

หัวใจกรรมฐาน

กล่าวนำ

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน พวกเราควรทำความเข้าใจกรรมฐานทั้ง ๒ อย่างให้ชัดเจน เพื่อว่าเมื่อเวลาทำสมถกรรมฐานจะได้ไม่หลงไปทำมิจจาสมาธิ และเมื่อเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะได้ไม่หลงไปทำสมถกรรมฐาน ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้เป็นปัญหาที่พบมากในหมู่ผู้ปฏิบัติ

สำหรับท่านที่ไม่มีเวลาจะสนใจกรรมฐานทั้งสองอย่าง จะสนใจอย่างเดียวก็ได้ แต่ขอให้สนใจวิปัสสนากรรมฐานก็แล้วกัน เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องมีพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้จึงจะมีการสอนกัน ส่วนสมถกรรมฐานนั้นเป็นสาธารณะ ไม่มีพระพุทธรูปเจ้าก็มีนักปราชญ์อื่นๆ มาสอนกันได้อยู่แล้ว

เวลานี้พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่ ธิเบตเรียนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ก่อนก็แล้วกัน ค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ ทำความเข้าใจบทความนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ข้อ ๓ เป็นต้นไป ถ้าอ่านเที่ยวเดียวไม่รู้เรื่อง ก็ลองอ่านหลายๆ เที่ยว พวกเราคงเข้าใจจนได้ในที่สุด กระซิบบอกพวกเราไว้เลยว่า ถ้าเข้าใจเมื่อใด จะพบว่านี่คือขุมทรัพย์แห่งความสุขที่ใครๆ ก็ปรารถนานั่นเอง

๑. ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “**ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน? คือสมณะและวิปัสสนา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ควรให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง**” (อาคันตุกาคารสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙/๒๔๔) แต่ในแวดวงของผู้นับปฏิบัติแล้วเรามักพบว่า เพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านยอมรับกรรมฐานเพียงอย่างเดียวหนึ่ง ละเลยที่จะเรียนรู้กรรมฐานอีกอย่างหนึ่ง และบางกรณียังปรามาสเสียด้วยซ้ำไปว่า กรรมฐานที่ตนไม่นิยมมันไม่มีความสำคัญอะไรเลย

ฝ่ายที่นิยมสมถกรรมฐานก็มักจะมีความเห็นสุดโต่งว่า “(๑) การปฏิบัติธรรมจะต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น และ (๒) หากจิตสงบแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้เอง” ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ผู้มีตัณหาจิตคือมีนิสัยรักสวयรักงาม รักสุขรักสบาย และรักสงบนั้น ควรเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนานุปัสสนา-

สติปัฏฐาน และควรเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการทำสมถกรรมฐานให้จิตสงบในระดับลึกเสียก่อน จิตจึงจะมีคุณภาพในการตามรู้กายและเวทนาได้ดี ส่วนผู้ที่มีทวิจิตตคือเป็นคนเจ้าความคิดนั้น ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยไม่จำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานให้จิตสงบแนบแน่นเสียก่อน ดังนั้นจึงไม่ใช่ทุกคนที่จะต้องเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติที่ชอบเจริญสมถกรรมฐานก็ควรทราบว่าการทำความสงบก็ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ เพราะวิธีทำความสงบจิตหรือการเจริญสมถกรรมฐานก็เป็นอย่างหนึ่ง วิธีที่จะทำให้เกิดปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่วิธีการเดียวกัน มีความแตกต่างกันตั้งแต่อารมณ์กรรมฐานไปจนถึงวิธีการในการมีสติรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นด้วย

ฝ่ายที่นิยมวิปัสสนากรรมฐานก็มักมีความเห็นสุดโต่งไปอีกข้างหนึ่งว่า “(๑) สมถกรรมฐานเป็นคำสอนของฤๅษีชีไพรนอกพระพุทธศาสนาและไม่สำคัญเลย และ (๒) วิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวเท่านั้นเป็นสิ่งที่ควรเจริญ และเมื่อเจริญแล้วสมาธิจะเกิดขึ้นเอง” ทศณะเช่นนี้ก็มักถูกต้องเสียทีเดียว เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้อย่างนั้น ความจริงแล้วสมถกรรมฐานมีประโยชน์มาก คือใช้เป็นฐานเบื้องต้นในการหาตรัสรู้ภาวะรูปนามสำหรับบางท่านก็ได้ ใช้เป็นเครื่องช่วยให้จิตมีกำลังรู้เห็นสภาวธรรมได้ชัดเจนก็ได้ และใช้เป็นที่พักของจิตให้เกิดกำลังและความเข้มแข็งขึ้นใจในระหว่างการเจริญวิปัสสนาก็ได้ (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในข้อ ๒) นอกจากนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนสมถกรรมฐานไว้เป็นอันมาก และพระเถระ

รุ่นหลังได้รวบรวมอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ถึง ๔๐ อย่าง ทั้งนี้ ด้วยทรงเล็งเห็นประโยชน์ของสมถกรรมฐานนั่นเอง อีกประการหนึ่ง ผู้ที่พยายามจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวนั้น หลายคนก็ เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยไม่ทำสมถกรรมฐานก่อน ก็มักจะ หลงเพ่งกาย เช่นเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง หรือเพ่ง กายทั้งกาย ทั้งนี้เพราะจิตไม่มีความตั้งมั่นพอ การปฏิบัติเช่นนั้นมัก ไม่ได้ทั้งความสงบจิตและปัญญา เช่นเดียวกับผู้เจริญเวทนานุปัสสนา- สติปัฏฐาน ถ้าไม่ทำสมถกรรมฐานให้จิตตั้งมั่นเสียก่อน จิตจะเกิด ความกระสับกระส่ายและปฏิเสชเวทนา ไม่สามารถตามรู้เวทนาด้วย จิตที่เป็นกลางได้ อันจะทำให้ไม่เกิดปัญญาเห็นเวทนาและชั้นอื่น ๆ เป็นไตรลักษณ์ ดังนั้นพวกเราไม่ควรปฏิบัติสมถกรรมฐาน อย่างน้อย ก็ควรศึกษาเรื่องจิตสิกขาให้ดีเสียก่อนจนรู้จักสภาวะของจิตที่ตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิแล้วจึงค่อยเจริญปัญญาต่อไป

เท่าที่ผู้เขียนสังเกตเห็นพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มักจะเป็นผู้ที่ไม่สนใจศึกษาพระปริยัติธรรมแต่มีศรัทธาที่จะปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานมีทั้งผู้ที่ศึกษาพระปริยัติธรรมมาก และ พบว่านักปฏิบัติจำนวนมากมักติดความสงบหรือหลงนิมิตต่างๆ ด้วย

เพื่อนชาวพุทธไม่ควรคิดเอาเองโดยอัตโนมัติว่า กรรมฐานอย่างใด อย่างหนึ่งเท่านั้นที่ควรเจริญ ส่วนอีกอย่างหนึ่งไม่สำคัญเลย แท้จริง กรรมฐานทั้งสองมีประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ เพียงแต่มีประโยชน์แตกต่างกัน เสมือนหัวใจกับสมองที่ต่างก็มีประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ ดังนั้นเรา จึงควรทำตามทีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ คือเจริญกรรมฐานทั้งสองนี้

ด้วยปัญญาอันยิ่ง โดยมีสัมปชัญญะกำกับไว้เสมอ ได้แก่ จะต้อง รู้ชัดว่า (๑) จะเจริญกรรมฐานใด (๒) เพื่ออะไร (๓) เจริญอย่างไร และ (๔) ระหว่างเจริญกรรมฐานก็ต้องหมั่นรู้สีกตัว ไม่หลงไม่เผลอ คลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์กรรมฐานนั้น

๒. สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดความสงบตั้งมั่นทางจิตใจ เป็นเครื่องข่มนิวรณ์ซึ่งขวางกั้นการเจริญปัญญา มีวิธีการที่สำคัญคือ ให้มีสติระลึกรู้อย่างสบายๆ และต่อเนื่องถึงอารมณ์บัญญัติอันใด อันหนึ่งที่ถูกกับจริตนิสัยของตน ซึ่งเมื่อระลึกแล้วเกิดความสบายใจ สิ่งสำคัญคือความสบายใจ เพราะถ้าไม่สบายใจ จิตจะไม่สงบ เนื่องจาก ความสุขความสบายนั้นแหละเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสงบตั้งมั่นของจิต

สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการเจริญสมถกรรมฐานก็คือ (๑) จะต้อง มีสติอยู่เนืองๆ เพราะการตามรู้อารมณ์แล้วเกิดความเผลอสติจัดเป็น วิธีการปฏิบัติที่ผิด ถึงจะเกิดความสงบก็เป็นความสงบที่จิตเจือด้วย โมหะและโลภะ และ (๒) ระหว่างที่เจริญสมถกรรมฐานอยู่นั้น หาก เกิดอาการแปลกๆ ทางกายหรือทางใจ หรือเกิดนิมิตแปลกปลอมใดๆ ขึ้น ก็ให้ทิ้งอาการหรือนิมิตแปลกปลอมนั้นเสีย แล้วกลับมาอยู่กับ อารมณ์กรรมฐานเดิมต่อไป อย่าอยากให้อจิตสงบหรืออยากรู้ อยากเห็น สิ่งหนึ่งสิ่งใด เพียงให้มีสติระลึกรู้อารมณ์กรรมฐานไปอย่างสบายๆ เท่านั้นก็พอแล้ว

สำหรับผู้ที่ต้องการทำความสงบให้แนบแน่นยิ่งขึ้น ก็พึงศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสมถกรรมฐานเสียก่อน ซึ่งความรู้เหล่านี้มีสอนอยู่ในคัมภีร์อิทธิมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ และคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ผู้เขียนขอแนะนำให้พวกเราสนใจศึกษาคัมภีร์ขั้นเดิมเป็นหลัก เพราะทุกวันนี้เรามักสนใจศึกษาเฉพาะคำสอนชั้นหลังซึ่งหลายอย่างออกนอกกลุ่มนอกทางของสัมมาสมาธิไปมาก เมื่อปฏิบัติแล้วแม้จะเกิดความสุขความสงบได้ก็จริง แต่จิตก็มักเจือด้วยโมหะและโลภะ ซึ่งไม่เอื้อต่อการก้าวไปเจริญวิปัสสนาในภายหลัง หรือก่อให้เกิดมิชฌาภิบาล เช่น เห็นว่าจิตเที่ยง จิตเป็นอัตตาถือเป็นสิ่งที่บังคับได้และนิพพานเป็นบ้านเมือง เป็นลูกแก้ว หรือเป็นพระพุทธรูป เป็นต้น

ความรู้พื้นฐานที่ผู้เจริญสมถกรรมฐานควรทราบโดยสังเขป มีดังนี้คือ

๒.๑ อารมณกรรมฐาน

อารมณของสมถกรรมฐานเป็นอารมณบัญญัติ ไม่ใช่อารมณปรมาตถ์ เช่น (๑) คำปริกรรมต่างๆ เช่น พุทโธ สัมมาอรหัง นะมะพะระ (๒) อวัยวะต่างๆ เช่น ลมหายใจ มือ เท้า ท้อง แม่กระทั้งกายทั้งกาย (๓) ภาพต่างๆ ที่มองเห็น เช่น พระพุทธรูปและลูกแก้วอันจัดเป็นกลินดิน ตลอดจนไฟ น้ำ ลม สีต่างๆ และซากศพ (๔) ความคิด เช่น การคิดพิจารณากาย และการคิดพิจารณาธรรมเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และมหาสุญญตา และ (๕) การน้อมจิต เช่น การแผ่เมตตา และการน้อมเข้าหาความว่าง เป็นต้น ในทางปริยัติจำแนกอารมณของสมถกรรมฐานเป็นตัวอย่างไว้ ๔๐ อย่างคือ

กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปมัญญา ๔ อาหारेปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ และอรูป ๔ ผู้สนใจรายละเอียดก็ควรหาตำราศึกษาต่อไป ผู้เขียนจะไม่นำมากล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้เพราะจะยืดเยื้อเกินไป

๒.๒ จริต

การจะเลือกใช้อารมณกรรมฐานอย่างหนึ่งอย่างใดนั้น ให้เลือกตามจริตอันได้แก่ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย สำหรับจริตที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณของสมถกรรมฐานมี ๖ จริต ได้แก่

ราคะจริต จะเป็นคนเรียบร้อยนุ่มนวลและไม่รีบร้อน รักสวยรักงาม เจ้าระเบียบ เจ้าเล่ห์ ถือตัว โอ้อวด แง่งอน พิถีพิถัน ชอบยอมเหมาะที่จะเจริญอสุภกรรมฐาน และกายคตาสติ

โทสะจริต จะเป็นคนกระด้าง รีบร้อน โกรธง่าย อาฆาต ลบหลู่ บุญคุณ ดีเสมอ ขี้โอ้อวด เหมาะที่จะเจริญกลินสติ และอัปมัญญา

โมหะจริต จะเป็นคนช่างสงสัย เข้าใจอะไรยาก เชื่องซึม เหมาะที่จะเจริญอานาปานสติ

วิตกจริต จะเป็นคนฟุ้งซ่าน โลเล ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เหมาะที่จะเจริญอานาปานสติ

สัทธาจริต จะเป็นคนแช่มช้อยละมุนละม่อม เบิกบานในการบุญ ซึ่งจะต่างกับผู้มีราคะจริตที่เบิกบานในการได้หน้าเมื่อได้ทำบุญให้คนอื่นเห็น เหมาะที่จะเจริญอนุสติ ๖ อย่าง คือพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ

พุทฺธิจริต จะเป็นคนว่องไวและเรียบร้อย ว่อง่าย ไม่ดื้อ มีสติสัมปชัญญะง่าย มีความเพียร รู้เร็ว เข้าใจง่าย เหมาะที่จะเจริญมรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน

สำหรับอารมณ์กรรมฐานที่เหลือคือ ภูตกลินหรือการเพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ อากาสกลิน อาโลกกลิน และอรูปกรรมฐานนั้น เหมาะกับทุกๆ จริต

๒.๓ นิमित

คำว่า “นิमित” ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่จิตไปรู้ไปเห็นหรือปรุงแต่งขึ้น เช่นภาพผิ ภาพเปรต ภาพเทวดา เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ตลอดจนถึงที่ใจไปรู้เข้าเช่นอดีตและอนาคต ซึ่งนักปฏิบัติผู้เจริญสมถกรรมฐานได้พบเห็นกันมาก แต่นิमितในที่นี้หมายถึง “ตัวอารมณ์กรรมฐาน” นั้นเอง สามารถจำแนกได้เป็น ๓ ลักษณะคือ

บริกรรมนิमित คำว่า “บริกรรม” แปลว่าท่องบ่นหรือกำหนดไว้ในใจ ส่วน**บริกรรมนิमितได้แก่อารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้งหมด ที่ใช้เป็นเครื่องล่อจิตให้มาสนใจอยู่ในสิ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นๆ** เช่นเมื่อจะทำอานาปานสติก็ใช้ลมหายใจเป็นบริกรรมนิमित เมื่อจะเพ่งไฟก็ใช้ไฟเป็นบริกรรมนิमित เมื่อจะเจริญพุทธานุสติก็ใช้ความคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นบริกรรมนิमित เป็นต้น

อุคคหนิมิต มี ๒ อย่างคือ (๑) ถ้าเพ่งบริกรรมนิमितที่เป็นรูปร่างสีล้นวรรณะ เช่นเมื่อเพ่งเปลวเทียนหรือศพ จนหลับตาก็เห็นภาพเปลวเทียนหรือศพนั้นเหมือนจริงเมื่อลืมตาเห็น ภาพที่หลับตาก็เห็น

เหมือนจริงนี้แหละเรียกว่าอุคคหนิมิต จัดว่าเป็นนิमितติดตา และ (๒) ถ้าเพ่งบริกรรมนิमितด้วยใจ ไม่ได้ใช้ตาเพ่ง เช่นการเจริญอนุสติมีพุทธานุสติเป็นต้น เมื่อจิตเกิดความซาบซึ้งในสิ่งที่พิจารณาอยู่นั้นอย่างชัดเจน เช่นคิดจนซาบซึ้งถึงคุณของพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่าอุคคหนิมิตเหมือนกัน แต่เป็นนิमितติดใจ เป็นความรู้สึก ไม่มีรูปร่างแสงสีใดๆ

ปฏิกาณนิमित ก็คือภาพของอุคคหนิมิตบางอย่างที่พัฒนาต่อไปจนเป็นความใสกระจ่างปราศจากวิรรอย และสามารถย่อหรือขยายภาพนั้นได้ตามใจปรารถนา เช่นเมื่อเพ่งศพอันเป็นบริกรรมนิमित จนจิตจำภาพศพนั้นได้ แม้หลับตาก็เห็นภาพนั้นเหมือนลืมตา จัดเป็นอุคคหนิมิตประเภทนิमितติดตา เมื่อเพ่งอุคคหนิมิตไปเรื่อยๆ ภาพศพที่ติดตากลายเป็นแสงสว่างรูปศพ ไม่มีหน้าตาหรือรายละเอียดอีกต่อไป ถัดจากนั้นแสงสว่างจะรวมตัวเข้าเป็นดวงสว่างซึ่งจะกำหนดจิตให้ดวงนั้นเล็กหรือใหญ่ก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าปฏิกาณนิमित

นักปฏิบัติบางท่านไม่ได้เพ่งศพจริงๆ แต่คิดพิจารณากายว่าเป็นอวัยวะน้อยใหญ่หรืออาการ ๓๒ อันเป็นการเจริญกายคตาสติ คิดไปจนจิตเกิดความซาบซึ้งตลอดสังเวชใจก็จัดเป็นอุคคหนิมิตประเภทนิमितติดใจ เมื่อพิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่งหรือพิจารณากายทั้งกายต่อไปก็เกิดปฏิกาณนิमितได้ คือกายสลายตัวไปหมดเหลือแต่แสงสว่างอันนี้เป็นปฏิกาณนิमित สามารถข่มกามฉันทนิวรณ์ลงได้ แต่ก็ไม่ใช่วิปัสสนาญาณ

กรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่างสามารถเป็นได้ทั้งบริกรรมนิमितและอุคคหนิมิต แต่ปฏิกาณนิमितเกิดขึ้นได้กับกรรมฐาน ๒๒ อย่าง คือ

กลีณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติและอานาปานสติเท่านั้น แม้แต่
อัปมัญญา ๔ และ อรูป ๔ ที่ใช้ทำฌานหรืออัปนาภาวนาได้ ก็เป็น
ได้เพียงอุคคหนิมิต ไม่ถึงปฏิกาคณิมิต

๒.๔ ระดับของความสงบ

มี ๓ ระดับคือ

บริกรรมสมาธิ เป็นความสงบจิตในเบื้องต้น อันเนื่องมาจากการเพ่งบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างสบายๆ

อุปจารสมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับที่ใกล้จะได้ฌาน หากมองในแง่ตัวอารมณ์ก็ใช้ปฏิกาคณิมิตเป็นอารมณ์ ยกเว้นกรรมฐานบางอย่างที่ไม่มีปฏิกาคณิมิต ก็ยังคงต้องใช้อุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ต่อไป เพียงแต่มีความสงบแนบแน่นลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าในขั้นที่จิตมีบริกรรมสมาธิ ในขั้นนี้จิตจะไม่แผ่สลายไปสู่อารมณ์อื่นโดยไม่ต้องประคองรักษาไว้

อัปนาสมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับฌาน หมายถึงความสงบแนบแน่นของจิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน จนไม่โยกคลอนแผ่สลายไปสู่อารมณ์อื่น และกิเลสไม่สามารถรบกวนจิตได้ วิธีการที่จะทำอัปนาสมาธิให้เกิดขึ้นก็คือการเพ่งอุคคหนิมิตเมื่อทำอัปมัญญา ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔ หรือเพ่งปฏิกาคณิมิตเมื่อทำกรรมฐานที่มีปฏิกาคณิมิตเกิดขึ้นได้ อันได้แก่กลีณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติ ไม่ใช้การเพ่งบริกรรมนิมิต ให้รักษาอุคคหนิมิตหรือปฏิกาคณิมิตนั้นไว้ให้บริบูรณ์ด้วยอุปจารสมาธิ จนกระทั่งฌานจิตเกิดขึ้น จึงเรียกว่าได้อัปนาสมาธิ

ตัวอย่างเช่นในการเจริญอานาปานสติ เราใช้การรู้ลมหายใจ ลมหายใจจัดเป็นบริกรรมนิมิต เมื่อตามรู้ลมหายใจไปจนจิตเริ่มสงบ จะเห็นลมหายใจเป็นแสงสว่าง ก็ให้รู้แสงสว่างนั้นแทนลมหายใจที่เคยรู้อยู่เดิม แสงสว่างนั้นจัดเป็นอุคคหนิมิต ให้รู้แสงสว่างนั้นจนเกิดปฏิกาคณิมิตและฌานจิต ทั้งนี้การทำความสงบในระดับลึกนั้น บางท่านที่เคยทำได้มาแล้วในกาลก่อน จิตก็จะรวมสงบเข้ามาได้อย่างรวดเร็ว แต่ท่านที่ไม่เคยทำมาในกาลก่อนก็ยากที่จะทำได้ แต่ก็ไม่ต้องกังวลใจ เพราะเพียงทำความสงบในระดับหนึ่งก็พอจะใช้เป็นฐานในการเจริญปัญญาต่อไปได้แล้ว

แท้จริงอารมณ์ของสมถกรรมฐานมีมากไม่มีประมาณเพราะใช้บัญญัติเป็นอารมณ์ แต่ที่ท่านสรุปเป็นกรรมฐาน ๔๐ ก็เพียงแสดงเป็นตัวอย่างไว้เท่านั้น ตามประวัติของพระเถระและพระเถรี ก็มีอยู่หลายท่านที่ทำสมถกรรมฐานด้วยอารมณ์ที่นอกเหนือจากกรรมฐาน ๔๐ เช่น บางท่านพิจารณาดอกบัวแดง บางท่านขยี้ผ้าขาว บางท่านดูน้ำแข็งละลาย บางท่านดูดวงประทีปที่ดับไปแล้วคิดพิจารณาชีวิต บางท่านดูดวงจันทร์ ใช้ดวงจันทร์แทนดวงกลีณจนเกิดปฏิกาคณิมิต เป็นต้น

สรุปแล้วกรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่างสามารถทำให้เกิดบริกรรมสมาธิและอุปจารสมาธิได้ กรรมฐาน ๓๐ อย่างคือกลีณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปมัญญา ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔ สามารถทำให้เกิดอัปนาสมาธิได้ แต่กรรมฐาน ๑๐ อย่างคืออนุสติ ๘ (ยกเว้นกายคตาสติและอานาปานสติ) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และจตุตถาวุวตถาน ๑ สามารถทำให้เกิดได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปนาสมาธิ

อนึ่ง เรื่องการทำสมาธิกรรมฐานในระดับลึกลงนั้น ท่านผู้สนใจควรปลีกตัวออกไปเรียนจากครูบาอาจารย์ ซึ่งบางรูปจะชำนาญในเรื่องสมาธิกรรมฐาน แต่ในหนังสือเล่มนี้จะไม่แนะนำวิธีการปฏิบัติไว้ เพราะการทำสมาธิกรรมฐานในระดับลึกควรอยู่ภายใต้การดูแลของครูบาอาจารย์อย่างใกล้ชิดจึงจะปลอดภัย

สมาธิกรรมฐานมีประโยชน์มาก นอกจากการทำให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจแล้ว สมาธิกรรมฐานยังมีประโยชน์อย่างอื่นอีก เช่น ในเบื้องต้นที่ยังเจริญวิปัสสนาไม่เป็น ก็อาจจะเริ่มจากการเจริญสมาธิกรรมฐานไปก่อนก็ได้ เช่น มีสติตามระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกไปอย่างสบายๆ หรือรู้ท้องพองยุบอย่างสบายๆ หรือบริกรรมพุทโธอย่างสบายๆ เมื่อรู้อารมณ์นั้นไปสักช่วงหนึ่งก็ให้สังเกตดูความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง เช่น เมื่อก็จิตฟุ้งซ่านตอนนี้จิตสงบ หรือเมื่อก็จิตสงบตอนนี้จิตฟุ้งซ่าน เมื่อก็จิตไม่มีปีติตอนนี้จิตมีปีติ หรือเมื่อก็จิตมีปีติตอนนี้จิตไม่มีปีติ เมื่อก็จิตไม่มีความสุขตอนนี้จิตมีความสุข หรือเมื่อก็จิตมีความสุขตอนนี้จิตไม่มีความสุข เป็นต้น นี่เป็นการเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาตนเอง

ประโยชน์อย่างอื่นยังมีอีก คือเมื่อเจริญวิปัสสนาไปนานๆ จิตจะสูญเสียพลังงานและเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าขึ้นได้ จนไม่สามารถตามรู้กายหรือตามรู้จิตใจอันเป็นการเจริญวิปัสสนาได้อีกต่อไป ก็ให้กลับมาเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อให้จิตใจได้พักผ่อน เมื่อจิตใจได้พักผ่อนเพียงพอแล้ว รู้สึกสดชื่นแล้ว ก็กลับไปเจริญวิปัสสนาต่อไป การเจริญวิปัสสนารวดเดียวโดยไม่รู้จักการพักผ่อนจิต เป็น

ความยากลำบากของผู้ปฏิบัติ เหมือนคนมีสองขาแต่เดินเพียงขาเดียว หนึ่ง จิตที่มีความสงบสุขเพียงพอจะมีสติมีปัญญาแหลมคมกว่า จิตที่ขาดความสงบสุข การรู้สภาวะธรรมใด ๆ ด้วยจิตที่มีความสงบตั้งมั่นเพียงพอ จะเป็นความรู้ที่ซาบซึ้งถึงใจดีมากทีเดียว

สมาธิกรรมฐานเป็นดาบสองคม เมื่อจะเจริญสมาธิกรรมฐานอย่างถึงสติปัญญาเป็นอันตราย มิฉะนั้นอาจจะหลงเพลินไปกับความสงบสุขจนไม่ยอมเจริญวิปัสสนา หรืออาจจะเกิดอาการที่เรียกว่านิมิตแปลกปลอมต่างๆ หากนิมิตใดเกิดขึ้นให้ย้อนดูจิตตนเอง หรือพิจารณานิมิตนั้นลงเป็นไตรลักษณ์เสียให้หมดก็จะมีอันตรายใด ๆ เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่นบางท่านทำสมาธิกรรมฐานด้วยการคิดพิจารณากายลงเป็นปฏิภาณ เป็นอสุภะ เมื่อจิตเกิดความสงบแล้วเกิดนิมิตเห็นกายเป็นของน่าเกลียดน่าชังขยะแขยง ถ้าจิตติดความรู้สึกเช่นนั้นอยู่จะเกิดความเกลียดหรือกลัวตนเองอย่างรุนแรง ดังนั้นหากจะพิจารณากายเป็นปฏิภาณหรือเป็นอสุภะก็ตาม ในช่วงสุดท้ายจะต้องน้อมพิจารณาลงเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ จิตจึงจะถึงความสงบสุขได้จริงๆ

๓. วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้รูปนามตรงตามความเป็นจริง ว่ารูปนามหรือกายใจนี้ (๑) ไม่เที่ยง คือเกิดขึ้นแล้วดับไป หรือ (๒) เป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ หรือ (๓) เป็นอนัตตา คือบังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ และไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

ปัญญาที่รู้ความเป็นจริงของรูปนามเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา

เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ในเบื้องต้นจะส่งผลให้จิตละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราลงได้ด้วยโสตปาตติมรรค และในเบื้องปลายจิตจะละความถือมั่นในรูปนามลงได้ด้วยอรหัตตมรรค ซึ่งจิตจะไม่มีความถือมั่นแม้กระทั่งตัวจิตเอง

๔. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีดังนี้คือ

๔.๑ ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง

การเจริญวิปัสสนามีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เห็นรูปนามหรือกายใจของตนได้ตรงตามความเป็นจริงว่า “ตัวเราไม่มี มีแต่รูปธรรมกับนามธรรมซึ่งมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์” ทั้งนี้เพื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราได้ในเบื้องต้น และเพื่อถอดถอนความยึดมั่นในรูปนามเสียได้ในเบื้องปลาย ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือสิ่งที่ต้องตามรู้เพื่อให้เกิดปัญญาดังกล่าว จึงได้แก่รูปนามหรือกายใจของตนเองนั่นเอง ผู้ปฏิบัติจะเจริญวิปัสสนาโดยไปตามรู้อารมณ์อื่นนอกเหนือจากรูปนามไม่ได้

อารมณ์อื่นที่นอกเหนือจากรูปนามได้แก่ (๑) **นิพพาน**ซึ่งแม้จะเป็นปรমัตถธรรมอีกอย่างหนึ่งแต่นิพพานก็ไม่ใช่ทุกข์ จึงไม่ใช่สิ่งที่

ผู้ปฏิบัติจะต้องตามรู้ตามหลักธรรมเรื่องกิจในอริยสัจจอันเป็นแม่บทของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ (๒) **บัญญัติ**ได้แก่สิ่งที่เราคิดนึกปรุงแต่งหรือฝันลมๆ แล้งๆ ขึ้นเอง ไม่ใช่สิ่งจริงแท้ที่จะต้องตามรู้เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาว่า “ตัวเราไม่มี” แต่อย่างใด (อ่านสาระสำคัญเพิ่มเติมได้ในข้อ ๕)

๔.๒ ต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์รูปนามอย่างถูกต้อง

การรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญานั้นต้องรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งต้องอาศัยวิธีการรู้ที่ถูกต้อง เช่นการรู้รูปต้องรู้ลงในปัจจุบัน ส่วนการรู้นามต้องตามรู้ เป็นต้น ถ้ารู้ผิดวิธี เช่นไปคิดเรื่องรูปนามหรือไปเพ่งรูปนาม ก็จะไม่เกิดปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจวิธีการรู้รูปนามอย่างถูกต้องด้วย (อ่านสาระสำคัญเพิ่มเติมได้ในข้อ ๖)

๔.๓ ต้องรู้อารมณ์รูปนามเนื่องๆ

เมื่อรู้จักอารมณ์รูปนามและสามารถรู้รูปนามได้ถูกวิธีแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่จะต้องตามรู้รูปนามเนื่องๆ ยิ่งบ่อยยิ่งดี ทั้งนี้เพื่อให้จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามได้โดยเร็วที่สุด (อ่านสาระสำคัญเพิ่มเติมได้ในข้อ ๗)

การที่จะปฏิบัติตามหลักทั้ง ๓ ประการนี้ได้ถูกต้อง จำเป็นต้องอาศัยการศึกษาพระปริยัติธรรม หรือการมีครูบาอาจารย์ผู้เป็นบัณฑิตชี้แนะให้ **พวกเราไม่สามารถรู้วิธีการเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง เพราะมีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทรงค้นพบวิธีการเหล่านี้ได้ด้วยพระองค์เอง**

ขอออกกล่าวให้เพื่อนนักปฏิบัติทราบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจริงๆ ก็มีอยู่เพียงเท่านี้ หากเข้าใจแล้วก็ลงมือปฏิบัติได้เลย แต่หากต้องการทราบรายละเอียดยิ่งขึ้นก็เชิญอ่านบทความนี้ต่อไป และสำหรับบางท่านที่รู้สึกว่าการอ่านบทความนี้จะเข้าใจได้ยากอยู่สักหน่อย ก็ให้ลงมือปฏิบัติไปด้วย และค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ ทำความเข้าใจ บทความนี้ไปด้วย โดยเทียบเคียงเนื้อหาของบทความนี้กับสภาวะธรรมที่พบเห็นจากการปฏิบัติไปวันละเล็กละน้อย ไม่นานก็จะเข้าใจได้แจ่มแจ้งเอง

๕. ขยายความเกี่ยวกับ “อารมณ์ที่ถูกต้อง”

๕.๑ ความหมายของอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นพร้อมกับจิตเสมอ เพราะจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ส่วนอารมณ์คือสิ่งที่ถูกจิตรู้ ความหมายของอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาจึงต่างจากคำว่าอารมณ์ในภาษาไทยที่มักจะหมายถึงความรู้สึกทางใจต่างๆ ในขณะที่อารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงทุกสิ่งที่จิตไปรู้เข้า จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ แม้กระทั่งนิพพานและบัญญัติก็เป็นอารมณ์ได้เช่นกัน

จิตเกิดขึ้นได้ทางทวารทั้ง ๖ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพื่อทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ คือ (๑) อารมณ์ที่กระทบทางตา คือ **รูปหรือสี** จัดเป็นรูปชนิดหนึ่ง (๒) อารมณ์ที่กระทบทางหู คือ **เสียง** จัดเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (๓) อารมณ์ที่กระทบทางจมูก คือ **กลิ่น** จัดเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (๔) อารมณ์ที่กระทบทางลิ้น คือ **รส** จัดเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (๕) อารมณ์ที่กระทบทางกาย คือ **โผฏฐัพพะ** จัดเป็นรูปอีก ๓ ชนิดได้แก่ ความอ่อน-แข็งหรือธาตุดิน ความเย็น-ร้อนหรือธาตุไฟ และความตึง-ไหวหรือธาตุลม และ (๖) อารมณ์ที่กระทบทางใจ คือ **ัมมมารมณ** อันประกอบด้วย (ก) รูปทั้งหมดที่เหลือจากรูปที่รู้ด้วยทวารทั้ง ๕ ที่กล่าวมาแล้ว (ข) จิต (ค) เจตสิกทั้งหมดคือความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ หรือเวทนา ความจำได้หมายรู้หรือสัญญา และความคิดนึกปรุงแต่งหรือสังขาร (ง) นิพพาน และ (จ) บัญญัติ ใจจึงเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กว้างขวางที่สุด และทำงานมากที่สุดด้วย

๕.๒ ประเภทของอารมณ์

ในบรรดาอารมณ์ทั้งหมดนั้น สามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่คืออารมณ์บัญญัติ (ดูข้อ ๕.๓) กับอารมณ์ปรมาัตถ์ (ดูข้อ ๕.๔) และอารมณ์ปรมาัตถ์ยังจำแนกออกได้เป็น ๔ อย่างคือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน สำหรับจิตและนิพพานนั้นมีสภาวะเพียงอย่างเดียว แต่เจตสิกและรูปยังแยกชนิดย่อยๆ ออกไปได้อีกมากมาย (ดูข้อ ๕.๕) ซึ่งในชั้นนี้ยังเกินความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ สิ่งที่เราควรเรียนรู้ในเบื้องต้นก็คือ จะต้องจำแนกให้ได้ว่าอารมณ์บัญญัติกับอารมณ์ปรมาัตถ์แตกต่างกันอย่างไร เพราะจำเป็นต้องรู้เพื่อการเจริญวิปัสสนาต่อไป

๕.๓ อารมณ์บัญญัติ

ก่อนจะกล่าวถึงอารมณ์บัญญัติจำเป็นต้องกล่าวถึงบัญญัติเสียก่อน เพราะอารมณ์บัญญัติก็คือบัญญัติที่ใจไปรู้เข้านั่นเอง

บัญญัติเป็นของจริงโดยสมมุติ หรือโดยคำเรียกขานกันตามโวหารที่นิยมหรือตกลงกันเฉพาะหมู่เหล่าหรือชุมชน มี ๒ อย่างคือ (๑) สัทบัญญัติหรือบัญญัติเพื่อการเรียกขาน เช่น ผู้หญิง ผู้ชาย เรือ ถนน สุนัข ทะเลทราย รวมทั้งชื่อเฉพาะของบุคคล สถานที่ และตำแหน่ง เป็นต้น และ (๒) อรรถบัญญัติหรือบัญญัติที่แสดงเนื้อหาผ่านสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น ไฟแดงหมายถึงให้หยุด ไฟเขียวหมายถึงให้ไป และกากระบาดสีแดงหมายถึงสภากาชาด เป็นต้น คำเรียกขานเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่จริงแต่เป็นจริงขึ้นมาโดยสมมุติ แม้กระทั่งสิ่งที่เป็นคำเรียกขานถึงปรมาัตถ์ก็เป็นบัญญัติเหมือนกัน เช่นบัญญัติว่า

อาการทางกายทางใจอย่างนี้เรียกว่ารูปเย็น รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง ความสุข ความทุกข์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ฯลฯ ซึ่งเพื่อนนักปฏิบัติบางกลุ่มถือว่าเป็นปรมาัตถ์ ความจริงก็ยังเป็นเพียงการบัญญัติถึงปรมาัตถ์เท่านั้น เพราะคำเรียกขานไม่ใช่ตัวแท้ของปรมาตถธรรม

สำหรับอารมณ์บัญญัติได้แก่สิ่งสมมุติหรือบัญญัติที่ใจไปรู้เข้า **อารมณ์บัญญัติเป็นสิ่งที่ใช้เจริญวิปัสสนาไม่ได้ ใช้ได้เฉพาะในการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น** เพราะอารมณ์บัญญัติไม่ใช่ปรมาตถธรรมอันเป็นของจริงแท้ที่ใครๆ จะสำคัญมั่นหมายเอาได้ว่าเป็นตัวเรา ทั้งอารมณ์บัญญัติก็ไม่แสดงไตรลักษณ์ ถ้าจะหาลักษณะให้ ก็มีได้แค่อนัตตลักษณะ ไม่มีอนิจจลักษณะและทุกขลักษณะ

๕.๔ อารมณ์ปรมาัตถ์

ก่อนจะกล่าวถึงอารมณ์ปรมาัตถ์จำเป็นต้องกล่าวถึงปรมาตถธรรมเสียก่อน เพราะอารมณ์ปรมาัตถ์ก็คือปรมาตถธรรมที่จิตไปรู้เข้าโดยผ่านการกระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจนั่นเอง

ปรมาตถธรรมมีความหมายตามพระปริยัติธรรมว่า “เป็นสิ่งที่มีความไม่วิปริตผันแปร เป็น**ธัมมธาตุ**คือเครื่องดำรงอยู่ของธรรม เป็น**ธัมมฐิติ**คือเครื่องตั้งอยู่ของธรรม เป็น**ธัมมนิยาม**คือเครื่องกำหนดหมายของธรรม อันเป็นสิ่งที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ไม่มีใครแต่งตั้งขึ้น”

ปรมาตถธรรมมี ๔ อย่างคือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน แต่ละอย่างจะมีลักษณะ ๒ ชนิดคือ (๑) ลักษณะร่วมของปรมาตถ-

ธรรมทั้งหลาย เรียกว่าสามัญลักษณะ กับ (๒) ลักษณะเฉพาะที่ทำให้สภาวะธรรมอันนั้นแตกต่างจากสภาวะธรรมอันอื่น เรียกว่าวิเสสลักษณะ

สามัญลักษณะเป็นลักษณะสามัญธรรมดาที่สภาวะธรรมทั้งหลายมีเหมือนกัน เรียกว่าไตรลักษณ์ก็ได้ ได้แก่ (๑) อนิจจลักษณะ คือความไม่เที่ยง ไม่มั่นคงยั่งยืนอยู่ได้ตลอดกาล (๒) ทุกขลักษณะ คือความทนอยู่ไม่ได้ จำต้องแตกดับเสื่อมสลายไป และ (๓) อนัตตลักษณะ คือความว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจชอบ

ปรมัตถธรรมที่มีสามัญลักษณะครบทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก และรูป ซึ่งย่อลงมาก็คือรูปกับนามหรือกายกับใจนั่นเอง เพราะจิตและเจตสิกจัดเป็นนามธรรมด้วยกัน ส่วนนิพพานซึ่งเป็นปรมัตถธรรมอีกอย่างหนึ่งมีเฉพาะอนัตตลักษณะเท่านั้น ไม่มีอนิจจลักษณะเพราะนิพพานเที่ยง และไม่มีทุกขลักษณะเพราะนิพพานเป็นสุข แต่นิพพานก็ไม่ใช่อัตตา ดังนั้นหากผู้ใดกล่าวว่านิพพานเป็นอัตตา พวกเราพึงทราบว่คำกล่าวนั้นไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ปรมัตถธรรมยังมีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **วิเสสลักษณะ** หรือลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกไดว่านี้คือสภาวะธรรมอันนี้ๆ เช่น จิตก็มีลักษณะของจิต ความสุขก็มีลักษณะของความสุข ราคะก็มีลักษณะของราคะ โทสะก็มีลักษณะของโทสะ สติก็มีลักษณะของสติ รูปก็มีลักษณะของรูป เป็นต้น วิเสสลักษณะของสภาวะธรรมแต่ละอย่างมี ๔ ประการ เรียกว่าลักษณาทิจตุกะ ได้แก่ (๑) ลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะธรรมนั้นๆ (๒) กิจหรือหน้าที่หรือบทบาทของสภาวะธรรมนั้นๆ (๓) ผลอัน

เกิดจากการแสดงบทบาทของสภาวะธรรมนั้นๆ และ (๔) เหตุใกล้ให้เกิดสภาวะธรรมนั้นๆ

ผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากตำราเรียนพระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑ (จิต) ๒ (เจตสิก) และ ๖ (รูปและนิพพาน) ส่วนนักปฏิบัติทั้งหลายแม้จะไม่อยากเรียนพระอภิธรรม แต่ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องเรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากการปฏิบัติ ด้วยการตามรู้ตามดูสภาวะจริงๆ ของจิต เจตสิกและรูป จนเกิด (๑) **ความรู้จัก**ตัวสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งรูปนาม/กายใจว่ามีสภาวะเป็นอย่างไร และ (๒) **ความรู้จริง**ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

หากเราไม่รู้จักตัวสภาวะธรรมเหล่านี้ เราจะเจริญวิปัสสนาไม่ได้เลย แม้แต่ผู้ที่เรียนพระอภิธรรมแล้ว ถ้ายังรู้เฉพาะตำราแต่ไม่เคยเห็นสภาวะจริงๆ ของรูปนาม ก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้จริงเช่นกัน เพราะ**วิปัสสนากรรมฐานคือการมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามจนเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า รูปนามทั้งหลายมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ และไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด** ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติสังเกตให้ดีว่า ผู้เขียนกล่าวว่าสติเป็นเครื่องระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏ ส่วนวิปัสสนาปัญญาเป็นความเข้าใจลักษณะของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์

เพื่อนนักปฏิบัติควรศึกษาเรื่องปรมัตถ์และบัญญัติให้ดี เพราะถ้าไม่เข้าใจก็จะไปหลงไปกำหนดหรือเพ่งอารมณ์บัญญัติแทนการระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ อันจะกลายเป็นการทำสมถกรรมฐานแล้วคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ตัวอย่างเช่น สิ่งที่มีมองเห็นทางตานั้น เราต้องจำแนกไดว่านันใดเป็นอารมณ์ปรมัตถ์อันใดเป็นอารมณ์บัญญัติ

กล่าวคือรูปที่เห็นได้ทางตาคือสีหรือแสงสะท้อนที่ตาจับกระทบได้จริงๆ อันนี้เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ เมื่อตากระทบสีแล้ว สัญญาคือความจำได้ หมายรู้จะแปลความหมายของสีนั้นไปตามสมมุติบัญญัติ เช่นแปลว่า สีอย่างนี้คือสีเขียว สีแดง หรืออาจจะแปลว่าสีที่ตัดกันเป็นรูปร่าง อย่างนี้เรียกว่าคน สุนัข และแมว หรืออาจจะแปลสีออกไปในเชิง สัญลักษณ์ก็ได้ เช่นเมื่อเห็นสีแดงก็แปลว่าห้ามไป สีเขียวแปลว่าให้ไปได้ เหล่านี้เป็นอารมณ์บัญญัติ

ได้กล่าวไว้แล้วว่า การเจริญวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่เป็นรูปนาม ส่วนการเจริญสมถกรรมฐานใช้อารมณ์บัญญัติ ดังนั้นถ้าตาเห็นรูป แล้วปัญญาจำแนกได้ว่าสิ่งที่ตาเห็นเป็นเพียงสีหรือเป็นเพียงรูป อย่างนี้ จึงพอจะเจริญวิปัสสนาได้ แต่ถ้าเพ่งลูกแก้ว เพ่งพระพุทธรูป เพ่งศพ เพ่งสีเขียวสีแดง เพ่งเทียน เพ่งน้ำ เพ่งคำบริกรรม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ เป็นบัญญัติทั้งสิ้น การเพ่งทั้งหมดนั้นจึงเป็นการทำสมถกรรมฐาน

ทำนองเดียวกัน การเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง และเพ่งกายทั้งกาย ก็เป็นการเพ่งอารมณ์อันเป็นบัญญัติ เพราะความจริงไม่มีลมหายใจ มือ เท้า ท้อง และกายทั้งกาย มีแต่รูป หรือธาตุเท่านั้น ดังนั้นถ้าเพ่งกายคืออวัยวะต่างๆ ก็ยังเป็นการทำสมถกรรมฐานอยู่ เช่นการเจริญกายคตาสติหรือการพิจารณากาย เป็นส่วนๆ ตามอาการ ๓๒ มีผมขนเล็บพังหน้งเนื้อเอ็นกระดูก เป็นต้น จึงเป็นการทำสมถกรรมฐานอันมีผลเป็นความสงบของจิตจากนิวรณ์ แต่ถ้ารู้รูปคือเห็นกายเป็นเพียงรูปที่เคลื่อนไหว (วิญญูติรูป) หรือเห็นกายโดยความเป็นธาตุ จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สติเป็นเครื่องระลึกรู้

สภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏ

ส่วนวิปัสสนาปัญญา

เป็นความเข้าใจลักษณะ

ของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์

๕.๕ ประเภทของอารมณ์ปรมัตถ์

เมื่อทราบความหมายของอารมณ์ปรมัตถ์แล้ว คราวนี้จะกล่าวถึงประเภทของอารมณ์ปรมัตถ์ต่อไป แต่เรื่องนี้ค่อนข้างยากอยู่บ้างสำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจพระปริยัติธรรม หากอ่านแล้วไม่เข้าใจก็ขอให้อ่านผ่านๆ ไปก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติไปช่วงหนึ่งแล้วเราจะพบเห็นสภาวะธรรมของรูปนามมากมาย ซึ่งก็ตรงกับพระปริยัติธรรมนั่นเอง ถึงจุดนั้นค่อยกลับมาอ่านใหม่ก็จะเข้าใจเรื่องราวต่อไปนี้ได้ง่ายขึ้น

อารมณ์ปรมัตถ์แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คืออารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่งได้แก่ **รูปนาม** กับอารมณ์ที่พ้นจากความปรุงแต่งได้แก่ **นิพพาน** อารมณ์ที่เป็นรูปนามบางอย่างเท่านั้นจึงจะใช้**เจริญวิปัสสนา**ได้ ส่วนนิพพานเอามาใช้**เจริญวิปัสสนา**ไม่ได้ และเนื่องจากบทความเรื่องนี้มุ่งกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นจึงจะให้ความสนใจกับเรื่องรูปนามเป็นพิเศษ โดยจะกล่าวถึงสภาวะของรูปนามโดยสังเขป เพื่อให้เพื่อนนักปฏิบัติพอเข้าใจได้ว่ารูปนามเป็นอย่างไร แล้วจะได้ตามรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏขึ้นจริงในกายในใจตนเองต่อไป

รูป คือสภาวะที่แปรปรวนแตกสลายได้เพราะปัจจัยต่างๆ อันขัดแย้ง เช่นถูกทำลายได้ด้วยไฟ เป็นต้น รูปได้แก่ร่างกายและส่วนประกอบฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งพฤติกรรมและคุณสมบัติของมัน รูปมี ๒ กลุ่มใหญ่คือมหาภูตรูปกับอุปาทายรูป มหาภูตรูปมี ๔ ชนิด ส่วนอุปาทายรูปมี ๒๔ ชนิด รวมแล้วมีรูปทั้งหมด ๒๘ ชนิด

มหาภูตรูป เป็นรูปที่เป็นสภาวะดั้งเดิมจริงๆ มี ๔ อย่าง คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

อุปาทายรูป เป็นรูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูตรูป หรือคุณและอาการของมหาภูตรูป มี ๒๔ อย่าง แต่ที่ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติทำความเข้าใจไว้เป็นพิเศษก็คือ (ก) **ปสาทรูป** มี ๕ อย่างคือประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น และประสาทกาย ๕ (ข) **โคจรรูป** มี ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ แต่ในเวลานับจำนวนของรูปจะตัดโผฏฐัพพะออก เพราะโผฏฐัพพะก็คือธาตุดิน ธาตุไฟ และธาตุลม อันเป็นมหาภูตรูปนั่นเอง (ค) **หทยรูป**หรือวัตถุหรือหทัยวัตถุได้แก่ที่ตั้งแห่งใจ หทัยวัตถุนี้นักปฏิบัติเชื่อว่าอยู่ที่หัวใจ แต่นักปฏิบัติจะเห็นว่ามียุคที่นามธรรมต่างๆ ผุดขึ้นในอก จุดนี้แหละคือหทัยวัตถุ และ (ง) **วิญญูติรูป** มี ๒ อย่างคือ กายวิญญูติและวจวิญญูติ ที่น่าสนใจคือกายวิญญูติรูป เช่นรูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน เป็นต้น

ที่เสนอให้เพื่อนนักปฏิบัติสนใจทำความรู้จักมหาภูตรูปกับอุปาทายรูปบางอย่าง ก็เพราะจะต้องใช้รูปเหล่านี้ในการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เช่น (๑) อานาปานสติ ต้องรู้มหาภูตรูปคือความเป็นธาตุของลมหายใจ และหทยรูป (๒) อิริยาบถและสัมปชัญญะ ต้องรู้กายวิญญูติรูป และหทยรูป (๓) เวทนานุปัสสนา ต้องรู้มหาภูตรูป กายปสาทรูป และหทยรูป และ (๔) จิตตานุปัสสนา ต้องรู้ปสาทรูป โคจรรูป และหทยรูป เป็นต้น

อนึ่ง ยังเป็นการยากที่เพื่อนนักปฏิบัติจะรู้ถึงสภาวะของรูปทั้งหลายที่กล่าวมานี้ได้ ดังนั้นจำเป็นที่เพื่อนนักปฏิบัติจะต้องศึกษาเพิ่มเติมจากพระปริยัติธรรมหรือจากครูบาอาจารย์ต่อไป เพราะยังมีสาระสำคัญที่ต้องรู้อีกบางอย่าง เช่น**ช่องทางในการรู้รูป** ได้แก่อายตนะ

ทั้ง ๖ นั้นเอง แต่รูปแต่ละชนิดเราใช้อย่างตนะต่างๆ กันเป็นช่องทางในการรับรู้ กล่าวคือ (๑) มหาภูตรูป ๓ อย่างคือธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม อันเป็นโณภูฏัพพะหรือสิ่งที่มากระทบถูกต้องกายเป็นสิ่งที่รู้ได้ทางกาย (๒) ธาตุน้ำรู้ได้ทางใจ (๓) ปสาทรูปทั้ง ๕ รู้ได้ทางใจ (๔) รูป (สี) รู้ได้ทางประสาทตา (๕) เสียงรู้ได้ทางประสาทหู (๖) กลิ่นรู้ได้ทางประสาทจมูก (๖) รสรู้ได้ทางประสาทลิ้น (๗) หทยรูปรู้ได้ทางใจ และ (๘) วิญญัตติรูปรู้ได้ทางใจ และ**เครื่องมือในการรู้รูป**ก็คือสติ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาทั้งสิ้น แต่จะศึกษาพระปริยัติธรรมไว้ก่อน หรือจะปฏิบัติไปศึกษาไปภายใต้การกำกับดูแลของครูบาอาจารย์ก็ได้ แล้วแต่ความพอใจของแต่ละท่าน

นาม คือธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกนึกคิดต่างๆ อันเป็นนามธรรม จำแนกได้เป็น ๒ อย่างคือ จิตและเจตสิก

จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ถึงแม้จิตจะจำแนกออกไปได้มากมายถึง ๘๙ ดวงก็ตาม แต่จิตที่ใช้เจริญวิปัสสนาได้จริงก็มีไม่มากนัก โดยเฉพาะท่านที่ไม่ได้มานสมาบัติจะเหลือจิตที่ใช้ทำวิปัสสนาได้เพียง ๔๕ ดวง เพราะจิตนอกนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับท่าน

บุคคลทั่วไปจะไม่มีจิต ๔๔ ดวงต่อไปนี้คือ (๑) โลกุตรจิต ๘ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นในกระบวนการบรรลุมรรคผล ซึ่งใช้เจริญวิปัสสนาไม่ได้อยู่แล้ว เพราะไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องๆ และในขณะที่โลกุตรจิตเกิดขึ้นก็จงใจเจริญวิปัสสนาไม่ได้อยู่แล้ว (๒) มหากิริยาจิต ๘ ดวง และหสิตุปบาทจิตอีก ๑ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นเฉพาะในพระอรหันต์ ซึ่งท่านก็พ้นจากงานเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปแล้ว (๓) รูปาวจรจิต ๑๕ ดวงและอรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง ซึ่งเป็นจิตที่เกิดเพราะการทำมานสมาบัติต่างๆ

จิต ๔๕ ดวงที่เกิดในบุคคลทั่วไปล้วนแต่เป็นจิตในกามาวจรภูมิทั้งสิ้น ประกอบด้วย (๑) อุกุลจิต ๑๒ ดวง จำแนกเป็นโลภมูลจิต ๘ ดวง โทสมูลจิต ๒ ดวง และโมหมูลจิต ๒ ดวง (๒) มหากุศลจิต ๘ ดวง (๓) วิบากจิต ๒๓ ดวง จำแนกเป็นอกุศลวิบากจิต ๗ ดวง กุศลวิบากกเหตุกจิต ๘ ดวง และมหาวิบากจิต ๘ ดวง และ (๓) อเหตุกกิริยาจิตอีก ๒ ดวงคือปัญจทวาราวชชนจิต กับมโนทวาราวชชนจิต

หากยังรู้สึกว่จิต ๔๕ ดวงนี้มากเกินไป จะรวบย่อลงทำความเข้าใจกับจิตเพียง ๘ ประเภทก็ได้ เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยจิต ๘ ประเภทนี้ ประกอบด้วย (๑) จิตที่มีราคะ (๒) จิตที่ไม่มีราคะ (๓) จิตที่มีโทสะ (๔) จิตที่ไม่มีโทสะ (๕) จิตที่มีโมหะ (๖) จิตที่ไม่มีโมหะ (๗) จิตที่ฟุ้งซ่าน และ (๘) จิตที่หดหู่ ทราบเพียงเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องจำแนกประเภทย่อยๆ ลงไปอีก เช่นจิตที่มีราคะนั้นจะเป็นดวงใดใน ๘ ดวง หรือจิตที่มีโทสะนั้นจะเป็นดวงใดใน ๒ ดวง ก็ช่างเถิด รู้แค่ว่าจิตมีราคะหรือมีโทสะก็พอแล้ว

ต่อเมื่อปฏิบัติขำขันชำนาญแล้ว ก็จะรู้จักสภาวะธรรมได้มากขึ้นเอง เช่นท่านที่ดูจิตชำนาญแล้วจะเห็นวิบากจิตเช่นจักขุวิญญาณจิต เป็นต้น และจะพบว่าจักขุวิญญาณจิตที่เกิดขึ้นมาทำหน้าที่เห็นรูปทางตานั้นไม่เที่ยงคือเกิดขึ้นแล้วชั่วขณะเพียงแวบเดียวก็ดับไป เป็นทุกข์คือตั้งอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ปราศจากน้ำหนัก เกิดขึ้นเองโดยไม่ตั้งใจจะให้เกิด และเกิดขึ้นแล้วจะรักษาให้อยู่นานๆ ก็ไม่ได้ ซึ่งจะแตกต่างจากชวณจิตที่เกิดขึ้นตามมาในภายหลัง

เพราะชวนจิตซึ่งทำหน้าที่เสพอารมณ์นั้นมันจะมีน้ำหนักแห่งความเป็นตัวตน ผู้ใดเห็นจิตเหล่านี้แล้วก็จะเข้าใจในสิ่งที่อรรถกถาพาหิยสูตรกล่าวไว้ว่า คำว่า **ลักขารัฐิ** นั้น หมายถึง “ชวนจิตที่เกิดตามมา ว่องเปล่านั้นจากกิเลสและความเป็นตัวตนเหมือนกับจักขุวิญญาณจิต” เห็นอย่างนี้ก็เป็นทางละสักกายะที่ปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วทีเดียว เพราะจะเห็นว่าที่จริงแล้วจิตไม่ใช่ตัวเรา แต่เพราะความสำคัญมั่นหมายและความคิดของชวนจิตต่างหากที่ทำให้เห็นว่าจิตเป็นตัวตนขึ้นมาได้

จิตแม้จะมีจำนวนมาก แต่เอาเข้าจริงแล้วจิตมีสภาวะธรรมเพียงอย่างเดียว คือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่จิตมีธรรมชาติเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตไม่ใช่มีดวงเดียว แต่มีลักษณะที่ดวงหนึ่งดับไปดวงหนึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และจิตทุกชนิดก็ทำหน้าที่อันเดียวกันคือรู้อารมณ์ ส่วนจิตจะกลายเป็นจิตชนิดนั้นชนิดนี้ได้ตั้งมากมาย เช่นเป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต และทำหน้าที่ต่างๆ กันได้ถึง ๑๔ อย่าง เช่นทำหน้าที่ดู ฟัง รู้กลิ่น รู้รส ฯลฯ นั้น ล้วนแต่เป็นไปเพราะเจตสิกคือธรรมชาติที่เข้ามาประกอบจิตทั้งสิ้น

เมื่อใดมีจิตเมื่อใดต้องมีเจตสิก ถ้าปราศจากเจตสิกเสียแล้วจิตจะทำงานอะไรไม่ได้เลย เช่นถ้าขาดผัสสะจิตจะกระทบอารมณ์ไม่ได้ ถ้าขาดสัญญาจิตก็จำอะไรไม่ได้ ถ้าขาดสติจิตก็จะไม่รู้สภาวะธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏไม่ได้ และถ้าขาดปัญญาจิตก็เข้าใจความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่างๆ ไม่ได้ เป็นต้น

เปรียบเทียบก็คล้ายกับว่าจิตเป็นองค์กรอันหนึ่ง มีเจตสิกเป็นผู้ปฏิบัติงานทำหน้าที่ต่างๆ กัน เพื่อให้งานของจิตหรือขององค์กร

สำเร็จประโยชน์ตามหน้าที่ของตน องค์กรนั้นถ้าขาดผู้ปฏิบัติงานก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ แต่ผู้ปฏิบัติงานถ้าขาดองค์กรก็ไม่สามารถอยู่ได้เช่นกัน องค์กรเป็นใหญ่เหนือผู้ปฏิบัติงานก็จริง แต่ก็ขาดผู้ปฏิบัติงานไม่ได้ ทำนองเดียวกับที่จิตเป็นใหญ่เหนือเจตสิกทั้งปวง แต่ก็ทำงานไม่ได้ถ้าขาดเจตสิกมาทำหน้าที่ต่างๆ ให้ อนึ่ง องค์กรจะก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยก็อยู่ที่คุณภาพของผู้ปฏิบัติงาน องค์กรที่ดีจึงต้องพยายามพัฒนาคุณภาพของผู้ปฏิบัติงาน ส่งเสริมคนดีให้มีความกล้าและลดคนชั่วให้อ่อนกำลัง องค์กรจึงจะเข้มแข็งและทำงานบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้ จิตก็เช่นเดียวกันกับองค์กร คือผู้ปฏิบัติจะต้องเพียรเจริญสติเพื่อพัฒนาเจตสิกฝ่ายดีเช่นศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้มีความกล้ามากขึ้น และเพื่อลดทอนอนุสัยกิเลสอันเป็นเจตสิกฝ่ายชั่วไปตามลำดับ จิตจึงจะพัฒนาคุณภาพจนบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

เจตสิก ได้แก่ธรรมชาติที่ประกอบจิต แบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) **เวทนา** คือความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (๒) **สัญญา** คือความจำได้และความหมายรู้ เช่นจำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ เป็นต้น และ (๓) **สังขาร** คือความคิดนึกปรุงแต่งอีก ๕๐ ชนิด เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความจงใจของจิต ความตั้งมั่นของจิต ความเป็นกลางของจิต และปัญญา เป็นต้น รวมความแล้วบรรดาความรู้สึกทางใจทั้งหลายที่นอกเหนือจากเวทนาและสัญญาแล้ว ล้วนจัดเป็นสังขารทั้งสิ้น

สรุปแล้วสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ปรมาตมมี ๔ ชนิด ได้แก่จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในการทำวิปัสสนานั้นเราใช้รูปนามเท่าที่มีอยู่จริง

นั้นแหละมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ดังนั้นจึงไม่ต้องตกใจว่ารูปนามมีมากมายเสียจนจดจำได้ไม่ทั่วถึง เอาแค่**ว่ารูปนามใดปรากฏเฉพาะหน้าก็รู้รูปนามนั้นเท่าที่รู้ได้ ก็ใช้ได้แล้ว** เช่นกายยืนอยู่ก็รู้ว่ารูปมีอาการยืน ไม่ใช่เรายืน จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ไม่ใช่เรามีโทสะ เป็นต้น รายละเอียดเหล่านี้จะกล่าวถึงในหัวข้อถัดๆ ไป

๕.๖ นิพพานไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ได้กล่าวไว้แล้วว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องใช้รูปนามหรือกายใจที่มีอยู่จริงเป็นอารมณ์เท่านั้น จะใช้นิพพานหรือบัญญัติมาเป็นอารมณ์ไม่ได้

เหตุที่ใช้นิพพานมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้ ก็เพราะนิพพานไม่ใช่รูปนามหรือกายใจของตน การรู้นิพพานจึงไม่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์จึงไม่ใช่ตัวตนของตน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงหลักธรรมสำคัญพื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติเอาไว้ ได้แก่หลักธรรมเรื่อง**กิจในอริยสัจ** ซึ่งทรงสอนให้รู้ทุกข์หรือรูปนาม ส่วนนิพพานหรือนิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องตามรู้ ผู้ปฏิบัติจะทำนิโรธให้แจ้งได้ด้วยการเจริญมรรค ซึ่งก็คือการรู้ทุกข์หรือรูปนามและการละสมุทัยคือตัณหาตนเอง โดยเมื่อรู้ทุกข์หรือรู้รูปนามกายใจของตนจนแจ่มแจ้งแล้ว จิตจะหมดตัณหาหรือความทะยานอยากอันเป็นตัวสมุทัย และปล่อยวางรูปนาม แล้วประจักษ์แจ้งนิพพานได้เอง การประจักษ์นิพพานจึงเป็นผลของการปฏิบัติ ส่วนการรู้ทุกข์หรือรู้รูปนามนั้นเป็นการทำเหตุหรือเป็นตัวเนื้อแท้ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติบางท่านแทนที่จะตามรู้รูปนาม กลับพยายามจะไปตามรู้นิพพานโดยตรง ซึ่งแท้ที่จริงแล้วจะกลายเป็นการหลงเพ่งช่องว่าง (อากาสนัญญาตนะ) และความไม่มีอะไร (อากิญจัญญาตนะ) เท่านั้น ไม่มีทางที่จะใช้นิพพานจริง ๆ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้เลย เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่ปุถุชนไม่เคยเห็น เพียงรู้จักแต่ชื่อ การจะตามรู้นิพพานจึงเป็นเรื่องสุควิสัย แต่พระอริยบุคคลระดับสูงตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไปที่ชำนาญในการเจริญฌานสมาบัติ สามารถใช้นิพพานเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานได้ เรียกว่าสัญญาเวทิตนโรธหรือการเข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาเช่นกัน

สำหรับบัญญัติก็ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่ใช่ของจริงแท้ เป็นแต่เพียงสิ่งที่เราคิดฝันไปเองเท่านั้น เรื่องนี้ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๕.๓ หากลืมไปแล้วลองกลับไปทบทวนดูใหม่ก็ได้

๕.๗ สมมุติบัญญัติปิดบังปรมัตถ์

ได้กล่าวแล้วว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องรู้อารมณ์รูปนาม แต่การที่จะรู้ให้ถึงรูปนามได้จริงๆ นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะจิตใจของเราถูกความคิดหรือสมมุติบัญญัติครอบงำมาแต่ไหนแต่ไร **สมมุติบัญญัตินี้เองเป็นเครื่องปิดบังการเห็นรูปนามอันเป็นปรมัตถ์เอาไว้ ผู้ปฏิบัติจะต้องหลุดออกจากโลกของความคิดหรือสมมุติบัญญัติให้ได้ จึงจะรู้เห็นรูปนามของจริงได้**

ตัวอย่างเช่นเมื่อเรายกมือชูขึ้นตรงหน้าและมองไปที่มือนั้น เราเกิดความรู้สึกทันทีว่านี่คือ “มือของเรา” ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วสิ่งที่เรามองเห็นไม่ใช่มือ แต่เป็นภาพหรือสิ่งที่ตัดกันเป็นรูปทรงอย่างหนึ่ง

ที่คนไทยสมมุติเรียกกันว่ามือ คนจีนเรียกว่าชิว อังกฤษเรียกว่าแฮนด์ ตัวสี่นี้แหละคืออารมณ์ปรมัตต์หรือรูปที่แท้จริงที่ตามองเห็น ส่วนคำเรียกขานเป็นบัญญัติ

ถ้าเราเอามืออีกข้างหนึ่งลูบลงบนมือข้างที่เราชูขึ้นนั้น คนทั่วไปจะรู้สึก ว่า “เรารูบลม” ทั้งที่ในความเป็นจริง “เรารูบลม” เป็นเพียงความคิดของเราเอง ส่วนสิ่งที่เป็นความจริงก็คือ วัตถุธาตุอันหนึ่งกระทบกับวัตถุธาตุอีกอันหนึ่ง โดยอาจรู้สึกถึงความเป็นท่อนแข็งๆ หรือธาตุดินของสิ่งที่กำลังลูบอยู่นั้น หรือรู้สึกถึงความอุ่นๆ หรือธาตุไฟของวัตถุธาตุที่กระทบกันนั้น สิ่งที่เป็นของจริงแท้ก็คือวัตถุหรือรูปธรรมอันหนึ่งเท่านั้น ไม่มีความเป็นเรา มือของเรา หรือแขนของเราที่ไหนเลย นอกจากจะคิดเอาเองตามความจำได้หมายรู้เท่านั้น คือตัวของเรา มือของเรา หรือแขนของเรา

ในขณะที่นั่งอยู่ คนทั่วไปจะคิดว่า “เรานั่ง” แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก ว่า “รูปหรือวัตถุอันนี้มันตั้งอยู่ในอาการอย่างหนึ่ง” เมื่อเดิน คนทั่วไปจะรู้สึก ว่า “เราเดิน” แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก ว่า “วัตถุธาตุหรือก้อนอะไรนี้มันมีการเคลื่อนไหว”

เมื่อหายใจออก หายใจเข้า คนทั่วไปจะรู้สึก ว่า “เราหายใจออก เราหายใจเข้า” แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึก ว่า “วัตถุธาตุมันเคลื่อนไหว มีธาตุไหลไปไหลมาในก้อนธาตุนี้”

เมื่อรู้ท้องที่พองยุบ หรือรู้เท้าที่ยก ย่างเหยียบ คนทั่วไปจะรู้สึก ว่า “เราหายใจ หรือท้องของเราพอง ท้องของเรายุบ หรือเราเดิน เรายก เราย่าง เราเหยียบ” หรือบางท่านก็ไปคิดเอาว่า “นี่ท้องพอง

นี่ท้องยุบ นี่ยก นี่ย่าง นี่เหยียบ” ทั้งที่ท้องพอง ท้องยุบ ยกเท้า ย่างเท้า เหล่านี้ล้วนเป็นสมมุติบัญญัติทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นอารมณ์ปรมัตต์ของจริงก็คือ “รูปมันเคลื่อนไหว” เท่านั้นเอง

เมื่อความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น เช่นเมื่อนั่งอยู่แล้วเกิดเมื่อยขึ้นมา คนทั่วไปจะขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหนีความทุกข์ทรมานที่โดยอัตโนมัติ ส่วนมากไม่ทันรู้ว่าเมื่อยเสียด้วยซ้ำไป หรือถ้าจำเป็นต้องนั่งนานๆ เมื่อเกิดความรู้สึกเมื่อยก็จะรู้สึก ว่า “เราเมื่อย” หรือบางท่านที่เคยศึกษาการปฏิบัติมาบ้างก็จะคิดว่า “รูปเมื่อย ไม่ใช่เราเมื่อย” ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ความรู้สึกปวดเมื่อยเป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่สอดแทรกเข้ามาในรูป ถ้าดูให้ดีจะเห็นว่า ขาไม่ได้เมื่อย แต่ความรู้สึกปวดเมื่อยมันแทรกอยู่ในก้อนธาตุที่สมมุติเรียกว่า “ขา” และทั้งความเมื่อยกับขาก็เป็นสิ่งที่ถูกระดมเข้าอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า จิตเป็นผู้ไปรู้เข้า ตัววัตถุอันเป็นที่ตั้งของความเมื่อยคือรูป ตัวความรู้สึกปวดเมื่อยคือเวทนา ตัวสิ่งที่ไปรู้รูปและเวทนาคือจิต ทั้งรูป เวทนา และจิตเป็นอารมณ์ปรมัตต์คือของจริงที่ใช้เจริญวิปัสสนา ส่วนที่คิดว่า “เราเมื่อย” หรือ “ขาเมื่อย” เป็นสมมุติบัญญัติ

เมื่อความรู้สึกทางใจเกิดขึ้น เช่นเกิดความรู้สึกสุข โสมนัสและความรู้สึกทุกข์ โทมนัส คนทั่วไปจะรู้สึก ว่า “เราสุขหรือเราทุกข์” ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ตัวความรู้สึก โสมนัสและโทมนัสทางใจเป็นอารมณ์ปรมัตต์อันเป็นนามธรรมบางอย่างที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตใจ ทำนองเดียวกับความเมื่อยที่แทรกเข้ามาในร่างกายนั้นแหละ และจิตก็เป็นผู้ไปรู้ โสมนัส โทมนัสทางใจที่เกิดขึ้นนั้นเช่นกัน ส่วนที่คิดว่า “เราสุข” หรือ “เราทุกข์” เป็นสมมุติบัญญัติ

เมื่อเกิดความโลภ คนทั่วไปจะเพ่งเล็งถึงสิ่งที่อยากได้ บางท่านก็คิดว่า “เราอยากได้” ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วความอยากได้เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตใจเท่านั้น ตัวความโลภหรือความอยากได้จริงๆ นั้นเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ แต่ความคิดว่าเราอยากได้เป็นบัญญัติ

แม้ความโกรธและความหลง หรือความรู้สึกลงใจอื่นๆ ก็มีนัยเดียวกับความโลภนั่นเอง

เมื่อดู คนทั่วไปจะรู้แต่สิ่งที่ดู หรืออย่างมาก็รู้สึกว่าเขาดู เช่น เมื่อเห็นแมวเดินมา คนทั่วไปจะรู้ว่าแมวเดินมา หรือรู้ว่าเรากำลังดูแมวอยู่ ส่วนผู้ปฏิบัติบางท่านจะมองทะลุสิ่งที่เห็นนั้นเข้าไปถึงอารมณ์ปรมาัตถ์ คือทราบว่สิ่งที่เห็นนั้นเป็นสียงอย่างเท่านั้น และรูปอย่างนี้ชาวโลกเขาเรียกกันว่าแมว อย่างไรก็ตามการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องที่ต้องทำอะไรให้ยุ่งยากขนาดนี้ แค่ว่า **จิตมีอาการไปดู** ก็พอแล้ว ไม่ต้องสนใจว่าจิตดูแมวหรือดูอะไร และไม่ต้องไปวิเคราะห์แยกแยะแมวให้เป็นรูปปรมาัตถ์ก็ได้ เพราะไม่มีใครเห็นว่าแมวเป็นตัวเราอยู่แล้ว **การรู้ว่จิตมีอาการไปดูนั้นแหละเป็นการรู้จิตซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ในฝ่ายนามธรรมอย่างหนึ่ง** และถ้าจิตไปดูแล้วจิตเกิดโสมนัสหรือโทมนัส และเกิดกุศลหรืออกุศล ก็ให้รู้โสมนัสหรือโทมนัส กุศลหรืออกุศลนั้น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิกอันเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ในฝ่ายนามธรรมเช่นกัน

เมื่อได้ยินเสียง คนทั่วไปก็คิดว่าเราได้ยิน เมื่อได้กลิ่น คนทั่วไปก็คิดว่าเราได้กลิ่น เมื่อได้รส คนทั่วไปก็คิดว่าเราได้รส เมื่อได้สัมผัสทางกาย คนทั่วไปก็คิดว่าเราสัมผัส และเมื่อเกิดความคิดนึกขึ้น คนทั่วไปก็รู้สึกว่เราคิด แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ **จิตมีอาการไปฟัง** จมูก

เป็นผู้ดมกลิ่น ลิ้นเป็นผู้รู้รส กายเป็นผู้กระทบสัมผัส และใจเป็นผู้ไปคิด ไม่มีเราที่ไหนเลย เพราะทั้งรูปคือกายและนามคือใจ ต่างก็เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งๆ ไม่ใช่ตัวเราที่ไหนเลย

ผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้การจำแนกรูปนามหรืออารมณ์ปรมาัตถ์ของจริง ออกจากสิ่งที่คิดขึ้นมาหรือสมมุติบัญญัติขึ้นมาให้เป็น เพราะการเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้รูปนามจะไปตามรู้อารมณ์บัญญัติแล้วคิดว่กำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ไม่ได้ ตัวอย่างเช่นบางท่านปฏิบัติโดยดูความคิด ว่มันคิดเรื่องอะไรบ้าง เรื่องราวที่คิดเป็นบัญญัติตามดูแล้วจะเกิดสมณะคือจิตจะสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ผู้ปฏิบัติควรจะต้องรู้ทัน “อาการของจิตที่คิด” อันเป็นการรู้ทันจิต จึงจะเป็นการรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ และเกิดปัญญาเห็นความจริงว่เราไม่มีมีแต่ธรรมชาติบางอย่างที่เกิดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เท่านั้น

สิ่งที่ปิดบังอารมณ์ปรมาัตถ์ได้แก่บัญญัติหรือความคิดนั่นเอง เมื่อใดที่เราหลงไปในโลกของความคิด เรารู้เรื่องที่เราคิด แต่จะรู้รูปหรือนามไม่ได้เลย เพราะธรรมชาติของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้คราวละอย่างเดียว เมื่อจิตไปรู้อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดเสียแล้ว จิตย่อมไม่สามารถจะรู้อารมณ์ปรมาัตถ์คือรูปนามได้ ครูบาอาจารย์หลายท่านจึงสอนให้ผู้ปฏิบัติสลดตนเองให้หลุดจากการครอบงำของความคิด ซึ่งเป็นของปลอมๆ แล้วตื่นขึ้นมารู้รูปนามกายใจของตน ซึ่งเป็นของจริงๆ เพียงแต่ถ้อยคำสำนวนของครูบาอาจารย์แต่ละท่านอาจจะแตกต่างกันไปบ้าง เช่น **หลวงปู่ดุลย์ อตุโล** สอนว่ “คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดถึงจะรู้” **หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี** สอนว่ “จิตเป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง เมื่อรู้เท่าทัน จิตก็กลายเป็นใจ คือเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน” **ครูบาอาจารย์วัดป่าก้**มักสอนว่ “ให้มีจิตผู้รู้” **หลวงพ่อ**

เทียน วัดสนามใน สอนว่า “คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว” ครูบาอาจารย์ฝ่ายเซนก็มักสอนว่า “ให้รู้สึกตัว” “ให้อยู่กับปัจจุบัน” หรือ “ให้ลืมตาแล้วตื่นขึ้นมาเลย” เป็นต้น

๕.๘ สติช่วยให้จิตพ้นออกชั่วคราวจากอารมณ์บัญญัติและรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ได้

เรื่องนี้เป็นสิ่งที่เพื่อนนักปฏิบัติจำเป็นต้องสนใจศึกษากันให้มาก เพราะอารมณ์บัญญัติเป็นผู้แสดงโลกให้จิตหลง ในขณะที่อารมณ์ปรมาัตถ์เป็นผู้แสดงธรรมเรื่องไตรลักษณ์ ให้จิตเกิดปัญญาทำลายความถือมั่นในโลกหรือขันธ์ลงได้

แท้จริงอารมณ์ปรมาัตถ์เป็นสิ่งที่แสดงตัวอยู่แล้วตลอดเวลา เพียงแต่พวกเราไม่ใส่ใจที่จะรู้ และไม่มีเครื่องมือคือสติที่จะรู้เท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะตั้งหน้าปฏิบัติตามๆ กันไป โดยไม่สนใจศึกษาเรื่องอารมณ์ปรมาัตถ์ การปฏิบัติจึงวนเวียนอยู่แต่การทำสมถกรรมฐาน และผลที่ได้รับก็คือ “ฟุ้งซ่านแล้วก็สงบ สงบแล้วก็ฟุ้งซ่าน” ก็เดือนก็ปีก็วนเวียนอยู่เพียงเท่านั้น ไม่เห็นลู่ทางที่จะออกจากกองทุกข์คือขันธ์ได้เลย

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติจงสนใจศึกษาเรื่องอารมณ์ปรมาัตถ์ แล้วพัฒนาเครื่องมือที่จะใช้รู้อารมณ์ปรมาัตถ์ขึ้นมาให้ได้

เครื่องมือที่ใช้รู้อารมณ์ปรมาัตถ์ก็คือสติ หรือถ้าจะเรียกให้ถูกต้องก็คือสัมมาสตินั่นเอง

สติเป็นความระลึกได้ถึงอารมณ์ฝ่ายกุศลทั่วไป ในขณะที่สัมมาสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ ซึ่งในระหว่างที่เจริญวิปัสสนา

อยู่นั้น อารมณ์ปรมาัตถ์ที่สัมมาสติจะต้องระลึกรู้ก็คือรูปนาม แต่ในขั้นที่เกิดอริยมรรค สัมมาสติจะระลึกรู้อารมณ์นิพพาน หนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้คำว่าสติหมายถึงสัมมาสติเท่านั้น

เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นจิตจะหลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติชั่วคราว แล้วระลึกรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ แต่สติก็เกิดได้เพียงช่วงสั้นๆ แล้วดับไปอย่างรวดเร็วพร้อมกับชวนจิตที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงได้แก่การที่จะต้องทำสติให้เกิดขึ้นเรื่อยๆ หรือเกิดบ่อยๆ ยิ่งบ่อยก็ยิ่งดี ไม่ใช่ไปฝืนทำในสิ่งที่ผิดธรรมชาติ คือพยายามจะทำให้สติเที่ยงและทนอยู่ได้นานๆ

พวกเราจะต้องรู้วิธีที่จะทำให้สติเกิดขึ้น ถ้าไม่รู้วิธี สติจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ผู้เขียนได้เห็นเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากพยายามบังคับตนเองเพื่อให้สติเกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ นานา เช่นพยายามบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ พยายามบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับความเคลื่อนไหวของมือ ของเท้า ของท้อง พยายามเดินกระแทกส้นเท้าแรงๆ เพื่อปลุกตนเองไม่ให้ลึ้มตัว พยายามบริกรรมถี่ๆ เพื่อไม่ให้ลึ้มตัว พยายามคลึงหรือเคาะนิ้ว เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ฯลฯ

วิธีการเหล่านี้ไม่ได้ทำให้สติตัวแท้เกิดขึ้น แต่เป็นวิธีการดักจิตไม่ให้ไหลไปสู่อารมณ์อื่นๆ โดยพยายามบังคับหรือน้อมให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์อันเดียว ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำดังกล่าวมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ (๑) ถ้าเป็นการบังคับให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์อันเดียวจิตจะเกิดความอึดอัด แต่ (๒) ถ้าเป็นการน้อมระลึกถึงอารมณ์อันเดียวนั้นอย่างสบายๆ จิตจะเกิดความสงบและตั้งมั่นในลักษณะของการเจริญสมถกรรมฐาน

เคล็ดลับของการทำสมาธิฐานอยู่ที่ว่าจะต้องทำให้จิตรู้สบายๆ อยู่ในอารมณ์ฝ่ายกุศล เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

ส่วนวิธีการที่จะทำให้สติจริง ๆ เกิดขึ้นนั้นมีอยู่ แต่ก่อนอื่นพวกเราควรทำความเข้าใจเสียก่อนว่า **สติเป็นอนัตตา**เช่นเดียวกับธรรมทั้งปวง คือเป็นสิ่งที่สั่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ตามใจชอบไม่ได้ แต่ถ้ามีเหตุให้เกิดสติ สติก็จะเกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว สติก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์เช่นเดียวกับธรรมอย่างอื่น คือเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป และทนอยู่ไม่ได้นาน

เหตุให้เกิดสติคือการที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ ดังนั้นถ้าต้องการให้สติเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็ต้องหมั่นตามรู้รูปนามเนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้มากชนิดและแม่นยำ

การตามรู้รูปเนืองๆ เรียกว่ากายนุสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการตามรู้นามเนืองๆ มีทั้งเวทนานุสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน สำหรับอารมณ์ของธัมมานุสสนาสติปัฏฐานมีทั้งส่วนที่เป็นรูปและนาม

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า สติปัฏฐานมีถึง ๔ ฐาน แล้วเราควรเจริญสติปัฏฐานในฐานใดจึงจะดี เรื่องนี้ผู้เขียนเคยได้ยินเพื่อนนักปฏิบัติพูดกันเสมอว่า การตามรู้กายง่ายกว่าการตามรู้จิต เพราะร่างกายเป็นของหยาบจึงเห็นได้ง่าย ส่วนจิตเป็นของละเอียดจึงเห็นได้ยาก บางท่านก็กล่าวว่าผู้ที่ตามรู้จิตได้จะต้องทำสมาธิฐานจนจิตมีกำลังมากเสียก่อนจึงจะตามรู้จิตได้

แท้จริงอารมณ์ปรมาตม์

เป็นสิ่งที่แสดงตัวอยู่แล้วตลอดเวลา

เพียงแต่พวกเราไม่ใส่ใจที่จะรู้

และไม่มีเครื่องมือคือสติที่จะรู้เท่านั้นเอง

๕.๙ การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิตจริงหรือ

เรื่องนี้ถ้าหากความเห็นของผู้ปฏิบัติมาพูดกัน ก็น่าจะหาข้อยุติได้ยาก เพราะใคร่ถนัดที่จะรู้กายก็ว่าการรู้กายง่าย ใคร่ถนัดที่จะรู้จิตก็ว่าการรู้จิตง่าย ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาว่าพระปริยัติธรรมกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้อย่างไรบ้าง

๕.๙.๑ ทั้งกายและจิตเป็นอารมณ์ที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญญา

ยังไม่แก่กล้า พระปริยัติธรรมสอนไว้ว่า กายและจิตเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับท่านที่มีปัญญายังไม่แก่กล้า ส่วนเวทนาและธรรมเหมาะสมกับท่านที่มีปัญญาแก่กล้าแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากกายและจิตมีแง่มุมให้เรียนรู้ไม่มากนัก จึงสบายสำหรับผู้ที่มีปัญญายังไม่แก่กล้าแต่น่าเบื่อสำหรับผู้มีปัญญากล้า ในขณะที่เวทนาและธรรมมีแง่มุมให้เรียนรู้กว้างขวางมากกว่า จึงยากสำหรับผู้ที่มีปัญญายังไม่แก่กล้า แต่น่าสนใจสำหรับผู้มีปัญญากล้า สรุปแล้วพระปริยัติธรรมจัดกายและจิตไว้ในระดับเดียวกัน คือเป็นกรรมฐานของผู้ที่มีปัญญายังไม่แก่กล้าเพียงแต่กายเหมาะกับผู้มีต้นทางจิต ในขณะที่จิตเหมาะกับผู้มีทิวฏฐิจริต

๕.๙.๒ จะรู้กายได้ดีต้องทำมาก่อน ส่วนจิตนั้นดูไปได้

เลย พระปริยัติธรรมสอนว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมสมถยานิกคือผู้ที่ทำความสงบในระดับลึกก่อนจึงค่อยรู้รูป ส่วนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับวิปัสสนายานิก คือไม่ต้องทำความสงบก่อนก็ตามรู้จิตไปได้เลย นี่แสดงว่าการรู้กายมีขั้นตอนที่ควรทำมากกว่าการรู้จิต

๕.๙.๓ ร่างกายรู้ได้ง่ายก็จริง แต่รับรู้ได้ยาก ผู้ที่คิดว่า

กายเป็นของรู้ได้ง่ายก็เพราะคิดว่ากายคือร่างกาย **แท้จริงคำว่ากายในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่ได้แปลว่าร่างกาย**

ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่าอาการ ๓๒ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติ การมีสติระลึกรู้ร่างกายที่เรียกว่าการเจริญกายคตาสติ จึงเป็นการทำสมถกรรมฐานเท่านั้น

ส่วนคำว่ากายในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พระอภิธรรมสอนว่า **กายหมายถึงที่ประชุม** คือเป็นที่ประชุมแห่ง (๑) รูปที่เกิดจากกรรม (กัมมชรูป) (๒) วิบากจิต และ (๓) เจตสิกที่ประกอบวิบากจิตนั้นด้วย ซึ่งที่ประชุมที่ว่านี้ ก็คือรูปนั่นเอง เพราะนามทั้งหลายก็อาศัยอยู่ในรูปนี้ ดังนั้น**กายจึงหมายถึงรูป** อนึ่ง เมื่อรูปนามประชุมอยู่ด้วยกันในกายนี้ ดังนั้นผู้ที่กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงไม่ควรสนใจสิ่งที่เกินจากกายนี้ออกไป

การมีสติรู้ร่างกายหรืออวัยวะน้อยใหญ่นั้นทำได้ง่ายจริงๆ แต่การที่จะมองทะลุกายหรืออวัยวะน้อยใหญ่เข้าไปเห็นรูปเพื่อจะเจริญวิปัสสนานั้น เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายอย่างที่คิด พวกเราควรจำแนกให้ออกว่า **ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ กับรูปที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ยังไม่ใช่สิ่งเดียวกัน** ความยากของการรู้รูปก็อยู่ตรงที่ความหยาบของกายนั่นเอง ความหยาบของกายเป็นสิ่งที่สะดุดตาสะดุดใจทำให้เราเห็นแต่ร่างกายหรืออวัยวะน้อยใหญ่โดยไม่เห็นรูป เมื่อไม่เห็นรูปก็ไม่อาจเจริญวิปัสสนาได้จริง

การรู้รูปจริงๆ นั้นทำได้ยาก เพราะจิตจะต้องตั้งมั่นอย่างมากจึงจะสามารถมองเห็นรูปร่างกายเข้าไปเห็นรูปได้ ขอยกตัวอย่างที่แสดงความแตกต่างระหว่างการรูปร่างกายกับการรู้รูป ดังนี้

(๑) เมื่อเรารู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจเป็นเพียงร่างกาย ยังไม่ใช่รูปตัวจริง เพราะรูปตัวจริงคือธาตุ ในลมหายใจนั้นประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือความอ่อนแอหรือธาตุดิน ความร้อนเย็นหรือธาตุไฟ ความตึงไหวหรือธาตุลม ทั้ง ๓ ธาตุนี้รู้ได้ด้วยการที่ลมหายใจกระทบที่ปลายจมูกหรือจะงอยปาก ส่วนธาตุน้ำนั้นรู้ได้ด้วยใจ

(๒) การดูท้องพองท้องยุบก็เป็นการรูปร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือรูปโหว (วิญญาณรูป) ซึ่งได้แก่รูปที่มีอาการพองยุบ ไม่ใช่ท้องของเราพองยุบ

(๓) การรู้ว่ากายนี้ยืนเดินนั่งนอนก็เป็นการรูปร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือรูปโหว (วิญญาณรูป) ซึ่งได้แก่รูปที่มีอาการอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ไม่ใช่ร่างกายของเราที่ยืนเดินนั่งนอน

(๔) การเคลื่อนไหวมือทำจังหวะแล้วรู้ว่ามือเคลื่อนไหวก็เป็นการรูปร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือรูปโหว (วิญญาณรูป) ซึ่งได้แก่รูปที่มีอาการคู้เหยียดต่างๆ

(๕) การคิดพิจารณาอาการ ๓๒ หรืออวัยวะต่างๆ ได้แก่ ผมนเล็บฟันหนัง ฯลฯ อันเป็นการคิดที่เรียกว่า **กายคตาสติ** ก็เป็นการรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือธาตุ

๔ ซึ่งประกอบอยู่ในผมนเล็บฟันหนัง ฯลฯ และรูปที่อาศัยธาตุ ๔ เกิดขึ้น เช่นรูปยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น

ผู้ที่หลุดออกจากโลกของความคิดและสามารถรู้รูปได้นั้น ต้องมีกำลังของสมาธิมากพอ พระอภิธรรมจึงสอนว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก ที่ต้องใช้สมาธิมากก็เพราะร่างกายเป็นของหยาบ เราคุ้นเคยที่จะรูปร่างกายทั้งกายหรือรูปร่างกายเป็นส่วนๆ ที่เรียกว่าอวัยวะต่างๆ มานานแล้ว ดังนั้นจิตจะต้องตั้งมั่นเพียงพอ สติปัญญาจึงจะแหวกบัญญัติของร่างกายเข้าไปเห็นสภาวะและลักษณะของรูปได้ ท่านจึงสอนว่า สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

อนึ่ง ผู้เขียนมีข้อสังเกตว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกใช้คำว่ากายนุปัสสนาสติปัฏฐาน แทนที่จะใช้คำว่ารูปานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาจเป็นเพราะอารมณ์ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มีทั้งส่วนที่เป็นอารมณ์บัญญัติและอารมณ์ปรมาตม ส่วนที่เป็นอารมณ์บัญญัตินั้น ไม่ใช่รูป แต่เป็นร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ ท่านสอนไว้สำหรับผู้ที่ยังไม่ตั้งมั่นเพียงพอ เช่นเบื้องต้นท่านให้รู้กายคือลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งแล้วพอถอนออกจากสมาธิ ก็สามารถพลิกการรู้ลมหายใจที่เป็นกาย ไปรู้ลมหายใจโดยความเป็นรูปคือเป็นธาตุได้ ส่วนการเจริญสติในปฏิภาณมโนการบรรพอันเป็นการกำหนดอาการ ๓๒ และนิวาสติกาบรรพอันเป็นการพิจารณาศพนั้น ก็ทำให้จิตเกิดความสงบแล้วค่อยพลิกจากการรู้กายไปสู่การรู้รูปโดยความเป็นธาตุต่อไปได้เช่นกัน ดังนั้นท่านจึงใช้คำว่ากายนุปัสสนาแทนรูปานุปัสสนาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสับสน ไปหลงคิดว่าอารมณ์ทั้งหมดในกายนุปัสสนาเป็นอารมณ์ปรมาตมที่ใช้เจริญวิปัสสนาได้ทั้งหมด

อย่างไรก็ตามแนวความคิดนี้ก็ไม่มีคัมภีร์ใดมารองรับ ผู้เขียนเพียงตั้งเป็นข้อสังเกตไว้เท่านั้น

สรุปแล้วผู้เขียนเห็นว่า พระปริยัติธรรมไม่ได้สอนว่าการรู้กายง่ายกว่าการรู้จิต แต่ทั้งกายและจิตเป็นของที่รู้ได้ง่ายกว่าเวทนาและธรรมต่างหาก อย่างไรก็ตามการเลือกอารมณ์ในสติปัฏฐานนั้น เราไม่ได้เลือกตามใจชอบ หรือเลือกเพราะเห็นว่าง่าย แต่เลือกโดยพิจารณาดังนี้ (๑) ผู้ใดมีตัณหาจิตและปัญญาไม่แก่กล้า ก็ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน โดยควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน (๒) ผู้ใดมีตัณหาจิตและมีปัญญากล้า ก็ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน โดยควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน (๓) ผู้ใดมีทิวฏฐิจิตและปัญญาไม่แก่กล้า ก็ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และ (๔) ผู้ใดมีทิวฏฐิจิตและมีปัญญากล้า ก็ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน นอกจากนี้ พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนอีกว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นทำเพียงอันใดอันหนึ่งก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้แล้ว

๕.๑๐ เรื่องแทรกเกี่ยวกับกายและจิต

เมื่อกล่าวถึงเรื่องกายกับจิตไปบ้างแล้ว ทำให้นึกถึงพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับความยึดถือและการปล่อยวางกายและจิตได้ จึงขอแทรกไว้ในที่นี้ ดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ปุถุชนผู้มีได้สดับ ฟังเบื้อหน่าย คลายกำหนด และพันไปในกายอันประกอบด้วยธาตุ ๔ นี้ได้ เพราะเหตุไร? เพราะความก่อกำเนิด ความสลายตัว การรวมตัว การแยกตัวของกายอันประกอบด้วยธาตุ ๔ นี้ อันบุคคลเห็นได้. เพราะเหตุนั้น

ปุถุชนผู้มีได้สดับจึงฟังเบื้อหน่าย คลายกำหนด และพันไปในกายนั้นได้.”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็แต่ธรรมชาติที่เรียกว่าจิตบ้าง ใจ (มโน) บ้าง วิญญาณบ้าง อันใด, ปุถุชนผู้มีได้สดับ ไม่ (สามารถ) พอที่จะเบื้อหน่าย คลายกำหนด และพันไปในธรรมชาตินั้นได้. เพราะเหตุไร? เพราะธรรมชาตินั้น อันปุถุชนผู้มีได้สดับ ผังใจ ยึดถือ ลูบคลำ (ด้วยใจ) มานานแล้วว่า “นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา.” เพราะเหตุนั้น ปุถุชนผู้มีได้สดับ จึงไม่ (สามารถ) พอที่จะเบื้อหน่าย คลายกำหนด และพันไปในธรรมชาตินั้น.”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ปุถุชนผู้มีได้สดับ ฟังถือกายอันประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่นี้ว่า เป็นตน ดีกว่า. การถือว่า จิตเป็นตนไม่ดีเลย. เพราะเหตุไร? เพราะกายอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ นี้ ที่ตั้งอยู่ ๑ ปี. ๒ ปี. ๓ ปี. ๔ ปี. ๑๐ ปี. ๒๐ ปี. ๓๐ ปี. ๔๐ ปี. ๕๐ ปี. ๑๐๐ ปี. แม้ตั้งอยู่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ยังเห็นได้. แต่ธรรมชาติที่เรียกว่าจิตบ้าง ใจบ้าง วิญญาณบ้างนั้น ในกลางคืนกับกลางวัน ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป.”

(คัดลอกจากพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ของท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ หน้า ๑๐๘-๑๐๙)

จากพระพุทธพจน์นี้พวกเราคงเห็นได้แล้วว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าการปล่อยวางกายทำได้ง่ายกว่าการปล่อยวางจิต แม้แต่คนนอกศาสนาเขาก็อาจคลายความยึดถือกายได้ แต่ไม่อาจคลายความยึดถือจิตได้เลย เขาจึงไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ประเด็นนี้เองอาจจะเป็นเหตุผลของบางท่านที่กล่าวว่า “การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิต”

แท้จริงการปล่อยวางกายได้ง่ายกว่าจิต ไม่ได้หมายความว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะเจริญได้ง่ายกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ต้องรู้ทั้งรูปและนาม รวมทั้งต้องมีสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา เช่นเดียวกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพียงแต่ผู้ปฏิบัติมีรูปหรือนามบางอย่างเป็น วิหารธรรมคือเครื่องอยู่ประจำของจิตแตกต่างกันเท่านั้นเอง และผู้ที่ เจริญสติปัฏฐานทั้งหลายก็ย่อมเห็นว่า “กายไม่ใช่เรา” ได้ก่อนที่จะเห็นว่า “จิตไม่ใช่เรา” และปล่อยวางกายได้ก่อนจิต ตรงตามพระพุทธรพจน์ ที่ยกมานั่นเอง พวกเราไม่ควรเข้าใจว่าต้องเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เท่านั้น จึงจะปล่อยวางกายได้เพราะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น ที่รู้รูปได้ หรือต้องเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น จึงจะปล่อยวาง จิตได้เพราะจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้นที่รู้จักจิตได้ ทั้งนี้พระ อรรถกถาจารย์ท่านจึงสอนว่าสติปัฏฐานนั้นทำเพียงฐานใดฐานหนึ่ง ก็ถึงนิพพานได้เช่นเดียวกัน คือไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในฐานใด ก็รู้ ได้ทั้งรูปและนาม และปล่อยวางได้ทั้งกายและจิต เพียงแต่ปล่อยวาง กายได้ง่ายกว่าจิตเท่านั้นเอง

ตัวอย่างเช่นท่านที่เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการรู้ อิริยาบถ ๔ เมื่อจิตของท่านตั้งมั่นดีแล้ว ท่านจะเห็นได้ทันทีว่า “กายนี้ เป็นเพียงรูป ไม่ใช่ตัวเรา” แต่จะยังรู้สึกว่ “จิตเป็นตัวเรา” ท่านผู้นี้ จะรู้ได้ทั้งกาย เวทนา และจิต คือรู้ได้ทั้งรูปและนาม ไม่ใช่รู้ได้เฉพาะ รูปอย่างเดียว เมื่อปฏิบัติต่อไปจนเห็นว่า “จิตก็ไม่ใช่เรา” ก็เป็นอันละ ลักกายทิฏฐิได้ เพราะจะละความเห็นผิดว่ารูปนาม/ขันธ ๕ เป็นเรา ได้ทั้งหมดแล้ว เนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่เราสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เหนียวแน่นยิ่งกว่าขันธอื่นๆ และเมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะเห็นจิตอยู่

ทุก ๆ อิริยาบถ สติย่อมระลึกรู้อิริยาบถบ้าง ระลึกรู้จิตบ้าง จนเกิด ปัญญาปล่อยวางความยึดถือกายได้ก็จะไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีก และเมื่อทำลายอวิชชาได้ก็จะหมดความยึดถือจิต แล้วถึงที่สุดแห่ง ทุกข์ ไม่มีการเกิดอีกต่อไป

ส่วนท่านที่เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็จะเห็นจิตที่เป็น อกุศลและกุศลเกิดดับอยู่เนืองๆ และจะรู้รูปด้วย เพราะรูปเป็นปัจจัย ของนาม และนามก็เป็นปัจจัยของรูป ส่วนลำดับการบรรลุมรรคผล ก็เป็นเช่นเดียวกับผู้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง

สรุปแล้ว ถ้าจะทำสงครามรบรัดแตกหักกับกิเลส จะต้อง ปฏิบัติจนเข้ามารู้เห็นจิตใจของตนเองให้ได้ เมื่อใดเกิด**ความเห็นถูกว่า จิตไม่ใช่เรา**ก็จะบรรลุพระโสดาบัน และเมื่อใดปล่อยวาง**ความถือมั่น** ในจิตได้ก็จะบรรลุพระอรหันต์ แต่เบื้องต้นถ้ายังรู้เข้ามาไม่ถึงจิต ก็ให้รู้รูปนามอื่นๆ ไปก่อน **อย่าได้ทำกรรมฐานโดยเพียวรู้สิ่งอื่นที่เกินกว่า กายนี้ออกไปเลย**

๕.๑๑ วิธีการตามรูปรูปเพื่อให้เกิดสติ

ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน เพื่อทำจิตให้เป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

หากทำสมถกรรมฐานไม่ได้ ก็อาจจะเริ่มต้นด้วยการทำให้สบายๆ เช่นทำใจโล่งๆ เหมือนเวลาที่เรารับประทานอย่างสบายใจไปตามชายหาดกว้างๆ เห็นขอบฟ้าอยู่ไกลๆ อย่าคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรมแค่ทำให้สบายๆ เท่านั้นแหละ จิตใจที่สุขสบายนั้นเป็นจิตใจที่จะสงบตั้งมั่นได้ง่าย เมื่อจิตใจปลอดโปร่งโล่งเบาแล้วจึงพร้อมที่จะรู้กายต่อไป วิธีนี้เป็นวิธีที่พอแก้ไขได้สำหรับท่านที่ทำสมถกรรมฐานไม่ได้ แต่จิตจะตั้งมั่นอยู่ได้ไม่นานเท่าท่านที่เจริญสมถกรรมฐานมาแล้ว

เมื่อจิตถอดถอนตนเองออกจากความสงบเพราะการทำสมถกรรมฐานแล้ว ก็ให้มีสติระลึกรู้ลงในร่างกาย จะรู้สึกทันทีว่ากายเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่จิตไปรู้เข้า ธรรมชาติอันนั้นแหละคือรูป ไม่ใช่ตัวเรา รูปมีลักษณะเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกเป็นนิมิต สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และรูปมีความทุกข์ตามบีบคั้นอยู่เป็นนิจ จึงต้องเกิดการเปลี่ยนอริยาบถ เกิดการหายใจ เกิดการกินดื่มและขับถ่ายเพื่อแก้ทุกข์ ส่วนจิตเป็นธรรมชาติอีกอันหนึ่งที่แยกต่างหากจากรูป เป็นธรรมชาติที่รู้รูปโดยไม่หลงเพ่งรูป และไม่หลงคิดนึกเรื่องรูป

เมื่อเรตามรูปรูปเรื่อยๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปหรือก้อนธาตุนั้นได้แล้ว ต่อมาเมื่อรูปมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงใดๆ สติจะเกิดขึ้น

ระลึกรูปรูปได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้ นี่คือการตามรูปรูปจนเกิดสติ ตัวอย่าง เช่น ผู้ที่ห่มนุ่งตามรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เรื่อยๆ จนจิตสามารถระลึกรู้อาการเปลี่ยนแปลงทางกายได้เองโดยอัตโนมัติแล้ว ต่อมาเมื่อเกิดความลึ้มตัว เช่นคุยกับเพื่อนจนเพลินลึ้มกายลึ้มใจตนเอง ต่อมาพอร่างกายเคลื่อนไหวแม้แต่เพียงเล็กน้อย เช่นเกิดอาการพ้ยหน้าเพราะเห็นด้วยกับสิ่งที่เพื่อนกล่าว สติก็จะเกิดขึ้นมาระลึกรูปรูปที่ไหววนั้นโดยไม่ต้องจงใจรู้

เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วจิตจะเกิดความรู้สึกลึ้มตัว เกิดความเบา ความอ่อน ความควรแก่การงาน ไม่ถูกกิเลสหรือนิวรณ์ครอบงำ มีความคล่องแคล่วในการระลึกอารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่หลงเข้าไปแทรกแซงอารมณ์ จิตชนิดนี้แหละเป็นจิตที่สมควรแก่การเจริญปัญญาด้วยการตามรูปรูปนามต่อไป จนเห็นความจริงว่ารูปนามทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ส่วนสติที่แก่งัดทำขึ้นหรือบังคับให้พยายามรู้อารมณ์นั้นเป็นสติจอมปลอม เมื่อพยายามทำสติจอมปลอมให้เกิดขึ้น จิตจะเกิดอาการหนัก เหน็ง แน่น ซึมทื่อ อันเป็นอาการของจิตในฝ่ายอกุศลทั้งสิ้น

ส่วนการรูปรูปในขั้นการเจริญปัญญานั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรูปรูปลงในปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูรูป ไม่เผลอไปสู่อารมณ์อื่นและไม่เพ่งรูปจนจิตนิ่งๆ ด้วยวิธีนี้ รูปจะแสดงไตรลักษณ์โดยเฉพาะแสดงทุกข์และอนัตตาอยู่ต่อหน้าต่อตาทันทีทีเดียว

๕.๑๒ วิธีการตามรู้นามเพื่อให้เกิดสติ

นามที่ผู้ปฏิบัติควรใช้ตามรู้เพื่อให้เกิดสติประกอบด้วยเวทนาและจิต เวทนาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้มีต้นหา-
จิตที่มีปัญญากล้า ส่วนจิตเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสม
กับบุคคลทั่วไปที่มีทวิจิต

การตามรู้เวทนาจะทำได้ดีหากผู้ปฏิบัติเจริญสมถกรรมฐาน
เสียก่อน เพราะเวทนาเป็นนามธรรมที่มีอิทธิพลรบกวนจิตใจรุนแรง
มาก ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ทางกาย และโสมนัสหรือโทมนัส
ทางใจ ก็ล้วนแต่เป็นเครื่องล่อลวงให้จิตหลงได้โดยง่ายทั้งสิ้น ผู้
ปฏิบัติจึงควรเจริญสมถกรรมฐานให้จิตมีกำลังความตั้งมั่นเสียก่อน
จึงค่อยตามรู้เวทนาเรื่อยๆ จนจิตจดจำสภาวะของเวทนาได้ ต่อมาเมื่อ
เวทนาใดปรากฏ สติก็จะเกิดระลึกรู้เวทนานั้นขึ้นได้เอง เมื่อสติเกิด
ระลึกรู้เวทนาแล้ว จิตจะตื่นตัวตั้งมั่นและเห็นเวทนาตรงตามความเป็น
จริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันเป็นการเจริญปัญญาต่อไป

การตามรู้เวทนาทางกายมีวิธีการดังนี้คือ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่น
ดีแล้ว ให้ระลึกรู้ลงไปในร่างกายเลยว่าในขณะนั้นมีความรู้สึกสุขหรือทุกข์
ทางกายอย่างไร หมั่นตามรู้เรื่อยๆ จนจิตคุ้นเคยที่จะรู้เวทนาทางกาย
ต่อมาเมื่อเปลือยตัวขาดสติแล้วกายเกิดมีเวทนาที่แรงๆ อย่างหนึ่งอย่างใด
ขึ้น สติจะเกิดระลึกรู้เวทนานั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้ ยิ่งปฏิบัติ
นานไป แม้เวทนาทางกายที่เบาๆ สติก็จะสามารถระลึกรู้ได้เองถี่ขึ้น
เรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะรู้เวทนาได้ถี่ยิบ เพราะเวทนาทางกายเป็นสิ่งที่
เกิดขึ้นตลอดเวลาอยู่แล้ว และเมื่อสติระลึกรู้เวทนาโดยไม่จงใจ
ในคราวใด จิตก็เกิดความรู้สึกตัว ตื่น และตั้งมั่นขึ้นในคราวนั้นเอง

การตามรู้เวทนาทางใจมีวิธีการดังนี้คือ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่น
ดีแล้ว ให้ระลึกรู้ความรู้สึกโสมนัส หรือโทมนัส หรืออุเบกขาเวทนา
ที่กำลังปรากฏในจิตไว้เรื่อยๆ จนจิตคุ้นเคยที่จะรู้เวทนาทางใจ ต่อมา
เมื่อเปลือยตัวขาดสติแล้วจิตเกิดมีเวทนาทางใจที่แรงๆ อย่างหนึ่งอย่างใด
ขึ้น สติจะเกิดระลึกรู้เวทนานั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้ ยิ่งปฏิบัติ
นานไปแม้เวทนาทางใจที่เบาๆ สติก็สามารถเกิดขึ้นระลึกรู้ได้โดยไม่ต้อง
จงใจ แล้วจิตก็จะเกิดความรู้สึกตัว ตื่น และตั้งมั่นขึ้นเช่นเดียวกับ
ที่รู้เวทนาทางกายนั่นเอง

การตามรู้จิตซึ่งเป็นกุศลและอกุศลนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถตามรู้
จิตไปได้เลยโดยไม่ต้องทำสมถกรรมฐานก่อน เพราะความรู้สึกทางใจ
เป็นสิ่งที่พวกเรารู้จักกันอยู่แล้วทุกคน เพียงแต่ที่ผ่านมามารละเลยที่จะ
ตามรู้เท่านั้นเอง หากสนใจที่จะรู้ก็สามารถรู้ได้โดยง่าย

ผู้เขียนเคยถามเพื่อนนักปฏิบัติที่คิดว่าการตามดูจิตเป็นของ
ยาก ว่ารู้จักความรู้สึกโลภ รัก หวงเห่น ตระหนี่ พอใจ ดีใจ โกรธ
หุดหู่ เสียใจ กลัว เกลียด กังวล อิจฉา พยาบาท ท้อแท้ เสียตาย
หลง เผลอ เหม่อ ใจลอย สงสัย ฟุ้งซ่าน หดหู่ ความรู้สึกเลื่อมใส
ศรัทธา ความรู้สึกให้อภัย ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความปรารถนา
จะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความรู้สึกยินดีที่ผู้อื่นได้ดี และความรู้สึกวางเฉย
 ฯลฯ หรือไม่ ทุกคนตอบว่ารู้จักทั้งนั้น ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องยากเลย
ที่เราจะตามรู้จิต เพียงแค่ให้ความสนใจกับความรู้สึกของตนเองบ่อยๆ
ก็สามารถรู้ได้อยู่แล้วว่าจิตใจของตนมีความรู้สึกอย่างไรปรากฏขึ้นมาบ้าง

เมื่อหัดสังเกตความรู้สึกของตนเองเรื่อยๆ จนจิตจดจำความ
รู้สึกได้แม่นยำ หรือคุ้นเคยที่จะรู้ความรู้สึกของตนเองแล้ว พอความ

รู้สึกอย่างไรปรากฏขึ้น สติก็จะเกิดระลึกความรู้สึกนั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้

นอกเหนือจากการตามรู้ความรู้สึกเนื่องๆ แล้ว ยังมีสิ่งที่ใช้หัดสังเกตจิตใจของตนเองได้อีกอย่างหนึ่ง คือการสังเกตอาการของจิตที่ไปหลงอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ **หลวงปู่ดุลย์**ท่านเรียกว่า **การสังเกตออกนอก**

ตามธรรมดาแล้วจิตของทุกคนและจิตของสัตว์ทั้งหลาย จะหลงไปรู้อารมณ์อื่นๆ ที่ไม่ใช่รูปนาม/กายใจของตนเองอยู่เกือบตลอดเวลา โลกจึงเต็มไปด้วยคนหลง จะหาคนที่รู้สึกตัวอย่างแท้จริงแทบไม่ได้เลย คือเวลาคุยก็หลงดู ไม่รู้ว่ากำลังดู รู้แต่ว่าดูอะไร เช่น ดูนก ดูดอกไม้ ซึ่งล้วนเป็นอารมณ์บัญญัติทั้งสิ้น และไม่รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นนั้น เวลาฟังก็หลงฟัง ไม่รู้ว่กำลังฟัง และไม่รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะการฟังนั้น และเวลาคิดก็หลงคิด ไม่รู้ว่กำลังคิด และไม่รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะการคิดนั้น

เรามาหัดสังเกตและทำความรู้จักอาการของจิตกันด้วยวิธีการง่ายๆ ก็ได้ โดยในเวลาที่เราคุยกับใครสักคนหนึ่ง ให้สังเกตให้ดีจะพบว่า เดี๋ยวเราก็มองหน้าคนที่เรารู้อยู่ด้วย เดี๋ยวเราก็ฟังเสียงพูดของเขา แล้วเราก็แอบไปคิดในสิ่งที่พูดกันนั้นหรือบางทีจิตหลงไปคิดเรื่องอื่นๆ ก็ยังมี เราจะพบว่าเดี๋ยวจิตก็ไปดู เดี๋ยวจิตก็ไปฟัง เดี๋ยวจิตก็ไปคิด สลับไปสลับมาโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่จิตเขาทำงานของเขาเอง หมั่นสังเกตบ่อยๆ จนจิตจาสภาวะที่หลงดู หลงฟัง หลงคิดได้ หรือจิตคุ้นเคยที่จะรู้อาการของจิตที่ส่งส่ายไปทางทวารทั้ง ๖ แล้ว พอจิตเกิดหลงหรือส่งส่าย สติก็จะเกิดระลึกรู้อาการของจิตนั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้

ทันทีที่สติตัวจริงหรือสัมมาสติเกิดขึ้นเพราะการตามรู้รูปธรรมหรือนามธรรมใดๆ ก็ตาม จิตจะเกิดสภาวะอย่างเดียวกันทั้งสิ้น คือจิตจะมีความรู้สึกตัว ตั้งมั่น เบา อ่อน ควรแก่การงาน และคล่องแคล่ว ว่องไว จิตจะมีความรู้ ตื่น และเบิกบาน จิตจะมีความสงบ สะอาด และสว่างโพลงขึ้น จิตจะรู้สึกเหมือนคนที่ตื่นจากความฝันและได้อยู่ในโลกของความเป็นจริง และจิตจะมีความสุขสงบโชนแผ่ขึ้นมาโดยไม่ต้องทำอะไร เป็นต้น แต่สภาวะอันนี้ก็เกิดขึ้นมาเพียงชั่วขณะ ถัดจากนั้นจิตที่รู้สึกตัวจะดับไปและเกิดจิตที่หลงครั้งใหม่ เมื่อหลงไปแล้วก็ให้รู้ใหม่ ทำอยู่อย่างนั้นจนสติและสัมมาสมาธิเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็จะยิ่งรู้รูปนามได้บ่อยยิ่งขึ้นๆ จนจิตเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาได้ในที่สุด

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เพียงอันใดอันหนึ่งก็ทำให้เกิดสติได้เหมือนกัน ทำให้รู้ได้ทั้งรูปทั้งนามเหมือนกัน และทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้เหมือนกัน ดังนั้นอย่ากังวลเลยว่าอารมณ์ในฐานใดดีกว่าฐานใด เพราะความจริงแล้วดีทุกฐาน อยู่ที่เราจะรู้จักเลือกอารมณ์ให้ตรงกับจิตนิสัย แล้วรู้อารมณ์นั้นได้ถูกวิธีหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าเลือกอารมณ์ได้เหมาะกับจิต และรู้วิธีรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง ก็จะเกิดได้ทั้งสติ สัมมาสมาธิ ปัญญา และวิมุตติในที่สุด



ถ้าเลือกอารมณ์ได้เหมาะกับจิต
และรู้วิธีรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
ก็จะเกิดได้ทั้งสติ สัมมาสมาธิ
ปัญญา และวิมุตติในที่สุด

๖. ขยายความ “วิธีการรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญา”

เมื่อสติสามารถระลึกอารมณ์รูปนามที่ถูกต้องได้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็มีหน้าที่ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีการรู้รูปนามอย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาต่อไป หากรู้ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องก็จะไม่เกิดวิปัสสนาปัญญา การจะรู้ได้ถูกต้องมีประเด็นที่ควรทราบดังนี้คือ

๖.๑ เครื่องมือ เหตุให้เกิดเครื่องมือ และวิธีใช้เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา

เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนามีอยู่หลายอย่างได้แก่ สติซึ่งทำหน้าที่ระลึกภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏ สัมมาสมาธิซึ่งเป็นการตั้งมั่นของจิตในระหว่างการรู้รูปนาม และปัญญาซึ่งเป็นเครื่องมือเข้าใจลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม และเป็นเครื่องตัดทำลายตัณหาและถอดถอนความถือมั่นในรูปนาม เครื่องมือแต่ละอย่างมีประเด็นที่ควรทราบเพิ่มเติมดังนี้คือ

๖.๑.๑ สติ เป็นองค์ธรรมที่มี “ความไม่เลื่อนลอย” เป็นลักษณะ คือจะต้องระลึกอารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏโดยจิตใจไม่เลื่อนลอยไปที่อื่น เช่น เลื่อนลอยไปหลงรูปทางตา ไปหลงเสียงทางหู ไปหลงกลิ่นทางจมูก ไปหลงรสทางลิ้น และไปหลงโผฏฐัพพะทางกาย หลงเลื่อนลอยไปในความคิด และหลงเลื่อนลอยไปเพ่งจ้องจมแช่อยู่กับอารมณ์บัญญัติ เป็นต้น ส่วนเหตุใกล้ให้เกิดสติก็คือการที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ จึงจะสามารถระลึกรู้รูปนามที่ปรากฏได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ หากจงใจรู้ หรือจงใจบังคับให้สติเกิดขึ้น หรือจงใจกำหนดรูปนาม สติตัวแท้จะไม่เกิดขึ้น และการปฏิบัติ

จะเกิดความผิดพลาด คือแทนที่จะรู้รูปนาม กลับจะกลายเป็นการเพ่ง จ้อง กำหนด หรือดักรู้รูปนามอันเป็นการกระทำด้วยอำนาจของการของ ตัณหาและทิวฏฐิไปในทันที จิตในขณะนั้นมักจะพลิกไปเป็นอกุศลจิต อันมีลักษณะหนัก แน่น แข็ง ซึมทื่อ หรือจมแช่ในอารมณ์ ไม่ ลักรู้รู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ และสบายๆ

เพื่อให้เกิดสติที่ถูกต้อง ผู้เขียนจึงมักกล่าวกับเพื่อนนัก ปฏิบัติอยู่เสมอๆ ว่า **ก่อนที่จะรู้อารมณ์รูปนาม อย่าอยากรู้หรือจงใจรู้ เพราะจะกลายเป็นการตั้งทำปฏิบัติบ้าง เป็นการแสวงหาอารมณ์บ้าง หรือเป็นการดักรู้อารมณ์บ้าง อันเป็นวิธีการปฏิบัติที่ผิดพลาดทั้งสิ้น** แต่ให้หมั่นตามรู้รูปนามเรื่อยๆ โดยจะเริ่มต้นจากการรู้กาย หรือ เวทนา หรือจิต หรือธรรมอันใดอันหนึ่งก็ได้ เพราะไม่ว่าจะรู้อันใด ถ้ารู้ ถูกต้องก็จะรู้เห็นสภาวะได้ทั้งรูปและนามทั้งสิ้น

มีคำสอนในพระไตรปิฎกอยู่ประโยคหนึ่งว่า “**อุปัฏฐาณัญญูละ** สติปัฏฐานา อภิญญายา” (ขุ.ปฎิ. ๓๑/๒๘) แปลว่า “**ชื่อว่าสติปัฏฐาน โดยความหมายว่า เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ เป็นของควรรู้อย่าง**” คำสอน ตรงจุดนี้ทำให้เพื่อนนักปฏิบัติบางท่านเชื่อว่า “ต้องจงใจเอาสติเข้าไป ตั้งแช่ไว้ที่ตัวอารมณ์รูปนาม เพื่อจะได้รู้อารมณ์ได้ชัดๆ” การปฏิบัติ จึงพลาดจากการระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่ได้ตั้งใจ กลายเป็น การเพ่งอารมณ์ด้วยความจงใจ เพราะมีตัณหาคือความอยากจะปฏิบัติ ธรรมหรือความอยากจะรู้อารมณ์ให้ชัดๆ บงการอยู่เบื้องหลัง เปรียบ ก็คล้ายกับบุคคลผู้หนึ่งยืนอยู่ริมตลิ่ง เมื่อเห็นปลาอยู่ในน้ำก็อยาก จะเห็นปลาให้ชัดๆ จึงกระโดดลงไปในน้ำเพื่อจะดูปลา หรือเหมือน บุคคลผู้หนึ่งต้องการดูละครให้ชัดเจน ก็กระโจนเข้าไปยืนอยู่กลาง เวทีละคร เขาย่อมดูปลาหรือดูละครได้ไม่ชัดเจนอย่างที่ควรจะเป็น

จากตัวอย่างที่ยกมานั้น บุคคลผู้นั้นเปรียบได้กับ**จิต** สายตา ที่บุคคลผู้นั้นดูไปที่ปลาหรือตัวละครอย่างรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของ ปลาและตัวละครโดยไม่หลงเลื่อนลอยไปที่อื่นคือ**สติ** การยืนอยู่อย่าง คนวงนอก ทำให้รู้สึกว่ารู้โดยไม่กระโจนลงน้ำหรือกระโจนเข้าไปกลางเวที คือความตั้งมั่นของจิต หรือ**สัมมาสมาธิ** ความเข้าใจลักษณะของปลา และเรื่องราวของละครคือ**ปัญญา**

อนึ่ง (๑) หากสายตาเลื่อนลอยไปจากปลาและตัวละคร ไปดูสิ่งอื่นคือ**ขาดสติ** เป็นความสุดโต่งไปข้างหลงตามกิเลส (๒) หาก สายตาจดจ้องจนความรู้สึกรู้สึกหรือจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับปลาและตัวละคร คือการ**เพ่งใส่อารมณ์** หรืออารมณ์มณฺเฑนิชฌมานอันเป็นการทำ**สมถกรรมฐาน** ในขณะนั้นสติจะเป็นสติธรรมดาไม่ใช่สัมมาสติ สมาธิจะเป็นสมาธิ ธรรมดาไม่ใช่สัมมาสมาธิแท้ที่เอื้อให้เกิดปัญญา จิตมักเกิดอาการนิ่ง สงบ บางทีก็หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ หรือบางทีก็เกิดอาการ แปลกๆ ทางกายหรือทางใจ เช่นตัวหนัก ตัวเบา ตัวใหญ่ ตัวเล็ก ตัวโคลง ตัวลอย ขนลุก มีปีติ มีสุข ฯลฯ นี่เป็นความสุดโต่งไป ในข้างการควบคุมบังคับกายบังคับใจของตนเอง และ (๓) หากสายตา มองอยู่ที่ปลาและตัวละคร แต่จิตตั้งมั่นและลักว่ารู้ จิตเป็นตัวของตัวเองมีความเบา อ่อนโยน ไม่ถูกกิเลสคือความอยากใดๆ ครอบงำ คล่องแคล่วว่องไว และรู้อย่างซื่อๆ โดยไม่เข้าไปแทรกแซงปลาและ ตัวละคร และสามารถเข้าใจว่าทั้งปลาและตัวละครเป็นเพียงภาพลวงตา ที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน แม้แต่ผู้ที่กำลังดูปลาหรือละครก็ ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนเช่นกัน นี่เป็นการเจริญ**วิปัสสนา-กรรมฐาน**

เพื่อนนักปฏิบัติที่เข้าใจว่า จะต้องส่งจิตเข้าไปจมแช่ไว้กับอารมณ์ เพื่อให้สติรู้อารมณ์ได้ชัดๆ นั้น เกิดจากความไม่เข้าใจลักษณะของ**สัมมาสมาธิ** ถ้าผู้ใดเคยทำสมถกรรมฐานที่ถูกต้องมาก่อน จะรู้ได้โดยง่ายว่า สัมมาสมาธิเป็น**ความตั้งมั่นของจิตที่จะไม่ไหลตามอารมณ์ไปในขณะที่สติระลึกอารมณ์** จิตจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า **สักว่ารู้อารมณ์ขึ้น** เป็นการดูอย่างไม่มีส่วนได้เสีย จึงจะเกิดปัญญาคือเกิดความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของอารมณ์ได้

แท้จริงคำว่า “**เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์**” หมายถึงการที่สติจะระลึกจำเพาะอารมณ์รูปนามนั้นโดยไม่ตกหรือเลื่อนลอยไปสู่อารมณ์อื่น จึงเกิดโอรสว่าสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับการถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์เพราะขาด**สัมมาสมาธิ** การจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่ตัวอารมณ์นั้น นอกจากจะผิดพลาดในแง่ที่ว่าเป็นการกระทำด้วยตัณหาแล้ว สติจริงๆ ก็มักจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะจิตในขณะนั้นมักจะเป็นอกุศลจิต คือมีโลภะครอบงำอยู่โดยที่เจ้าตัวผู้ปฏิบัติรู้ไม่เท่าทัน

๖.๑.๒ สัมมาสมาธิ เป็นเครื่องประคองรักษาจิตไม่ให้ตกไปจากการระลึกอารมณ์รูปนาม การตกจากการรู้อารมณ์รูปนามมี ๒ ลักษณะคือ (๑) การหลงไปรู้อารมณ์บัญญัติ เช่นหลงไปคิดเรื่องสภาวะธรรมหรือรูปนามที่กำลังปรากฏ หรือหลงไปหาอารมณ์บัญญัติอื่นๆ เช่นหลงดู หลงฟัง หรือหลงคิดเรื่องอื่นๆ และ (๒) การเพ่งตัวอารมณ์อันเป็นอารมณ์รูปนิชฌาน ซึ่งเป็นเรื่องของการเจริญสมถกรรมฐาน และปิดกั้นการรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามหรือลักษณะนิชฌาน ซึ่งเป็นเรื่องของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้เมื่อจิตมีสติอันถูกต้องเท่านั้น เพียงสติเกิดขึ้นระลึกอารมณ์รูปนาม จิตก็จะเป็นกุศลและเกิดความสุขที่ได้ระลึกอารมณ์รูปนาม แล้วความสุขนั้นจะเป็นเหตุไถ่ให้เกิดสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตในการระลึกอารมณ์รูปนาม แต่สัมมาสมาธิก็เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะเท่านั้น เมื่อสติดับและจิตตกจากอารมณ์รูปนาม สัมมาสมาธิก็ดับไปด้วย และเมื่อสติเกิดขึ้นระลึกอารมณ์รูปนามครั้งใหม่ สัมมาสมาธิก็จะเกิดร่วมด้วยอีกครั้งหนึ่ง

ดังนั้นไม่ต้องจงใจประคับประคองให้จิตมีความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม เพราะนั่นไม่ใช่เหตุที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิ แต่จะนำไปสู่การทำสมถกรรมฐาน และอาจพลาดไปสู่มิจฉาสมาธิได้โดยง่าย ผู้เขียนจึงมักกล่าวกับเพื่อนนักปฏิบัติอยู่เสมอๆ ว่า **ระหว่างรู้อารมณ์รูปนาม จิตจะต้องตั้งมั่นและสักว่ารู้ อย่าเพ่งหรือถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์** ซึ่งการที่จิตเคลื่อน ถลำ เข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์นั้น เป็นทางของมิจฉาสมาธิ และเกิดขึ้นเพราะจิตไม่มีความตั้งมั่นในระหว่างการรู้อารมณ์รูปนาม แต่ถูกรอบงำบังการด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐินั่นเอง

๖.๑.๓ ปัญญา ได้แก่ความรู้ชัดในรูปนาม หรือความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า รูปนามมีลักษณะไม่เที่ยงคือเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือบังคับไม่ได้และไม่ใช่อัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ปัญญามีสัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์รูปนาม เป็นเหตุไถ่ให้เกิด หมายความว่า**ในขณะที่สติระลึกสภาวะของรูปนาม**

นั้น จิตจะต้องตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว คืออยู่กับรูปนาม/กายใจ อันเป็นสภาวะของความตื่น จิตจึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของรูปนามตรงตามความเป็นจริงได้

ปัญญาเกิดจากการที่ผู้ปฏิบัติเห็นความเป็นจริงของรูปนามเนื่องๆ จนจิตเข้าใจ ยอมรับ ยอมรับ และหมดความรู้สึกได้แย้งในข้อเท็จจริงที่ว่า รูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ดังนั้นการรู้รูปนามจึงต้องรู้ให้ตรงความเป็นจริง ให้รู้อย่างเดียว ให้รู้ว่าเป็นกลาง โดยไม่หลงยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้านอารมณ์ ไม่ทำหรือเติมแต่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงในการรู้นั้น รูปนามจึงจะแสดงไตรลักษณ์ให้จิตเห็นประจักษ์และเข้าใจความเป็นจริงได้ในที่สุด

สรุปแล้วผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงการศึกษาให้เข้าใจสภาวะของรูปนาม จนสติเกิดขึ้นเอง เป็นการรู้รูปนามได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ และระหว่างที่รู้รูปนามอยู่นั้นจิตก็จะมีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่น มีความตื่น ไม่ฝัน ไม่หลงไปสู่อารมณ์บัญญัติ และไม่หลงเพ่งอารมณ์นั้นๆ และเมื่อรู้อารมณ์แล้วก็ให้รู้ลักษณะของอารมณ์นั้นไปอย่างที่เขาจะแสดงให้ดู ไม่ใช่เข้าไปแทรกแซง เช่นพยายามละอารมณ์บางอย่างหรือพยายามรักษาอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น นี่แหละคือทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ ที่พวกเราควรศึกษาทำความเข้าใจให้

๖.๒ วิธีการรู้รูปหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การรู้รูปอันเป็นการเจริญวิปัสสนาด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะต้องมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย แล้วรู้สิ่งที่ตัวรูปซึ่งกำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันโดยมีลักษณะสักว่ารู้รูป ให้รูปเขาแสดงไตรลักษณ์ไปตามความเป็นจริงของเขา โดยผู้ปฏิบัติจะต้องไม่แทรกแซงด้วยการเพ่งรูป และไม่ต้องคิดเรื่องรูป และมีหลักการสำคัญในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยอารมณ์ในบรรพต่างๆ ดังนี้คือ

๖.๒.๑ อานาปานสติ เมื่อจะรู้ลมหายใจก็ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย แล้วเห็นธาตุดินคือตัวมวลของลมหายใจที่กระทบรูปคือปลายจมูกหรือริมฝีปากบน หรือรู้ความเป็นธาตุไฟของลมหายใจที่เมื่อหายใจเข้ามีธาตุไฟน้อยลมเข้าจึงเย็นเมื่อหายใจออกมีธาตุไฟมากลมออกจึงร้อน อนึ่งการเจริญอานาปานสติให้เป็นวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ยากมาก ส่วนมากเมื่อตามรู้ลมหายใจแล้วมักจะกลายเป็นการเพ่งตัวลมหายใจ อันเป็นการเพ่งตัวอารมณ์หรืออารมณ์อนุชฌานอันเป็นการทำสมถกรรมฐาน สังเกตได้ง่ายๆ ก็คือจิตจะเคลื่อนเข้าไปเช้อยู่กับลมหายใจ สิ่งที่ได้ก็คือความสงบจิต ส่วนการที่จะเจริญอานาปานสติแล้วเห็นความจริงของลมและกายเช่นปลายจมูกและจะงอยปากว่าเป็นเพียงธาตุและเป็นไตรลักษณ์ อันเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นยากยิ่งนัก

อย่างไรก็ตามถ้าผู้ปฏิบัติจะใช้อานาปานสติเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อก้าวไปเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์อย่างอื่น ก็สามารถทำได้ไม่ยากนัก เช่นใช้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ทำจิตให้สงบและตั้งมั่นแล้ว

เมื่อถอยจากความสงบออกมาทำให้รู้รูปในอิริยาบถ ๔ หรือรู้รูปที่เคลื่อนไหวในสัมปชัญญบรรพ หรือถอยออกมารู้เวทนาที่ได้ คือรู้เวทนาทางกายที่มีความทุกข์บีบคั้นกายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หรือมีความทุกข์บีบคั้นกายอยู่ทุกอิริยาบถ หรือจะรู้เวทนาทางใจก็ได้ แต่หากต้องการเจริญวิปัสสนาด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิให้แนบแน่นมากนัก เพียงอาศัยการระลึกรู้ลมหายใจเพื่อเป็นเครื่องอยู่ของจิต แล้วคอยตามรู้ความรู้สึกและอาการของจิตที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เช่นในระหว่างที่หายใจอย่างสบายๆ นั้น ถ้าจิตหนีไปคิดก็รู้ว่าจิตหลงไปคิด ถ้าจิตสงบก็รู้ว่าจิตสงบ ถ้าจิตมีราคะคือความเพลิดเพลินพอใจในการเจริญอานาปานสติก็รู้ว่าจิตมีราคะ เป็นต้น ถ้าอาศัยการเจริญอานาปานสติเพื่อสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์อื่นๆ ดังที่กล่าวมานี้ ก็จะง่ายกว่าการเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้ลมหายใจโดยตรง

มีข้อที่น่าสังเกตคือ พระพุทธเจ้าทรงสอนอานาปานสติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้เพียงแค่การระงับกายสังขารคือการหายใจ อันเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐาน นั้นหมายความว่าไม่ได้ทรงมุ่งหมายที่จะให้เราเจริญวิปัสสนาด้วยการเจริญอานาปานสติ แต่ทรงสอนให้ใช้อานาปานสติในการเจริญสมถกรรมฐาน เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยการตามรู้อิริยาบถ ๔ ในอิริยาบถบรรพ หรือการรู้ความเคลื่อนไหวของกายในสัมปชัญญบรรพ หรือการรู้ธาตุในธาตุมนสิการบรรพ หรือการรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้เพราะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสำหรับสมถยานิก

๖.๒.๒ อิริยาบถ เมื่อจะรู้อิริยาบถ ๔ ให้รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นสบายๆ เบาๆ อ่อนโยน ไม่เพ่ง ไม่กำหนด ไม่คิดเรื่องอิริยาบถหรือคิดเรื่องอื่นใด แล้ว**มีสติระลึกรู้อาการของรูปที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง** ไม่จำเป็นต้องคิดบรรยายว่า “นี่เป็นรูปหนึ่ง ไม่ใช่เรานั่ง” เพียงให้รู้อาการของรูปที่เป็นเพียงก้อนธาตุ รู้สภาวะของรูปหรือก้อนธาตุนี้ไปอย่างสบายๆ เมื่อรูปหนึ่งอยู่ก็รู้ เมื่อรูปไปหาก็รู้ ในที่สุดก็จะรู้ชัดว่ารูปนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาใดๆ ทั้งสิ้น

๖.๒.๓ สัมปชัญญะ เมื่อจะรู้การนั่ง การไหว การคู้ การเหยียด การเหลียวซ้ายแลขวา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การทำ การพูด การขับถ่าย ฯลฯ ก็ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นสบายๆ เช่นกัน แล้ว**มีสติระลึกรู้อาการของรูปที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง** ทำนองเดียวกับการรู้อิริยาบถ ๔ นั้นเอง

๖.๒.๔ ธาตุ การรู้ธาตุเป็นเรื่องยากสำหรับผู้แรกหัดเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เมื่อเจริญกายานุปัสสนาด้วยอารมณ์ในบรรพอื่นๆ ไปแล้ว เมื่อจิตมีกำลังของสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาแก่กล้าขึ้นแล้ว ก็จะสามารถรู้ธาตุได้ในภายหลัง เช่นเมื่อตามรู้ลมหายใจก็จะเห็นธาตุดิน ธาตุลม และธาตุไฟในลมหายใจ เมื่อตามรู้อิริยาบถและเจริญสัมปชัญญะอยู่ ก็ง่ายที่จะรู้ธาตุดินและธาตุลม เป็นต้น

ผู้เขียนมีข้อสังเกตว่า การรู้ลมหายใจและอิริยาบถนั้นง่ายที่จะเห็นทุกขลักษณะ เพราะกายท่อนอยู่ไม่ได้ในอาการอันใดอันหนึ่ง

เนื่องจากถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่เป็นนิจจึงต้องหายใจและเปลี่ยนอิริยาบถเสมอๆ ส่วนการรู้ความเคลื่อนไหวของกายและการเห็นธาตุเป็นการง่ายที่จะเห็นอนัตตลักษณะ เพราะจะเห็นว่ากายที่เคลื่อนไหวอยู่นั้นเป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา ส่วนธาตุก็ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขาอย่างชัดแจ้งอยู่แล้ว

การรู้รูปไม่ใช่การฝึกบังคับรูป ไม่ใช่การเพ่งรูป และไม่ใช่การคิดเรื่องรูป แต่เป็นการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานเพื่อให้รู้ความจริงของรูปว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ อนึ่งการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนานั้นไม่ใช่การรู้กายอันเป็นสมมุติบัญญัติ คือไม่ใช่การรู้ลมหายใจ รู้ท้อง รู้มือ รู้เท้า แต่อาศัยการรู้กายเพื่อรู้รูป และเมื่อรู้รูปก็จะทำให้รู้นามได้ด้วยไม่ใช่รู้ได้แต่รูปอย่างเดียว เพราะจุดเริ่มต้นของการเจริญปัญญาคือการจำแนกสภาวะของรูปนามออกจากกันได้ เช่นจะเห็นเวทนาแทรกเข้ามาในรูปบ้าง เห็นจิตซึ่งเป็นผู้รู้รูปบ้าง เห็นความปรุงแต่งของจิตในฝ่ายกุศลและอกุศลบ้าง ในที่สุดก็จะเห็นว่าชั้น ๕ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งหมด ดังนั้นแม้เพียงเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียวและบรรพเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๓ วิธีการรู้นาม

การรู้นามมีทั้งการเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุสสนาสติปัฏฐานบางอย่างด้วย อนึ่งผู้เขียนได้เคยกล่าวถึงการรู้นามบ่อยครั้งแล้ว ในที่นี้จะกล่าวเพียงอย่างย่อเท่านั้น

๖.๓.๑ เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาทางกาย การเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐานจะทำได้ดี หากจิตมีกำลังของสมาธิสนับสนุนอยู่ ดังนั้นผู้ใดต้องการเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน ก็ควรทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง เป็นสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งเสียก่อน มิฉะนั้นจิตจะหลงถลำตามเวทนาไปได้โดยง่าย เพราะเวทนาเป็นปัจจัยของตัณหาซึ่งเป็นตัวสร้างภพหรือความปรุงแต่งดิ้นรนทำงานทางใจ เมื่อจิตเป็นกลางแล้วจึงจะระลึกเวทนาทางกายซึ่งกำลังปรากฏอยู่ จะเห็นได้ทันทีว่าเวทนาเป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่ง ไม่ใช่กาย ไม่ใช่จิต แต่เป็นสภาวะธรรมอีกชนิดหนึ่งที่แทรกอยู่ในกาย และเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจบังคับ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

เวทนาทางกายเป็นสิ่งที่มิปรากฏอยู่แล้วเนื่องๆ เพียงแต่เราไม่สนใจจะรู้เท่านั้นเอง ดังนั้นเมื่อสนใจจะระลึกเวทนา ก็มีเวทนาให้สติระลึกได้ทันที ไม่ใช่ว่าต้องนั่งไปนานๆ จนเกิดความปวดเมื่อยเสียก่อนจึงจะถือว่าเกิดเวทนาขึ้น

ขณะใดกายมีสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนา ก็ให้รู้ว่าสุขเวทนา และทุกข์เวทนาเป็นเพียงนามธรรมอย่างหนึ่งที่แทรกอยู่กับกาย และเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

การรู้เวทนานั้นต้องระมัดระวังอย่าให้จิตปฏิเสธเวทนา ต้องรู้ด้วยจิตที่เป็นกลางจริงๆ ซึ่งจิตที่ผ่านการทำสมถกรรมฐานมาก่อนแล้ว จะมีความเป็นกลางต่อเวทนาสูง หากจิตปฏิเสธเวทนา จิตจะเกิดความเร้าร้อนทรมานทรมายและตกจากการเจริญวิปัสสนาได้ง่าย คือไม่สามารถจะเห็นว่าเวทนาเป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปได้ แต่ถ้าจิตเป็นกลางต่อเวทนาจึงจะเห็นว่า กายก็ไม่ได้ทุกข์ และจิตก็ไม่ได้ทุกข์ เวทนาคือความทุกข์หรือความสุขนั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่แสดงไตรลักษณ์อยู่แล้วตลอดเวลา

เวทนาทางใจ การรู้เวทนาทางใจก็ทำในลักษณะเดียวกับการรู้เวทนาทางกาย คือควรทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นและเป็นกลางเสียก่อนเช่นกัน แล้วตามรู้เวทนาทางใจที่กำลังปรากฏไปเลย คือเมื่อโสมนัสเวทนาปรากฏอยู่ก็ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง เมื่อโทมนัสเวทนาปรากฏอยู่ก็ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง และเมื่ออุเบกขาเวทนาปรากฏอยู่ก็ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลางเช่นกัน

การรู้เวทนานั้นไม่ใช่รู้เพื่อจะละเวทนา ไม่ใช่การเพ่งเวทนา และไม่ใช่การคิดเรื่องเวทนา แต่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของเวทนาว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเห็นทุกข์เกิดขึ้นเนืองๆ เมื่อจิตยอมรับความจริงแล้ว จิตก็ไม่ฟูขึ้นหรือแฟบลงเพราะเวทนาอีกต่อไป

อนึ่ง การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่ใช่ทำให้รู้ได้แค่เพียงเวทนา แต่ยังทำให้รู้รูปและรู้จิตไปด้วย คือจะเห็นว่ารูปเป็นเพียงก้อนธาตุที่เวทนาทางกายอาศัยเกิดขึ้นเท่านั้น และเห็นว่าจิตเป็นธรรมชาติอีกอันหนึ่งที่รู้รูปและเวทนา และจิตก็ไม่ใช่ตัวเราของเราเช่นกัน ในที่สุดก็จะเห็นว่าขั้น ๕ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งหมด ดังนั้นแม้เพียงเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๓.๒ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการตามรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศล เพื่อให้เกิดปัญญานั้น ให้ใช้วิธีตามรู้เช่นเดียวกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสตินั่นเอง และไม่จำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานก่อน เพราะอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลนั้นเป็นสิ่งที่เรารู้จักกันดีอยู่แล้ว รู้ได้ไม่ยาก รู้ก็รู้ได้ เพียงแต่ไม่ชอบที่จะตามรู้ เพราะเอาแต่เพลิดเพลินไปในโลกของความคิดเท่านั้นเอง

วิธีการก็คือเมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่าราคะเกิดขึ้น ทั้งนี้คำว่า “รู้ชัด” ในสติปัฏฐานหมายถึง “รู้ตรงตามความเป็นจริง” ไม่ใช่พยายามเพ่งให้เห็นชัดๆ คือรู้ตรงตามความเป็นจริงว่า ราคะเป็นนามธรรมอันหนึ่งไม่ใช่จิต ไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้ เมื่อมีเหตุคือการกระทบอารมณ์ที่ดี ก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุ ก็ดับไป หรือเมื่อจิตเกิดสติรู้ทันว่าราคะเกิดขึ้น ราคะก็ดับไปได้เอง จิตที่รู้ว่าจิตดวงก่อนหน้านี้มีราคะ จะเป็นจิตรู้ซึ่งไม่มีราคะ แม้จิตที่มีโทสะกับจิตที่ไม่มีโทสะ จิตที่มีโมหะคือจิตหลงกับจิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่านกับจิตหดหู่ ก็ให้ตามรู้ในลักษณะเดียวกับจิตที่มีราคะนั่นเอง

การรู้จิตที่มีกิเลสไม่ใช่รู้เพื่อละกิเลส แต่รู้เพื่อให้เห็นความจริงของกิเลสว่าเป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่งซึ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และการรู้จิตนั้นจะเห็นความไม่เที่ยงได้ง่ายกว่าการรู้กายและเวทนา เพราะจิตเกิดดับรวดเร็วมาก และจะเห็นอนัตตาได้ด้วยคือเห็นความจริงว่าจิตเป็นของที่บังคับไม่ได้ ในขณะที่การรู้กายและเวทนาจะเด่นในด้านการเห็นทุกข์ และการตามรู้จิตนี้ในที่สุดก็จะเห็นว่าขันธ ๕ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด เพราะการรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศลนั้นจะทำให้รู้ขั้นอื่นๆ ได้ด้วย เช่นรู้รูปได้แก่ตา หู จมูก ลิ้นและกาย ซึ่งเมื่อกระทบอารมณ์อันเป็นรูปภายนอกแล้ว จะเกิดปฏิกิริยาเป็นเวทนาทางใจ เช่นโสมนัสและโทมนัสได้ เกิดกุศลและอกุศลอันเป็นกองสังขารได้ รวมทั้งจะเห็นจิตทางทวารทั้ง ๖ มีความเกิดดับสืบเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วด้วย ดังนั้นแม้เพียงเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔ วิธีการรู้รูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การรู้สภาวะธรรมของรูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ใช้วิธีการเดียวกับการรู้รูปและนามที่กล่าวมาแล้ว และส่งผลให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้เช่นเดียวกัน

การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น สามารถพัฒนาไปจากการเจริญสติปัฏฐานด้วยการรู้กาย เวทนา และจิตนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าชำนาญในการรู้จิต จะเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ง่าย เพราะอารมณ์ส่วนใหญ่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนามธรรม ทั้งนี้การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานสามารถกระทำได้นี้คือ

๖.๔.๑ นีวรณ เป็นนามธรรมล้วนๆ ทั้งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา การรู้นีวรณนั้นไม่ต้องทำสมถกรรมฐานก่อน เพราะถ้าจิตเป็นสมาธิจะไม่มีนีวรณให้ดู หากมีนีวรณใดเกิดขึ้นก็ให้ระลึกรู้นีวรณนั้นเข้าไปตรงๆ เลยทีเดียว นีวรณจะดับไปเองในทันทีที่สติเกิดขึ้น

การรู้นีวรณไม่ได้กระทำเพื่อจะข่มหรือละนีวรณ เพราะการข่มหรือละนีวรณเป็นหน้าที่ของสมถกรรมฐาน แต่เรารู้นีวรณเพื่อจะได้เข้าใจความจริงว่า นีวรณเป็นนามธรรมอันหนึ่งซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อมีเหตุ นีวรณก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุ นีวรณก็ดับไป แม้จิตที่รู้นีวรณ รวมทั้งรูปและเวทนาทั้งหลายอันเป็นเหยื่อล่อให้นีวรณเกิดขึ้น ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเช่นกัน ดังนั้นแม้เพียงเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในนีวรณบรรพอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔.๒ ขันธ แม้ขันธจะมีทั้งรูปและนาม แต่การจำแนกสิ่งๆ ที่เรียกว่า “ตัวเรา” ออกเป็นขันธคือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็เป็นคำสอนที่เน้นหนักสำหรับผู้สนใจนามมากกว่ารูป เพราะพระพุทธรเจ้าทรงจำแนกรูปไว้เพียง ๑ ขันธ แต่ทรงจำแนกนามไว้ถึง ๔ ขันธ

การรู้ขันธนั้น ถ้าสตรัสรู้ขันธใด ก็ตามรู้และเข้าใจความเป็นจริงของขันธนั้นไปได้เลย ไม่จำเป็นต้องรู้ไปตามลำดับขันธหรือจงใจใช้ขันธใดขันธหนึ่งเป็นอารมณ์ ดังเช่นที่เคยเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ผ่านมาแล้ว ทั้งนี้การรู้ขั้นนี้ไม่ใช่รู้เพื่อจะควบคุมขั้นนี้ แต่รู้เพื่อจะ
ได้เห็นความจริงว่า ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม และรูปนามหรือขั้นนี้
ทั้งหมดนั้นมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ดังนั้นแม้
เพียงเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในชั้นบรรพพอย่างเดียว ก็ทำให้
ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔.๓ อายตนะ การจำแนกสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” ออกเป็น
อายตนะภายในคือตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กับอายตนะภายนอก
คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์นั้น เป็นคำสอนที่
เน้นหนักสำหรับผู้สนใจการรู้รูปมากกว่ารู้นาม เพราะอายตนะส่วนใหญ่
เป็นรูปธรรม มีสิ่งที่เป็นนามธรรมเฉพาะใจกับธัมมารมณ์บางอย่าง
เท่านั้น อย่างไรก็ตามการเจริญสติปัฏฐานในอายตนะบรรพนั้น พระพุทธเจ้า
ไม่ได้ทรงสอนให้รู้แค่อายตนะ แต่ท่านสอนให้รู้ถึงนามคือสังโยชน์ที่
อาศัยอายตนะเกิดขึ้นด้วย เช่นเมื่อตาเห็นรูป หรือเมื่อใจรู้ธัมมารมณ์
แล้ว หากสังโยชน์ใดเกิดขึ้นที่จิต ท่านก็ให้รู้สังโยชน์นั้นด้วย สังโยชน์
ทั้งหมดล้วนแต่เป็นนามธรรมทั้งสิ้น ดังนั้นแม้จะทรงจำแนกสิ่งที่เรียก
ว่า “ตัวเรา” ด้วยอายตนะที่เป็นรูปเป็นหลัก แต่ก็ทรงสอนให้รู้นามไป
ด้วยเสมอๆ

คำสอนตรงจุดนี้ของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่ผู้เขียนขอฝาก
ให้เพื่อนนักปฏิบัติสนใจสังเกตให้ดี เพราะทุกวันนี้มีเพื่อนนักปฏิบัติ
จำนวนไม่น้อย ที่พยายามตัดการทำงานของจิตภายหลังการกระทบ
สัมผัสอารมณ์ทางอายตนะทั้งปวงเพื่อไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นได้ ด้วยการ
รับพิจารณาอายตนะว่าเป็นรูปนาม เช่นพอตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง

หรือใจรู้ธัมมารมณ์ ก็รีบใช้ความคิดพิจารณาตาและรูป หูและเสียง
ใจและธัมมารมณ์ว่าเป็นเพียงรูปนาม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
เมื่อจิตคิดปรุงแต่งไปในเรื่องธรรมะอันเป็นกุศลเสียแล้ว จิตก็ไม่
ปรุงแต่งอกุศลหยาบๆ คือกิเลสตัณหาใดๆ ขึ้นมา จิตเกิดความนิ่ง
สงบ สบาย อันเป็นผลของการคิดถึงธรรม ซึ่งก็คือธัมมานุปัสสนาอันเป็น
การเจริญสมถกรรมฐานนั่นเอง แล้วผู้ปฏิบัติก็ภูมิใจว่าเราสามารถ
ระงับกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ได้
ขอให้สังเกตให้ดีว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ทำเช่นนั้น คือไม่ได้
สอนให้คิดเรื่องอายตนะ แต่ทรงสอนให้รู้ชัดถึงความเป็นรูปนามของ
อายตนะ และรู้ชัดถึงสังโยชน์ที่เกิดขึ้นภายหลังการกระทบอารมณ์
ด้วย ซึ่งจิตจะเกิดสังโยชน์หรือกิเลสใดๆ ภายหลังการกระทบอารมณ์
ได้ ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติไม่ได้เพ่งจ้องหรือแทรกแซงจิตด้วยการทำ
สมถกรรมฐาน

แท้จริงการปฏิบัติไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้ยุ่งยากเลย เมื่อ
ตาเห็นรูป หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียง
หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน และเมื่อใจรู้ธัมมารมณ์ หาก
จิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน เท่านั้นก็พอแล้ว เมื่อปฏิบัติมากเข้า
ก็จะเห็นว่า ทั้งรูปและนามทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็น
อนัตตาทั้งสิ้น ดังนั้นแม้เพียงเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานใน
อายตนะบรรพอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึง
ความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔.๔ โโพชนงค์ โโพชนงค์คือองค์ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้หรือริยัลจ ๔ หรือทำให้เกิดอริยมรรค องค์ธรรมของโพชนงค์เป็นนามธรรมล้วนๆ ได้แก่ สติ ัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

สติสัมโพชนงค์ คือสติเจตสิกที่ระลึกอารมณ์รูปนามในสติปัฏฐาน ๔ จนมีกำลังแก่กล้าเป็นสัมมาสติในอริยมรรค

ัมมวิจยสัมโพชนงค์ คือปัญญาเจตสิกที่รู้ความจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จนแก่กล้าเป็นสัมมาวิญญูในอริยมรรค

วิริยสัมโพชนงค์ คือวิริยเจตสิกที่พากิจในการละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ทำกุศลให้เกิดขึ้น และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น วิริยเจตสิกนี้เมื่อแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นสัมมาวิริยในอริยมรรค

ปิติสัมโพชนงค์ คือปิติเจตสิกหรือความอิ่มใจในการเจริญสติปัฏฐาน เป็นปิติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสณากรรมฐาน องค์ธรรมได้แก่ปิติเจตสิกที่เกิดในจิต ๓๔ ดวง คือ (๑) มหากุศลจิตอันประกอบด้วยโสมนัสเวทนาและปัญญา ซึ่งเกิดได้ทั้งด้วยการชักชวนให้เกิดและเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ชักชวนให้เกิดรวม ๒ ดวง (๒) มหาภิราจิตของพระอรหันต์ อันประกอบด้วยโสมนัสเวทนาและปัญญา ซึ่งเกิดได้ด้วยการชักชวนให้เกิดและเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ชักชวนให้เกิดรวม ๒ ดวง (๓) มหัคคตจิตในฌานที่ ๑-๓ ทั้งที่เป็นกุศล ๓ ดวง เป็นภิราจิตในพระอรหันต์อีก ๓ ดวง และ

(๔) โลกุตตรจิตอันประกอบด้วยฌานที่ ๑-๓ ในพระอริยบุคคล ๘ ประเภทอีก ๒๔ ดวง

ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ คือปัสสัทธิเจตสิกที่เป็นความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน

สมาธิสัมโพชนงค์ คือเอกัคคตาเจตสิกหรือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์รูปนาม จนแก่กล้าเป็นสัมมาสมาธิในอริยมรรค

อุเบกขาสัมโพชนงค์ คือตัตถมัมชัตตตาเจตสิกที่ทำให้จิตเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสณากรรมฐาน ทำให้จิตดำเนินไปในทางสายกลางได้อย่างมั่นคง

โพชนงค์เป็นนามธรรมจึงต้องใช้การตามรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

“เมื่อสติสัมโพชนงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชนงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชนงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชนงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่งสติสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อ ัมมวิจยสัมโพชนงค์ วิริยสัมโพชนงค์ ปิติสัมโพชนงค์ ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ สมาธิสัมโพชนงค์ ฯลฯ เมื่ออุเบกขาสัมโพชนงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชนงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชนงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชนงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่งอุเบกขาสัมโพชนงค์ที่

ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขา-
สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย”

เมื่อตามรู้มากเข้าในที่สุดก็เห็นความจริงว่า สภาวธรรม
ทั้งหมดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และทำให้ถึงที่สุดแห่ง
ทุกข์ได้

อย่างไรก็ตามโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง และ
เกินจากเรื่องชั้นๆ ทยายตนะ ธาตุ ซึ่งเป็นวิปัสสนาภูมิขั้นพื้นฐาน
ผู้เขียนจึงขอเชิญชวนเพื่อนนักปฏิบัติให้ตามรู้อารมณ์กรรมฐานที่
ปรากฏง่าย ๆ และเป็นสามัญไปก่อน เช่นการระลึกรู้ความเคลื่อนไหว
ของร่างกาย และการรู้จิตเป็นต้น เมื่อสติปัญญาแก่กล้าแล้ว โพชฌงค์
ก็จะเกิดขึ้น และสติปัญญาก็จะตามระลึกและเข้าใจความเป็นไตรลักษณ์
ของโพชฌงค์ได้เอง

กล่าวคือเมื่อตามรู้รูปนามอยู่นั้นสติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น
การตามรู้รูปนามก็คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อสติเกิดเนื่องๆ จิตก็
ยิ่งขยันรู้รูปนามได้เร็วขึ้นๆ อกุศลที่มีอยู่ก็เป็นอันถูกละไปและอกุศล
ใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น ธรรมฝ่ายกุศลที่ไม่เคยเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นและเจริญ
งอกงาม นี่คือนิวิริยสัมโพชฌงค์ เมื่อตามรู้ตามดูรูปนามเรื่อยไปจิตใจ
จะมีความสุข มีความอิ่มใจที่ได้มีสติระลึกรู้รูปนาม นี่คือนิปีติสัมโพชฌงค์
เมื่อปีติเกิดขึ้นและสติระลึกรู้ปีตินั้น จิตก็เข้าสู่ความสงบระงับหรือ
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตมีความสงบระงับและอิ่มเอิบใจอยู่นั้น
สมาธิสัมโพชฌงค์คือความตั้งมั่นของจิตในการรู้รูปนามก็เกิดขึ้น แล้ว
สามารถรู้รูปนามได้ด้วยจิตที่เป็นกลาง หากจิตไม่เป็นกลาง สติก็

ระลึกรู้ความไม่เป็นกลางนั้น ความไม่เป็นกลางอันเกิดขึ้นด้วยอำนาจ
ของอกุศลก็จะดับไปเพราะการเจริญสติ จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลาง
ด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสสนา นี่คือนิอุเบกขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่จะเจริญขึ้นเพราะการเจริญสติปัฏฐาน
และแม้โพชฌงค์จะเป็นองค์ธรรมอันดีเลิศ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อ
จะยึดถือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงการตามรู้และเข้าใจความเป็นจริงของ
องค์ธรรมในโพชฌงค์ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเท่านั้น
ก็ขนาดองค์ธรรมที่ดีเลิศปานนี้ยังไม่ยึดถือแล้ว จิตจะยึดถืออะไรได้
อีกง่าย ๆ เล่า ในที่สุดจิตก็จะปล่อยวางสภาวธรรมทั้งปวง แล้วบรรลุ
มรรคผลนิพพานได้ต่อไป

๖.๔.๔ อริยสัจ มีทั้งส่วนที่เป็นรูปและนาม คือทุกข์นั้น
มีทั้งรูปและนาม แต่สมุทัยหรือต้นเหตุเป็นนามล้วนๆ ทุกข์และสมุทัยนี้
ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ สำหรับนิโรธและมรรคเป็นส่วนของ
โลกุตตรธรรมซึ่งพ้นจากรูปนาม จึงไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อย่างไรก็ตามการเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้ริยสัจ เป็น
เรื่องที่ลึกซึ้งเกินภูมิของพวกเราไปสักหน่อย ผู้เขียนจึงขอเชิญชวน
เพื่อนนักปฏิบัติให้ตามรู้อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏง่าย ๆ และเป็น
สามัญไปก่อน เมื่อสติปัญญาแก่กล้าแล้ว สติปัญญาก็จะตามระลึก
และเข้าใจริยสัจได้เอง คือจะเข้าใจทุกขสัจว่าสัตว์บุคคลตัวตน
เราเขาไม่มี มีแต่รูปกับนามอันเป็นตัวทุกข์ และเมื่อใดเข้าใจทุกข์
แจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยก็เป็นอันถูกละไปเอง มรรคและนิโรธก็จะเกิดขึ้น
ตามลำดับไป

การเข้าใจทุกข้อให้รอบด้านไม่ใช่เรื่องง่าย คนทั่วไปเขาก็เข้าใจทุกข้อไปตามสติปัญญาอย่างโลกๆ ของเขา คือเข้าใจว่า ถ้าเมื่อใด **เรา**ได้รับอารมณ์ที่เลวก็เป็นทุกข์ ถ้าเมื่อใด**เรา**ได้รับอารมณ์ที่ดีก็เป็นสุข ส่วนนักปฏิบัติในเบื้องต้นจะเห็นว่า ความสุขและความทุกข์ทั้งหลายยังเป็นของที่แปรปรวน เอาเป็นเครื่องให้ความสุขที่ถาวรไม่ได้ ต่อเมื่อใดผู้ปฏิบัติสามารถคุ้มครองจิตได้ด้วยสติปัญญา จิตไม่เกิดความอยาก ไม่เกิดความยึดถือ และไม่เกิดความดิ้นรนทางใจ เมื่อนั้นจิตจะไม่ทุกข์ แต่เมื่อใดจิตเกิดความอยาก เกิดความยึดถือ และเกิดความดิ้นรนทางใจ เมื่อนั้นจิตจะเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้จึงพยายามรักษาจิตอย่างเป็นชีวิตจิตใจ ต่อเมื่อปฏิบัติมากเข้าจึงจะเข้าใจอริยสัจได้อย่างลึกซึ้งหมดจด คือได้เห็นความจริงว่าขันธทั้งปวง แม้แต่จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนั้นแหละเป็นตัวยุข เข้าใจได้อย่างนี้ จิตจะเกิดปล่อยวางจิต แล้วได้พบกับสภาวะธรรมแห่งความสิ้นตัณหา หรือวิราคะ และสิ้นความดิ้นรนทางใจหรือวิสังขาร นี่เองคือความเข้าใจอริยสัจอย่างแจ่มแจ้งถึงที่สุด

สรุปแล้วไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้อารมณ์รูปนามอย่างใดในสติปัฏฐาน ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนาม และมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ได้ทั้งสิ้น และในที่สุดจิตจะเห็นแจ้งอริยสัจแล้วปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้ทั้งสิ้น

ธรรมชาติของการรู้ นั่น

เรารู้ได้ที่ละขณะๆ เท่านั้น

จึงเป็นไปได้ที่จะรู้บ่อยๆ

แต่จะให้จิตตั้งมั่น

รู้อารมณ์นานๆ นั้นเป็นไปได้เลย

เพราะจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา

๗. ขยายความ “การรู้เื่องๆ”

จาก ๒ หัวข้อที่ผ่านมาคงทำให้เพื่อนนักปฏิบัติรู้จักอารมณ์ที่ถูกต้องของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้วว่า จะต้องเป็นอารมณ์รูปนามเท่านั้น และวิธีที่จะรู้รูปและนามได้อย่างถูกต้องแล้วว่า ก่อนจะต้องไม่ถูกตัณหาและทิฐิครอบงำให้เกิดความอยากรู้และนำไปสู่การดักรู้ ระหว่างรู้ต้องลึกรู้ ไม่ถลำเข้าไปรู้อันเป็นการกำหนดหรือเพ่งจ้อง และเมื่อรู้แล้วไม่ต้องทำอะไรเพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการรู้รูปนามตามความเป็นจริง อนึ่ง การรู้รูปให้รู้ลงเป็นปัจจุบัน ส่วนการรู้จิตให้ตามรู้

เมื่อทราบถึงอารมณ์กรรมฐานและวิธีรู้อารมณ์ที่ถูกต้องแล้ว ถัดจากนี้ก็เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่จะต้องรู้รูปนามเื่องๆ ไม่ใช่รู้คราวเดียวแล้วเลิก หรือรู้ ๒-๓ วันแล้วเลิก แต่จะต้องรู้รูปนามกันไปตลอดชีวิตทีเดียว และยิ่งรู้ได้บ่อยเท่าใดก็ยิ่งดี เพราะจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของรูปนามได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติสังเกตให้ดีว่า ผู้เขียนใช้คำว่ารู้บ่อยๆ หรือรู้เื่องๆ ไม่ได้ใช้คำว่ารู้ต่อเนื่อง เพราะธรรมชาติของการรู้ั้นเรารู้ได้ทีละขณะๆ เท่านั้น จึงเป็นไปได้ที่จะรู้บ่อยๆ แต่จะให้จิตตั้งมั่นรู้อารมณ์นานๆ นั้นเป็นไปได้ไม่ได้เลย เพราะจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา

เมื่อแรกหัดนั้นนานๆ ผู้ปฏิบัติจะเกิดรู้ได้สักครั้งหนึ่ง เพราะจิตยังไม่ค่อยรู้จักสภาวะธรรมมากนัก ต้องเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเช่นโกรธ

แรงๆ หรือตกใจแรงๆ จึงจะเห็นได้ แต่เมื่อฝึกหัดไปนานเข้า จิตจะรู้จักและจดจำสภาวะธรรมได้มากขึ้นๆ สติก็จะยิ่งเกิดได้ถี่ขึ้นๆ เพราะการจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ

การรู้บ่อยๆ นั้นถ้าผู้ปฏิบัติรู้ได้เองก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่บางคนจิตมีความหลงรุนแรง มักจะเผลอลืมตัวไปคราวละนานๆ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ให้หาเครื่องช่วย โดยการหาอารมณ์อันหนึ่งมาเป็นวิหารธรรมหรือมาเป็นสิ่งที่จิตจะคอยรู้เป็นประจำไว้ เมื่อไม่มีอารมณ์ใดเด่นชัดให้รู้ ก็กลับมารู้อารมณ์อันเป็นวิหารธรรมของตนต่อไป พอมีอารมณ์อื่นแปลกปลอมเข้ามา ก็คอยรู้สิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้น

วิหารธรรมที่ว่านี้พระพุทธรเจ้าทรงประทานไว้ให้พวกเราแล้ว ได้แก่อารมณ์รูปนามในสติปัฏฐานนั่นเอง

เช่นบางท่านถนัดที่จะรู้ลมหายใจ เมื่อรู้ลมหายใจแล้วสติเกิดได้บ่อย ก็ให้ใช้ลมหายใจเป็นวิหารธรรม หายใจออกก็รู้ลึกรู้ตัว หายใจเข้าก็รู้ลึกรู้ตัว หายใจไปแล้วจิตเกิดหลงไปคิดก็คอยรู้ทันว่าจิตหลงไปคิด หายใจไปแล้วจิตสงบก็คอยรู้ว่าจิตสงบ หายใจแล้วเกิดปีติสุขก็คอยรู้ว่าปีติสุข เป็นต้น

บางท่านถนัดที่จะรู้รูปที่เคลื่อนไหวก็หมั่นเดินจงกรม เดินเพื่อจะรู้ลึกรู้ตัว เมื่อเดินอยู่หากจิตเกิดหลงไปคิดก็คอยรู้ทันว่าจิตหลงไปคิด เดินไปแล้วจิตสงบก็คอยรู้ว่าจิตสงบ เดินไปแล้วเกิดปีติสุขก็คอยรู้ว่าปีติสุข เป็นต้น

ใครถนัดรู้เวทนา ก็ใช้เวทนาเป็นวิหาธรรม ใครถนัดจิต ก็ใช้จิตเป็นวิหาธรรม เรื่องนี้ให้สังเกตตนเองว่ารู้สิ่งใดแล้วสติเกิดบ่อย ก็ให้ใช้สิ่งนั้นเป็นวิหาธรรม

หากรู้รูปนามไปนานๆ แล้วจิตเกิดความอ่อนล้าลงก็ให้พักผ่อน ทำความสงบจิต เช่นผู้ที่ใช้ลมหายใจเป็นวิหาธรรมก็ให้จิตเข้าพักอยู่กับลมหายใจ ผู้ที่เดินจงกรมเป็นวิหาธรรมก็เดินต่อไปแต่ไม่ใช่เดินรู้รูปนาม ให้ใช้สติจับเบาๆ เข้าไปที่กายหรือที่จิตก็ได้ เป็นการพักผ่อน ผู้ที่รู้เวทนาทางกายก็ให้ใช้สติจับเบาๆ เข้าที่กายทั้งกาย ผู้ที่รู้เวทนาทางใจและผู้รู้จิตก็ให้ใช้สติจับเข้าที่ความรู้สึกกว้างๆ หรือความไม่มีอะไรเลยเป็นที่พักผ่อน อนึ่ง จิตที่ว่างๆ เรียกว่าอากาสาณัญจายตนจิต จิตที่รู้ความไม่มีอะไรเลยเรียกว่าอากิญจัญญายตนจิต จิต ๒ ดวงนี้เป็นอารมณ์ที่ใช้ทำสมถกรรมฐานของนักดูจิตได้

เมื่อจิตใจได้พักผ่อนแช่มชื่นแล้ว ก็กลับมารู้รูปนามเพื่อการเจริญปัญญาต่อไปอีก จนกว่าจะบรรลุมรรคผลนิพพาน เมื่อถึงที่สุดเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะมีวิหาธรรมเป็นที่พักเฉพาะตัวอีก แต่ละท่านจะมีวิหาธรรมแตกต่างกันไปตามความคุ้นเคยของท่าน

๘. ผลของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนากระทำไปเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งจุดมุ่งหมายนี้ชาวโลกยังพอรับได้ แต่ถ้าจะให้ดีถูกใจชาวโลกยิ่งขึ้นไปอีกก็ต้องบอกว่า **“นิพพานเป็นบรมสุข** ใครปฏิบัติจนบรรลุมรรคผลนิพพานแล้วจะได้มีชีวิตอมตะในโลกที่มีแต่ความสุขถาวร” ถ้าสอนอย่างนี้ชาวโลกจำนวนมากจะอยากได้นิพพาน แต่ก็สอนอย่างนี้ไม่ได้เพราะไม่ใช่ความจริง เนื่องจากนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นั้นไม่ใช่ภพหรือโลกอันดีพิเศษใดๆ ทั้งสิ้น หากแต่เป็นความสิ้นตัณหาบ้าง เป็นความสิ้นความปรุงแต่งบ้าง และเป็นความสิ้นทุกข์คือสิ้นสังขารหรือรูปนามบ้าง

ในความหมายอย่างนี้คงเหลือชาวโลกที่อยากบรรลุนิพพานไม่มากนัก เพราะสิ่งที่ชาวโลกปรารถนาก็คือ “ขอให้ตัวเรามีความสุขถาวร”

ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่เคยเจริญสติปัญญาจนจึงมีความเห็นผิดว่า “ตัวเรา” มีอยู่จริงๆ แล้วเที่ยวแสวงหาความสุขให้แก่ “ตัวเรา” อย่างเต็มความสามารถ เฉพาะผู้มีศรัทธาแน่นแฟ้นในคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาอย่างดีแล้วเท่านั้น จึงจะเจริญสติปัญญาและเจริญได้อย่างถูกต้อง เขาเหล่านั้นจะเข้าใจได้เลยว่า ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม และรูปนามก็เป็นตัวทุกข์เพราะมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร

ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมจะไม่รู้ความจริงอีก
อย่างหนึ่งว่า **บุคคลที่เฝ้าแสวงหาความสุขมักจะพบกับความทุกข์
แต่บุคคลที่ปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ กลับได้พบความสุขที่คาด
ไม่ถึงอยู่แทบตลอดเวลา**

คนทั่วไปคิดว่าความสุขคือการได้รับอารมณ์ที่ดีต่างๆ เช่นได้
เห็นรูปอันเป็นที่รักที่พอใจ ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และ
ได้รู้สัมผัสอารมณ์อันเป็นที่รักที่พอใจ เขาจึงเฝ้าแสวงหาอารมณ์ที่ดีๆ
เพื่อจะได้มีความสุข แต่หาจนตลอดชีวิตก็มักจะวิ่งตามความสุขไม่ทัน
สักที เพราะความสุขเหมือนสิ่งที่อยู่ข้างหน้าตลอดเวลา รอให้วิ่ง
ไปไขว่คว้าด้วยความเหนื่อยยากแสนเข็ญแล้วก็พบว่าความสุขเหล่านั้น
มันก็ยังนั้นๆ แลละ เมื่อได้มา ความสุขนั้นก็หมดคุณค่าไปอย่างรวดเร็ว
ทำให้ต้องวิ่งหาความสุขต่อไปอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ลองนึกถึงตัวเราเองก็ได้ พวกเราเคยรู้สึกบ้างไหมว่า เมื่อวัยเด็ก
เราจะรู้สึกว่าความเป็นเด็กเป็นข้อจำกัด ทำให้เราสุขไม่เต็มที่ เพราะ
จะถูกผู้ใหญ่สั่งการอยู่เกือบตลอดเวลาว่า จงทำอย่างนั้น อย่าทำ
อย่างนี้ เคยคิดบ้างไหมว่าถ้าเราโตขึ้นและพึ่งตนเองได้ เราจะมี
ความสุขมากกว่านี้

ในวัยที่ต้องเรียนหนังสือภายใต้ระบบแพ้คัดออก เราอาจจะเคย
รู้สึกเหน็ดเหนื่อยและคิดว่า ถ้าเรียนจบแล้วเราจะมีสุขมากกว่านี้

เมื่อเรียนจบแล้ว เราอาจจะเคยรู้สึกได้ว่า ถ้าเราได้งานที่ดี ได้เงิน
และตำแหน่งดีๆ ได้ชื่อเสียงเกียรติยศให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ เราจะมี
ความสุขมากกว่านี้

เราอาจจะเคยรู้สึกได้ว่า ถ้าเราได้แฟนที่สวยงาม/หล่อ รวยเร็ดและ
นิสัยดี เราจะมีสุขมากกว่านี้ ถ้าเราได้แต่งงานกับคนที่เรารัก
เราจะมีสุขมากกว่านี้ ถ้าเรามีลูกหลานที่ดี เราจะมีสุข
มากกว่านี้

จนวันผ่านไปเราก็อาจจะรู้สึกได้ว่า ถ้าหนังตาไม่ย่นเร็วนัก
หรือถ้าวันนี้ไม่เจ็บไข้ เราจะมีสุขมากกว่านี้

เมื่อความเจ็บไข้ทรมานคุกคามหนัก เราก็คงอดคิดไม่ได้ว่า ถ้า
ตายพ้นทุกข์ทรมานได้ เราจะมีสุขมากกว่านี้

สังเกตดูเถิดว่าความสุขเป็นสิ่งที่ไม่เคยเต็ม มีสิ่งให้เราคาดหวัง
และแสวงหาด้วยความเหนื่อยยากไม่สิ้นสุด เมื่อได้อย่างหนึ่งมาแล้ว
เพียงมีความสุขชั่วคราวเราก็ต้องทุกข์เพราะความอยากได้อีก
ต่อไปอีก ความสุขจึงเหมือนภาพลวงตา ที่หลอกให้เราวิ่งหาด้วยความ
เหนื่อยยากจนตลอดชีวิต

ผู้ใดเกิดความเฉลียวใจว่า “นี่เรากำลังทำอะไรอยู่” แล้วลอง
ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติธรรมดู บางที
จะได้พบทางสายใหม่ที่รื่นรมย์มากกว่าเดิม

ผู้เขียนได้กล่าวไว้แล้วว่า **บุคคลที่ปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ กลับได้พบความสุขที่คาดไม่ถึงอยู่แทบตลอดเวลา** ต่อไปนี้จะได้เล่าให้พวกเราฟังเพิ่มเติมว่า การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ให้ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับๆ และให้ความสุขเพิ่มขึ้นเป็นภูิกากลับกับความสุขที่เหือดหายไปเป็นลำดับๆ เช่นกัน

ความสุขเป็นลำดับๆ ของนักปฏิบัติธรรมมีดังนี้คือ

๘.๑ ความสุขจากการมีศีล นักปฏิบัติจะต้องมีศีลกำกับจิตใจไว้เสมอ จะทำผิดอะไรก็พอจะได้แต่อย่าทำผิดศีลก็แล้วกัน เพราะการทำผิดศีลมีผลเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น ในขณะที่การมีศีลนำความสุขมาให้ตนเองและผู้อื่นด้วย คนส่วนมากมักจะคิดว่าการถือศีลนำความทุกข์มาให้ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว การถือศีลนำความสุขความสบายมาให้ ลองเปรียบเทียบดูก็ได้ว่า ผู้ที่คิดจะฆ่าผู้อื่นกับผู้ที่มีเมตตา ผู้ที่คิดจะขโมยกับผู้ที่จะให้ ผู้ที่ทรยศลวงเกินสิ่งอันเป็นที่รักของผู้อื่นกับผู้ที่ไม่สนใจในสิ่งอันเป็นที่รักของตน ผู้ที่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อกับผู้ที่ไม่กล่าววาจาตามจริง กล่าวด้วยเมตตา และกล่าวด้วยความไพเราะอ่อนหวาน และกล่าวเพราะเห็นประโยชน์อันชอบธรรมของผู้อื่นและตนเอง ฯลฯ และผู้ที่ติดสิ่งเสพติดกับผู้ที่ไม่ติดสิ่งเสพติด เหล่านี้ใครจะมีความสุขมากกว่ากัน ถ้ามองอย่างคนที่รู้ผิดชอบชั่วดีก็คงตอบได้ว่า คนมีศีลย่อมมีความสุขมากกว่าคนไร้ศีลอย่างแน่นอน

๘.๒ ความสุขจากการเจริญสมถกรรมฐาน ธรรมดาจิตใจของเราย่อมเคลื่อนไหวดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็ว่าอารมณ์นั้น เดี่ยวก็ว่าอารมณ์นี้ สร้างความเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมาก เพราะจิตใจต้องทำงานหนักยิ่งกว่าทาสในโรงงาน คือต้องทำงานทั้งวันทั้งคืนโดยหาความสงบสุขไม่ได้เลย แต่เมื่อเราทำสมถกรรมฐาน เรามีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง ให้จิตได้พักอยู่กับอารมณ์ที่น่าสบายใจเพียงอารมณ์เดียว ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาทั้งวันทั้งคืน สิ่งที่ได้รับก็คือความสงบสุขในจิตใจของตนซึ่งไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งภายนอก

๘.๓ ความสุขจากการมีสติเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เมื่อจิตจดจำสภาวะของรูปนามใดได้ จิตจะเกิดสติระลึกรู้ขึ้นได้เองเมื่อรูปนามนั้นปรากฏขึ้น ทันทันที่จิตมีสติ จิตจะเป็นกุศลโดยอัตโนมัติ และจิตที่เป็นกุศลจะมีเวทนาได้เพียง ๒ ชนิดเท่านั้นคือโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา จะมีความสุขคือโสมนัสเวทนาไม่ได้เลย เนื่องจากโสมนัสเวทนาเกิดร่วมได้กับอกุศลจิตเท่านั้น โสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาจัดได้ว่าเป็นความสุขทางใจได้ทั้งคู่ คือตัวอุเบกขาเวทนาแม้จะไม่ใช่ความสุขในระดับโสมนัสเวทนา แต่ก็จัดว่าเป็นความสุขได้เหมือนกัน เพราะจิตไม่ถูกความทุกข์โสมนัสครอบงำ เพื่อนักปฏิบัติท่านใดที่เกิดสติและจิตดีขึ้นมานั้น จะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวนี้ได้ด้วยตนเอง คือทันทีที่สติเกิดขึ้น จิตจะเกิดความรู้เนื้อรู้ตัว เกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด และสว่างขึ้นมาเอง จิตจะมีความสุขโสมนัสโสรยแผ่ขึ้นมาเอง หรือเกิดอุเบกขาเวทนาอันอบอุ่นนุ่มนวลเบาสบายขึ้นมาเองโดยไม่ต้องทำอะไรเลย ซึ่งต่างจากความสุขอันเกิดจากการทำสมถกรรมฐาน ที่ต้องทำสมถกรรมฐานจนจิตสงบแล้ว จึงเกิดโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาขึ้นมา

สตินั้นเมื่อเคยเกิดขึ้นแล้วก็จะยิ่งเกิดได้ง่ายขึ้นๆ เพราะยิ่งปฏิบัติไปนานวันจิตจะยิ่งรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากขึ้น ทุกที ยิ่งรู้จักและจดจำสภาวะธรรมได้มากสติก็ยิ่งเกิดบ่อย ยิ่งสติเกิดบ่อยก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมีความสุขก็ยิ่งมีฉันทะคือความพอใจที่จะมีสตรระลึกรู้รูปนามบ่อยๆ ยิ่งมีฉันทะก็ยิ่งมีความเพียรคือจิตจะขยันรู้รูปนาม ยิ่งมีความเพียรก็ยิ่งใส่ใจ ยิ่งใส่ใจจิตก็ยิ่งเคล้าเคลียคอยเรียนรู้รูปนามอยู่เรื่อยๆ และเมื่อเรียนรู้อย่างเข้า จิตจะเกิดปัญญาคือเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม จนละความเห็นผิดและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้ในที่สุด

สรุปแล้วการมีสตรระลึกรู้รูปนามทำให้เกิดความสุขในปัจจุบัน โดยไม่ต้องทำอะไรเลยและไม่ต้องอิงอาศัยกามคุณอารมณ์ภายนอกด้วย การเจริญสติจึงให้ความสุขตลอดสายของการปฏิบัติแม้ในระหว่างที่ยังต้องปฏิบัติอยู่ จิตว่าเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้อีกอย่างหนึ่งนอกเหนือจากการทรงจิตไว้ในฌาน และเป็นความสุขที่แก้ปัญหาด้วย ไม่เหมือนการทำฌานซึ่งให้แต่ความสุขสงบเพียงอย่างเดียว

๘.๔ ความสุขจากการมีปัญญารู้รูปนามตามความเป็นจริง เมื่อมีสติรู้รูปนามตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลางบ่อยเข้า ในที่สุดจิตก็จะเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามได้อย่างประณีตลึกซึ้งไปตามลำดับ จิตที่รู้ความจริงของรูปนามจะมีความสุขอิ่มอกอิ่มใจ เป็นความสุขคล้ายกับผู้ใหญ่ที่เข้าใจและประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่เหมือนเด็กที่ให้ความสุขความสบายแบบไร้เดียงสา

ยิ่งเข้าใจรูปนามมากขึ้นจิตก็ยิ่งเข้าถึงความเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวงมากขึ้น ความกระเพื่อมกวัดแกว่งตลอดจนความฟุ้งขึ้นและ

แพลงของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ จะลดน้อยลงเป็นลำดับ และก็ยังมีความสุขอิ่มอกอิ่มใจมากขึ้นไปอีก เพราะเห็นความจริงว่าความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ธรรมที่ละเอียดก็ไม่เที่ยง ธรรมที่หยาบก็ไม่เที่ยง ธรรมภายในก็ไม่เที่ยง ธรรมภายนอกก็ไม่เที่ยง จิตจะเป็นกลางหมดความดิ้นรนที่จะหาความสุขหรือหนีความทุกข์ หมดความดิ้นรนที่จะรักษากุศลหรือจะละอกุศล หมดความดิ้นรนที่จะแสวงหาธรรมละเอียดและละธรรมหยาบ หมดความดิ้นรนที่จะให้จิตอยู่ภายในและไม่ส่งจิตออกไปภายนอก จิตที่หมดความอยากและหมดความดิ้นรนทำงานทางใจนั้น ย่อมมีความสุขสงบสุขอยู่ในตัวเอง

อนึ่ง การรู้รูปนามตามความเป็นจริงคือการค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง ผู้ใดค้นพบตนเองหรือรู้จักตนเองแล้ว จิตใจจะเต็มอิ่ม มั่นคง และมีความสุขอยู่ในตนเอง

๘.๕ ความสุขเมื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราได้

เมื่อเจริญสติจนจิตเข้าใจและยอมรับข้อเท็จจริงว่า “ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม” ก็เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ แล้วความรู้สึกของผู้นั้นจะเปลี่ยนแปลงไป คือจะเกิดความอบอุ่นและเบิกบานใจ คล้ายกับคนที่หลงทางกลางป่าทึบแล้วได้พบทางเดินไปสู่หมู่บ้าน ผู้นั้นมีที่พึ่งคือพระรัตนตรัย แม้ชีวิตจะประสบปัญหาร้ายแรงเพียงใด ก็เข้าใจได้ว่า “ความทุกข์มีอยู่ แต่ไม่มีตัวเราผู้เป็นทุกข์” ความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจจะเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมั่นคงขึ้น และรู้ว่าอนาคตจะต้องดีกว่าปัจจุบัน แม้จะต้องตายลงเมื่อใดก็มีความมั่นใจว่าจะต้องมีสุคติเป็นที่ไป ไม่มีทางตกต่ำอีกต่อไป

๘.๖ ความสุขเมื่อละความยึดถือรูปนามได้

ผู้ที่ละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราได้แล้ว เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปก็จะเกิดพัฒนาการทางปัญญาในทางที่จะละความยึดถือรูปนามไปตามลำดับ เริ่มจากการได้เห็นความจริงว่าชั้นทั้งหลายเป็นทั่วทุกข์ แต่ถ้าจิตไม่หลงยินดียินร้ายในชั้น จิตก็ไม่ใช่ทุกข์ หากจิตหลงเข้าไปยึดถือชั้น จิตก็เป็นทุกข์ เมื่อเห็นอย่างนี้มากเข้าในที่สุดจิตก็ถอดถอนตนเองออกจากชั้นอื่นๆ แล้วจิตก็ทรงตัวอยู่กับจิต ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะคอยประคองถอนมรรคาจิต ไม่ให้เข้าไปข้องแวะกับชั้นและอารมณ์ทั้งปวง เพราะกลัวจิตจะเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก

แต่ไม่ว่าจะพากเพียรรักษาจิตให้พิเศษสักเพียงใดก็ตาม ถึงวันหนึ่งที่ปัญญาแก่ออก ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตพบว่า จิตก็ยังคงตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์เช่นเดียวกับชั้นอื่นๆ นั่นเอง โดยบางท่านเห็นว่า**จิตนี้ไม่เที่ยง** คือเศร้าหมองแล้วก็ผ่องใส ผ่องใสแล้วก็เศร้าหมอง บางท่านเห็นว่า**จิตนี้เป็นทุกข์** จะอยากหรือไม่อยาก จะยึด

หรือไม่ยึด จะปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง จิตก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ในตัวเองอยู่แล้ว จะทำให้เป็นตัวดีไปไม่ได้เลย รวมทั้งจิตไม่สามารถทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งได้นาน และบางท่านเห็นว่า**จิตเป็นอนัตตา** เป็นของบังคับไม่ได้ และเป็นธรรมชาติอันเดียวกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ซึ่งไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อจิตเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตอย่างนี้เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งแล้ว จิตจะเกิดอาการ**สลัดคืนจิตให้กับธรรมชาติไปอย่างฉับพลัน**

เมื่อจิตสลัดจิตและชั้นอื่นๆ คืนให้ธรรมชาติไปแล้วนั้น จิตจะเห็นประจักษ์ว่า **กายนี้ใจนี้กับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวรวดเร็ว** กายนี้ใจนี้หรือรูปนาม/ชั้น ๕ ที่เคยยึดถือและสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราและแยกออกจากธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่นั้น แท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งปวงนั่นเอง แต่เพราะความเขลาแท้ๆ ทำให้ไปสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวเราแยกออกจากสิ่งอื่นๆ

เปรียบเทียบก็คล้ายกับว่ามีบุคคลคนหนึ่งเดินเข้าไปในสวนสาธารณะ เขาจะชี้ดวงแยกตนเองออกจากสิ่งอื่นๆ ในสวนสาธารณะนั้น โดยรู้สึกวกายนี้ใจนี้คือตัวเรา เป็นคนละสิ่งกับคนอื่น สัตว์ ต้นไม้ เนินดิน ลำธาร ฯลฯ แต่เมื่อเขาสามารถสลัดคืนจิตให้กับธรรมชาติได้แล้วอย่างฉับพลัน เขาก็จะพบว่าแท้จริงแล้วกายใจของเขาก็เป็นส่วนหนึ่งของทุกสิ่งทุกอย่างที่แวดล้อมเขาอยู่นั่นเอง โดยกายก็เป็นวัตถุธาตุเช่นเดียวกับวัตถุอื่น และจิตก็เป็นธรรมชาติหรือธาตุอีกชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์เท่านั้นเอง เท่านั้นความรู้สึกแบ่งแยกเป็นเขาเป็นเราอันเกิดจากความเขลาที่จะหมดไป เพราะประจักษ์แล้วว่าตัวเราไม่มี มีแต่ธรรมชาติที่เป็นรูปนามล้วนๆ เท่านั้นเอง

เมื่อเห็นกายใจเป็นอันเดียวกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่แล้ว นับพลันนั้นผู้ปฏิบัติก็จะพบสภาวะธรรมอีกอย่างหนึ่งปรากฏอยู่ ต่อหน้าต่อตา ชาวเซนสมมุติเรียกสิ่งนี้ว่ามหาสัจธรรม ธรรมนี้เป็นความว่างปราศจากรูปนาม ปราศจากความปรุงแต่งและความเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น ธรรมนี้เป็นหนึ่งเดียวรอด นิ่ง เงียบสนิท และปราศจากเจ้าของ เมื่อรู้เห็นธรรมนี้แล้วแม้จะต้องตายลงเดี๋ยวนี้ก็ไม่เสียดายชีวิต เพราะรู้แล้วว่าไม่มีใครเกิดและไม่มีใครตาย มีแต่ธาตุที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ธรรมชาติคือธรรมที่เกิดตายก็เป็นไปตามสภาพของเขา ส่วนธรรมที่ไม่เกิดไม่ตายก็เป็นไปตามสภาพของเขา จะหาสันติสุขใดเทียบเท่าธรรมอย่างหลังนี้ไม่มีอีกแล้ว

สำหรับชั้นก็ยังมีอยู่ แต่ชั้นก็ไม่เกี่ยวข้องหรือกระทบเข้าถึงธรรมนั้นเลย และไม่ถูกถือไว้ให้เป็นภาระกีดขวางจิตใจอีกต่อไป หมดภาระต่อชั้นเพียงเท่านั้น ชั้นเขาก็ทำหน้าที่ของเขาต่อไปและเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่งของเขา และที่น่าอัศจรรย์มากก็คือตัวจิตนั่นเอง จิตก็เป็นสิ่งที่ถูกปล่อยวางไปด้วยพร้อมกับชั้นอื่นๆ ไม่มีภาระที่จะต้องอบรมขัดเกลาหรือถนอมรักษาอีกต่อไป จะสุขจะทุกข์ จะดีจะชั่วก็ไม่ก่อให้เกิดความกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นมาถึงธรรม จิตใจดูราวกับจะมี ๒ ลักษณะ คือจิตในส่วนของชั้นก็ทำหน้าที่ของเขาในการรู้ อารมณ์รูปนามและบัญญัติต่อไป แต่ใจที่ไปรู้มหาสัจธรรมนั้นมันเงียบสนิทและบริสุทธิ์ผุดผ่องจริงๆ ไม่มีอะไรในนั้นสักจุดสักแฉ่งเดียว และไม่มีการทำงานแม้แต่การหมายรู้ใจ ใจนั้นแหละทรงธรรมไว้ แต่แท้ที่จริงแล้ว ธรรมนั้นแหละทรงธรรมไว้ ชาวเซนเรียกจิตหรือใจอันหลังนี้ว่าจิตเดิมแท้บ้าง จิตหนึ่งบ้าง และเมื่อมีกิจเช่นมีความ

จำเป็นจะต้องสัมผัสหรือสัมพันธ์กับโลก จิตก็ทำหน้าที่รู้อารมณ์รูปนาม และบัญญัติอย่างเป็นกิจวิธไปอย่างนั้นเอง เป็นการอนุโลมตามโลก และเมื่อหมดกิจการทำงานแล้ว ใจก็รู้ธรรมไปและมีความสุขอันมหาศาลอยู่กับธรรมนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้จะพบว่า จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติคือความพ้นทุกข์หรือความพ้นจากชั้นจริงๆ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะให้ได้ความสุข แต่ถ้าจะกล่าวในแง่ของความสุขก็เป็นความสุขที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือน เพราะหมดเครื่องกีดขวางที่มั่งหมองใจเสียแล้วด้วยความไม่ถือมั่นในรูปนามตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ และเมื่อใกล้เวลาที่ชั้นจะแตกดับ จิตจะไม่พะวงในชั้น จะปล่อยชั้นทิ้งแล้วหัดความรับรู้ เข้ามารู้เฉพาะธรรมอันไม่เกิดไม่ตายนั้นแต่ก็ไม่ได้ยึดถือ เมื่อสิ้นชีวิตคือสิ้นความสืบทอดของชั้นแล้ว ก็เป็นอันหมดเรื่องกันแต่เพียงเท่านั้น

หมายเหตุ เนื้อหาในข้อ ๑-๗ เป็นสิ่งที่ผู้เขียนประมวลมาจากตำราพระปริยัติธรรมจึงเป็นส่วนที่น่าเชื่อถือได้สนิทใจ ส่วนข้อ ๘ เป็นสิ่งที่ได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์สั่งสอนมา การอ่านเนื้อหาในส่วนนี้ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะไม่มีคัมภีร์ใด ๆ มารองรับ และถ้าต้องการอ่านเพิ่มเติมก็อ่านได้อีกจากบทความเรื่องสุญญตธรรมในหนังสือเล่มนี้ **อนึ่ง ผู้เขียนเองไม่ได้มีความรู้ความสามารถใดๆ มากไปกว่าการเป็นนักจดจำคนหนึ่งเท่านั้น**

(๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๘)