

แต่ขอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่า ธรรมะ

เนื้อหา :

เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า

ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด

เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะ ที่เรารู้จักนั้น

ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย

เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย

แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรงจริงๆ

ก็พบความยากอีก คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเกินไป

และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหากว่า

สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนวทางของตน

ถูกต้องที่สุดตามหลักมหาสติปัฏฐาน

บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ

ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่

ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี

หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดาๆ

ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโศภัสร์ มักจะอุทานว่า

"แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย"

ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนัก ที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น
ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม
เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว
เพียงแต่มองไม่เห็น ว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน
เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารรถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้
สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้สั้นย่อเข้าใจง่าย
สามารถขยายความธรรมอันสั้นย่อให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง
ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา
คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง
ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา
ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือประมาณ
จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์
และสั่งสอนด้วยภาษา ที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย

แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่า
เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ตัวเราเอง
และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียวคือ
ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า
"ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร"
และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ

อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์
ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รุกรดมอง
หรือเพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในกายในจิตของตนนั่นเอง
สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ
แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก
ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในกายในจิตของเรานี้แหละ

วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี
เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด
อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า
เราจะสังเกตร่างกายของเราเองเท่านั้น
สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่นั้นก็ไม่ใช่ไร
เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา
นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลขก็ได้
เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง
ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้
กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย
ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ
เราเป็นคนดูเฉยๆ
ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า

ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น
มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้
ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา
เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก
ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร
ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้
แล้วก็จะเห็นอีกว่า
ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รู้ร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา
คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป
เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ
คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง
เช่นเมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา
ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย
หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ
พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง
ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง(รู้สึกเป็นสุข)
เช่นกระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น
พอได้ดื่มน้ำ ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป
หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์
พอขยับตัวเสีย ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป(รู้สึกเป็นสุข)

บางครั้งมีความเจ็บไข้ได้ป่วย
ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น
เช่นเกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ

ถ้าคอยสังเกตรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น
ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็น *สิ่งที่แทรก* อยู่กับเหงือกและฟัน
แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย
กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีความเจ็บปวด
เพียงแต่มีความเจ็บปวด เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ
ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย
และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น
ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั่นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น
คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น
จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย
เช่นหิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย
เจ็บไข้ก็นโมโหง่าย เกิดความโกรธแล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โมโหง่าย
ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น ในเวลาที่เผชิญกับความทุกข์

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกใจ
ได้กลิ่นหอมถูกใจ ได้ลิ้มรสที่อร่อย
ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล
มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป
ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ
เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่
ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น
ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น

พอเรารู้จักความโกรธ หรือความรักใคร่พอใจแล้ว

เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วย
เช่นความลึกลับ ความอาฆาตพยาบาท ความหุนหัน
ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น
ความฟุ้งใสมืดบอดของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ
เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้วอารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่
เช่นเมื่อโกรธ และเราก็รู้อยู่ที่ความโกรธนั้น
ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
อยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง
และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม
ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ
แม้อารมณ์อื่นๆ ก็จะเห็นในลักษณะเดียวกับความโกรธนี้ด้วย

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง
ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา
เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น
คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ
จนรู้ความจริงว่า ความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่างในจิตใจของเรา
เช่นพอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ
พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว
มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา
ให้เคลื่อนออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น
ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้ นี่ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ

แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็นว่า ความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ
ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล
ไม่มีตลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร
ก็จะเห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ
จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด
ตอนนั้น เราลืมตัวเราเอง
เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก
ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้
เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า
ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร
ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร
สภาพที่ไม่ทุกข์ เป็นอย่างไร
สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง
ไม่ต้องไปคิดเรื่องฉาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว
แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ
เพื่อบอกว่า ธรรมะ เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง
และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ด้วยตนเอง
อย่าพากันท้อถอยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง

เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้
รู้แค่ว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ ก็พอแล้ว
เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา
ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้
จากคุณ : สันตินันท์ [31 ส.ค. 2542 / 14:07:29 น.]

การดูจิต : ความหมาย วิธีการ และผลของการปฏิบัติ

เนื้อความ :

เพื่อนใหม่ที่เข้ามาสู่ลานธรรม มักจะมีคำถามเสมอว่า
การดูจิตคืออะไร ทำอย่างไร คุณแล้วมีผลอย่างไร
คำตอบที่ได้รับจากหลายๆ ท่าน ค่อนข้างแยกเป็นส่วนๆ
วันนี้ผมขอโอกาสเล่าถึง การดูจิตในภาพรวม สักครั้งนะครับ

ความหมายของการดูจิต

คำว่า การดูจิต เป็นคำที่นักปฏิบัติกลุ่มหนึ่ง
บัญญัติขึ้นเพื่อใช้สื่อความหมายกันเองภายในกลุ่ม
หมายถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน(ทุกขบรรพ)
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน(ทุกขบรรพ)
รวมถึงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน(บางอย่างที่เป็นฝ่ายนามธรรม)
กล่าวอย่างย่อ ก็คือการเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์ฝ่ายนามธรรม
ได้แก่การรู้จิตและเจตสิกนั่นเอง

วิธีการเจริญวิปัสสนา(ดูจิต)

การเจริญวิปัสสนาทุกประเภท รวมทั้งการดูจิต ไม่มีอะไรยาก เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติ

"รู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่เป็นกลางเท่านั้น"

แต่จะรู้ได้ถูกต้อง ก็ต้อง (1) มีจิตที่มีคุณภาพ

และ (2) มีอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง เท่านั้น

ซึ่งจิตที่มีคุณภาพสำหรับการทำสติปัฏฐานหรือวิปัสสนา

ได้แก่จิตที่มีสติ(สัมมาสติ) สัมปชัญญะ(สัมมาทิฐิ) และสัมมาสมาธิ

ส่วนอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง คืออารมณ์ที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้

หรือที่นักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะ และนักปริยัติเรียกว่าอารมณ์ปรমัตถ์

เมื่อจะลงมือปฏิบัติ ก็ให้ (1) มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ)

(2) ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมัตถ์)

(3) ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่เผลอส่งส่ายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้องบังคับจิต (มีสัมมาสมาธิ)

แล้ว (4) จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/สัมมาทิฐิ)

การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน

เช่นขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข

เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าคุณสุขดับไป

มีความโกรธก็รู้ว่าคุณโกรธ

เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าคุณโกรธดับไป

เมื่อจิตมีความทะยานอยากอันเป็นแรงผลักดัน

ให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ก็ให้รู้ว่ามีแรงทะยานอยาก เป็นต้น

อารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ของสมมุติ

โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า
อันใดเป็นของจริง หรือปรมาัตถธรรม
อันใดเป็นของสมมุติ หรือบัญญัติธรรม

เช่นเมื่อจิตมีความสุข ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริงๆ
เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริงๆ
เมื่อมีความลังเลสงสัย ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความลังเลสงสัยจริงๆ ฯลฯ
และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทยรูป
แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทยรูป
หากกิเลสเกิดที่ไหน และดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ
ถ้าเอาสติไปตั้งจ่อคิดที่เกิด ก็จะไม่เห็นของจริง
เช่นเอาสติไปจ่ออยู่เหนือสะดือสองนิ้ว
จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น

และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดตามตนเอง หรือคะเนเอาว่า
ตอนนี้สุขหรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ สงสัยหรือไม่สงสัย อยากหรือไม่อยาก
ตรงจุดนี้สำคัญมากนะครับ ที่จะต้องรู้สภาวะธรรม หรือปรมาัตถธรรมให้ได้
เพราะมันคือ พยานหรือแบบเรียนที่จิตจะได้เรียนรู้
ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของมันจริงๆ
ไม่ใช่แค่คิดๆ เอาว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เมื่อมีสติรู้สภาวะธรรมหรือปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏแล้ว
ผู้ปฏิบัติจะต้องมีจิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น
ไม่เผลอไปตามความคิดซึ่งจะเกิดตามหลังการรู้สภาวะธรรม
เช่นเมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็นปรมาัตถธรรม
ถัดจากนั้นก็จะเกิดสมมุติบัญญัติว่า นี่เรียกว่าราคะ
สมมุติตรงนี้ห้ามไม่ได้ เพราะจิตเขามีธรรมชาติเป็นนักจำและนักคิด
ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ

เพียงรู้ให้ทัน อย่าได้ผลหรือหลงเพลินไปตามความคิดนึกปรุงแต่งนั้น
หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่องอื่นๆ ด้วย
แล้วให้เฝ้ารู้สภาวะ(ที่สมมุติเรียกว่าระคนั้น)ต่อไป ในฐานะผู้สังเกตการณ์
จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของสภาวะอันนั้นได้

ในทางกลับกัน ผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ
จะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้นด้วย
เพราะถ้าเพ่ง จิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้
แต่จิตจะ "จำ และจับ" สภาวะอันนั้นมาเป็นอารมณ์นิ่งๆ แทนการรู้สภาวะจริงๆ
พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือนคนดูละคร ที่ไม่โดดเข้าไปเล่นละครเสียเอง
จิตที่ทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน
โดยไม่ผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิ
เป็นจิตที่พร้อมที่จะเปิดทางให้แก่การเจริญปัญญาอย่างแท้จริง

คือเมื่อจิตมีสติ รู้ปรมัตถธรรม ด้วยความตั้งมั่น ไม่ผลอและไม่เพ่ง
จิตจะได้เรียนรู้ความจริงของปรมัตถธรรมอันนั้นๆ 4 ประการ
คือ (1) รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)
(2) รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว
มันมีบทบาทและหน้าที่อย่างไร (รู้บทบาทของสภาวะ)
(3) รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของสภาวะ)
และเมื่อชำนาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้า
ก็จะ (4) รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว
จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิดตามมา (รู้เหตุใกล้ของสภาวะ)
การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจยธรรม (ธรรมวิจย)
อันนี้เองคือการเจริญปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฐิ

ตัวอย่างเช่นในขณะที่มองไปเห็นภาพๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า
จิตเกิดจำได้หมายความว่า นั่นเป็นภาพสาวงาม

แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติทีหลังก็เรียกว่า ราคะ)
การรู้สภาวะที่แปลกปลอมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน
แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดังคุณ
ให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น
ผลก็คือ จิตถูกราคะครอบงำ
ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของราคะ
และเมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จะรู้ว่า
การเห็นภาพที่สวยงาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิดราคะ
จึงจำเป็นจะต้องคอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูปให้มากขึ้น เป็นต้น

ในส่วนตัวสภาวะของราคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้น
มันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันที คือระดับความเข้มของราคะจะไม่คงที่
มันตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อหมดกำลังเพราะเราไม่ได้หาเหตุใหม่มาเพิ่มให้มัน (ย้อนไปมอง
สาว)
มันก็ดับไป แสดงถึงความเป็นทุกข์ของมัน
และมันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ดับไปก็ตาม
ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น
นอกจากนี้ มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา
เหล่านี้ล้วนแสดงความเป็นอนัตตาของสภาวะราคะทั้งสิ้น

ผลของการดูจิต และข้อสรุป

จิตที่อบรมปัญญามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงว่า
ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นจิต เจตสิก กระทั่งรูป ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น
ถ้าจิตเข้าไปอยาก เข้าไปยึด จิตจะต้องเป็นทุกข์
ปัญญาเช่นนี้แหละ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูลง
ความทุกข์ก็จะเบาบางลงจากจิต เพราะจิตฉลาด
ไม่ไปส่ายแส่หาความทุกข์มาใส่ตัวเอง
(แต่ถ้าฟังคิดๆ เอา ในเรื่องความไม่มีตัวกูของกู

ยอมไม่สามารถดับ ความเห็นและความยึด ว่าจิตเป็นตัวกูของกูได้
จะทำได้ก็แค่ "กู ไม่ใช่ตัวกูของกู" คือจิตยังยึดอยู่
ส่วนการที่จะลดละได้จริง ต้องเจริญสติปัฏฐานจริงๆ เท่านั้นครับ)

สรุปแล้ว การคูจิตที่ชาวลานธรรมพูดถึงกันนั้น ไม่ใช่การคูจิตจริงๆ
เพราะจิตนั้นแหละ คือผู้รู้ ผู้ดู ผู้ยึดถือ อารมณ์
แต่การคูจิต หมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม
ซึ่งเมื่อชำนาญชำนาญแล้ว ก็จะรู้ครบสติปัฏฐานทั้งสี่นั่นเอง
ดังนั้น ถ้าไม่ชอบคำว่า คูจิต ซึ่งนักปฏิบัติส่วนหนึ่งชอบใช้คำนี้เพราะรู้เรื่องกันเอง
จะใช้คำว่า การเจริญเวทนามุขวิปัสสนาสติปัฏฐาน
+ การเจริญจิตตานุวิปัสสนาสติปัฏฐาน
+ การเจริญธัมมานุวิปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ได้ครับ

แต่การที่นักปฏิบัติบางส่วนชอบพูดถึงคำว่า "การคูจิต" ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน
คือเป็นการเน้นให้ทราบว่า จิตใจนั้นเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง
และเป็นการกระตุ้นเตือนให้หมั่นสังเกตพฤติกรรมของจิตเมื่อมันไปรู้อารมณ์เข้า
เพราะถ้ารู้จิตชัด ก็จะรู้รูปชัด รู้เวทนาชัด รู้กิเลสต้นเหตุชัดไปด้วย
เนื่องจากจิตจะตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง
ในทางกลับกัน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ คือไม่มีสัมมาสมาธิ สัมมาสติ และสัมมาทิฐิ
แม้จะพยายามไปรู้ปรมาตม์ ก็ไม่สามารถจะรู้ปรมาตม์ตัวจริงได้
นอกจากจะเป็นเพียงการคิดถึงปรมาตม์เท่านั้น

ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองให้กระจ่างชัดแล้ว การเจริญสติปัฏฐานก็จะทำได้ง่าย
ถ้าไม่เข้าใจจิตใจตนเอง ก็อาจจะเกิดความหลงผิดได้หลายอย่างในระหว่างปฏิบัติ
เช่นหลงเพ่ง โดยไม่รู้ว่าเป็นการหลงทำสมถะ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่
พอเกิดนิมิตต่างๆ ก็เลยหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ
หรือหลงเพลิน ไปตามอารมณ์ โดยไม่รู้ที่กำลังเพลิน
หรือหลงยินดียินดีร้ายไปตามอารมณ์

หรือหลงคิดนึกปรุงแต่ง อันเป็นเรื่องสมมุติบัญญัติ
แล้วคิดว่ากำลังรู้ปรมาต্মหรือสภาวะที่กำลังปรากฏ เป็นต้น
ถ้าเข้าใจจิตตนเองได้ดีพอประมาณ ก็จะไม่เกิดความหลงผิดเหล่านี้ขึ้น

ข้อดีที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูจิตก็คือ
การดูจิตเป็นวิปัสสนาชนิดเดียวที่ทำได้ทั้ง 3 โลก
คือในกาม(สุคติ)ภูมิ รูปภูมิ(ส่วนมาก) และอรุณภูมิ
แม้แต่ในแนวสัจญาณาสัจญาณตนภูมิ อันเป็นภวักคภูมิหรือสุคตยอกภูมิของอรุณภูมิ
ก็ต้องอาศัยการดูจิตนี้เอง เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนาต่อไปได้จนถึงนิพพาน

อันที่จริงสิ่งที่เรียกว่าการดูจิตนั้น แม้จะเริ่มจากการรู้นามธรรมก็จริง
แต่เมื่อลงมือทำไปสักระยะหนึ่ง ก็จะสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง 4 อย่าง
โดยจิตจะมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องอยู่ในชีวิตประจำวันนี่เอง
เพียงก้าวเดินก้าวเดียว ก็เกิดการเจริญสติปัฏฐานได้ตั้งหลายอย่างแล้ว

คือเมื่อเท้ากระทบพื้น ก็จะรู้รูป ได้แก่ธาตุดินคือความแข็งภายในกาย (รูปภายใน)
และธาตุดินคือความแข็งของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป (รูปภายนอก)
อันนี้ก็คือการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว
และรู้ถึงความเย็น ความร้อนคือธาตุไฟของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป เป็นต้น

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าสติรู้เข้าไปที่ความรู้สึกอันเกิดจากการที่เท้ากระทบพื้น
เช่นความเจ็บเท้า ความสบายเท้า
ก็คือการเจริญเวทณานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าพื้นขรุขระ เจ็บเท้า ก็สังเกตเห็นความขัดใจ ไม่ชอบใจ
หรือถ้าเหยียบไปบนพรมนุ่มๆ สบายๆ เท้า ก็สังเกตเห็นความพอใจ
อันนี้ก็คือการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว

ขณะที่เหยียบนั้น ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ก็จะเห็นกายเป็นส่วนหนึ่ง
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแต่ละส่วนๆ
หรือรู้ถึงความทะยานอยากของจิตที่ส่งลงเข้าไปที่เท้า
หรือรู้อาการส่งสายของจิต ตามแรงผลักดันของตัณหาคือความอยาก
แล้วหนีไปเที่ยวทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
หรือรู้ถึงความเป็นตัวกูของกูที่เกิดขึ้นในจิต
หรือรู้ถึงนิรณที่กำลั้งปรากฏขึ้น แต่ยังไม่พัฒนาไปเป็นกิเลสเข้ามาครอบงำจิต
หรือรู้ชัดถึงความมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียร มีปีติ มีความสงบระงับ ฯลฯ
สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**ทั้งสิ้น

ที่เล่ามาयीคยวนี้ เพื่อนใหม่ที่ไม่เคยลงมือเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ มาก่อน
อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยครับ
ดังนั้น ถ้าอ่านแล้วเกิดความสงสัยมากขึ้น
ก็ลองย้อนมารู้เข้าไปที่ ความรู้ลึกสงสัยในจิต เลยทีเดียว
ก็จะทราบได้ว่า ความสงสัยมันมีสภาวะของมันอยู่
(ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่สงสัยนะครับ แต่ให้รู้สภาวะหรือปรมัตถธรรมของความสงสัย)
เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นว่า เมื่อความสงสัยเกิดขึ้น มันจะยั่วจิตให้คิดหาคำตอบ
แล้วลืมที่จะรู้เข้าไปที่สภาวะความสงสัยนั้น
เอาแต่หลงคิดหาเหตุหาผลฟุ้งซ่านไปเลย
พอรู้ทันมากเข้าๆ ก็จะเข้าใจได้ว่า ความสงสัยนั้นมันตามหลังความคิดมา
เป็นการรู้เท่าทันถึงเหตุใกล้ หรือสาเหตุที่ยั่วยให้เกิดความสงสัยนั่นเอง

เมื่อรู้ที่ สภาวะของความสงสัย ก็จะเห็นสภาวะนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
มันเกิดขึ้นเพราะความคิด พอรู้โดยไม่คิด มันก็ดับไปเอง

หัดรู้อยู่ในจิตใจตนเองอย่างนี้ก็ได้ครับ แล้วต่อไปก็จะทำสติปัฏฐาน 4 ได้ในที่สุด
เพราะจะสามารถจำแนกได้ชัดว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์
อะไรเป็นอารมณ์ของจริง

และอะไรเป็นเพียงความคิดนึกปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติที่แปลกปลอมเข้ามา
รวมทั้งจำแนกได้ด้วยว่า อันใดเป็นรูป อันใดเป็นจิต อันใดเป็นเจตสิก

ขออย่าแถมท้ายอีกนิตหนึ่งนะครับว่า

การดูจิต ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดเสมอไป

เพราะในความเป็นจริง ไม่มีวิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดในโลก

มีแต่ "วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด" เฉพาะของแต่ละบุคคลเท่านั้น

ดังนั้น ถ้าฉันจะเจริญสติปัฏฐาน อย่างใดก่อน ก็ทำไปเถิดครับ

ถ้าทำถูกแล้ว ในที่สุดก็จะทำสติปัฏฐานหมวดอื่นๆ ได้ด้วย

หมายเหตุ

เนื่องจากผมมีโอกาสเข้ามาที่ลานธรรมน้อยมาก

หากเพื่อนท่านใดสงสัยในประเด็นใดเพิ่มเติม ผมคงไม่มีโอกาสเข้ามาตอบ

ต้องขอขอบคุณคุณดังตฤณ คุณสุรวุฒน์ คุณพัลวัน คุณหมอ Lee

แมว ป้อง บิ๊ก ชิง แมน ฯลฯ ช่วยชี้แจงในเรื่องการปฏิบัติด้วยนะครับ

ส่วนคำถามในภาคปริยัติ ขอขอบคุณ คุณประสงค์ ช่วยอนุเคราะห์ด้วยนะครับ

ขอบคุณทุกท่านครับ

จากคุณ : สันตินันท์ [19 ต.ค. 2543 / 11:13:47 น.]