหนึ่ง บรรดาคุณธรรมเช่นศีล สติ สมาธิ ปัญญา ก็ดี บรรดากิเลสต้นเหตุทั้งหลายก็ดี บรรดาความทุกข์ทางใจก็ดี เกิดขึ้นในช่วงที่จิตทำกรรมนี้เอง เมื่อจิตทำกรรมดีก็มีภาระหรือทุกข์อย่างคนดี เมื่อจิตทำกรรมชั่วก็มีภาระหรือทุกข์อย่างคนชั่ว แม้แต่นักปฏิบัติทั้งหลายก็มีภาระหรือทุกข์อย่างนักปฏิบัติ

แต่เมื่อใดจิตไม่ส่งนอกไม่ส่งในคือไม่หลง จิตจะมีความรู้สึกตัวโปร่ง ว่าง สว่าง ผ่องใส ไร้ขอบเขต ตั้งมั่น เป็นกลาง และสักว่ารู้ อารมณ์หรือรู้โดยไม่หลงและทำโดยไม่หลง คือทำงานไปตามหน้าที่ของจิตเท่านั้น จิตชนิดนี้ถ้ากล่าวโดยนัยของพระปริยัติธรรมก็คือมหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญาอย่างยิ่งอย่างหนึ่ง กับมหากิริยาจิตของพระอรหันต์อีกอย่างหนึ่ง (ขอให้สังเกตด้วยว่า จิตส่งในแม้จะมีพื้นฐานมาจากอกุศลคือความหลง แต่ก็สามารถหลงทำกุศลได้ ส่วนจิตที่รู้สึกตัวนั้น ตามความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าเป็นกลางๆ ไม่ส่งนอกไม่ส่งใน แต่ในทางพระปริยัติธรรมก็จัดว่าเป็นชนจิตเหมือนกับจิตที่ส่งในนั่นเอง แต่ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านจำแนกตามสภาวะที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกได้ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติเท่านั้นเอง)

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีเพียงการตามรู้พฤติกรรมของจิต คือถ้าจิตเคลื่อนไปทำงานทางปัญจทวารได้แก่ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายก็ให้รู้ (ถ้าไม่รู้ก็คือหลง ซึ่ง**หลงปุณฺณ**และ**หลงปุเทส**ที่ท่านเรียกตรงกันว่า “จิตส่งออกนอก”) ทั้งนี้ให้รู้พฤติกรรมของจิตว่าส่งออกนอกไปทางใด โดยไม่จำเป็นต้องรู้ว่าจิตไปรู้อะไร ไปฟังเสียงหรือเรื่องราวอะไร และไปดมกลิ่นอะไร เป็นต้น เพราะบรรดาสิ่งที่คิดว่า “อะไรๆ” ทั้งหลายนั่นล้วนแต่เป็นบัญญัติซึ่งไม่จำเป็นต้องใส่ใจในระหว่างการเจริญวิปัสสนา

ถ้าจิตเคลื่อนไปทำงานทางมโนทวารคือทางใจก็ให้รู้ (ถ้าไม่รู้ก็คือหลง ซึ่ง**หลงปุณฺณ**ที่ท่านเรียกว่า “จิตส่งออกนอก” เช่นเดิม คือส่งออกไปนอกเหนือจากการรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและรู้สึกตัว ส่วน**หลงปุเทส**ที่ท่านเรียกให้เห็นภาพตรงตามความรู้สึกว่า “จิตส่งใน”)

อนึ่งการรู้ความรู้สึกทางใจของจิตนั้น (๑) ไม่จำเป็นต้องรู้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และ (๒) ไม่ต้องพยายามรู้ให้ชัดเจนเกินกว่าที่จะรู้ได้ตามปกติ การพยายามรู้ให้ละเอียดถี่ถ้วนหรือพยายามรู้ให้ชัด อาจจะทำให้เกิดอาการหรือพฤติกรรม “**หลงรู้**” ขึ้นมาได้ สภาวะหลงรู้ นั้นคล้ายกับผู้ปฏิบัติรู้สภาวะทั้งปวงอยู่ แต่ความจริงจิตไม่ตั้งมั่นแต่ส่งในตามอารมณ์ไป หรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ไปแล้ว คล้ายกับคนที่ดูละครจนลืมตัว กระโดดขึ้นไปบนเวทีละครเสียแล้ว หรือคล้ายคนที่ดูสิ่งที่ลอยน้ำมา แล้วชะโงกจนตกน้ำไปแล้วแต่ไม่รู้ตัว นอกจากนี้ก็ (๓) ไม่จำเป็นต้องรู้ว่ารู้ “อะไร” เช่นไม่ต้องใส่ใจชื่อว่าสภาวะอันนี้ชื่อนี้ๆ การพยายามใส่ใจชื่อ การตามพากย์ตามบรรยาย และการทำงานอย่างอื่น

เกินจากการรู้ว่าสิ่งบางสิ่ง (นามธรรม) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็น
การสร้างภาระส่วนเกินสำหรับการเจริญวิปัสสนาทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตามถ้ามีกำลังความสามารถพอ ผู้ปฏิบัติจะไม่ตามรู้
ความรู้สึกก็ได้ เพียงตามรู้ทันว่าจิตมีพฤติกรรมไปทำงานทางใด เท่านั้น
ก็พอแล้ว เมื่อได้รู้เท่าทันพฤติกรรมของจิตที่ส่งนอกและส่งใน เมื่อนั้น
จิตจะเลิกส่งนอกและส่งใน แล้วถอดถอนตนเองออกจากอารมณ์ที่จิต
ไปจมแช่อยู่ เกิดเป็น**จิตรู้** หรือ**จิตที่รู้สึกตัว**ขึ้นมาแทน จิตรู้เป็นจิตที่ทำ
หน้าที่รู้โดยไม่มีเจตนาจะรู้ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องทำจิตรู้ขึ้นมา เพียงรู้ว่าจิต
หลงส่งนอกส่งใน จิตรู้ก็จะเกิดขึ้นเอง จิตรู้เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นกลาง
ปราศจากน้ำหนักรู้ แต่เกิดอยู่ได้วันเดียวก็ดับไป หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือ
หมั่นตามรู้ทันความรู้สึกและพฤติกรรมของจิตเนื่อง ๆ เพื่อให้จิตรู้เกิด
บ่อย ๆ ถ้าเกิดบ่อยมากผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนกับว่า **ความรู้สึกตัวแผ่กว้าง
ออกแล้วเบียดเอาความหลงปรุงแต่งขาดสะบั้นไป ในขณะที่ความหลง
หมดแคลง คือหลงสั้นลงเรื่อย ๆ**

มีจุดที่ควรกล่าวถึงอีกอย่างหนึ่ง คือที่กล่าวว่าจิตเคลื่อนไปทำงาน
ทางปัญญาทวารบ้าง และเคลื่อนไปทำงานทางมโนทวารบ้างนั้น เป็นเพียง
โวหารที่กล่าวตามความรู้สึกของผู้ปฏิบัติซึ่งรู้สึกไปเองว่าจิตเคลื่อนไหว
ไปมาได้ **แท้จริงจิตไม่ได้เคลื่อนที่ไปไหน เพราะจิตนั้นเกิดที่ใดก็ดับ
ที่นั่น** เช่นเกิดทางตาก็ดับที่ตา และเกิดทางใจก็ดับที่ใจ เพียงแต่จิตเกิด
ดับสลับต่อกันรวดเร็วมาก จนผู้ปฏิบัติรู้สึกไปเองว่าจิตมีดวงเดียวแล้ว
เคลื่อนไหวไปมาได้ เป็นทำนองเดียวกับการสร้างหนังการ์ตูน คือรูป
แต่ละรูปเคลื่อนไหวไม่ได้ แต่พอรูปเกิดดับสลับต่อกัน เราก็มองว่าตัว

การ์ตูนตัวนั้นเคลื่อนไหวไปมาได้ มีหน้าซ้ำยังเป็นรูปของการ์ตูนตัวเดิม
ทั้งที่ความจริงเป็นรูปจำนวนมากที่เกิดดับสืบเนื่องกัน

การตามรู้พฤติกรรมของจิต จะทำให้ได้ทราบกลไกการทำงานของจิต
ได้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้นด้วย เช่นจะพบว่าอาการส่งนอกและ
ส่งในมีความเกี่ยวเนื่องกันได้ บางคราวจิตส่งนอกอย่างเดียวไม่มีการ
ส่งในตามมา เช่นเมื่อเรานั่งรถผ่านไปตามย่านชุมชน และได้เห็นผู้คน
ที่ไม่รู้จักมากมาย อย่างนี้จิตก็ไม่ส่งในคือไม่มีการทำงานทางใจต่อไป
เพราะสิ่งที่เห็นนั้นไม่มีคุณค่าที่น่าสนใจ บางคราวจิตส่งนอกแล้วก็ส่งใน
ด้วย เช่นเราเกิดมองเห็นเพื่อนรักยืนอยู่ข้างถนน จิตเกิดความยินดี
ขึ้นมา แล้วคิดเพลินไปถึงความสนุกสนานที่เคยเที่ยวเล่นด้วยกันมาก่อน
เป็นต้น บางคราวจิตก็ส่งในอย่างเดียว เช่นเรานั่งอยู่เฉย ๆ แล้วจู่ ๆ ก็
เกิดนึกไปถึงศัตรูคู่อาฆาต ทั้งที่ไม่ได้เห็นหรือไม่ได้ยินสิ่งใดเกี่ยวกับ
คน ๆ นั้น เป็นแต่จิตคิดขึ้นมาเอง ถัดจากนั้นจิตก็เกิดโทสะคือรู้สึก
เคียดแค้นชิงชังขึ้นมา เป็นต้น (การส่งนอกส่งในนี้สอดคล้องกับคำสอน
ของพระปริยัติธรรมในเรื่องวิถีสัจจทวิภาค) แต่นี่ก็เป็นความรู้ที่มาก
เกินจำเป็นสำหรับการเจริญวิปัสสนาไปสักหน่อย ดังนั้นไม่ต้องตั้งอก
ตั้งใจสังเกต เพียงแต่เป็นความรู้ที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้เท่านั้นเอง เมื่อรู้
แล้วก็ควรปล่อยวางเสีย คืออย่าไปหลงค้นคว้าพิจารณาจนลืมรู้สึกตัว

พฤติกรรมของจิตในลักษณะอื่นก็ยังมีอีก เช่นบางคราวจิตก็
ปรุงแต่งกิเลส บางคราวกิเลสก็ปรุงแต่งจิต กล่าวคือเมื่อรู้อารมณ์ทาง
ทวารทั้ง ๖ แล้ว จิตมักจะหลงให้ค่าต่ออารมณ์นั้น ๆ แล้วปรุงแต่งเป็น
ความยินดียินร้ายขึ้นมา ถ้าเห็นว่าอารมณ์นั้นเป็นของดีก็ปรุงความยินดี

พอใจคืออยากได้อะไรมืออยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วเกิดการกระทำทางใจ ได้อีกตั้งมากมายเพื่อให้ได้อารมณ์อันนั้นมา ถ้าเห็นว่าอารมณ์นั้นเป็นของไม่ดีก็ปรุ่ความยินดีร้ายคือปฏิเสธอารมณ์นั้น แล้วเกิดการกระทำทางใจได้อีกตั้งมากมายเพื่อผลอารมณ์นั้นออกไป สำหรับการกระทำทางกายและวากก็เป็นผลพวงของการกระทำทางใจนั่นเอง ปรากฏการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า **จิตนั้นแหละปรุ่แต่งกิเลสขึ้นมาคือปรุ่ความยินดียินดีร้ายขึ้นมา และกิเลสก็เข้ามาปรุ่แต่งจิตคือเข้ามาบงการพฤติกรรมของจิต** (ถ้าเรามีสติรู้เท่าทันกระบวนการทำงานดังกล่าวนี้ จิตก็จะสักว่ารู้อารมณ์โดยไม่ปรุ่แต่งกิเลส หรือถ้าสติรู้ได้เข้าคือจิตปรุ่แต่งกิเลสขึ้นมาแล้วจึงค่อยมีสติรู้ทัน ก็ยังพอใช้ได้ เพราะกิเลสจะหลุดร่วงออกจากจิตใจในทันทีที่รู้ทัน พฤติกรรมที่จะตอบสนองต่อกิเลสก็เป็นอันระงับไปเพียงนั้น จิตจะเข้าถึงความสงบผ่องใส ก่อนที่จะรู้อารมณ์ แล้วปรุ่กิเลสรอบใหม่ต่อไปอีก เพราะจิตยังมีอนุสัยกิเลสอยู่)

การเห็นพฤติกรรมของจิต ไม่เพียงแต่จะทำให้กิเลสและพฤติกรรม ช่อนเร้นของจิตดับไป แต่ยังจะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงว่า เดี่ยวจิตก็เกิดทางตาแล้วก็ดับไป เดี่ยวจิตก็เกิดทางหูแล้วก็ดับไป และเดี่ยวจิตก็เกิดทางใจแล้วก็ดับไป เป็นต้น จะทำให้เห็นความจริงว่า จิตเองก็เป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยงคือเกิดแล้วก็ดับไป จิตเองเป็นทุกขคือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และจิตเองเป็นอนัตตาคือบังคับบัญชาไม่ได้ เช่น จะเลือกให้เกิดหรือไม่ให้เกิดทางทวารใดก็ได้ เกิดแล้วจะสั่งให้เป็นกุศลหรือห้ามเป็นอกุศลก็ไม่ได้ และจะสั่งให้จิตมีแต่ความสุขห้ามไม่ให้มีความทุกข์ก็ไม่ได้ เป็นต้น นี่เป็นการเรียนรู้จิตปรมัตถ์ และจะทำลายความเห็นผิดว่าจิต (ผู้รู้) เป็นตัวตนของตนลงได้ต่อไป

สรุปแล้วอาการที่จิตหลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้เอง คือสิ่งที่พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านเรียกว่า **จิตส่งออกนอกบ้าง จิตส่งในบ้าง** เมื่อจิตส่งออกไปรู้อารมณ์แล้วหลงอารมณ์ จนลืมกายลืมใจอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ก็ทำให้เจริญวิปัสสนาไม่ได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติพึงทำความรู้สึกตัวเนื่องๆ ด้วยการรู้เท่าทันจิตที่ส่งนอกและส่งใน อย่าพยายามแสวงหาหรือพยายามทำจิตให้เป็นกลาง เพราะความพยายามทั้งหลายนั้นส่วนมากก็คือการส่งในเข้าไปหลงทำงานทางใจ เมื่อใดจิตเกิดความรู้สึกตัวหรือเกิดจิตรู้ได้แล้ว ก็จะสามารถเจริญวิปัสสนาได้ต่อไป คือรู้ว่าจิตที่เพ่งดับไปนั้นเป็นอย่างหนึ่ง และจิตขณะนี้เป็นอีกอย่างหนึ่ง ความสุขทุกข์ดีชั่วทั้งหลายก็ดี จิตที่เกิดทางทวารทั้งหลายก็ดี เมื่อเกิดแล้วในที่สุดก็ต้องดับไปทั้งสิ้น

๗. ขยายความเรื่องการตามรู้จิตกับการรู้แจ้งอริยสัจ

บทความนี้ได้กล่าวถึงการตามรู้จิตกับการรู้แจ้งอริยสัจไว้หลายแห่ง จึงขอขยายความเพิ่มเติมสักเล็กน้อยดังนี้

๗.๑ การตามรู้จิตเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า การตามรู้จิต หรือการดูจิตเป็นสิ่งที่หลวงปู่ดุลย์ท่านนำมาสอนบ่อยครั้งก็จริง แต่ความจริงก็คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานที่เริ่มต้นปฏิบัติโดยใช้อารมณ์ในฝ่ายนามธรรม หลักของการตามรู้จิตจึงเป็นอันเดียวกับหลักของการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา จะผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากกันไม่ได้เลย เช่น จะต้องรู้ถึงสภาวะของนามธรรม

ได้แก่จิตซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ และเจตสิกหรือธรรมที่ประกอบจิต เช่นความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) และความรู้สึกโลกโกรธหลง (สังขาร) เป็นต้น

บางท่านอาจจะสงสัยว่า ในเมื่อจิตเป็นผู้รู้อารมณ์ ก็แล้วใครกันเป็นผู้รู้จิต คำตอบก็คือจิตนั้นแหละเป็นผู้รู้จิต เพราะจิตเป็นสิ่งหนึ่งในอัมมมรรณหรือสิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ (จิต) หลวงปู่ดูลย์ท่านจึงสอนว่า “จิตเห็นจิต”

ปัญหาประการต่อมาก็คือ ในเมื่อจิตเป็นผู้รู้อารมณ์อื่นอยู่แล้ว เช่นไปรู้รูปที่ปรากฏทางตา หรือไปรู้ความโกรธที่ปรากฏทางใจ แล้วจิตจะรู้จิตพร้อมกันได้อย่างไร ในเมื่อจิตย่อมรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว คำตอบก็คือเมื่อจิตดวงหนึ่งรู้อารมณ์เช่นรูปบางอย่างหรือความรู้สึกต่าง ๆ แล้วจิตดวงนั้นก็ดับไป แล้วจึงมีจิตอีกดวงหนึ่งตามรู้จิตดวงแรกอย่างกระชั้นชิดโดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นมาคั่น ไม่ใช่มีจิตดวงเดียวไปรู้อารมณ์อื่น ๆ พร้อม ๆ กับการรู้จิต นี่เองคือการตามรู้จิต

ลองอ่านเรื่อง “การเจริญสติปัฏฐาน” ในหนังสือเล่มนี้ และทบทวนข้อ ๕ ของบทความนี้เรื่อง “วิธีการตามรู้จิต” เพื่อทราบถึงความสอดคล้องกันของทั้ง ๒ เรื่องนี้

๗.๒ การตามรู้จิตมีกาวธักันแน ผู้ศึกษาคำสอนเกี่ยวกับการตามรู้จิต อาจเกิดความสงสัยอย่างที่คุณเขียนเคยสงสัยมาแล้วว่า (๑) ควรตามรู้เข้าไปให้ถึงจิตโดยตรง โดยไม่ต้องสนใจกับความปรุงแต่งของจิต เช่นความรู้สึกสุขทุกข์ชั่วทั้งหลาย หากความปรุงแต่งเหล่านั้นเกิดขึ้นก็ให้สลัดทิ้งไปเลยแล้วย้อนกลับมาดูจิต หรือ (๒) ควรจะรู้ความปรุงแต่งของจิตจนดับไป แล้วให้จิตย้อนกลับมาดูจิตเองโดยไม่ต้องตั้งใจ

ที่คุณเขียนเคยสงสัยเรื่องนี้ก็เพราะหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนเสมอ ๆ ว่าให้ดูจิต ท่านไม่ได้สอนให้ดูความปรุงแต่งของจิตหรือจิตสังขาร ในขณะที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้ตามรู้เวทนาบ้าง ตามรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศลบ้าง และตามรู้ธรรมารมณ์ที่เป็นนามธรรมเช่นนิเวรณและโพชฌงค์บ้าง แสดงว่าพระองค์ท่านไม่ได้ทรงสอนว่าให้ดูจิตอย่างเดียว แต่ผู้เขียนก็ไม่เชื่อว่าหลวงปู่จะสอนธรรมขัดกับพระพุทธรูปเจ้า เพราะหลวงปู่เป็นสาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของพระพุทธรูปเจ้า

ในเวลาลงมือปฏิบัติจริงผู้เขียนก็ลงมือดูจิตตามคำสอนของหลวงปู่ แต่สิ่งที่ได้จริงในเบื้องต้นกลับเป็นความรู้สึกสุขทุกข์และกุศลอกุศลต่าง ๆ อันเป็นจิตสังขารไม่ใช่จิต ซึ่งก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า เพราะสิ่งเหล่านี้ดูได้ง่ายกว่าจิตซึ่งเป็นอะไรอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ ได้เพียรตามรู้ไปจนสามารถแยกได้ว่าอันไหนจิต (ผู้รู้) อันไหนอารมณ์ที่ถูกรู้ แล้วตามรู้อารมณ์จนจิตดวงอารมณ์รูปนามอื่นเข้ามาสู่จิต (ใจ) ต่อมาเมื่อปฏิบัติชำนาญขึ้น พอจิตไหวตัวจะออกไปรู้ความปรุงแต่ง จิตก็รู้ทันจิตแล้วความปรุงแต่งก็หยุดลงเพียงนั้น ปฏิบัติถึงตรงนี้จะทราบวาทะที่หลวงปู่สอนให้ดูจิตก็ถูกของท่านเช่นกัน เพราะถ้าจะรอจิตสังขารก็ต้องปล่อยให้จิตหลงปรุงแต่งไปช่วงหนึ่งแล้ว การปรุงแต่งหรือการทำกรรมทางใจก็คือภพ ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าทรงสอนว่า ภพแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่น่าปรารถนาเลย

จึงได้ทราบวาทะวิธีการปฏิบัติ ๒ อย่างนี้ต่างกันโดยเทศนาโวหารคือลีลาการสั่งสอนของครูบาอาจารย์ แต่วิธีการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติจะทำได้จริงมีอันเดียวตามที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนไว้ คือการตามรู้ทุกข์ (รูปนาม/กายใจ) จนปล่อยวางได้ แต่ที่ครูบาอาจารย์ท่านเน้นให้รู้จิต ก็เพราะ

พวกเรามากชอบหลงจิตสังขารจนลืมจิต เช่น (๑) ละเลยที่จะมีสติตามรู้ การเริ่มทำงานของจิต จนกว่าจิตจะสงบในเข้าไปปรุงแต่งจิตสังขารขึ้นมาเสียก่อน แล้วจึงจะมีสติไปตามรู้จิตสังขาร (๒) พอพบจิตสังขารก็เกาะติด ตามรู้ด้วยใจจดจ่อว่ามันจะเป็นอย่างไรต่อไป บางทีก็ตามจนถลาลึกเข้าไปภายใน หรือรอดูว่าเมื่อไรมันจะดับสักที หรือเกิดการทำงานทางใจอื่นๆ อีกมากมายเพื่อจะจัดการกับจิตสังขาร เช่นการเพ่ง การกำหนด และการหาทางละ เป็นต้น เหล่านี้เป็นการกระทำด้วยความหลงผิด อันเป็นการก่อกวน (การทำกรรมทางใจ) ด้วยอำนาจของตัณหา คือความอยากจะปฏิบัติธรรม

เมื่อครูบาอาจารย์เน้นให้รู้จิต เราผู้เป็นศิษย์จะได้เกิดความเฉลียวใจ ไม่หลงจิตสังขารจนลืมจิต ที่ท่านสอนให้สลัดความปรุงแต่งทิ้งไปโดยไม่ต้องตามดูความปรุงแต่ง ก็เพื่อประโยชน์ตรงนี้เอง พวกเราอย่าได้พยายามละความปรุงแต่งโดยจงใจเพื่อเข้ามารู้จิตโดยตรง เพราะผู้ฝึกใหม่จะทำได้เพียงแค่การแสวงหาจิต และการเพ่งจิตเท่านั้น ไม่ใช่การรู้จิตอย่างถูกต้อง หลวงปู่จึงสอนไว้ว่า “อย่าใช้จิต แสวงหาจิต” เพียงไม่หลงจิตสังขาร ก็จะเข้ามารู้จิตได้เอง

๗.๓ ความรู้สึกตัวกับการปฏิบัติเพื่อเห็นแจ้งอริยสัจ
ธรรมดาจิตของปุถุชนย่อมหลงจมแช่และวุ่นวายอยู่กับกายและใจ อันเป็นกองทุกข์มาแต่ไหนแต่ไร จนชินกับความทุกข์และความทุกข์ไม่ออก แต่หากจิตเคยพ้นออกจากกองทุกข์แม้เพียงชั่วคราว แล้วเกิดย้อนหลง/ไหล ส่องนอกส่องในเข้าไปในกองทุกข์อีกครั้งหนึ่ง ย่อมจะเห็นทุกข์ได้ชัดเจนถึงอกถึงใจทีเดียว

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกองทุกข์หรือพ้นจากความปรุงแต่งอันวุ่นวายทางใจชั่วคราวเรียกว่า **จิตสิกขา** ซึ่งเป็นหนึ่งในไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา

จิตที่พ้นจากกองทุกข์ชั่วคราวก็คือจิตที่มีสัมมาสมาธิ คือมีความตั้งมั่นไม่หลงนอกส่องใน มีสติ มีสัมปชัญญะ พุดง่าย ๆ ก็คือจิตมีความรู้สึกตัว เมื่อผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับจิตชนิดนี้แล้ว ต่อมาเมื่อจิตเคลื่อนส่องนอกส่องในเข้าไปอีก จิตจะเห็นความทุกข์อันเกิดจากความปรุงแต่งซึ่งเป็นภาระอันหนักอึ้ง และรู้สึกได้ถึงความทุกข์เพราะการขาดอิสรภาพ ได้อย่างชัดเจนยิ่งกว่าที่เคยรู้สึกมาตลอดชีวิต

วิธีทำให้จิตพ้นจากกองทุกข์ชั่วคราวมี ๒ วิธีคือ

๗.๓.๑ การทำสมถกรรมฐานให้จิตตั้งมั่น มีปีติ มีความสุข มีอุเบกขา พ้นจากความทุกข์หายาบ ๆ ทางใจชั่วคราว ต่อมาเมื่อออกจากความสงบ จิตเริ่มทำงานมากขึ้น (เมื่อทำความสงบจิตทำงานทางมโนทวารอย่างเดียวและรู้อารมณ์อันเดียว เมื่อออกจากความสงบจิตต้องกระทบอารมณ์ทั้ง ๖ ทวาร จิตจึงเกิดการทำกรรมต่างๆ นานามากมาย ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดเจนว่า การที่จิตมีความอยากและเกิดการดิ้นรนทำกรรมไปตามความอยากนั้น เป็นเหตุให้จิตหมดอิสระ ฟุ้งซ่านวุ่นวาย หนัก แน่น เป็นทุกข์ การทำสมถกรรมฐานจึงช่วยให้เห็นทุกข์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่ก็มีจุดอ่อนคือจิตจะไปติดอกติดใจความสงบจากการทำสมถะ ยากที่จะเห็นว่าความสงบนั้นก็ยังเป็นความปรุงแต่งในชั้นละเอียดหรือเป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่ง เว้นแต่ว่าพอจิตถอนออกจากความสงบจะมีสติตามระลึกถึงองค์ฌานที่เพิ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ

จนเห็นว่ากระทั่งความสงบสุขเหล่านั้นก็เป็นของแปรปรวนเอาเป็นที่พึ่งถาวรไม่ได้ จิตจึงจะไม่ติดสมณะ และเกิดปัญญาเห็นว่า ไม่ว่าภพหรือการทำความใด ๆ ของจิตก็เป็นทุกข์ทั้งสิ้น

๗.๓.๒ การมีความรู้สึกตัวขึ้นมา ด้วยการมีสติรู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิต (โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการจิตส่งใน) จิตที่รู้สึกตัวจะพ้นจากความทุกข์ทางใจได้ชั่วขณะ ต่อมาเมื่อจิตเคลื่อนส่งนอกส่งใน ผู้ปฏิบัติจะเห็นความทุกข์ได้อย่างชัดเจนเช่นกัน วิธีนี้มีข้อดีคือแม้แต่จิตจะส่งในเข้าไปหาความสงบสุขด้วยความอยากจะทำสมณะ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถรู้ทันได้ง่าย และเห็นทุกข์เพราะการทำความ (ฐาน) ของจิต การปฏิบัติในแนวทางนี้จึงไม่เสี่ยงกับการติดสมณะ

สรุปแล้วการปฏิบัติธรรมเริ่มต้นได้ ๒ แนวทาง ทางหนึ่งของ **สมถยานิก**คือทำสมณะจนจิตตั้งรวมสงบลงถึงฌานก่อน แล้วค่อยเจริญสติเจริญปัญญาในภายหลัง อีกทางหนึ่งของ **วิปัสสนายานิก** คือมีความรู้สึกตัวแล้วตามรู้กายตามรู้ใจไปได้เลย ทั้ง ๒ แนวทางนี้เมื่อปฏิบัติไปเต็มที่แล้วก็จะเห็นอริยสัจได้เช่นเดียวกัน คือจะรู้ว่าความทุกข์คืออะไร เกิดได้อย่างไร และพ้นไปได้อย่างไร

พวกเราส่วนใหญ่ทำมานานไม่ได้จริงเว้นแต่จะทิ้งโลกแล้วฝึกกันหนักอย่างพระป่า หรือมีบุญบารมีเก่าเคยสะสมมาเป็นการเฉพาะตัว ส่วนใหญ่ที่ทำสมณะกันในเวลานี้ ก็มักจะเป็นแค่การทำความสงบเพียงเล็กน้อย แล้วเคลิบเคลิ้มลิ้มตัวหรือออกเห็นโน้นเห็นนี่หรือเกิดปิติเล็กน้อยเช่นรู้สึกตัวใหญ่ตัวหนักตัวโคลง ฯลฯ ซึ่งไม่ใช่เวลาที่แท้จริง แต่เป็นมิจจาสมาธิที่ประกอบด้วยโมหะและโลภะเป็นส่วนมาก ดังนั้นในความเป็นจริงแล้วเราจึงไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากการมีความ

รู้สึกตัวขึ้นมา ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากนักหากเรากล้าพอที่จะสลัดความคิดนึกปรุงแต่งและพฤติกรรมทางใจทั้งปวง แม้กระทั่งสิ่งที่เรียกว่า “การปฏิบัติธรรม” ออกไป แล้วมีสติระลึกถึงภาวะของจิตใจที่หลงส่งนอกส่งในเข้าไปตรงๆ ง่าย ๆ และธรรมดาๆ เพียงเท่านั้นความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้นในทันที ความรู้สึกตัวเมื่อจิตไม่ส่งนอกไม่ส่งในนั้นแหละ เป็นเงื่อนไขสำคัญของการเจริญปัญญา อันจะเป็นเครื่องนำเราไปสู่ความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง แต่ถ้าจิตไม่ถอดถอนตนเองออกจากการส่งนอกและส่งใน และเกิดเป็นจิตที่รู้สึกตัว ตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวงแล้ว จิตจะเห็นทุกข์ อันเป็นเครื่องละสมุทัย และทำนิโรธให้แจ้ง ได้ไม่ชัดเจนเลย

๗.๔ การตามรู้จิตกับการรู้แจ้งอริยสัจ การตามรู้จิตทำให้จิตรู้เท่าทันความรู้สึกและพฤติกรรมของจิต และสามารถถอดถอนตนเองออกจากโลกของความปรุงแต่งภายใน มาสู่โลกของความรู้สึกตัวได้ ต่อมาเมื่อจิตเกิดความอยาก (ตัณหา) ในอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ทันความอยากนั้นด้วยสติและไม่ถูกความอยากครอบงำ ก็จะไม่เกิดพฤติกรรมทางใจอันเป็นภาระต่อไป แต่ถ้าจิตถูกความอยากครอบงำ จิตจะเริ่มส่งในและเกิดพฤติกรรมทางใจขึ้นก่อน (แล้วอาจเกิดพฤติกรรมทางกายและวาจาตามมา) เพื่อพยายามตอบสนองความอยากนั้น ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้จิตอยู่เนือง ๆ จะสังเกตพบว่า **พฤติกรรมทางใจหรือการคิดนึกปรุงแต่งทางใจเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ไม่มียันจบสิ้นนั่นเอง เป็นภาระหนักและจิตที่มีภาระย่อมมีความเครียด ความหนัก หรือความทุกข์เกิดขึ้น**

เมื่อมีพฤติกรรมทางใจ (และทางกาย ทางวาจาแล้ว) หากจิตยังไม่ได้รับอารมณ์ที่สมอยาก จิตก็ทรมานทรมายเพราะความอยากได้บ้าง เพราะกลัวจะไม่ได้บ้าง เมื่อได้อารมณ์ที่ต้องการมาแล้วก็กลัวจะสูญเสีย

ไป และถ้าไปได้อารมณ์ที่ไม่ต้องการก็เกิดความทุกข์อีก นี่เป็นกระบวนการเกิดความทุกข์ซ้อนทุกข์ กล่าวคือการที่จิตต้องดิ้นรนทำกรรมทางใจด้วยความอยากก็เป็นทุกข์อยู่ชั้นหนึ่งแล้ว (คล้ายกับคนที่ต้องทำงานหนัก) และความไม่สมอยากก็ทำให้จิตเป็นทุกข์เพิ่มขึ้นอีกชั้นหนึ่ง (คล้ายกับคนที่อุตส่าห์ทำงานแทบตายแล้วได้ผลตอบแทนที่ไม่น่าพอใจ)

เมื่อตามรู้จิตมากเข้าก็จะพบทุกข์เพิ่มขึ้นอีกชนิดหนึ่ง คือพบว่า **มีจิตก็ทุกข์เพราะจิต** (สมดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “มีสิ่งใดก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น” เช่นมีโคก็ทุกข์เพราะโค มีนาก็ทุกข์เพราะนา เป็นต้น) ตราบใดยังยึดว่าจิตเป็นตัวเรา ก็ยังต้องรักต้องหวงแหนจิต ก็ยังต้องทำกรรมเพื่อแสวงหาความสุขหรือหนีความทุกข์ต่อไปอีก ภาระในการตอบสนองความต้องการของจิตจึงไม่มีที่สิ้นสุด เพราะตัวจิตเองก็ไม่เที่ยง เดียวก็อยากนั้นเดี๋ยวก็อยากนี้ อยากได้สิ่งนี้เมื่อได้มาแล้วไม่นานก็เบื่อ เกิดไปอยากได้อารมณ์อื่นอีก ตัวอารมณ์เองก็ไม่เที่ยง เช่นอุตส่าห์ดิ้นรนหาอารมณ์ที่ดีๆ มาให้จิตแล้ว ไม่นานอารมณ์นั้นก็แปรปรวนเปลี่ยนไปอีก ก็เกิดภาระให้ต้องแสวงหาอารมณ์มาปรนเปรอให้จิตต่อไปอีก ดังนั้นตราบใดที่ยังยึดว่าจิตเป็นเราหรือเรามีจิต ยังรักยังหวงแหนจิต ตราบนั้นภาระรุกรังทางใจจะไม่วันจบสิ้นได้เลย เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตก็ปล่อยวางจิต ความอยากแสวงหาอารมณ์ทั้งหลายเพื่อสนองความพอใจของจิตก็จะดับไป การดิ้นรนแส่ส่ายทำกรรมทางใจก็จะหมดไป ภาระของจิตก็หมดไป เรียกว่าจิตหมดภาระหรือจิตเสรีงาน นี่คือนิโรธหรือความสิ้นทุกข์ทางใจเพราะสิ้นตัณหา และนี่คือสิ่งที่พ่อแม่ครูอาจารย์ พระป่าท่านกล่าวอยู่เสมอว่า “รู้ทุกข์ก็เป็นอันละสมุทัย”

(ถ้าจะกล่าวโดยเปรียบเทียบก็กล่าวได้ว่า จิตนี้เหมือนลูกหัวแก้วหัวแหวนของพ่อแม่ พ่อแม่อยากให้ลูกมีความสุข ก็พยายามทำงานทุกอย่างเพื่อหาสิ่งที่ดีๆ ให้กับลูก ก่อความเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยากอย่างยิ่ง ต่อมาได้สังเกตพบว่าลูกรักนั้นหาความดีไม่ได้เลย มีแต่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้พ่อแม่อยู่เสมอ พ่อแม่ต้องเป็นทุกข์ซ้ำซ้อน คือทุกข์เพราะต้องทำงานหนักเพื่อหาสิ่งดีๆ ให้ลูก และทุกข์เพราะลูกก่อความเดือดร้อนมาให้ เมื่อเห็นเช่นนี้มากเข้าก็เกิดปัญญาอุบาสกคิดว่า **มีลูกก็ทุกข์เพราะลูก** ความรักก็ถดถอยลง ความปล่อยวางก็เกิดขึ้น เกิดการ “ตัดหางปล่อยวัด” ต่อแต่นั้นไปพ่อแม่ก็ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยยากเกินจำเป็น ในการดิ้นรนทำงานเพื่อหาสิ่งที่ดีมาให้ลูก และลูกจะดีหรือเลว จะสุขหรือทุกข์ก็เป็นเรื่องของลูกเอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์ในเรื่องลูกของผู้เป็นพ่อแม่)

เมื่ออ่านเรื่องการตามรู้จิตแล้วก็อยากชวนเพื่อน ๆ มาลองปฏิบัติ ดู หลวงปู่ดุลย์ อตุโลสอนว่า “การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยาก จะยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติเท่านั้น” ขอเชิญเพื่อนนักปฏิบัติมาลองพิสูจน์คำสอนของท่าน เผื่อจะมีพยานยืนยันคำสอนของท่านเพิ่มขึ้นอีกสักหลาย ๆ คน