

# เจ็ดเดือนบรรลุธรรม

ดั่งตฤณ

## สารบัญ

สารบัญ.....	๑
โปรดอ่านตรงนี้ก่อน .....	๕
ก่อนเหยียบบันไดขั้นแรก.....	๑๑
คนธรรมดา .....	๑๑
เรื่องสะดุดใจ .....	๑๑
สิ่งที่ต้องรู้ให้ได้ก่อนตาย .....	๑๕
ความวุ่นวายหลังพุทธปรินิพพาน.....	๑๘
ก่อนปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔.....	๒๕
ความเห็นถูกต้อง.....	๒๘
ทำความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น.....	๓๑
ความตั้งใจสำรวจและประเมินตนเอง.....	๓๖
เดือนที่ ๑: ราวเกาะของมือใหม่.....	๓๙
อานาปานสติอย่างย่อสำหรับมือใหม่.....	๓๙
วันที่ ๑: พยายามตั้งสติ .....	๔๐
วันที่ ๒: รู้เท่าที่สามารถรู้.....	๔๕
วันที่ ๓: ราวเกาะในที่ทำงาน .....	๔๗
วันที่ ๔: ยื้อกับโลกภายนอก .....	๕๐
วันที่ ๕: ล้าและเบื่อ .....	๕๒
วันที่ ๖: นับหนึ่งใหม่ด้วยพลละ ๕ .....	๕๓
วันที่ ๗: สององค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏ.....	๕๗
วันที่ ๘: องค์ที่สามของโพชฌงค์ปรากฏ.....	๖๐
วันที่ ๙: เริ่มหัดจงกรม.....	๖๒
วันที่ ๑๐: วิ่งจงกรม.....	๖๔
วันที่ ๑๑: องค์ที่สี่กับห้าของโพชฌงค์ปรากฏ.....	๖๗
วันที่ ๑๒-๓๐: ความต่อเนื่องคือความก้าวหน้า .....	๖๙
วันที่ ๓๑: อีกระดับของการเห็นจิตส่งออกนอกและเก็บเข้าใน .....	๗๑
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๑ .....	๗๒
เดือนที่ ๒: สุขทุกข์เหมือนฝันไป.....	๗๓
การเจริญสติรู้สุขทุกข์โดยสรุป .....	๗๓
วันที่ ๑: ดิตสุข .....	๗๔
วันที่ ๒: ทุกข์อันใหญ่หลวงของสิ่งมีชีวิต .....	๗๖
วันที่ ๓: เจริญสติระหว่างชมไข้.....	๘๒

วันที่ ๔: แม่เมตตาดำ้วยคำพูด .....	๙๗
วันที่ ๕-๑๐: เมตตาทายผล .....	๙๘
วันที่ ๑๑-๒๐: เรื่องเศร้า .....	๙๙
วันที่ ๒๑: อยากได้มรรคผล .....	๙๖
วันที่ ๒๒: ความต่างระหว่างปีติกับสุข .....	๑๐๑
วันที่ ๒๓-๒๗: มองต่างจากชาวโลก .....	๑๐๔
วันที่ ๒๘: ฝัน .....	๑๐๕
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๒ .....	๑๐๖
เดือนที่ ๓: นานาสภาวจิต .....	๑๐๗
การเจริญสติรู้สภาวจิตอย่างย่อสำหรับมือใหม่ .....	๑๐๘
วันที่ ๑: พักผ่อน .....	๑๐๙
วันที่ ๒: ปลีกวิเวก .....	๑๑๐
วันที่ ๓-๗: ปมกำลัง .....	๑๑๔
วันที่ ๘: ฌาน .....	๑๑๘
วันที่ ๙: นิमितสมาธิ .....	๑๒๒
วันที่ ๑๐: ราคะของจริง .....	๑๒๖
วันที่ ๑๑-๒๒: ความพยายามหว่านล้อม .....	๑๒๘
วันที่ ๒๓: สอนภาวนา .....	๑๒๙
วันที่ ๒๔-๓๐: เกียงจากคนละโลก .....	๑๓๒
วันที่ ๓๑: วันลา .....	๑๓๖
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๓ .....	๑๓๗
เดือนที่ ๔: ฐานที่มั่นของอุปาทาน .....	๑๓๘
หลักการเจริญสติรู้ขั้นที่ ๕ .....	๑๔๑
วันที่ ๑-๓: สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ .....	๑๔๑
วันที่ ๔: ไม่ใช่ตัวตนก็ทำตามอำเภอใจได้แล้ว .....	๑๔๘
วันที่ ๕: ปฏิบัติแบบไหนในเวลาใดจึงเรียกว่ารู้อุปาทานขั้นที่ติดดับ .....	๑๕๑
วันที่ ๖-๑๖: ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด .....	๑๕๗
วันที่ ๑๗: ขั้นอื่นมีอีกไหม? .....	๑๕๙
วันที่ ๑๘-๒๕: ทำไมถึงยังติดข้องในขั้นนี้? .....	๑๖๐
วันที่ ๒๖-๓๐: มุมมองใหม่เกี่ยวกับสมาธิและอุเบกขา .....	๑๖๑
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๔ .....	๑๖๓
เดือนที่ ๕: มุ่งหลังคากันฝนร้าวรด .....	๑๖๔
หลักการเจริญสติรู้อายตนะ ๖ .....	๑๖๕
วันที่ ๑: วันแห่งการเปลี่ยนแปลง .....	๑๖๖

วันที่ ๒: ได้เห็นสมใจ.....	๑๖๘
วันที่ ๓-๙: เข้าใจหลักรัฐสภาธรรม.....	๑๗๐
วันที่ ๑๐: เปลี่ยนศาสนา.....	๑๗๔
วันที่ ๑๑-๓๑: อินทริยสังวร.....	๑๘๓
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๕.....	๑๘๕
เดือนที่ ๖: สำนวณความพร้อม.....	๑๘๖
องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรค.....	๑๘๗
วันที่ ๑: ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ.....	๑๘๘
วันที่ ๒-๕: สัมมาทิฏฐิ.....	๑๘๕
วันที่ ๖-๑๐: สัมมาสังกัปปะ.....	๑๙๖
วันที่ ๑๑-๑๔: สัมมาวาจา.....	๒๐๓
วันที่ ๑๕-๑๗: สัมมาภังคะ.....	๒๐๖
วันที่ ๑๘-๒๑: สัมมาอาชีวะ.....	๒๐๗
วันที่ ๒๒-๒๕: สัมมาวายามะ.....	๒๐๗
วันที่ ๒๖-๒๘: สัมมาสติ.....	๒๐๘
วันที่ ๒๙-๓๐: สัมมาสมาธิ.....	๒๐๙
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๖.....	๒๑๐
เดือนที่ ๗: บรรลุธรรม.....	๒๑๑
วันที่ ๑-๖: การยอมรับความจริงแบบไม่แทรกแซง.....	๒๑๓
วันที่ ๗: เห็นนิพพาน.....	๒๑๗
วันที่ ๘-๑๒: สมณะและวิปัสสนา.....	๒๒๔
วันที่ ๑๓: ราววัลที่ ๑.....	๒๒๘
วันที่ ๑๔-๓๑: นิमितประจำตัว.....	๒๓๓
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๗.....	๒๓๗
บทส่งท้าย.....	๒๓๘
มหาสติปัฏฐานสูตร.....	๒๔๓
กายนุสัสนา - อานาปานบรรพ.....	๒๔๔
กายนุสัสนา - อิริยาปถบรรพ.....	๒๔๔
กายนุสัสนา - สัมปชัญญบรรพ.....	๒๔๕
กายนุสัสนา - ปฏิกุลมณสิการบรรพ.....	๒๔๕
กายนุสัสนา - ธาตุมนสิการบรรพ.....	๒๔๖
กายนุสัสนา - นวสีวธิกบรรพ.....	๒๔๖
เวทนานุสัสนา.....	๒๔๗
จิตตานุสัสนา.....	๒๔๘

ธัมมานุปัสสนา - นีวรณบรรพ.....	๒๔๙
ธัมมานุปัสสนา - ชั้นบรรพ .....	๒๕๐
ธัมมานุปัสสนา - आयตनบรรพ .....	๒๕๐
ธัมมานุปัสสนา - โพชฌงคบรรพ.....	๒๕๑
ธัมมานุปัสสนา - สัจจบรรพ .....	๒๕๒
อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน .....	๒๕๘
อานิสงส์อันเป็นผลข้างเคียงจากการเจริญสติปัฏฐาน .....	๒๕๙

## โปรดอ่านตรงนี้ก่อน

คนเราหายใจเข้าออกกันจนเคยชิน ไม่หยุดหายใจแม้ขณะเปลือหม้อหรือหลับไหลไร้สติ ไม่หยุดหายใจแม้ขณะผิหว้งรุนแรงกับโลกภายนอก และไม่หยุดหายใจแม้ขณะกำลังตั้งหน้าตั้งตาแสวงหาวิธียุติทุกข์ ด้วยทางลัดตัดช่องน้อยแต่พอตัว

แม้อาการร้องไห้ใจจะขาด ก็ต้องอาศัยลมหายใจในการช่วยร้อง

คนเราซาชินกับลมหายใจเสียจนลืมว่าตัวเองยังมีลมหายใจ มีลมหายใจแม้ขณะทะยานอยากได้อะไรก็ตาม สมบัตินอกกาย มีลมหายใจแม้ขณะยื้อแย่งแข่งขันเอาชนะกับคนอื่น และมีลมหายใจแม้ขณะแหงนวินาที่ สุดท้ายที่ยึดมือญาติผู้มาดูใจก่อนลาจากช่วงวันจันทร์

แม้กำลังออกแรงชกเยือกกับมัจจุราช ก็ต้องอาศัยลมหายใจในการออกแรง

เรามีลมหายใจติดตัว มีสิทธิ์หายใจทุกวินาทีนับแต่แรกเกิด และมีความสามารถในการหายใจเข้าออกสั้น ยาวไปต่างๆตามปรารถนา แต่ก็คนที่เรารู้ว่ามนุษย์อาจเป็นสุขอยู่กับลมหายใจทุกเฮือกของตนเอง ก็ คนที่ตระหนักว่าลมหายใจอาจเป็นสมบัติล้ำค่าน่าเขยชมกว่าสมบัติใดๆ ก็คนที่วาสนาดีพอจะมีโอกาสรับ ฟังความจริงว่าตราบไถยังถือครองลมหายใจมนุษย์ ตราบนั้นเราอาศัยลมหายใจนั่นเองเป็นบันไดขั้นแรก ขั้นกลาง และขั้นท้ายเพื่อส่งให้ก้าวขึ้นคว้าประโยชน์ชั้นสูงที่สุดในโลกได้ภายในเวลา ๗ เดือน!

พระพุทธเจ้าสิ้นพระชนม์ เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว พระกรัชกายขององค์ท่านจากพวกเราไป แล้ว ทุกวันนี้ไม่มีใครได้โอกาสสดับพระสุรเสียงแห่งองค์ท่านอีกแล้ว

ทว่าความเป็นพระศาสดาท่านยังคงอยู่ ตราบไถที่พระวณะยังถูกบันทึกสืบทอดไม่ขาดสาย นับแต่ครั้ง ยังต้องอาศัยการจดจำผ่านวิธีท่องบ่นด้วยปาก มาถึงการจารลงบนใบลาน กระทั่งล่าสุดใช้สื่อเก็บข้อมูล ด้วยแสงเลเซอร์ในยุคเรา

ส่วนที่ว่ายังมีการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับจะมีใครช่วยกันรับรู้ ถ่ายทอด และห้อม นำพุทธพจน์มาปฏิบัติให้เกิดผลยืนยันมากมายเพียงใด การมีพุทธพจน์อยู่ในตำราหรือแผ่น ซีดีรอมเป็นเพียงโอกาสให้เข้าเฝ้าได้ ทว่ายังไม่เกิดการเข้าเฝ้าจริงแต่อย่างใดเลย

ยกตัวอย่างง่ายที่สุด ปัจจุบันชาวพุทธผู้รักดีมักมีความสงสัยกันอย่างแรง ว่าตนสามารถบรรลุมรรคผลได้ในชาตินี้ไหม เพราะฟังจากคนรอบข้างก็เหมือนจะช่วยยืนยันกันเองตามอัตโนมติ ว่ามรรคผลล้ำสมัย แล้ว ไม่มีใครสำเร็จธรรมได้แล้ว ต้องรอไปถึงพุทธกาลหน้าที่พระศรีอาริย์จะมาตรัสรู้เป็นสัมพันธัญญ์ผู้ เปิดทางนิพพานแก่สัตว์โลกองค์ต่อไป แถมเมื่อย้อนดูตัว ก็เหมือนตัวจะเต็มไปด้วยโคลนกิเลสเลอะเทอะ

เปราะเป็อน ทำใจให้เชื่อได้ยากว่าตนหรือคนรอบข้างทั้งหลายจะมีกำลังเพียงพอบุกบั่นเข้าถึงมรรคผล ก่อนสิ้นชีวิตเอาจริง ๆ

ที่ปล่อยให้ความเชื่อดังกล่าวปลุกฝังลงในใจชาวพุทธก่อนประเทศได้นานเพียงนี้ ก็เพราะเราคุยกันเอง พูดกันเองในระดับสาวก ไม่พากันพร้อมใจเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ไม่เปิดโอกาสให้ท่านแยมพระ โอบอุ้มยืนยันด้วยองค์ท่านเอง

ขอเชิญเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกันเถิด พระดำรัสยังดำรงอยู่ เรายังป่าวประกาศ ยังเป็นกระบอกเสียง แทนพระศาสดาได้ หากถามท่านในวันนี้ ก็เชื่อเถิดว่าท่านจะยังตรัสเช่นเดิมดังปรากฏในตอนท้ายของ มหาสติปัฏฐานสูตร คือ...

ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ น้อย่างต่อเนื่อง เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี ภายในเวลา ๗ ปี หรือ ๖ ปี หรือ ๕ ปี หรือ ๔ ปี หรือ ๓ ปี หรือ ๒ ปี หรือ ๑ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๖ เดือน หรือ ๕ เดือน หรือ ๔ เดือน หรือ ๓ เดือน หรือ ๒ เดือน หรือ ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน

สรุปโดยคร่าว ผู้เป็นต้นตำรับวิธีบรรลุมรรคผลนิพพานนั้น ให้การรับรองว่าคนบารมีมากใช้เวลา ๗ วัน บารมีอย่างกลางใช้เวลา ๗ เดือน บารมีอย่างอ่อนใช้เวลา ๗ ปี ไม่ใช่ต้องใช้เวลากันนานทั้งชาติแต่อย่างใด ต่อให้ใครที่หลงนึกว่าตัวเองบุญน้อย ก็เลสหยาบปัญหา ขอเพียงมีกำลังและความตั้งใจจริง เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ ๗ ปีอย่างห้อยต้องบรรลุมรรคผลแน่นอน

บรรลุมรรคผลแล้วสุขเยียมยอดอย่างไร รสชาติแห่งภาวะลึกซึ้งสูงสุดจะประหลาดมหัศจรรย์ปานไหน ถ้าจินตนาการไม่ถูกก็ยกไว้ก่อน เอาเป็นว่าแค่บรรลุมรรคผลขั้นแรก เป็นโสดาบันบุคคลที่ถูกต้องในพุทธศาสนา ก็เป็นประกันให้อุ่นใจแล้วว่าถ้าชาติภพมีจริงเรายอมไม่ไหลลอบายอีก และถ้านิพพานมีจริงวันหนึ่งเราก็เที่ยงที่จะเข้าถึง

แต่ปัจจุบันไม่ค่อยมีใครกระพือข่าวอันเป็นมหามงคลของโลกดังกล่าว มีแต่เสียงลือลูดุข่าวร้ายประจำยุคว่าเข้าไปแล้ว ล้าสมัยแล้ว สายเสียแล้ว มรรคผลเป็นเพียงตำนานที่เหล่าสาธุชนผู้มีวาสนาร่วมชาติร่วมแผ่นดินกับพระพุทธโคดมบันทึกไว้ให้คนรุ่นเราชื่นชมเล่น มิใช่ของจริงที่หาได้ในวันนี้วันพรุ่งอีกต่อไป

ณ วันนี้ แม้ยังมีชนกลุ่มน้อยเข้าเฝ้าพระศาสดาผ่านพุทธวจนะ และเกิดศรัทธาปสาทะเชื่อถือเลื่อมใสว่ายังเป็นไปได้จริงในปัจจุบัน กับทั้งอีกheimพอจะลงมือพิสูจน์ให้ประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว ไม่สนเสียงบ่นทอนกำลังใจรอบข้างแล้ว ก็อุตสาหะเกิดปัญหาตามมาก็ได้ นั่นคือคำถามคาใจว่าสติปัฏฐาน ๔ คืออะไร ทำตามลำดับขั้นหนึ่งสองสามกันทำไหน มีสิ่งใดเป็นเครื่องรับประกันว่าปฏิบัติถูกต้องปฏิบัติตรง?

เมื่อข้างยืนอยู่ สำหรับคนตาดีย่อมทราบทันทีว่ารูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แต่สำหรับคนตาบอดที่มีโอกาสสลับคำเพียงบางส่วนย่อมเถียงกันไม่หยุด ไม่มีจุดยุติลงเลยว่าข้างเป็นอย่างไรแน่ ใครจับตรงไหน ก็นึกว่าข้างเป็นอย่างนั้น นับเป็นเรื่องลำบากที่ควรเห็นใจกันและกัน แต่ขอเพียงเป็นคนตาบอดที่ไม่ปักหลักยืนกับที่ ค่อยๆ จับจุดไปจนครบถ้วนก็อาจรู้จักข้างทั้งตัวเท่าเทียมหรือใกล้เคียงคนตาดีได้

อุปมาอุปไมยเช่นเดียวกันกับที่เราพยายามมองเห็นสติปัญญา ๔ ให้เป็นภาพรวมในคราวเดียว ย่อมยากเย็นและดูเหมือนเกินเอื้อมสำหรับคนบอดเช่นเราๆ ท่านๆ แต่หากเปลี่ยนมุมมอง ลองปรับวิธีมองเสียใหม่ มาแลดูจุดง่ายสุดเหมือนขนมหวานชิ้นเล็กก็ง่าย คือขั้นตอนแรกสุดที่พระพุทธเจ้าสอนแค่นี้ มีสติรู้ที่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า ทุกอย่างก็คงดูเป็นไปได้มากขึ้น ขยับใกล้ความจริงเข้าไปอีกนิด ขอให้ทราบเถิดว่าลมหายใจเข้าออกที่เกิดขึ้นทุกขณะจิตนี้แหละ คืออุปการณขั้นแรก ตราบใดใครยังมีมัน ตรานั้นทุกคนตั้งหลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ ได้เสมอ

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์ง่ายๆ หนึ่งคือให้ผู้อ่านหันมาสนใจฟังพระพุทธเจ้าตรัส สองคือแสดงให้เห็นว่าที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นความจริงได้อย่างไร

ผู้เขียนเป็นคนร่วมสมัยกับผู้อ่าน เพราะฉะนั้นผู้เขียนจึงคิดแบบเดียวกัน สงสัยแบบเดียวกัน รวมทั้งอยากปลงใจเชื่อมั่นได้สนิทแบบเดียวกับผู้อ่าน นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้รับฟังคำถามคาใจของชาวพุทธจำนวนหนึ่ง ซึ่งเหมือนกันราวถอดออกมาจากพิมพ์เดียว คือสงสัยว่าเพื่อปฏิบัติให้ถึงมรรคถึงผลนั้น...

ชาติเดียวกันไหม?

บารมีพอไหม?

ปัญญาไหวไหม?

ถ้าเพียงเปลี่ยนคำเพียงเล็กน้อย โภทย์ของชีวิตจะต่างไป และมีวิธีได้คำตอบสมเหตุสมผลกว่าเดิม เช่น ลองถามตัวเองว่า เป็นมนุษย์พอไหม? ก็จะได้คิดถึงศักยภาพของมนุษย์อันเปิดเผย แทนการคิดถึงเรื่องชาติเรื่องบารมีลึกลับ หากยังลังเลก็อาจเพิ่มเงื่อนไขเข้าไปเช่น เป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนาพอไหม? ก็จะได้คิดถึงหลักฐานเป็นตัวบุคคลธรรมดาที่เคยยืนยันการบรรลุธรรมให้พระพุทธเจ้าทั้งในอดีตและปัจจุบัน แทนการทักท้วงว่าปัญญาขั้นนี้คงไม่เพียงพอเป็นแน่

หากยังไม่ปลงใจสนิทก็อาจเพิ่มปัจจัยให้เห็นค่าเงาคำตอบชัดเจนถึงที่สุด คือ...

เป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา ศรัทธาสติปัญญา ๔ มีใจอุทิศตัว จะสำเร็จไหม?



เริ่มตั้งคำถามกันแบบนี้ หนทางจะได้ดูสว่างไสวขึ้น และคำตอบจะไม่ลอยมาตามลมหรือไม่ผุดขึ้นจากความคาดเดาคะเนเองใดๆ เพราะพระพุทธองค์ผู้รู้แจ้งแทงตลอดเยี่ยงสัพพัญญูเจ้าทั้งหลายรับรองไว้หนักแน่น ว่าถ้าทำจริง ต่อให้บารมีน้อยเท่าน้อยก็ต้องถึงที่สุดได้ใน ๗ ปี

ทุกอักษรในหนังสือเล่มนี้ยืนอยู่บนฐานเดียวกับวิธีตั้งคำถามหามรรคผลดังกล่าว หนังสือเล่มนี้จะได้แสดงตามลำดับตั้งแต่เดือนแรกไปจนถึงเดือนที่เจ็ด ว่าเกิดประสบการณ์ทางใจกันอย่างไร จากภาวะแบบคนธรรมดาสามัญไปจนกระทั่งปรากฏการณ์แห่งมรรคผลอุบัติขึ้น

เพื่อป้องกันข้อกังขาต่างๆนานา ผู้เขียนขอทำความเข้าใจไว้ ๓ ประการ คือ...

ประการแรก ชื่อหนังสือไม่ได้เป็นคำรับรองว่าผู้เขียนบรรลุธรรม แต่เป็นการแสดงว่าพระพุทธเจ้าตรัสยืนยันไว้เช่นนี้ จะได้เป็นการยุให้ผู้ยังลังเลสงสัยเกิดบันดาลพลังใจเข้มแข็งพอจะลุกขึ้นพิสูจน์ความจริงภายในขอบเขตเวลาที่แม้ไม่เร็วทันใจ แต่ก็ไม่ช้าเกินรอ

ประการที่สอง คำว่า **ฉัน** ตลอดหนังสือเล่มนี้มิได้หมายถึงตัวผู้เขียน แต่เป็นการคัดเอาประสบการณ์จริงตามสติที่มักเกิดขึ้นกับผู้ภาวนา ทั้งตัวผู้เขียนเอง ทั้งเพื่อนนักปฏิบัติธรรม ตลอดไปจนกระทั่งครูบาอาจารย์ในอดีตก่อนพุทธปรินิพพานมาถึงปัจจุบันที่เป็นยุคอินเทอร์เน็ต แล้วผู้รวมเป็นเสมือนบุคคลคนเดียว โดยหวังว่าผู้อ่านอ่านแล้วจะรู้สึกโดนตัว โดนใจ ตั้งแต่ต้นจนจบ

ประการที่สาม ปรากฏการณ์ขณะจิตของการบรรลุมรรคผลนั้น ผู้เขียนนำมาจากการสาธยายธรรมในพระไตรปิฎก รวมทั้งอรรถกถาจารย์ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าท่านถึงธรรมจริง แม้การสาธยายลักษณะนิพพานที่จิตเข้าไปรู้ ก็มีหลักฐานเป็นพุทธพจน์ หาใช่สิ่งที่ผู้เขียนคิดประดิษฐ์ขึ้นจากความคิดหรือจินตนาการแต่อย่างใด

สรุปแล้วสิ่งที่จะได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้คือการเห็นภาพสมมุติของบุคคลธรรมดาสามัญคนหนึ่งเพียรปฏิบัติธรรมตลอดเจ็ดเดือน อันพอทำให้ยอมลงใจเชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง มรรคผลนิพพานมีจริง และพระพุทธเจ้าตรัสว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะพาไปถึงมรรคผลนิพพาน เป็นสิ่งที่ยืนยงคงกระพัน เป็นสัจจะไม่จำกัดกาล หมายถึงยังปฏิบัติกันได้ในปัจจุบัน หรือถ้าร้อยปีพันปีข้างหน้าสติปัฏฐาน ๔ ยังคงบันทึกลับทอดกันอยู่ ผู้คนในยุคนั้นก็ยังสามารถปฏิบัติเพื่อถึงมรรคผลนิพพานกันได้ ไม่ล้าสมัยแต่อย่างใดเลย

ขอกล่าวถึงที่มาที่ไป หรือเบื้องหลังของหนังสือเล่มนี้อีกสักเล็กน้อย เดิมทีด้วยความปรารถนาจะให้คนร่วมสมัยได้เกิดความศรัทธาพระพุทธองค์นั้น ผู้เขียนเกิดแรงบันดาลใจจะเรียบเรียงหนังสือเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ให้อ่านเข้าใจง่ายด้วยภาษาร่วมสมัย โดยยกพระพุทธพจน์ขึ้นตั้ง แล้วแจกแจงตามลำดับว่าในฐานะผู้ปฏิบัติตามนั้น เมื่อทำเป็นขั้นๆแล้วเกิดผลอย่างไร หากติดขัดอุปสรรคอันใดแล้วจะผ่านไปได้อย่างไร

หนังสือดังกล่าวคือ **มหาสติปัญญาสูตร** มีอยู่ทั้งหมด ๒ เล่ม เล่มแรกเขียนเสร็จแล้ว ส่วนเล่มจบยังอยู่ในระหว่างทางอันขรุขระ อย่างไรก็ตาม เสียงสะท้อนจากผู้ศึกษาหนังสือเล่มแรกก็ทำให้ผู้เขียนเห็นตามจริงว่าเนื้อหายังหนักเกินไปสำหรับมือใหม่ที่เพิ่งเริ่มมีความสนใจการภาวนา พอเห็นศัพท์แสงธรรมะที่ไม่เคยคุ้นแล้วถอดใจ ไม่มีความอดุสสาหะพอจะอ่านและทำความเข้าใจให้ทั่วถึงตลอด

เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ทำให้พอมองเห็นล่วงหน้าว่าเล่มจบคงไม่เป็นมิตรกับมือใหม่ยิ่งกว่าเดิม เนื่องจากผู้เขียนตระเตรียมเนื้อหาทั้งข้อใหญ่ข้อย่อยไว้ละเอียดยับ คนที่จะอ่านสนุกได้คงต้องมีพื้นฐานภาคทฤษฎีและปฏิบัติมากแล้ว

ผู้เขียนจึงตัดสินใจชะลอการออกหนังสือมหาสติปัญญาสูตรเล่มจบไว้ชั่วคราว แล้วคั่นกลางด้วยหนังสืออ่านง่ายสบายตาทั้งสำหรับมือใหม่และมือเก่า ใช้ภาษาเชิงพรรณนาให้เห็นภาพมากขึ้น รวมทั้งอ้างอิงพุทธพจน์เฉพาะจุดที่จำเป็น รวมแล้วเนื้อหาก็คือการผนวกเอามหาสติปัญญาสูตรเล่มแรกกับเล่มจบไว้ อย่างย่นย่อกะทัดรัดนั่นเอง เชื่อว่าถ้าทำความเข้าใจกับเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้จบ ก็จะสามารถย้อนกลับไปอ่านมหาสติปัญญาสูตรด้วยความเข้าใจชัดเจนขึ้น

ผู้เขียนเข้าใจดี ว่าหนังสือธรรมปฏิบัติที่อ่านง่ายที่สุดต้องใช้ประโยคและถ้อยคำบอกเล่าอันเป็นประสบการณ์สามัญล้วนๆ แต่ความจริงคือถ้าไม่มีศัพท์บัญญัติให้เรียกขานบ้างเลย ความทรงจำของคนเราจะพรั่นเลือนจับต้องยาก เพราะฉะนั้นศัพท์ธรรมะจึงต้องปรากฏในหนังสือเล่มนี้ประปราย แต่เมื่อปรากฏในที่ใดเป็นครั้งแรก ก็จะพยายามอธิบายความหมายไว้ให้ง่ายที่สุด ขอให้ผู้อ่านยอมสละเวลาทำความเข้าใจบ้าง เพื่อประโยชน์ในระยะยาวต่อไป

อาการน้อมปักใจเชื่อเป็นมโนกรรมชนิดหนึ่ง และกรรมในชาตินี้จะพยายามรักษาเราไว้ในเส้นทางเดิมในชาติถัดๆ ไป กล่าวคือเมื่อเกิดใหม่ย่อมมีแนวโน้มจะเชื่อเช่นเดิม หากชาตินี้ปักใจเชื่อไปจนตายว่าเราไม่มีสิทธิ์บรรลุมรรคผล ชาติหน้าแม้พบพระพุทธรูปเจ้าก็คงมีกำลังใจอ่อน อาจทำบุญอุทิศฐานขอไปบรรลุมรรคผลในพุทธกาลต่อไปอยู่ดี

แต่หากเป็นตรงกันข้าม ปักใจกับตนเองว่าจะเชื่อเรื่องบรรลุมรรคผลได้จริงด้วยการเพียรเจริญสติปัญญา ๔ อย่างต่อเนื่อง ไม่ช้าไม่นานต้องสำเร็จผลดังพุทธพยากรณ์ เช่นนี้อย่างไรก็ไม่ขาดทุน ด้วยความสุขอันเกิดแต่สติในปัจจุบัน และแม้พลาดมรรคผลในชาตินี้เข้าจริงๆ เพราะถึงอายุขัยเสียก่อน ชาติต่อไปก็ต้องมีนิสัยทางความคิดแบบเดิม บำเพ็ญเพียรหนักแน่นเข้าอีก แล้วในที่สุดย่อมแก่กล้ากระทั่งเข้ากระแสนได้

การเจริญสติปัญญา ๔ เป็นพรในตัวเอง และเพียงที่จะให้ผลเป็นการบรรลุธรรมตามคำพยากรณ์ของพระพุทธรองค์ ดังนั้นผู้เขียนจึงไม่อวยพรง่ายๆ เพียงขอให้ทุกท่านบรรลุมรรคผล แต่ขอให้ลองทำตามพุทธพจน์จริงจังสักปีหนึ่งเกิด จะทราบเองโดยไม่ต้องฟังคนโน้นที่คนนี่ที่ ว่าเกิดเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา ศรัทธาสติปัญญา ๔ มีใจอุทิศตัว จะสำเร็จประโยชน์สูงสุดได้หรือไม่

ขอให้ท่านสงสารจากการเขียนจนได้แก่ผู้ที่มีโอกาสอ่านทุกท่านเทอญ.

ตั้งตฤณ

ตุลาคม ๒๕๕๖

## ก่อนเหยียบบันไดขั้นแรก

### คนธรรมดา

ฉันเป็นคนขี้เหงาอย่างร้ายกาจ แล้วฉันก็เป็นคนคิดมากจนเครียดหนักบ่อยๆ จนบางวันฉันก็นั่งแช่นอนแช่อยู่ในท่าเดิมได้เป็นชั่วโมง เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร แล้วก็ไม่อยากเจอหน้าใคร ในอารมณ์นั้นฉันเคยคิดหาคำตอบอยู่เหมือนกันว่าคนเราเกิดมาทำไม และทำไมต้องทนซึ่งมีชีวิตตั้งนานหลายๆสิบปี เพียงเพื่อวันหนึ่งจะต้องเป็นบุคคลสาบสูญไปจากโลกนี้ชั่ววันจันทร์

แต่ฉันก็มีสายตาให้กับลวดลายสีสันทึมนามองบนโลกไม่ต่างจากคนอื่น หวังเวลาที่ได้สัมผัสกับเรื่องของตัวเองพอใจแรงๆ ฉันก็กลายเป็นอีกคนหนึ่งทั้งหมดเหงา เครียดไม่เป็น เอาแต่หัวเราะสนุก รวมทั้งเหลือคำถามเดียวในหัว คือทำอย่างไรจะอยู่เสพสุขให้สะใจในโลกนี้ได้มานานๆ

เคยนึกว่าถ้าแอบถ่ายรูปคนธรรมดาคนหนึ่งอย่างฉันไว้ทุกอาทิตย์ เก็บๆไว้สัก ๕๒ ใบให้ครบปีแล้วเอามารวมๆดู ฉันว่าน่าจะมีอะไรดี ๆที่ทำให้ได้ข้อคิดมากมาย เพราะสิ่งที่รูปทั้ง ๕๒ ใบจะแสดงร่วมกันแน่นอนคือความแตกต่าง ความไม่คงเส้นคงวา รูปหนึ่งอาจกำลังยิ้มแย้ม อีกรูปอาจกำลังคร่ำครีดย ขณะที่รูปส่วนใหญ่อาจกำลังเหม่อตาลอยอย่างเห็นได้ชัด ไม่รู้ว่ากำลังสุขหรือทุกข์เพราะเรื่องใดเรื่องหนึ่งกันแน่

หากนำรูป ๕๒ ใบมาเรียงกันแล้วแปรแต่ละรูปให้เป็นจุดแสดงระดับความสุขความทุกข์ ฉันก็เชื่อว่าเส้นกราฟคงกระโดดขึ้นกระโดดลงน่าดู กับทั้งทำให้มองเห็น ธรรมดา ของคนธรรมดาว่าของมันต้องเป็นอย่างนี้แหละ ขึ้นแล้วลง ลงแล้วขึ้น บางทีมาก บางทีน้อย หาชีวิตใครเป็นเส้นตรงราบเรียบเท่าไม้บรรทัดไม่ได้หรอก

แต่น่าฉงนที่คนปกติทั่วไป รวมทั้งฉันด้วย จะมองไม่เห็นธรรมดาที่ว่านี้ มนุษย์ทั้งเผ่าพันธุ์พากันคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ นั่นคืออธิษฐานขอให้เส้นกราฟพุ่งขึ้นมาสูงถึงจุดหนึ่ง แล้วเล่นเรียบเป็นเส้นตรงคงที่อยู่อย่างนั้น อย่าได้พลัดตกหล่นร่วงลงเลย เจ้าประคุณเอ๋ย

วันเดือนปีล่องไป ฉันใช้ชีวิตของคนธรรมดาโดยไม่เคยสำรวจว่ามันคุ้มหรือไม่คุ้ม รู้แต่ว่าขอให้วันหนึ่งๆผ่านไปเท่าที่พอใจเป็นใช้ได้ จะเอาอะไรมากกว่าใจที่พอกันเล่า

### เรื่องสะดุดใจ

ทุกคนจะมีอายุอยู่ในโลกก็ปีก็ตาม ต้องมีสักวัน หรืออย่างน้อยสักนาที ที่สะดุดคิดอะไรบางอย่างขึ้นมา จากคำพูดของคนอื่น คนอื่นที่ว่านี้อาจเป็นคุณครูสมัยอนุบาลที่สอนให้เราท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ อาจเป็นคนรัก

ที่อยู่ใต้อารมณียากทะเลาะและขุดคุ้ยกันให้ละเอียดล่อ อาจเป็นปราชญ์ระดับโลกคนโปรดที่คำคมถูกคัดลอกซ้ำแล้วซ้ำอีก หรืออาจเป็นเพื่อนบ้านใกล้ตัวที่เรารู้จักแต่ไม่เคยคุยกันลึกซึ้งนี่เองก็ได้

ความสะดุดใจเพียงครั้งเดียวในชีวิตอาจหมายถึงการเปลี่ยนแปลงชั่วนิรันดร์ของคนธรรมดาสักคน โลกนี้มีคนที่พูดแล้วทำให้เราตาสว่างวาบปုပ်บ๊อบอยู่มาก แต่เราไม่ค่อยเจอบ่อยนัก อาจเป็นเพราะพอดีจังหวะกับที่หูตาเราปิด หรืออาจเป็นเพราะเสียงของเขาเบาเกินกว่าจะแพร่มาทางอากาศหรือกระดาษหนังสือ

หากเปรียบโลกนี้เป็นห้องดนตรี ส่วนใหญ่ห้องดนตรีแห่งนี้จะเจียบหรือเคลื่อนเสียงรบกวน หรือมักมีเพลงพื้นๆตาซๆที่ฟังเบื่อหู นานครั้งถึงจะกระหึ่มเพลงเด่นที่เล่นอย่างมีพลังประหลาด ปลุกประสาทเราให้หูตาตื่นตะลึงได้ และวันที่เพลงเด่นจะดังขึ้นก็อาจเป็นวันแสนธรรมดาของคนธรรมดาผู้ไม่คาดหวังว่าจะฟังอะไรเป็นพิเศษ

ฉันมีเพื่อนบ้านเป็นครอบครัวเล็กๆ ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกชายวัย ๕ ขวบ กับคุณตาอีกคน และเนื่องจากร้วบ้านเป็นแบบโปร่ง ไม่ใช่อิฐปูนสูงหนาบังตา ครอบครัวฉันกับครอบครัวนั้นจึงมักยิ้มให้กันประจำ แม้ไม่สนิทถึงขั้นแจกชองกฐินให้แก่กันและกันตามโอกาส ก็มีไถ่ถามสารทุกข์สุกดิบบ้างประสาคนคุ้นหน้า

เย็นวันหนึ่ง ขณะฉันนอนฟังเพลงอยู่ในห้องนอน ก็ได้ยินตัวน้อยประจำครอบครัวแหกปากลับบ้านว่า แม่คร่ำ! คุณตาตายแล้ว! คุณแม่คงเพิ่งกลับมาถึงบ้านอย่างนี้กว่าจะเป็นอีกวันที่ไม่มีอะไรน่าจดจำ ไม่คาดหมายว่าจะเจอลูกชายตะเบ็งเสียงบอกเช่นนั้น ท่าทางภูมิใจที่เดียวละว่าเป็นคนแจ้งข่าวน่าตื่นตะลึงให้ผู้ใหญ่รับรู้ก่อนใคร ฉันลุกมาชะโงกมองทางหน้าต่าง เห็นคุณแม่เข้าอ่อนแทบล้มทั้งยืนกับเสียงคึกคะนองของเจ้าทะโมนน้อย

มันเป็นภาพที่ชวนคิดไม่ใช่เล่น ระหว่างเด็กไร้เดียงสารับรู้การตาย กับผู้ใหญ่ที่รู้คิดรับรู้เรื่องเดียวกัน ทำไมลูกชายเห็นเป็นเรื่องสนุกไปได้ ขณะที่คุณแม่ถึงกับยืนตตะลึงจิงจิงด้วยความตระหนกได้ว่าสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปอย่างไร้วันกลับมาพบหน้ากันอีก ส่วนฉันยืนอยู่ในห้องเพียงแค่ว่าต้องไปงานศพอีกแล้วสิเรา น่าเบื่อชะจริง!

เย็นอีกวันหนึ่งฉันยืนรดน้ำต้นไม้ริมรั้ว หูก็ได้ยินเสียงพ่อลูกข้างบ้านคุยกันบนเสื่อกลางสนาม คุณพ่อคงร้อนเลยชวนลูกเมียมานั่งปอกผลไม้กินได้ร่มไม้ประสาครอบครัวที่อบอุ่นพร้อมหน้า ฉันได้ยินลูกชายตัวจ้อยถามคุณพ่อของแกว่า

“พ่อครับ ทำไมคุณตาถึงต้องตายด้วยล่ะครับ?”

ฉันยิ้มเล็กน้อย คนเพิ่งลืมตาดูโลกได้ไม่ถึง ๕ ปีนั้น แม่เห็นและได้ยินทุกสิ่ง ก็คงไม่ต่างจากคนโตๆดูที่วีรู้ว่าว่ามีตัวละครกระโดดโลดเต้นหรือล้มลุกคลุกคลานให้ดู ยังไร้อารมณ์ร่วมกับตัวละครเหล่านั้น เว้นแต่จะมีส่วนได้ส่วนเสียมาถึงเนื้อถึงตัวของตนโดยตรง นั่นแหละจึงค่อยแหกปากไววายขึ้นดังๆ

ความที่เพิ่งเกิด จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ห่างจากความตาย กลืนอายุความตายยังเป็นของแปลกใหม่และไกลตัว ข้อสงสัยเกี่ยวกับความตายจึงมักตกเป็นภาระของพ่อแม่ที่จะให้คำตอบพอฟังง่ายแก่ลูกชายหัวแก้วหัวแหวนของตน

“เป็นธรรมดาของพวกเราทุกคนนะลูก ถึงเวลาตายก็ต้องตาย”

เป็นคำตอบง่าย ๆ แต่ด้วยสำเนียงการุณย์แห่งผู้เป็นบิดา

“อืดก็ต้องตายเหอครับ?”

“ต้องตายเหมือนกัน แต่อืดยังเด็กอยู่ กว่าจะแก่และถึงเวลาตายเท่าคุณตายอีกนาน”

ฉันพยายามจินตนาการคำว่า **นาน** ในหัวเด็กวัย ๕ ขวบ แล้วก็คิดว่าสมมองน้องอืดคงว่างเปล่าสิ้นดี อย่างมากอาจนึกเทียบเคียงกับเวลารอพ่อแม่กลับบ้านก็ได้

“แล้วเมื่อไหร่คุณตาจะตื่น เห็นนอนอยู่ในโลงตั้งหลายวันแล้ว?”

“ถ้าตายก็ไม่ตื่นแล้วละลูก ต้องอยู่ในโลงอย่างนั้นตลอดไป”

ฉันอดลอบมองลอดพุ่มไม้ไปไม้สอดตาดูไม่ได้ สมดังที่นึกคาดเดาล่วงหน้า คือเห็นคุณแม่น้องอืดทำตาแดง ๆ ปอกผลไม้อยู่ในชุดดำ ส่วนสามีของเธออธิบายมรณศาสตร์ให้ลูกชายฟังด้วยสีหน้าเป็นปกติ และสำหรับลูกชายก็แน่นอนว่าไม่มีอะไรอื่นใดนอกจากความสงสัยเปื้อนเปรอะไปทั้งหน้า

อ้อ! เกือบลืมย้อนดูตัวเอง! สำหรับฉันแค่อยากรู้ อยากเห็นว่าใครจะทำหน้าแบบไหนบ้างเท่านั้นแหละ เพราะคุณตาของน้องอืดในความทรงจำของฉันก็แค่คนแก่ข้างบ้านซึ่งแทบไม่เคยคุยกับฉันเลยตลอดสามปีที่ผ่านมา ฉันไม่คิดว่าแกลจะมองเห็นว่าหน้าตาฉันเป็นอย่างไรด้วยซ้ำ

“ตกลงต้องตายทุกคนเลยหรือครับ?”

“ใช่ลูก เป็นอย่างนั้น คนทุกคนที่ลูกเห็นจะต้องตายทั้งหมด”

ฉันหลบวูบ ทั้งที่แน่ใจว่าน้องอืดคงไม่ได้มองมา แต่ยังไม่อยากเป็นหนึ่งในคนที่น้องอืดเห็นสักเท่าไร

“พ่อครับ ทำไมทุกคนต้องตายด้วยล่ะครับ?”

คุณพ่อเงิบไปครู่ คงเพราะกำลังอยากกินชมพู่มากกว่าตอบคำถามไม่รู้จบของเด็กน้อย ฉันชำเลื่องเห็นคุณพ่อของเด็กชายเคี้ยวชมพู่อย่างสบายอารมณ์ ใจนึกเร่งให้ตอบเร็ว ๆ ด้วยความอยากรู้อะไร ๆ ของ

คุณพ่อที่มีต่อคำถามโลกแตกพรรคนี้ เด็กทุกคนย่อมทักท้วงว่าพ่อแม่ให้คำตอบได้หมด โตขึ้นเขาคงเรียนรู้เองว่าไม่ใช่เช่นนั้น และคำถามหนึ่ง ๆ ก็มีคำตอบอยู่มากมายหลากหลายจากผู้คร่ำหวอดพ่อพันแม่

ฉันแค่อยากได้ยินว่าคำตอบแรกที่น้องอ๊อดจะได้ยินคืออะไร!

“อ๊อดเพิ่งเห็นคนตายนะลูก ความตายเลยเป็นของแปลกใหม่ ต่อไปอ๊อดจะเห็นคนตายมากขึ้น แล้วลูกจะรู้ว่าเป็นของธรรมดา อ๊อดดูเศษใบไม้แห้งบนพื้นนั่นสิ เห็นไหม ตอนนี้เป็นสีเหลือง แต่ก่อนมันเป็นสีเขียวเหมือนที่อยู่นบนต้นนะ พอถึงเวลามันก็ต้องทิ้งตัวเองลงจากกิ่งก้านมารวมกันบนพื้น เปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเหลือง ร่างกายคนเราก็เหมือนกัน วันนี้ดูสดใสมีชีวิตชีวา แต่วันหนึ่งก็ต้องแห้งลง แล้วหายไปจากโลกนี้เช่นเดียวกับใบไม้ตกพื้น”

เด็กชายอ๊อดฟังแล้วงงเด็ก จึงถามซ้ำคำถามเดิม

“คนเหมือนใบไม้ได้ไง แล้วทำไมคนต้องตายด้วยล่ะ?”

คุณพ่อถอนใจยาว

“เพราะเหมือนใบไม้ไงลูก วันหนึ่งก็ต้องร่วงหล่นลงดินและกลายเป็นพวกเดียวกับดิน ไม่มีใครกำหนดหรือกว่าทำไม ทุกสิ่งทุกอย่างต่างมีสภาพที่ต้องเสื่อมสลายกลายเป็นอื่นไปทั้งนั้น”

“คุณตารู้ตัวไหมว่าจะตาย?”

“รู้สิ คุณตารู้ล่วงหน้าานทีเดียว เตรียมตัวยกสมบัติให้แม่ของอ๊อดตั้งแต่อ๊อดยังไม่เกิดนะ”

“รู้ก่อนตายแล้วทำไมคุณตาไม่หนีล่ะ?”

“จะไปหนียังงี้ลูกเอ๊ย ถ้าโจรมาไล่ฆ่าเรา เราอาจใช้สองเท้าวิ่งหนีได้ แต่ถ้าร่างกายจะฆ่าตัวเอง แม้แต่เท้าก็ยกไปไหนไม่ไหวแล้ว”

“ถ้าคนเราต้องตาย แล้วจะเกิดมาทำไมล่ะครับ?”

“เพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้ไงลูก คนเราเกิดมาเพื่อเรียนรู้ เหมือนอย่างที่คุณอ๊อดถามพ่อเพื่อให้อ่านคำตอบอยู่ไหม แต่ถ้ายังติดค้าง ยังไม่รู้แจ้ง ก็ต้องเกิดใหม่มาถามใหม่อีก”

คล้ายสายฟ้าฟาดเปรี้ยง ฉันไม่เคยเจอคำถามอะไรที่สะเทือนเลื่อนลั่นเข้ามาถึงจิตวิญญาณขนาดนั้นมาก่อน อาจเพราะครั้งหนึ่งเคยอยากรู้อย่างรุนแรงว่าทำไมต้องเกิดมา พอมาเจอคำตอบสะดุดหูและเหมือนมีบางสิ่งสะกิดบอกว่านั้นเป็นความจริง ไม่ใช่สิ่งลวง ไม่ใช่คำตอบแบบขอไปที

คนเราเกิดมาเพราะยังติดค้างอยู่กับความไม่รู้...

ถ้อยคำที่คุณพ่อพูดจะทำให้ลูกชายกระจำงขึ้นหรือยิ่งงุนงงสงสัยหนักกว่าเก่าอย่างไรฉันไม่อาจทราบได้ แต่สำหรับฉัน บอกได้คำเดียวว่าทุกคำตามมากองก้งวานในหัวไม่หาย

### สิ่งที่ต้องรู้ให้ได้ก่อนตาย

ตั้งแต่วันที่คิดเรื่องเกิดมาทำไมอย่างจริงจัง ใจฉันก็พลอยกลัวตายไปพร้อมกับความไม่รู้ หลงตายเท่ากับที่หลงเกิด กลัวว่าจะต้องเป็นเด็กวัย ๕ ขวบ ๑๐ ขวบ ๒๐ ปี ๕๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปีอีกและอีก ครั้งแล้วครั้งเล่า พกพาเอาความไม่รู้ไปเกิดใหม่ ตายใหม่อย่างไรที่สิ้นสุด

คนทั่วไปกลัวตายเพราะเกรงจะไม่มีตัวตนที่หวงแหน แต่บัดนี้ฉันกลัวตายเพราะเกรงจะเสียโอกาสเรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเอง ฉันเกิดความอยากรู้ขึ้นมาจริง ๆ จัง ๆ ว่าชีวิตนี้ควรใช้ให้คุ้มที่สุดด้วยการเรียนรู้ อะไร แ่นละที่มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งไม่สามารถสอดตาเห็นได้หมดว่ามีความรู้อะไรให้เลือกบ้าง แต่ละคนอาจมีสิ่งที่ทำให้ **คิดไปเอง** ว่าดีที่สุดในดวงไว้ตรงหน้าอยู่แล้ว อาจจะตั้งแต่เกิด หรืออาจจะเข้ามาพอดี จังหวะในขณะที่แสวงหา

สำหรับคนไทยที่เกิดมาอย่างไม่รู้อิโหนอิเห่นทั่วไป พระพุทธศาสนาดูเหมือนจะเป็นคำตอบแรก หรือไม่ก็เป็นคำตอบสุดท้าย เพราะความเป็นพุทธศาสนานั้นยิ่งใหญ่และอยู่ในความยอมรับมาช้านาน เห็นได้จากจำนวนวัดกว่าสามหมื่นแห่งทั่วประเทศ รวมทั้งการมีวันหยุดราชการเป็นวันสำคัญทางศาสนาปีละไม่น้อย แถมคำพูดกับความนึกคิดของชาวไทยก็มีศัพท์ทางพุทธเจืออยู่มาก เช่นอุทานว่า **อนิจจา** หรือ **พุทโธ** ส่วนตอนแสดงความขอบคุณคนให้ความกรุณาโดยเปรียบว่า **เหมือนพระมาโปรด** แม้แต่คำสูงมาใช้ในเชิงลบเช่น **ใครจะไปตรัสรู้ล่ะ?** ก็ยังเอา ดั้งนั้นสำนักความเป็นพุทธจึงแทรกซึมอยู่ในใจคนไทยมาแต่อดีตแต่อกโดยไม่จำเป็นต้องรู้ตัว เมื่อชีวิตเกิดปัญหาหรือใจมีคำถามโลกแตกแก้ไม่ตก ก็ยอมต้องเล็งไปที่คำตอบของพุทธศาสนาเพื่อนเป็นธรรมดา เช่นถ้าเคราะห์ร้ายก็มักนึกถึงการทำสังฆทานอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น

ฉันเฝ้าแต่เก็บงำความสนใจและสงสัยใคร่รู้คำตอบว่าชีวิตเราควรรู้อะไรมากที่สุดไว้ในใจ มาดหมายว่า คุณพ่อห้องอืดจะเป็นผู้ให้คำตอบได้ในวันหนึ่ง เพราะสิ่งที่เกิดตอบลูกนั้น แสดงวิสัยของผู้มีความรู้เชิงพุทธอย่างลึกซึ้งในตัวเอง

แล้วโอกาสก็มาถึง ในงานวันเฝ้าคุณตาน้องอืด บรรยากาศในวัดทำให้ฉันไม่รู้สึกระดากหนักกับการกระเซาะเข้าไปถาม โดยเกริ่นตามตรงว่าฉันเคยได้ยินแกตอบคำถามลูกเสมอ และบางคำตอบน่าสนใจมาก เช่นคนเราเกิดมาเพราะติดค้างอยู่กับความไม่รู้ เลยต้องมาเรียนรู้ ที่นี้ฉันอยากรู้ว่าที่รู้นั้นคืออะไร แล้วที่ควรรู้นั้นคืออะไร



คุณพ่อลูกหนึ่งตอบอย่างไม่ลังเลว่า

"มนุษย์ทุกคนไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองครับ"

ฉันขมวดคิ้วย่น นึกเงี้ยว ๆ ว่าคำตอบของแกมีพลังทำให้ย้อนเข้ามารู้สึกในตัวเองดี อย่างน้อยฉันก็ถามตัวเองขึ้นมาสองสามข้อในฉบับปล้นว่ามีความจริงใดเกี่ยวกับตัวเองที่ยังไม่รู้บ้าง ก็พบว่ามียู่มากเหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่นกลไกการทำงานในร่างกายมนุษย์อันสลับซับซ้อนที่แม้แต่แพทย์ยุคปัจจุบันก็รู้ไม่ทั่วถึง หรืออย่างเช่นวันตายจะมาถึงเมื่อไหร่ เหล่านี้เป็นตัวอย่างความจริงเกี่ยวกับตนเองที่กำลังปรากฏอยู่ หรือกำลังจะต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทว่าไม่อยู่ในสำนึกรับรู้ของฉันแม้แต่หน่อย

ฉันถามว่าถ้ารู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองแล้วจะได้อะไร? คุณพ่อน้องอืดตอบด้วยความมั่นใจว่า

"ได้รู้ด้วยตนเองว่าหมดความติดค้าง เหมือนคนที่ชำระหนี้หมดไม่จำเป็นต้องหาเงินมาจ่ายเพิ่ม หรือเหมือนคนที่ทำงานใช้โทษในบ่อน้ำคร่ำจบสิ้นแล้วไม่จำเป็นต้องกลับลงมาลงน้ำโสโครกอีก"

กับคำถามว่าต้องรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองให้ละเอียดลออทุกแง่มุมเลยไหม เพื่อนบ้านผู้ทรงภูมิให้คำตอบคือ

"รู้นิดเดียวครับ ไม่ต้องมากหรอก คือรู้ว่กายใจนี้ไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เพราะมันไม่ใช่ตัวตนของใคร เพียงมีอะไรมาประกอบประชุมเป็นรูปเป็นร่างชั่วคราวคล้ายแผ่นเหล็ก ล้อยาง เครื่องยนต์เข้ามารวมรูปร่างขึ้นเป็นรถเก๋ง แต่พอหมดอายุก็ถูกถอดเป็นชิ้นๆแบบต่างคนต่างไป มองไม่เห็นรูปรถเก๋งคันเดิมในชิ้นส่วนใด ๆ อีก"

ใจฉันว้าวางไปชั่วขณะเมื่อจินตนาการเห็นความว่างเปล่าไร้แก่นแท้ของรถยนต์ ถึงกับอึ้งเงี้ยวเป็นครู่ ก่อนถามต่อ คือสงสัยว่าเมื่อฉันรู้สึกว่กายใจเป็นของว่างเปล่าเหมือนรถยนต์ที่ปราศจากตัวตนอย่างนี้ แล้วถือว่าพอหรือยัง ครูทางธรรมคนแรกของฉันก็ตอบว่า

"ไม่พอหรอกครับ รู้แค่นี้เรียกว่าเป็นปัญญาจากการฟัง และปัญญาจากการจินตนาการตาม ยังเป็นปัญญาในระดับคิดๆ ไม่ใช่ปัญญาเห็นจริงประจักษ์แจ้งด้วยจิต"

เอ! เมื่อก็ใจก็ว้าวางไปทีหนึ่ง ยังไม่เรียกว่าเห็นด้วยจิตอีกหรือ? ฉันจึงถามว่าทำอย่างไรจะรู้แจ้งได้ด้วยจิต

"ต้องปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครับ คือเราย้ายที่ตั้งของสติจากการทำงานและการเล่นในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนมาเป็นอีกที่ตั้งหนึ่งคือกายใจนี้ คอยตามระลึกว่กายใจนี้ไม่เที่ยง เห็นชัดว่จะอะไรอย่างหนึ่ง ๆ เช่นลมหายใจหรืออารมณ์สุขทุกข์ มีธรรมดาเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา แม้แต่ความลึกลับสงสัยอยากว่คำตอบของน้องในเวลานี้ก็มีขณะของการเกิดขึ้น เมื่อได้คำตอบก็จะดับลงเช่นกัน หรือ

ถ้ายังสงสัยอยู่ มีความเข้าใจอยู่ ก็ต้องแปรปรวนไป อาจอ่อนตัวลงหรือเข้มข้นขึ้นกว่าเดิม พอเห็นความไม่เที่ยงในกายใจเสมอๆ จิตก็ยึดเล็กมันสำคัญผิด เลิกมองว่าสิ่งนั้นๆเที่ยง เลิกหลงเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเป็นตน พอเห็นอย่างต่อเนื่องมากเข้าจิตก็ขาดจากอุปาทานที่ครอบงำมาแต่อ่อนแต่ออก เรียกว่าบรรลุมรรคผล มีดวงตาเห็นธรรม เป็นอริยบุคคลของพุทธศาสนา”

ฉันฟังแล้วยังรู้สึกคลุมเครือ เพราะยังเป็นเรื่องใหม่อยู่มาก แต่ก็รู้สึกด้วยว่าคุณพ่อน้องอ๊อดต้องเข้าใจชัดแจ้งในสิ่งที่พูดเป็นอย่างดี ฉันจึงยังคำถามถัดมาคือจะทราบได้อย่างไรว่าเรารู้สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรรู้แล้วหรือยัง? วาระนั้นอะไรจะเป็นตัวบอกว่าเราไปถึงแก่นของพระศาสนาแล้ว?

คุณพ่อลูกหนึ่งอึ้งไปพักใหญ่ คล้ายทบทวนค้นหาข้อมูลในธนาคารความจำ ก่อนตอบด้วยน้ำเสียงที่สุขุม นุ่มนวล

“พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าใครเข้าป่าหาแก่นไม้ แต่ไปเจอกิ่งใบ เจอสะเก็ด เจอเปลือก เจอกระพี้ ก็อาจสำคัญว่าเป็นแก่น เพราะไม่ทำความรู้จักแก่นให้ดีเสียก่อน เลยได้สิ่งที่ไม่ใช่แก่นติดมือกลับบ้าน ลากและสรรเสริญเปรียบเหมือนกิ่งใบ คีลเปรียบเหมือนสะเก็ด สมมติเปรียบเหมือนเปลือก ญาณหยั่งรู้ต่างๆ เปรียบเหมือนกระพี้ แต่แก่นสารที่แท้จริงคือความหลุดพ้นแห่งใจ ชนิดไม่กลับกำเร็บอีก สรุปลือถ้าเรายังไม่รู้จักภาวะของใจที่หลุดพ้นเด็ดขาด ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าเรารู้สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรรู้”

เหมือนสายน้ำที่ปะทะใจครึ้นโครม ดวงตาฉันตื่นเต็มกับคำว่า **ความหลุดพ้นแห่งใจแบบไม่กลับกำเร็บอีก คือแก่นสารที่แท้จริง**

ฉันแจ้งความจำนงขอเป็นลูกศิษย์ ขอเรียนรู่วิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กับผู้ให้แสงสว่างแรก ซึ่งท่านก็ตกปากรับคำเป็นอย่างดี บอกว่าบ้านใกล้กันแค่นี้สะดวก ไปนั่งคุยกับท่านทุกวันก็ได้ พร้อมกับออกตัวว่าท่านยังเป็นผู้ครองเรือน ยังมีห่วงผูกรัด แม้แต่ลูกเมียก็ยังตัดไม่ได้ ไม่ใช่ผู้แจ้งอันมีใจหลุดพ้นแล้ว แต่เมื่อสอนพื้นฐานเบื้องต้นให้ฉันระยะหนึ่ง ก็พาไปกราบพระอาจารย์ของท่านในภายหลัง

นัดแนะจะเริ่มไปบ้านท่านตั้งแต่วันต่อมา ฉันอ้อมอกอ้อมใจเหลือกำลัง ถึงจะยังไม่มีการตอบหรือหนทางแจ่มแจ้ง แต่อย่างน้อยก็อุ่นใจว่าเจอครูผู้ชี้ทาง เป็นความสว่างนำวิถีให้แน่แล้ว ที่เหลือคือไปศึกษาเล่าเรียนกับท่านเต็มกำลัง ฉันโชคดีเหนือความโชคดี มีผู้ให้คำตอบสำคัญที่สุดในชีวิตไม่พอ ยังมาประชิดติดบ้านกันอย่างนี้อีก

ข่าวดี ข่าวมงคลเพิ่งปรากฏ ข่าวร้าย ข่าวสุดอัปมงคลก็กวาดตดไล่หลังตามมาเพียงชั่วข้ามคืน ชีวิตคนไม่แน่นอน แค่เดินทางไปงานศพ ตัวเองก็มีสิทธิ์ตายได้ คุรุธรรมะของฉันประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ร้ายแรง เสียชีวิตทั้งครอบครัวระหว่างทางกลับบ้าน!

ท่านเป็นครูธรรมะที่สอนฉันหลายอย่างในคราวเดียว ทั้งความจริงผ่านปาก ทั้งความจริงผ่านความตาย ฉันพูดไม่ออก เป็นคนเดียวในบ้านที่ตกตะลึงหน้าซีดเหมือนเสียญาติสุดที่รัก ต่างจากคนอื่นซึ่งอย่างมาก แค่คุยกันแซดด้วยความตลกอกตลกใจกับการจากไปของเพื่อนบ้านที่คุ้นหน้ามาหลายปี

อกใจฉันจุกแน่นไปหมด เหมือนคนหิวจัดที่เห็นอาหารวางล่อ โขยกลิ้นหอมยวนใจอยู่ใกล้ๆ แล้ว แต่มัวชะล่าไปครั้งหน้าที่ก็มีใครมาตัดหน้าเอาไปเสียก่อน

เสียดาย สายเกินไป พบหน้าผู้รู้แล้ว ทำไมฉันถึงไม่รีบถามให้ละเอียด เหตุใดจึงเชื่อว่ายังมีพรุ่งนี้ให้ถาม ทั้งที่ความจริงคือจะไม่มีพรุ่งนี้อีกแล้ว

ความตายของครูทำให้ความกระหายใคร่รู้ของฉันถูกเร่งเร้าให้ร้อนแรงยิ่งขึ้น เหมือนครูของฉันสอนตรงๆ ว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่ควรประมาท จะตายเมื่อใดไม่อาจพยากรณ์ มัจจุราชมักมาถึงตัวโดยไม่บอกกล่าวล่วงหน้า ถ้าวันนี้ยังมีกำลังก็ควรทำกิจที่คิดว่าควรทำที่สุด ทำแล้วคุ้มกับการเกิดมาที่สุด เพื่อจะไม่เสียใจในภายหลังว่าวันสุดท้ายมาถึงแล้วยังไม่ใช้โอกาสทองให้สมค่า

### ความวุ่นวายหลังพุทธปรินิพพาน

คล้ายเจอคนนำทางที่น่าเลื่อมใส แต่มีอันพลัดพรากจากไปสู่แดนไกลอย่างไม่วันกลับมาเจออีก ฉันจึงตกอยู่ในสภาพเคืองคว้างแสวงหาคนนำทางใหม่

เครื่องมือนำทางใกล้ตัวที่สุด หาง่ายที่สุดก็คือหนังสือ เพราะเพียงเดินเข้าร้านหนังสือ หรือใช้คอมพิวเตอร์ต่อโทรศัพท์เข้าอินเทอร์เน็ต ก็มีข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกลาดเกลื่อนไปหมด ข้อมูลเหล่านั้นส่วนใหญ่ถูกกลั่นกรองแล้วชั้นหนึ่งจากสำนักพิมพ์ เพราะฉะนั้นอย่างน้อยจึงพอน่าเชื่อถือถือว่าคงไม่ใช่ข้อมูลที่ปราศจากคำมูลของคนนี้กอยากพูดอะไรก็พูด

ฉันลองนั่งสมาธิและเดินจงกรมตามรูปแบบต่างๆ ค้นหาวิธีใดเหมาะกับตนเองระยะหนึ่ง จึงพบว่าคำตอบที่มีอใหม่ต้องการอย่างที่สุดนั้นมีหลายประการ เช่นจะเริ่มต้นปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะกับตนเอง หรือถูกต้องตรงหลักวิชาบรรลุนิพพานของพระพุทธเจ้า

อยากรู้ว่าปฏิบัติไปแล้วถูกหรือผิด มีเกณฑ์การวัดใดที่ชัดเจนพอ

การปฏิบัติถ้าหากถูก ควรจะต่ออย่างไร ถ้าหากผิด ควรจะแก้อย่างไร

คำตอบเหล่านี้คือจุดที่ทุกคนต้องการจากครูเหนือสิ่งอื่นใด สรุปรว่าทุกคนต้องมีครู แต่...

ครูคนไหนล่ะที่เชื่อได้ว่ารู้จริง?

ครูคนไหนล่ะที่เข้าใจศิษย์ทุกประเภท?

ครูคนไหนละชัดเกล้าศิษย์แต่ละประเภทได้ด้วยอุบายที่เหมาะสม?

และถ้าสมมุติว่ามีครูที่รวมเอาคุณสมบัติข้างต้นครบพร้อมทุกประการไว้ในคนเดียว ท่านจะเก็บตัวเงียบหรือว่ามีชื่อเสียงดังกระฉ่อน? หากเก็บตัวเงียบ ฉันก็ไม่รู้จะไปมเข็มในมหาสมุทรเจอได้อย่างไร เมืองไทยคนตั้งเกือบร้อยล้านรอมร่อ ครั้นถ้าหากเลื่องชื่อระบือนามเล่า โอกาสที่ฉันจะได้เข้าถึงตัวท่านอาจยากพอกๆกับขอนัดนายกฯ เพราะฉันเพิ่งทราบว่ามีคนอยากหลุดพ้น อยากปฏิบัติธรรมถูกต้องตรงทางและแสวงหาครูผู้นำเชื่อถือเหมือนอย่างฉันบ้านตะไท

ปัจจุบันมีการอบรมระยะสั้นและระยะยาวมากมายหลายแห่ง แต่ต้องสอดคล้อง เงียบหูฟังมากๆหน่อยจึงจะได้ข้อมูลครบถ้วนทั้งสถานที่และเวลา ฉันตระเวนไปเข้าคอร์สอบรมตามสถานฝึกปฏิบัติต่างๆหลายต่อหลายแห่ง ยอมรับทุกแนว เคารพทุกความเชื่อ นอบน้อมต่อทุกอาจารย์ トラบได้ที่ท่านกล่าวว่าหลักสูตรของตนเป็นสติปัญญา ๔ ก็น่าจะพาฉันไปสู่ความหลุดพ้นได้

แต่หลังจากพยายามยอมรับทุกแนว ทุกความเชื่อ และทุกอาจารย์มากเข้า ในที่สุดฉันก็เริ่มง่ว่าจะเอาอย่างไรดี

บางคนบอกว่าต้องศึกษาทฤษฎีทั่วถึงก่อนเพื่อประกันความหลงผิดคิดพลาดเมื่อลงมือปฏิบัติ บางคนบอกว่าปฏิบัติเลยไม่ต้องศึกษามากเพราะรุ่งร้งนำรำคาญและชวนให้หลงฟุ้งตามอักษรเกินจำเป็น

ในทางทฤษฎี บางคนชอบพระสูตร แต่บางคนชอบพระอภิธรรม บางคนปักหลักอยู่กับคัมภีร์ชั้นแรก แต่บางคนก็อ้างอิงแต่คัมภีร์ชั้นหลัง บางคนชอบการผสมผสานระหว่างความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ แต่บางคนตั้งแง่ปิดกั้นสิ้นเชิงกับการเปรียบเทียบเทียบเคียงระหว่างพุทธกับวิทยาการในโลกยุคปัจจุบัน

ในทางปฏิบัติ บางคนบอกว่าให้กำหนดสติรู้ตัวในชีวิตประจำวันได้เลย บางคนบอกว่าให้เข้ากรรมฐานตามรูปแบบเสียก่อน บางคนชอบหลับตารู้ลมหายใจ บางคนชอบลืมตาตั้งสติรู้ความเคลื่อนไหว บางคนบังคับว่าต้องเดินจงกรมช้าเคร่งครัด บางคนบอกว่าให้เดินเร็วตามสบายเหมือนพักผ่อน

ไม่น่าเชื่อว่าเพียงความเห็นผิดแผกในการตีความตามอักษร กับความต่างทางรูปแบบปฏิบัติ ก็กลายเป็นประเด็นโจมตีกันได้ดุเดือด บางทีถึงขั้นคิดทำบุญเพื่อพระศาสนา ยอมทำบาปชกได้เข็มขัดฝ้ายตรงข้ามเสียหน่อย เล่นสกปรกสาดโคลนกันตื้อๆก็มี

เท่าที่ฟังข้อถกเถียงขัดแย้ง ทั้งทางอินเตอร์เน็ต ทางเทปอาจารย์ดัง และทางดาหูของฉันทเองเมื่อเจอหน้าสหายธรรมชาวพุทธ ใครๆก็กลัวคนอื่นทำความเสียหายให้พระศาสนา แต่ตัวเองทำบ้างหรือเปล่าไม่เคยกล้าสำรวจจริงจัง อาจเพราะลึกๆก็รู้ว่าตนก็เคยเป็นต้นเหตุแห่งความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือมีส่วนร่วมร่วมสร้างความร้ายฉานขึ้นในหมู่ชาวพุทธมาเหมือนกัน แทบทุกคนมักสำคัญว่าตนเองดีพอจะติคนอื่นซึ่งถ้ามองในมุมกลับก็คือคนเราจะคาดหวังให้ภาระหน้าที่ทำดีจริงเป็นของผู้อื่น ตัวเองไม่ต้องทำ และ

อย่าได้มีใครมาคาดหวังในตัวเราให้มาก เนื่องจากเราเป็นเพียงมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ส่วนคนอื่นๆ ควรประพฤติตนในแบบที่เป็นอุดมคติ จะพูดหรือทำอะไรอย่าให้ใครตำหนิได้

ฉันเชื่อว่าชาวพุทธที่รักศาสนาไม่มีใครตั้งใจทำลายศาสนา ทำนองเดียวกับที่ไม่มีบ้านใดทุบหม้อข้าวตัวเองทิ้ง แต่ความที่มัวเพลินฟังโทษคนอื่นอยู่ เลยเผลอลืมตรวจดูว่าโทษของเราเพิ่มพูนไปบุลย์ผลไปถึงไหนแล้ว อย่างเช่นบางคนรู้จักพุทธพจน์มาก แทบเรียกว่าครอบคลุมทั่วถึงทุกประเด็น พูดเรื่องไหนเป็นหยิบจับพุทธพจน์มาอ้างอิงได้หมด แบบนี้มีคุณใหญ่เป็นอนันต์ แต่ในทางตรงข้ามอาจก่อโทษได้มหันต์เช่นกัน เช่นยกพุทธพจน์มาเพื่อข่มขี หรือสนับสนุนจิตคิดกันดำฝ่ายตรงข้ามของตน ผู้ฟังรับพุทธพจน์พร้อมกับกระแสโทสะของผู้อ้างอิง ย่อมเกิดจิตคิดมัวหมองต่อพุทธพจน์ไปด้วย เรียกว่าผู้อ้างพุทธพจน์ผิดกาลเทศะ หยิบจับพุทธพจน์มาใช้เสริมเติมสนับสนุนวาทิจริตของตนเองบ่อยๆ นั้น นอกจากไม่ได้บุญแล้ว ยังชื่อก่อบาปมหันต์ด้วยการทำพุทธพจน์เสื่อมลงอีกด้วย

และเมื่อส่วนใหญ่ต่างถนัดที่จะโยนโทษให้แกกันและกัน มือใหม่ฝันหลุดพ้นอย่างฉันที่เพิ่งก้าวเข้าบ้านก็มักยืนเดือตูดนในบ้านตึกกันอย่างมีนง จับต้นชนปลายไม่ติด ไม่ทราบว่าจะไรกันแน่คือหลักการ อะไรกันแน่คือหลักกู จึงยากจะรู้ชัดว่าฝ่ายใดผิดฝ่ายใดถูก แต่ใครถูกใครผิดก็ตาม วิธีที่มดำหรือรบพุ่งกันด้วยขวานในปากของผู้ทรงภูมิทั้งหลายย่อมทำให้บรรดากองทัพธรรมหน้าใหม่รับผลร้ายไปเต็มๆ เพราะฉันไม่ได้จดจำว่าการฟาดฟันกันให้ล้มหายตายจากกันไปข้างโนแต่ครั้งนั้น ใครเป็นผู้แพ้ ใครเป็นผู้ชนะ ฉันตระหนักแต่ว่าที่แพ้อย่างแท้จริงคือพุทธศาสนาโดยรวม ค่าที่หาใครเป็นตัวแทนหรือหลักฐานทางปัญญาประกอบเมตตาประจำศาสนายากมากแล้ว

เมื่อลงมือทดลองปฏิบัติหลายๆ แนวฉันจึงพอเข้าใจอะไรมากขึ้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงจะลาดลึกพิสดารปานใดก็ตาม อย่างไรก็ต้องมีจุดเริ่มต้น และจุดเริ่มต้นต้องง่าย จดจำไปทำได้ทันที ระลึกขึ้นเมื่อไหร่ต้องใช้ได้เดี๋ยวนั้น และผู้ปฏิบัติธรรมที่ฉลาดก็มักมีอุบายเฉพาะตัว เพื่อดึงสติได้ง่ายๆ หากไม่เลือกอุบายวิธีที่แน่นอนสักอย่างหนึ่งไว้ใช้ตั้งหลัก ก็มักออกจากจุดเริ่มต้นไม่ไหว จับฉ่ายไปเรื่อยไม่ได้ อะไรเป็นขึ้นเป็นอันสักที

ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่ออุบายวิธีเฉพาะตัวของใครถูกนำไปใช้แพร่หลาย ซึ่งแจ้งอธิบายรายละเอียดให้ครบถ้วนกระทั่งลงรอยครอบคลุมสติปัญญา ๔ ยาก ดังนั้นจึงมีบ่อยที่อุบายง่ายๆ เพียงหนึ่งเดียวกลายเป็นทั้งหมดของการปฏิบัติไป ถ้าถามว่าสายนั้นสายนี้สอนอะไร ก็มีบอกต่อหรือจดจำกันไว้ให้ทำแบบนั้นอย่างเดียว ให้ทำแบบนี้จนกว่าจะเห็นผลยกระดับไปเรื่อยๆ เอง คล้ายกับว่าจงท่อง ก.ไก่ ให้เป็นคำเดียวแล้วในที่สุดจะรู้เองว่าอักษรไทยไล่ตามลำดับไปถึง ฮ.นกฮูก มีอะไรบ้าง

เมื่อมีผู้คนล้อมวงเข้ามาเชื่อกันมากเข้าก็กลายเป็นกลุ่มศรัทธา เป็นกลุ่มบูชาความเชื่อประจำแวนั้นๆ ไป แล้วค่อยๆ หยั่งรากทางความเชื่อลึกลงผ่านสาธุศิษย์รุ่นต่อรุ่น พอเจอกลุ่มศรัทธาอื่นที่มีอุบายวิธีแตกต่าง ก็ง่ายที่จะมองเห็นข้อด้อย จุดอ่อน หรือกระทั่งมุมมองที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากหลักฐานใน

คัมภีร์มากมาย ส่วนแนวความเชื่อของตน แม้เป็นของใหม่ไม่เคยมีมาก่อนก็อุตสาหกรรมที่เล็ก  
บรรทัดน้อยในคัมภีร์มาสืบสนุนยืนยันจนได้

น่าหดหู่ใจ ตั้งแต่พระศาสนาเสด็จดับขันธปรินิพพานก็คงไม่มีสาวกคนใดพูดถูกหมดได้อย่างพระองค์  
ท่าน ศาสนาเสียหายมาเรื่อยๆกับการพูดผิดหรือจำพลาดของผู้สืบทอดทั้งหลาย ฉันทคิดว่าคงไม่มีใครคน  
ใดคนหนึ่งทำความเสียหายให้พระศาสนาได้มากกว่าที่เป็นอยู่ แต่การทะเลาะเบาะแว้งห้าห้ากันเองนั้น  
แหละความวิบัติอย่างแท้จริง

และอาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้...

แรงดึงดูดโลกคงไม่ยินยอมให้เราหนีขึ้นฟ้าง่ายตายฉันทใจ แรงดึงดูดของวิภวสังสารก็คงไม่ยินยอมให้เรา  
หนีไปนิพพานง่ายตายฉันทนั้น สังเกตเถอะ ขณะกำลังท้อแท้กับภาพพืดกันหัวเหน่เป็นหย่อมๆของบรรดา  
ชาวพุทธผู้เจริญ โชคชะตาก็มักพาไปเจอถ้อยคำตอกย้ำให้มืออ่อนเท้าอ่อนยิ่งขึ้นไปอีก เช่น

“พวกเราเวลาน้อย เกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า อยู่ในยุคของผู้มีปัญญาทึบมาเกิด หมดสิทธิ์แล้วละ ต้อง  
หมั่นทำบุญมากๆนะ แล้วอธิษฐานไปเกิดในยุคของพระศรีอารย ซึ่งจะได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า  
พระองค์หน้าโน่น หากสั่งสมบุญไว้มากแล้ว เมื่อฟังธรรมต่อเบื้องพระพักตร์ก็จะสามารถบรรลุธรรมอย่าง  
รวดเร็ว”

ถ้อยคำทำนองนี้ถ้าคนธรรมดาพูดอาจไม่กระไรนัก แต่เมื่อคนระดับให้การศึกษาพุทธศาสนชั้นสูงเป็นคน  
พูดหลายคน น้ำหนักความน่าเชื่อถือจะมีมาก และกระจายกว้างยิ่ง กับทั้งมีการตักเตือนตามอำเภอใจกัน  
อย่างสนุกสนาน เช่นบางคนสมัครใจเชื่อว่าโลกนี้อาจไม่มีพระอรหันต์แล้ว แต่ยังมีอริยะชั้นต้นๆอยู่  
บ้าง แต่บางคนสมัครใจเชื่อว่าอริยะสูญสิ้นไปหมดแล้ว ไม่เหลือแม้แต่ผู้ทำภาวนาได้ตรงทางด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้นเลยกลายเป็นว่าใครหวังมรรคหวังผลหลังจากพุทธปรินิพพาน จะถูกมองเป็นพวกหวังสูง  
เกินตัวไป ต้องหวังพบพระพักตร์พุทธองค์ รับคำสอนจากท่านโดยตรง ให้พระองค์ชี้ถูกชี้ผิดด้วยองค์  
ท่านเองเท่านั้นจึงมีสิทธิ์มีวาสนาพอ แท้จริงน้อยคนจะรู้ว่าต่อให้เกิดทันพระพุทธเจ้า พกบุญญาวาสนา  
ติดตัวไปเกิดมากพอจะเข้าเฝ้าพระองค์ท่านแล้ว ก็ไม่แน่ว่าจะรอดเสมอไป

อย่างเช่นในสามัญญผลสูตร ว่าด้วยเรื่องของพระเจ้าอชาตศัตรูผู้มีบุญญาธิการเหนือมนุษย์ทั้งทวีป คือ  
ครองบัลลังก์พระราชชาติ แดงมอตุสำหรับมีสิทธิ์เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าอีกต่างหาก เสียแต่เผอิญก่อนหน้านั้น  
เวรกรรมชักนำให้ต้องรู้จักกับพระเทวทัต ถูกยุยงให้เห็นผิดเป็นชอบ แย่งชิงราชสมบัติจากเสด็จพ่อของ  
ตัวเอง และแม้พระบิดายกสมบัติให้ยังไม่วายกังวลจะถูกแย่งคืน ถูกพระเทวทัตยุให้ปลงพระชนม์เสีย  
เพื่อความแน่นอนกว่า แล้วพระเจ้าอชาตศัตรูก็เป็นประเภทบ้าจี้ขี้ขึ้นเสียด้วย ไปๆมาๆหน้ามืดตามัวฆ่า  
พ่อตัวเองจนได้

การฆ่าพ่อฆ่าแม่นั้น ต่อให้สำนึกผิดก็สายเกิน ต้องไปนรกลูกเดียว ห้ามสวรรค์นิพพานหมด สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกะภิกษุหลังจากพระเจ้าอชาตศัตรูมาเข้าเฝ้าแล้วกราบทูลลากลับว่า พระราชาพระองค์นี้ถูกขุดเสียแล้ว พระราชาพระองค์นี้ถูกขจัดเสียแล้ว หากท้าวเธอไม่ปลงพระชนม์ชีพพระบิดาผู้ดำรงธรรม ก็จะได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นผู้บรรลุธรรมต่อหน้าเราตถาคตทีเดียว

นี่เป็นตัวอย่างของคนบุญมากเข้าขั้นมีสิทธิ์บรรลุธรรมต่อเบื้องพระพักตร์ แต่ดันหลงเวลาไปทำกรรมหนักที่ปิดกั้นสวรรค์นิพพานเสียก่อน นับว่าเคราะห์ร้ายสาหัส ต้องเลื่อนเวลาไปใช้กรรมในนรกให้หมดๆ ถึงจะมีสิทธิ์ใหม่

แล้วในอนาคตอันไม่เป็นที่รู้ จะมีอะไรประกันว่าเราจะไม่พลาดแบบพระเจ้าอชาตศัตรู?

นอกจากความไม่แน่นอนของตัวเองแล้ว ยังมีความไม่แน่นอนเกี่ยวกับกำลังพระหทัยแห่งองค์ศาสดาแต่ละสมัยด้วย ในคัมภีร์มหาวิภังค์มีผู้ทูลถามว่าเหตุใดศาสนาของพระผู้มีพระภาคบางพระองค์จึงอายุสั้นนัก พระศาสดาของเราตรัสตอบด้วยพระญาณรู้เห็นอดีตเบื้องไกล พอสรุปใจความสำคัญได้ว่า

**ดูกรสารีบุตร พระผู้มีพระภาคพระนามว่าวิปัสสี สีขี และเวสสภู ทรงท้อพระหฤทัยเพื่อจะทรงแสดงธรรมโดยพิสดารแก่สาวกทั้งหลาย ความรู้ที่ประทานไว้มีน้อย ข้อศีลวินัยก็ได้ทรงบัญญัติ ปาติโมกข์ก็ได้ทรงแสดง เมื่อพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเหล่านั้นอันตรธานแล้ว สาวกต่างเหล่าต่างก่อกิจทำพระศาสนาให้อันตรธานตามพระองค์ไปในเวลาอันสั้น**

หากสงสัยว่าพุทธศาสนาที่มีอายุสั้นนั้น พระศาสดาท่านโปรดสอนสาวกอย่างไร ก็ต้องตอบว่าสอนแบบใช้ญาณรู้วาระจิตแล้วสอนเฉพาะคนตรงๆ ใครคิดผิดก็ทัก ใครเดินจิตถูกก็สนับสนุน ดังพระพุทธรองค์ของเราตรัสไว้

**ดูกรสารีบุตร เรื่องเคยมีมาแล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามเวสสภู ทรงกำหนดจิตภิกษุสงฆ์ด้วยพระหฤทัย แล้วทรงสั่งสอน พร่ำสอนภิกษุสงฆ์ประมาณพันรูปในแนวป่าอันน่าสะพรึงกลัวแห่งหนึ่ง เช่นตรัสว่าพวกเธอจงตริกันอย่างนี้ อย่าได้ตริกันอย่างนั้น พวกเธอจงทำในใจอย่างนี้ อย่าได้ทำในใจอย่างนั้น จงละส่วนนั้น แล้วเข้าถึงส่วนนี้อยู่เถิด ด้วยการสอนเช่นนี้ ในเวลาต่อมาจิตของภิกษุประมาณพันรูปดังกล่าวก็ได้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสหมักหมมในสันดานทั้งหลาย**

สรุปคือถ้ามีวาสนาพอจะพบพุทธศาสนา บางครั้งต้องบวชเป็นภิกษุ และใจถึงพอจะเข้าไปอยู่ในป่าอันน่าพรันพรึงชวนขนหัวลุกร่วมกับพระศาสดา จึงจะได้รับพระกรุณาสอนจากจิตถึงจิต ไม่ใช่เป็นเศรษฐกิจมีชีวิตสุขสบายแห่ขบวนไปกราบท่านแล้วจะได้รับการสอนแบบพิเศษง่ายๆกันทุกคน

อีกข้อสังเกตคือด้วยวิธีสอนแบบตรงตัว ตรงวาระจิตของพระศาสดา ไม่มีการสืบทอดคำสอนโดยพิสดาร ไม่มีการบัญญัติกฎระเบียบวินัยสงฆ์เป็นกิจจะลักษณะ ไม่มีการถ่ายทอดความรู้กว้างขวาง นั้นหมายความว่าใครเกิดทันพระพุทธเจ้าสมัยนั้นแล้วไม่อยู่ใกล้พระองค์ท่าน ก็นับว่ามีโอกาสปฏิบัติธรรมถึงความหลุดพ้นได้ยากยิ่ง

ในทางกลับกัน เมื่อมีการบันทึกคำสอนพระศาสดาไว้อย่างละเอียดลออ ก็แปลว่าคนรุ่นต่อๆมามีสิทธิ์จะเข้าถึงธรรมตามอัธยาศัย ใครขยัน ใครทำถูกตามคำสอนของพระศาสดาก็เอามรรคผลไป ต่อให้ไม่เคยพบแม้แต่อรหันตสาวกของพระองค์ท่านก็ตาม

พูดง่าย ๆ ว่าเกิดร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้าบางพระองค์ โอกาสศึกษาเล่าเรียนพุทธวจนะยังอาจจะน้อยกว่าสมัยนี้ของเรา ที่พระศาสดาเสด็จดับขันธอันตรธานไปจากโลกนี้แล้วด้วยซ้ำ!

ฉันมีกำลังใจยิ่งขึ้นเมื่อพบร่องรอยว่าตัวตนส่วนหนึ่งของพระพุทธองค์ยังคงดำรงอยู่ เมื่ออ่านพบพระวจนะในมหาปริณิพพานสูตรความว่า **ธรรมที่ตถาคตแสดงแล้ว จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป** แปลว่าถ้าเจอคนศาสนาอื่นสอบถามว่าศาสดาของท่านเป็นใคร ศาสดาของท่านยังอยู่หรือไม่ ก็ต้องบอกว่าศาสดาของเราคือพระพุทธเจ้า และท่าน **ยังอยู่** นั่นก็คือพระไตรปิฎกที่ชาวไทยเรารู้จักกันดีว่าเป็นคัมภีร์สืบทอดบันทึกคำสอนของพระศาสดานั้นเอง

ส่วนปัญหาที่ว่าคนยุคเราเป็นผู้มีปัญญาทึบ วาสนาน้อย หรือหมดสิทธิ์รู้จักมรรคผลนิพพานเป็นความจริงหรือไม่นั้น ประการแรกต้องดูว่าใครเป็นคนคิด ใครเป็นคนพูดบอกต่อ รวมทั้งใครเป็นคนเชื่อถือ ประการที่สองต้องดูว่าพระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสิทธิ์ในการถึงมรรคถึงผลไว้อย่างไร

ฉันสืบ ๆ แล้วพบว่ากลุ่มของผู้ที่เชื่อว่าล้าสมัยนั้น ได้รับอิทธิพลทางความคิดแบบสืบ ๆ กันมา หาใช่ว่ามีตัวตนผู้พูดประกาศคนแรกอย่างแท้จริงไม่ กลุ่มของผู้เชื่อเช่นนี้อาจออกไปทางศรัทธาจริตชนิดใครพูดอะไรก็เชื่อ หรืออาจหนักไปทางปัญญาจริตชอบคิดคาดคะเนแสวงความรู้เสียจนเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับคำว่า **ปัญญา** กล่าวคือพุทธิปัญญาขั้นสูงนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่าคือความสามารถเห็นธรรมชาติเกิดดับ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น ใครฝึกจริงจึงถูกต้องเมื่อไหร่ก็เห็นจริงได้เมื่อนั้น ไม่จำกัดกาลแต่อย่างใด แต่พุทธิปัญญาสำหรับคนรุ่นใหม่อาจหมายถึงความรู้ความเข้าใจในธรรมะยาก ๆ แจ่มแจ้งตลอดสาย รวมทั้งมีการปลูกฝังความเชื่อกันว่าใครยิ่งรู้มาก ก็จะเป็นเสเปียงหรือทุนอรอนติดตัวต่อไปเกิดในพุทธกาลครั้งหน้า ฟังธรรมต่อเบื้องพระพักตร์แล้วจะบรรลุธรรมง่ายตาย

เมื่อนิยามของปัญญาผิด ย่อมไม่ชวนชววยพิสุจน์จนเกิดปัญญาแบบพุทธะที่แท้

ความเชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดและนรกสวรรค์มีจริงก็ดี ความเชื่อที่ว่าพระพุทธเจ้ามีจริงก็ดี ความเชื่อว่ามีมรรคผลนิพพานมีจริงก็ดี ล้วนแล้วแต่เป็นศรัทธา พุทธเราเป็นศาสนาที่ฐานเป็นศรัทธา แต่ยอดเป็น



ปัญญา พุดง่าย ๆ ว่า พิสูจน์ศรัทธาให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ด้วยปัญญาในชาติปัจจุบัน ต่างจากศาสนาอื่นที่ฐานเป็นศรัทธา แล้วยอดก็ยังเป็นศรัทธาอยู่อีก หลายเรื่องไม่อาจพิสูจน์จนกว่าจะตายเสียก่อน

หากพุทธเรารักษาไว้แต่เพียงศรัทธาความเชื่อ จะมีข้อแตกต่างจากศาสนาอื่นที่ตรงไหน? ฉันค้นคว้าอยู่ไม่นานก็พบข้อความยืนยันให้อบอุ่นใจว่าแนวทางอันเป็นหลักสูตรสำเร็จรูปเพื่อบรรลุมรรคผลนั้น ไม่จำกัดกาล ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดอายุ เห็นได้จากที่พระพุทธองค์ยืนยันด้วยพระองค์เองในมหาสติปัฏฐานสูตรความว่า...

ใใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ให้ตลอด เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี ภายในเวลา ๗ ปี หรือ ๖ ปี หรือ ๕ ปี หรือ ๔ ปี หรือ ๓ ปี หรือ ๒ ปี หรือ ๑ ปี หรือ ๗ เดือน หรือ ๖ เดือน หรือ ๕ เดือน หรือ ๔ เดือน หรือ ๓ เดือน หรือ ๒ เดือน หรือ ๑ เดือน หรือ ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน

พูดให้ง่ายคือใครมีกายและปัญญาแบบมนุษย์ มีกำลังปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์แสดงไว้ และยังคงบันทึกสืบทอดมาถึงทุกวันนี้ อย่างช้า ๗ ปี อย่างพอดี ๗ เดือน และอย่างรวดเร็ว ๗ วัน เป็นต้องรู้จักภาวะหลุดพ้นแห่งใจชนิดไม่กลับกำเริบ เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง สืบค้นดูทั่วแล้ว

พระพุทธเจ้าท่านไม่เคยตรัสไว้ที่ไหนเลยว่าเมื่อกาลล่วงไป หรือหลังพุทธปรินิพพานแล้วจะมีข้อจำกัดในการบรรลุมรรคผลเพิ่มขึ้น ในการตรัสเชิงพยากรณ์นั้น ท่านเพียงระบุไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า ตราบใดภิกษุยังประพฤติธรรมโดยชอบ ตราบนั้นโลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์เลย ซึ่งก็แปลได้อย่างเดียวคือ ถ้ายังทำ ก็ต้องได้!

สรุปคือมรรคผลจะล้ำสมัยต่อเมื่อไม่มีการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับกาล ไม่เกี่ยวกับช่วงสมัยที่ผู้ปัญญาทรมามากแต่อย่างใดเลย สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสเสมอว่าสังฆธรรมที่พระองค์ค้นพบและเผยแผ่นั้น ควรน้อมเข้ามาดู เป็นของไม่จำกัดกาล

มาพิจารณาโลกยุคปัจจุบันตามจริง ถ้าพูดกันตรงไปตรงมาคือมีน้อยคนจะศึกษา เข้าใจ และทรงจำหลักการสติปัฏฐาน ๔ ได้ครบถ้วน และยิ่งน้อยที่ปฏิบัติกันจริงจังตลอดสาย ก็ไม่น่าแปลกใจหากจำนวนผู้บรรลุธรรมเป็นประจักษ์พยานให้พระพุทธเจ้าจะปรากฏเป็นของหายาก

แต่นั้นเป็นเรื่องของโลก ประเด็นสำคัญสำหรับฉันคือวิธีปฏิบัติยังถูกรักษาไว้ครบถ้วน ถ้าศึกษาจนเข้าใจและนำมาปฏิบัติเดี๋ยวนี้ ก็ต้องได้ผลภายใน ๗ ปีเป็นอย่างช้า ต่อให้บารมีอ่อนแอส่อนอ่อนอย่างไรก็ตาม

ฉันตกลงปลงใจเด็ดขาดว่าจะยึดพระพุทธเจ้าเป็นครูคนสุดท้าย ท่านตรัสว่าอย่างไรจะปฏิบัติตามเพื่อให้เห็นผลจริง โดยไม่หวังทางลัดเช่นผู้วิเศษบนดลบันดาลให้บรรลุธรรมได้ในแวบเดียว รวมทั้งไม่ไปทางอ้อมเช่นรอพบพระพุทธเจ้าในพุทธกาลต่อไป ซึ่งจะนานสักกี่แสนกี่ล้านปีก็ไม่ทราบ ฉันจะถือเอา

ประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนความรู้ไว้มากมายสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน โดยเชื่อไว้ก่อนว่าเพียงพอต่อการพิสูจน์ด้วยตนเอง ถ้าแม้ความเชื่อของฉันผิดพลาด อย่างมากก็เสียเวลา ๗ ปีในชีวิต แต่ถ้าความเชื่อของฉันถูก แปลว่าฉันกำลังจะเป็นผู้หนึ่งที่ใช้ชีวิตมนุษย์คุ้มที่สุดในโลก

นั่นคือใช้ชีวิตเพื่อลืมนาทีขึ้นรู้ความจริงอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไม่เคยมีอะไรเทียบ!

เย็นวันหนึ่งฉันประนมมืออธิษฐานดัง ๆ ต่อหน้าพระปฏิมาทองอร่ามว่าหากชาตินี้พลาดมรรคผลไปเพราะเป็นหนึ่งในผู้มีปัญญาทรมาน ไม่มีสิทธิ์บรรลุธรรมดังคำปราชญ์ของชาวพุทธบางส่วน ก็ขอให้ชาติหน้ามีนิสัยเอาจริง ปฏิบัติสติปัญญา ๔ ให้สมค่าอติภาพมนุษย์ไปจนชั่วชีวิตทุกครั้ง เหมือนเช่นที่ตั้งใจจะทำในชาตินี้ด้วยเถิด!

จากการศึกษาเรื่องกรรมอย่างละเอียด ฉันเชื่อว่านิสัยจะเป็นสิ่งติดตัวข้ามภพข้ามชาติ มนุษย์เป็นภูมิมีศักยภาพในการสร้างนิสัย สั่งสมไว้อย่างไรก็ได้สมบัติติดตัวไปสร้างตนอย่างนั้น นิสัยที่ฉันจะสร้างต่อไปนี่คือเชื่อพระพุทธเจ้า ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างละเอียดเหมือนทุกคำเป็นทองที่ไม่อาจปล่อยปละให้ตกหล่น

กรรมจะพยายามรักษาเราไว้กับทางเดิม อย่างเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสว่าพวกเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ฉันปลงใจเชื่อว่าสร้างนิสัยไว้อย่างนี้เป็นอาจณ หรือที่เรียกว่า **อาจณณกรรม** หากมีโอกาสดังใหม่เป็นมนุษย์ อาจณณกรรมที่ทำไว้ในชาตินี้ยอมส่งให้ไปเกิดกับพ่อแม่แบบนี้ มีเหตุปัจจัยแวดล้อมตั้งแต่วัยเด็กส่งเสริมให้เข้าสู่ทางของความเป็นเช่นนี้ รวมทั้งมีกำลังกายและแรงบันดาลใจให้มุ่งมั่นเพียรเพื่อหลุดพ้นอย่างเอาจริงเอาจังเช่นนี้อีก

ต่างจากการปลงใจเชื่อไปตลอดชีวิตว่าตัวเองไม่มีทางบรรลุมรรคผลได้ในชาติปัจจุบัน ก่อมโนกรรมย่ำคิดย่ำเชื่อเป็นอาจณ ก็ยอมฝังแน่นติดจิตตติวิญญานไป แล้วเจอเหตุปัจจัยให้คิดแบบเดียวกันนี้อีกและอีกไม่รู้จบรู้อัน เป็นต้นว่าต่อให้เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าอุบัติ ก็ไปเกิดห่างจากท่าน และฟังคำคนที่ทำให้ท้อก่อน ทำให้เห็นมรรคผลเป็นของสูงเกินเอื้อม หรือแม้ฟังธรรมแล้วก็อยากอธิษฐานไปบรรลุเอาเบื้องหน้า แทนที่โอกาสมาถึงแล้วจะฉวยไว้ ดังปรากฏให้เห็นตัวอย่างผู้ทำบุญกับพระพุทธเจ้าและเหล่าอรหันต์ แล้วหวังผลเป็นสวรรค์นิพพานหลังจากตายไปแล้วมากมายก่ายกอง

### ก่อนปฏิบัติสติปัญญา ๔

ฉันเชื่อจริงๆเลยว่าตั้งใจยอมเป็นฤกษ์ดีในตัวเอง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสุภพพันสูตรว่า สัตว์ทั้งหลายประพฤติดชอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่าเป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ยามดี และบูชาดี

ดังเช่นเมื่อฉันปลงใจว่าจะยึดพระพุทธรองค์เป็นผู้สอนกรรมฐาน ท่านสั่งอย่างไรฉันจะทำอย่างนั้น เมื่อฉันตั้งจิตว่าจะรับคำสั่งแรกจากพระพุทธรเจ้า ก็ได้เปิดสมุดบันทึกส่วนตัวในคอมพิวเตอร์ที่ฉันรวบรวมพระสูตรเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปริมาณมิใช่น้อย แต่ก็มีใช้กินกำลังอ่านให้ทั่ว

ตาตื่นและขนลุกชู เพราะขณะคลิกเลือกไปสุ่ม ๆ นั้น ได้คำตอบจากภิกขุสูตรราวกับปาฏิหาริย์ คล้ายเห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จพระเนตรเทศน์โปรดฉันโดยตรงทีเดียว ในภิกขุสูตรกล่าวถึงภิกษุรูปหนึ่งที่ท่านตั้งใจจะปลีกวิเวก จึงเข้าไปกราบขอรับแนวปฏิบัติหรืออุบายภาวนาจากพระพุทธรองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็ยังไม่บอกอุบายทันที ทว่าตรัสสั่งให้สำรวจตนเองในเรื่องของศีลก่อน มีความดังนี้...

ดูกรภิกษุ ถ้าเธอปรารถนาเช่นนั้น ก่อนอื่นจงยังเบื้องต้นในกุศลธรรมให้บริสุทธิ์เถิด เบื้องต้นของกุศลธรรมคืออะไร? คือศีลที่บริสุทธิ์ดีและตั้งความเห็นไว้ตรง เมื่อใดศีลของเธอบริสุทธิ์ดี ความเห็นของเธอจะตรง เมื่อนั้นเธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้วค่อยเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ

หากอ่านเผินๆโดยไม่โน้มเข้ามาในตัวก็คงไม่รู้สึกละไรนัก แต่เมื่ออ่านด้วยความตั้งใจว่าจะนำมาปฏิบัติจริง ก็เกิดการสำรวจตนเอง ว่าฉันยังมีความบริสุทธิ์ด้านใดไม่เพียงพอบ้าง

## ศีล

ศีลของพระในภิกขุสูตรมีรายละเอียดอย่างไรบ้างฉันไม่รู้ เพราะเป็นหน้าที่ของพระที่จะต้องรู้ แต่สำหรับฉัน ฉันคงสนใจเพียงแค่ศีลของฆราวาส และศีลของฆราวาสที่ครูบาอาจารย์สืบทอดคำสอนของพระพุทธรเจ้ามาก็มีเพียง ๕ ข้อ ฉันก็จะมุ่งเน้นเฉพาะศีล ๕ ข้อนั้นแหละเป็นเบื้องต้นวันดีฤกษ์ดีนี้

ก่อนหน้านั้นฉันเคยตั้งใจรักษาศีลออกมาจากความรู้สึกภายใน เห็นชัดว่ามีผลกับจิตใจโดยตรงทันที อย่างเช่นถ้าวันไหนเผลอโกหกก็จะหมกมุ่นฟุ้งซ่าน จิตใจอ่อนแอและเลื่อนลอยชอบกล แต่ถ้ามีเหตุยั่วให้โกหกแล้วหนักแน่นพอจะรักษาปณิธานเดิมว่าจะไม่แะคำไปปดแม้แต่นิดเดียว ตกเย็นพอลงนั่งสมาธิจะมีความเบาสบายหายกังวล จิตเรียบสงบเองตั้งแต่ก่อนนั่งคล้ายผืนทะเลนิ่งไร้คลื่นลมปั่นป่วน นี่เป็นตัวอย่างอันสงสัของศีลที่ให้ผลกับการปฏิบัติภาวนาโดยตรง

และเมื่อมีสติแข็งแรงพอจะอดกลั้นต่อการโกหก ความไม่อยากโกหกก็ตามมา เพราะการโกหกต้องอาศัยแรงเค้นจากภายใน ซึ่งก็เกิดผลข้างเคียงที่ดี เช่นเมื่อก่อนมักใจอ่อน ปฏิเสธใครจะอ้อ ๆ อึ้ง ๆ หรือเผลอกัดฟันตอบรับเสียงอ่อยโดยไม่รู้ตัว เช่นพูดว่า “ได้” หรือ “ไม่เป็นไร” ทั้งที่ใจจริงอยากบอกว่า “ไม่เอา” หรือ “ไม่ไหว”

เมื่อจิตใจเข้มแข็งขึ้นด้วยคำพูดที่ตรง ด้วยคำพูดที่จริง คำพูดที่เป็นสัตย์ก็ตามมา การพูดเท่าที่ทำได้ และพยายามทำเท่าที่พูดนั้น ทำให้เกิดสัมผัสเห็นอะไรตามจริงขึ้นมาก โลกไม่บิดเบี้ยวเหมือนตอนจิตอ่อนๆ

ธรรมชาติเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ และบางที่เราอาจนึกไม่ถึง จนกว่าบางสิ่งจะปรากฏแสดงแล้ว อย่างเช่น ศิลป์เป็นสิ่งมีอำนาจ เมื่อเราพูดแต่เรื่องจริง พูดแต่เรื่องที่เป็นสัจย์ อำนาจความจริงก็อยู่ข้างเรา รู้ว่าอะไรควรพูด รู้ว่าพูดแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เสียตายจิตสงบสุขถ้าต้องฟังกระเจิงไปกับการพูดส่อเสียดนินทา เอามั่น อาลัยจิตอันประณีตน่าฟังใจถ้าต้องกระด้างหยาบลงเพราะการพูดหยาบคายด้วยโทสะ และ อารมณ์จิตอันเข้มแข็งถ้าต้องซึมเหม่อลอยเลื่อนไปเพราะการพูดเพื่อเจ้าหาแก่นสารไม่ได้

การถือศีลอย่างฉลาดต้องเห็นค่าของศีลข้อใดข้อหนึ่งด้วยหัวใจ เมื่อรู้สึกว่าคุณภาพขึ้นมาจากภายใน แม้ต้องยอมแลกกับการสูญเสียโอกาสแบบโลกๆไปบ้าง ก็จะเห็นว่าคุ้มค่าพอ เมื่อศีลข้อนั้นๆ เริ่มทำให้จิตทอประกายสว่างทางความรู้สึก ก็จะนึกถึงประโยชน์ของศีลข้ออื่นๆตามไปด้วย

เพียงด้วยความตั้งใจมั่นว่าแม้มีโอกาสเจอเรื่องยวนยั่วอย่างไร ฉันก็จะไม่ผิดศีลผิดธรรมเป็นอันขาด คือไม่ฆ่าสัตว์แม่มึง ไม่ขโมยแม่แต่บาทเดียว ไม่ลอบมีชู้แม่เพียงทางวาจา ไม่โกหกแม่เพียงเพื่อเอาสนุก ไม่กินเหล้าเสพยาแม่ต้องโดนเพื่อนใจแคบเลิกคบ เพราะถือว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่ง เป็นฐานของการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้ายิ่งๆขึ้นไป จิตจะมีคุณภาพได้อย่างไรหากพื้นฐานมีแต่การตามใจกิเลสละเหวเหมือนเอาตัวไปหมกโคลนเลน

มีความจริงที่น่าสนุกอยู่อย่าง ฉันเคยได้ยินมานาน และเจอดีเข้ากับตัวเองจริงๆ คือพออธิษฐานถือศีล ก็มีอันต้องประจวบเหมาะเหลือหลาย เหตุการณ์ต่างๆตาหน้าเข้ามาลงใจทันตา เช่นคนที่บ้านให้ช่วยโกหกโทรศัพท์ว่าไม่อยู่ หรือปกติร้อยวันพันปีไม่เคยโดนยุงกัดมันก็แหกกันมากัดอย่างน่าตบ เป็นต้น กรณีโกหกทางโทรศัพท์ฉันก็ปากแข็งเข้าไว้ บอกให้โทร.มาใหม่เฉยๆ ไม่ได้บอกว่าคนที่ต้องการพูดไม่อยู่ แม่ต้องเจอการซักสีหน้าจากคนในบ้าน ขมวดคิ้วบ่นไปหลายยกก็ยอม หรืออย่างกรณียุงกัด แม้มันไม่คันมือเต็มแกก็กัดๆไล่เท่านั้น

ฉันเจอเหตุการณ์ลงใจสสารพัดจนเหนื่อยใจ แต่สัญญาต้องเป็นสัญญา ฉันตกลงกับตัวเองไว้แล้วว่า จะรักษาศีลก็ต้องรักษาให้ได้ คิดเสียว่าเป็นโอกาสใช้หนี้กรรมให้หมดๆไปด้วย แล้วความจริงที่ปรากฏตามหลังมาก็น่าตื่นใจ พอทนๆใช้กรรมไปพักหนึ่ง ก็ดูเหมือนการไล่ล่าลงใจจะลดลงเรื่อยๆ กระทั่งในที่สุดเหมือนหายไปเลย ไม่มารบกวนอีก ราวกับชีวิตยกตัวเองขึ้นสู่ทางใหม่ นานๆถึงจะมีเรื่องยั่วให้ผิดศีล แล้วจิตใจที่ผ่องแผ้วดีแล้วก็ไม่รู้สึกยากกับการเลี้ยงเลยสักนิด

อานิสงส์ผลบุญของการรักษาศีลมีมากมายมหาศาล เอาแบบที่คนในโลกชอบกันคือฤทธิ์อย่างอ่อนๆ จิตที่มีประกายศีลแจ่มจ้าแล้วจะเกิดสัมผัสพิเศษ จะต้องตัดสินใจอะไรสักอย่างจะรู้ว่าควรหรือไม่ควรแค่ไหน เช่นแม้ว่ามีเพศตรงข้ามผ่านเข้ามาทำให้รู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษ และทำท่าจะเกาะเกี่ยวพันกันลึกซึ้ง ใจก็บอกว่าคุณสัมผัสมันไม่สะอาดชอบกล สืบไปสืบมาก็รู้ว่ามันคู่ครองแล้วนั่นเอง หรือบางทีปุ่เสื่อลงบนสนามหญ้าเรียบร้อย กำลังจะลงนั่งแล้วนึกสังหรณ์ชอบกลว่าถ้าทิ้งน้ำหนักตัวลงไปจะเป็นกิริยาทำร้าย พอเลิกเสื่อคุณก็พบหอยทากตัวหนึ่งอยู่ตรงตำแหน่งที่ตั้งใจจะหย่อนก้นลงทับพอดี

อันนี้อธิบายได้ง่ายๆว่าจิตเมื่อผ่องแผ้วไร้มลทิน เมื่อจะต้องประกอบกรรมที่มีมลทิน พลังความสว่างใส เบาของศีลในจิตก็สะกิดเตือนขึ้นมาเองว่าอย่านะ นี่ไม่ควร นั่นไม่เหมาะ คล้ายกับเกิดคลื่นรบกวนที่จิตใส ใจเบาไม่อาจรับได้

ฉันกล้าบอกด้วยประสบการณ์ภายในของตนเองเลยว่าถ้าเพียงศีล ๕ บริสุทธิบริบูรณ์เป็นปกติอย่างน้อย หนึ่งเดือน ก็เท่ากับฝึกจิตให้เป็นสมาธิตามธรรมชาติมาเกือบครึ่งแล้ว ความชุ่มชื้นของศีล ความสุขสว่าง เบิกบานของศีลนั้นแหละ องค์ประกอบสำคัญของสมาธิจิต ยังไม่ทันต้องกำหนดเข้าสู่กรรมฐานใดๆก็ เหมือนมีส่วนของสมาธิอยู่ในจิตเองแล้ว

สรุปคือฉันถือว่าทำตามพุทธบัญญัติ สวรรค์ตัวเองแล้วระลึกได้ว่าฉันมีศีลมาพักหนึ่ง กับทั้งยังไม่บกพร่อง ไป เพราะชีวิตเริ่มห่างจากสิ่งชั่วๆให้ผิดศีลออกมาเรื่อยๆ มีเรื่องรบกวนให้ศีลหมองน้อยเท่านั้น แต่ก็จะไม่ประมาท ตั้งจิตอธิษฐานซ้ำว่าต่อให้มีเรื่องชั่วๆขนาดชุกเอาชีวิต ฉันก็จะไม่ผิดศีลอย่างเด็ดขาด

### ความเห็นถูกต้อง

เนื้อหาสำคัญของพุทธศาสนาในสายตาของฉันนั้น ต้นสุดคือให้มาเอา ไม่ใช่มาทิ้ง แต่ยอดสุดคือให้ไปทิ้ง ไม่ใช่ไปเอา

เบื้องต้นพุทธศาสนาให้มาเอาอะไร? ให้มาเอาบุญ เพื่อให้ตาสว่างเห็นความจริง ยิ่งบุญมากเท่าไรจิตใจ ยิ่งต้องเห็นความจริงชัดขึ้นเท่านั้น

เบื้องปลายพุทธศาสนาให้ไปทิ้งอะไร? ให้ไปทิ้งความยึดมั่นถือมั่น ด้วยมรรคาคือทางที่พระพุทธองค์ปูไว้ ให้แล้วพร้อมสรรพ

เรื่องทฎฐิ หรือความเห็น หรือการตั้งมุมมองพุทธศาสนาให้ถูกต้องตรงทางนั้น อาจจะไม่ใช่เรื่องที่สำรวจ ตัวเองกันได้ง่ายๆเหมือนอย่างการสำรวจศีล เพราะแนวคิดอันเป็นยอดสุดของพุทธนั้นค้ำกับสามัญสำนึกของปุถุชนคนธรรมดา

อาจเปรียบเทียบง่าย ๆ ว่าเบื้องต้นพุทธศาสนาชวนให้มาสู่หุบเขาแห่งหนึ่ง ตามทางกองไว้ด้วยข้าวของ เงินทองนับไม่ถ้วน สำหรับคนอยู่ไกลยอมเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งว่าจะมีอะไรอย่างนั้นจริง แต่พอลองไปแล้ว ก็พบว่าเป็นอย่างที่ประกาศจริงๆ

คนธรรมดาย่อมชอบเงินทองกลับมาบำรุงความเป็นอยู่ของตนให้สุขสบายมั่นคงแล้วหยุดความปรารถนา อยู่แค่นั้น แต่จะมีไม่กี่คนที่รับฟังผู้แจกเงินทอง ว่าที่แจกนี้ความจริงตั้งใจให้เดินทางต่อไป ยังมีที่หมาย อันประเสริฐกว่าหุบเขาเงินทองนี้อยู่ เมื่อถามต่อว่าจะให้ไปไหน มีประโยชน์อะไร ผู้แจกเงินก็ตอบว่า อายากให้ได้ไปในสถานที่หนึ่ง ซึ่งไม่ต้องใช้ทรัพย์สมบัติ ไม่ต้องแสวงหาทรัพย์สมบัติ ไม่ต้องรักษาทรัพย์สมบัติอีกเลย

พอได้ยินเช่นนี้ปุ่ทุกคนทั้งหลายย่อมงง เพราะนั่นแปลว่าเมื่อไปถึงที่นั่น สมบัติแสนรักแสนหวงทั้งหลาย ของตนย่อมถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง มีเพียงหนึ่งในร้อยหรือน้อยกว่านั้น ที่ฟังแล้วบังเกิดความเลื่อมใสยินดี ด้วยแง่คิดมุ่มมองว่า เออ! วิเศษจริงหนอ ต่อไปไม่ต้องเหนื่อยยากหาสมบัติ ความไม่มีสมบัติเป็นเรื่อง เบากายเบาใจยิ่ง

ด้วยเพียงมุ่มมองที่แตกต่าง มุ่มมองหนึ่งจะพาคนกลับมาห้วงหวงและรักษาสมบัติต่อไป แต่อีกมุ่มมอง หนึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจให้ตั้งต้นออกเดินทางต่อ ซึ่งผู้แจกเงินในหุบเขามหาสมบัติได้เตือนไว้ล่วงหน้า ว่าไม่ง่ายหรอกนะ จะไม่ใช่การเดินทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบหรอกนะ

เหตุการณ์สมมุติดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อฉันศึกษาเนื้อหาในพุทธศาสนาอย่างละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาจเป็นเพราะจุดสะดุดของชีวิตที่หักเหให้ฉันมาสนใจพุทธศาสนานั้น คือคำว่า **แก่นพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นแห่งใจอย่างไม่กลับกำเริบขึ้นอีก** ซึ่งภายหลังฉันมาตรวจพบในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่าพระศาสดาตรัสไว้จริง ๆ จึงแปลว่าพุทธศาสนาในมุ่มมองของฉันจึงถูกจัดตั้งไว้แบบเล็งตรงเข้าเป้าตั้งแต่ต้น

และนี่ก็ทำให้ฉันเห็นความสำคัญของสมาชิกบริษัทธรรมะ หรือที่เรียกว่าพุทธบริษัทอย่างยิ่งยวด คนในบริษัทเน้นพูดเรื่องไหน มือใหม่ก็รับฟังไว้อย่างนั้น เป็นโอกาสเลือกทางของเขาย่างนั้น แต่ถ้าไม่มีใครพูดถึงแก่นกันเลย หรือพูดเรื่องการเข้าถึงแก่นแบบเหนียว ๆ ทำนองรอไว้ชาติหน้าเถอะ แบบนี้ก็อาจมีค่าใกล้เคียงกัน คือคนในศาสนาพุทธจะพากันสืบทอดว่าพระพุทเจ้าก่อตั้งศาสนาพุทธขึ้นเพื่อการ **ไต่**

เมื่อสำรวจตนเองจนแน่ใจว่าเข้าใจแก่นสารของพุทธศาสนาชัดเจนถูกต้องแล้ว ก็เกิดการเล็งเห็นว่าตนเองจะปฏิบัติธรรมไปเพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความยึดมั่น เลิกเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวเป็นตน

เป้าหมายของฉันไม่ใช่เพื่อเอา แต่เพื่อทิ้ง

ทิ้งอะไร? ดูดี ๆ แล้วก็คือทิ้งทุกข์ ทิ้งสัมภาระพะรุงพะรังทั้งปวงนั่นเอง คนเราพากันหวงทุกข์ไว้ กอดทุกข์ไว้ แอบกอด แอบกอดทุกข์ไว้หลังแอ่นยังไม่รู้ตัว มีคนบอกให้ทิ้งยังร้องอีกว่าเรื่องอะไรจะทิ้ง หรืออย่างดีก็ถามว่าทำไมต้องทิ้ง มองไม่เห็นเหตุผลสมควรเลย

เหตุผลว่าทำไมต้องทิ้งนั้นต้องพูดกันยาว และธรรมดาเรื่องที่ต้องพูดกันยาว มีข้อแยกย่อยหยาบหยาบให้หาข้อเท็จจริง กับทั้งมีผลได้ผลเสียหลากหลายนั้น ย่อมมีทั้งผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย และต่างก็ต้องหาเหตุผลอันน่าฟังมาชักชวนให้ใครต่อใครเห็นคล้อยตาม

สำหรับฉัน เหตุผลลึกลับ ๆ นั้นสารภาพตามตรงว่าไม่รู้ชัดเหมือนกันว่าอะไรมาบันดาลใจนักหนา เคยสุขเคยทุกข์ เคยสนุก เคยเบื่อ ครบหมดทุกรสแบบคนธรรมดาเหมือนคนธรรมดาอื่น ๆ ทั่วโลก แต่ทำไมถึงอยากหลุดพ้น ไม่อยากวนเวียนซ้ำซากจำเจอยู่กับการสลับฉากดีร้ายอีกต่อไป อันนี้ถ้าจะให้ยกแบบ

เดาส่งไปพลงๆ ฉันก็เข้าใจว่าคงเป็นเพราะอดีตชาติเคยทำไว้ก่อน เคยมองไว้ก่อน เคยเห็นจริงไว้ก่อน  
นิสัยในชาตินี้จึงสอดรับกัน

คราวนี้มาสำรวจเรื่องความเข้าใจวิธีไปให้ถึงแก่น...

ประมวลจากประสบการณ์ปฏิบัติธรรมนานนับปีที่ผ่านมา พูดตรงๆฉันได้ข้อสรุปว่าฉันยังไม่รู้ชัดสัก  
เท่าไรว่าตกลงจะให้เอาอย่างไรแน่ เพราะตัวเองไปรับมาหมดเกือบทุกแนว แต่ละแนวก็ไม่เหมือนกัน  
แม้จะพูดว่าให้ยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่ฉันก็ยังไม่รู้สึกว่าจะเข้าใจสติปัฏฐาน ๔ อย่างลึกซึ้งตลอดสายสักที  
เวลามาอ่านสูตรใหญ่เช่นมหาสติปัฏฐานสูตรจะนึกเสมอว่าไม่ลงรอยชนิดประกบสนิททุกฝีก้าวได้กับแนว  
ใดของสำนักใหญ่ในปัจจุบัน

บางวันอาการหนัก เกิดนึกถามตัวเองขึ้นมาด้วยซ้ำว่าปฏิบัติธรรมเขาปฏิบัติกันอย่างไร นี่เรากำลังทำ  
อะไรอยู่ ทำอย่างนี้ใช้การก้าวเดินไปตามทางมรรคทางผลแน่หรือ

เอาละ! อย่างนั้นฉันจะลองนับหนึ่งใหม่เลย เหมือนไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่เคยได้ยินได้ฟังอะไรจากใครมา  
ทั้งสิ้น ประสบการณ์ที่ผ่านมาขอให้ถือเป็นพื้นฐาน เป็นการลองผิดลองถูก เป็นตัวช่วยให้ตระหนักว่าเรา  
ยังไม่เคยฟังพระพุทธเจ้าสอนปฏิบัติธรรมภาวนาจริงๆจังๆเลยสักครั้ง

สติปัฏฐานแปลว่า **ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ** หรืออยากแปลแบบจ๋าง่ายว่าสติปัฏฐานก็คือฐานที่ตั้งของ  
สติก็ได้ แต่ต้องทำความเข้าใจว่าที่ตั้งของสตินั้นมีอยู่หลายชนิด การเรียน การงานทางโลกก็จัดเป็นที่ตั้ง  
ของสติ แต่อย่างนั้นเป็นสติแบบโลกๆ เป็นสติแบบที่ทำให้รักตัวตน หวงตัวตน และอยากให้ตัวตนได้ดี  
ยิ่งๆขึ้นไป ส่วนฐานที่ตั้งของสติแบบปฏิบัติธรรมภาวนานั้นต่างกัน คือเราเลือกจุดที่กำหนดใจรู้ น้อมจิต  
ระลึกขึ้นมาแล้ว **เกิดสติ** ขึ้นมาเหมือนคนถูกปลุกให้ตื่นจากฝัน ที่เคยสำคัญว่าเที่ยง ก็เห็นชัดว่าไม่เที่ยง  
ที่เคยมั่นหมายว่าเป็นเรา ก็เห็นชัดว่าไม่ใช่เรา

ฐานของสติอันถูกต้องนั้น โดยสรุปย่อที่สุดก็คือกายใจของเราเอง พูดอย่างนี้เมื่อคนทั่วไปฟังก็อาจ  
ร้องว่า "อะไร! เหล่านี้มันก็สิ่งที่ฉันนึกๆถึงอยู่เป็นประจำอยู่แล้วนี่หนา"

ข้อเท็จจริงก็คือคนธรรมดาถึงกายใจตัวเองอยู่เนืองๆนั้นใช่อยู่ แต่เป็นการนึกถึงด้วยอาการอยาก  
ให้มันเป็น หรือหลงนึกว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นด้วยสติรู้เท่าที่มันกำลังเป็นอยู่ตาม  
จริง

ยกตัวอย่างเช่นกายที่แท้เป็นของสกปรกตั้งแต่หัวจรดเท้า ขูดหนังหน้อยเดียวก็ได้ซีไคลออกมา เจาะเข็ม  
ลงไปคาวเลือดก็ไชยออกมา ยิ่งกรีด ยิ่งลอก ยิ่งถากสิ่งห่อหุ้มปิดบังออกมาเท่าไร ก็ยิ่งเห็นความจริงที่  
น่าสะอิดสะเอียนมากขึ้นเท่านั้น แต่เราก็ทะนงในความเป็นสัตว์เนื้อหอมชนิดเดียวในโลกของตน เช็ด  
หน้าซูดอกเดินกันด้วยความรู้สึกสง่างามเต็มประดา นี่เป็นตัวอย่างเห็นได้ชัดของอาการหลงนึกว่ากาย  
หอมสะอาด ทั้งที่จริงเป็นความหอมของเครื่องชะโลมกาย และเป็นความสะอาดจากเครื่องประทินผิว

จิตสำนึกของเราถูกหลอกด้วยผัสสะเท็จเทียมชั่วคราว ช่วงชีวิตมนุษย์ยุคใหม่คนหนึ่งอาจไม่เคยตระหนักอย่างแท้จริงเลยว่ากายเป็นของเหม็น กายเป็นของสกปรก นับแต่เกิดจนตาย

หรือตัวอย่างแบบเป็นนามธรรมบ้าง เวลาคนเราทุกข์หนัก ก็มักปักใจเชื่อว่าไม่สามารถผ่านความทุกข์นั้นๆไปได้ เผลอๆอาจทีกทักว่าวันเวลาที่เหลืออีกทั้งชีวิตคงต้องจมปลักอยู่อย่างนี้ ทั้งที่จริงแล้วถ้าแค่หยุดเพิ่มเหตุแห่งทุกข์ทางใจเข้าไป ความทุกข์ก็จะแสดงความไม่เที่ยง ไม่อาจตั้งอยู่ได้เกือบทันที เหตุแห่งทุกข์ทางใจที่ว่่านั้นก็คือ **อาการครุ่นคิดซ้ำซาก** นั่นเอง เพียงถ้ารู้ด้วยสติ เห็นตามจริงว่าอาการครุ่นคิดซ้ำซากก็แค่ของจรเข้ามา ไม่ได้มีอยู่ก่อนในใจ และไม่อาจคงสภาพคิดๆได้ตลอดโดยไม่แปรปรวนไปเป็นระดับอ่อนแก่ต่างๆ **เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าเหตุแห่งทุกข์ถูกจับได้ไล่ทัน ถูกแทรกแซง ถูกแทนที่แล้ว**

การที่ฉันจำไว้ว่าสติปัญญา ๔ คือการรู้กายใจตามจริง หรือพูดง่ายๆว่าฐานที่ถูกต้องของสติก็คือกายใจนั้น นับว่าเป็นการย่ออย่างมากรวม ความจริงต้องจำแนกให้ละเอียดชัดเจนด้วยว่ารู้กายหมายถึงให้รู้ตรงไหน รู้ใจหมายถึงให้รู้นามธรรมที่เกิดขึ้นในรูปลักษณะใด ลองคิดง่ายๆว่าถ้าให้ใจर्थเพียง “จงรู้กายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง” เราจะกำหนดรู้ กำหนดดูเข้าไปที่ตรงไหน แค่ว่า “กาย” คำเดียวคงคลุมเครือก่อความสงสัยแล้วว่าจะให้ดูความไม่เที่ยงที่ตรงไหน ในเมื่อมันก็ปรากฏว่ามี ปรากฏว่าเป็นอยู่อย่างนั้นทั้งวัน ทั้งเดือน ทั้งปี ส่วนคำว่า “ใจ” ยิ่งแล้วใหญ่ อย่างไรเรียกว่าใจ ใจอยู่ตรงไหน ใช้ความคิดหรือเปล่า ล้วนแล้วแต่หน้างายทั้งสิ้น

เชื่อไหม ถ้าให้เรานั่งนี้กวางแผนเองว่าจะดูอย่างไรจึงเห็นกายใจไม่เที่ยง เราๆท่านๆจะนึกถึงสิ่งที่ไม่ได้จริงในทางปฏิบัติ ไม่เชื่อลองนึกในใจเอาเดี๋ยวนี้ก็ได้ คนที่คิดวางแผนกำหนดเป้าล่อให้จิตจะต้องมั่นใจด้วยว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงแบบเป็นขั้นเป็นตอน

แต่สำหรับพระพุทเจ้า ท่านจะทรงคิดค้นวิธีดูกายใจด้วยองค์ท่านเอง หรือว่าเป็นหลักการตายตัวที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติแล้วท่านเป็นผู้ค้นพบก็ตาม สำหรับฉันบอกได้อย่างเดียวว่าพิจารณาตามแล้วเห็นเป็นอุบายมหัศจรรย์ล้ำลึกเสียจริงๆ เพราะท่านจำแนกกายใจออกเป็นเสียงๆเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจเข้าดูอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ๔ หมวด และจำนวนหมวดทั้งสิ้นนี่เองเป็นเลขห้อยท้ายคำว่าสติปัญญา หมวดเหล่านั้นได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

### ทำความเข้าใจสติปัญญา ๔ เบื้องต้น

เมื่อทำไว้ในใจว่าต่อไปนี้ครูสอนกรรมฐานของฉันคือพระพุทเจ้า การอ่านมหาสติปัญญาสูตรของฉันก็ไม่ใช้แค่สักแต่ดูเล่นว่ามีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง แต่เป็นการห้อมรับฟังว่าพระพุทเจ้าสั่งให้ทำอะไรบ้าง จิตที่เต็มไปด้วยความเคารพทำให้การศึกษามหาสติปัญญาสูตรแยกเป็น ๒ ระดับ โดยสมองทำงานแยกกันเป็นอิสระ คือ



๑) รับฟังและจดจำใส่เกล้าอย่างไม่มีเงื่อนไข กระทำสมองเป็นกระบะรับพุทธพจน์ทุกถ้อยทุกคำ ทรงจำไว้อย่างแม่นยำยิ่งกว่าอ่านตำราทำข้อสอบใดๆทั้งหมดในชีวิต ชนิดที่ถ้าใครถามตรงไหน ฉันตอบได้หมด ลงรายละเอียดได้เป็นคำๆไม่มีพลาด

๒) ตั้งคำถามหาเหตุผลว่าทำไมพระพุทธรูปเจ้าจึงทรงชวยกายใจออกเป็น ๔ หมวดคือกาย เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับ เพื่อความเข้าใจว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ทำถึงไหนแล้วควรต่ออย่างไร

ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ฉันสรุปไว้แบบขึ้นใจในระดับของการศึกษาด้วยสมอง ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริง

## หมวดกาย

สมมุติว่าฉันไม่รู้จักสติปัญญา ๔ มาก่อน แล้วตั้งคำถามกับตนเองว่าระหว่างกายกับใจ อันไหนดูง่ายกว่ากัน? แน่นอนฉันต้องตอบว่ากาย เพราะกายเป็นฝ่ายรูปธรรมอันจับต้องได้ว่ารูปทรงสัญญาณเรียว รี กลม หรืออ้วนผอมประมาณใด ต่างจากใจที่เป็นฝ่ายนามธรรม กำหนดรู้ได้ด้วยใจเองเท่านั้น เริ่มต้นขึ้นมาจิตที่เต็มไปด้วยความมัวมนจะแสดงอะไรนอกจากภาวะหม่นมืด ฟุ้งซ่าน หาความสงบไม่ได้ มองเข้าไปก็ทีก็เจอแต่พายุความคิด เป็นพายุลูกย่อมบ้าง ลูกใหญ่บ้าง ประสาทนธรรมดาคนหนึ่ง ไม่รู้จะดูให้เห็นความเกิดดับได้อย่างไรเลย

เมื่อเลือกได้ว่ากายกำหนดง่ายกว่าใจ คราวนี้ฉันก็ตั้งใจอีกว่ามีส่วนไหนในกายที่สามารถปล่อยให้จิตเรารับรู้ได้ง่ายที่สุด เห็นความเกิดดับเร็วที่สุด กับทั้งสามารถใช้เป็นที่ตั้งของสติได้อย่างต่อเนื่องอีกด้วย?

คิดแค่พริบตาเดียวทุกคนก็ต้องตอบได้ ลมหายใจนั่นเอง ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เพราะฉะนั้นพระพุทธรูปจึงจัดให้เป็นฝ่ายรูปธรรม และทรงกำหนดให้เป็นบันไดขั้นแรก เป็นสภาพธรรมหลักในตัวเราที่ควรเฝ้าดูอยู่เสมอๆ

ฉันเล็งเห็นความจริงข้อนี้ ที่ผ่านๆมาจึงได้เพียรพยายามหาแนวทางกำหนดรู้ลมหายใจด้วยวิธีนับลมบ้าง ใช้คำบริกรรมกำกับบ้าง ฟังดูเฉพาะผัสสะกระทบระหว่างลมกับโพรงจมูกบ้าง แต่อาจยังไม่ถูกอะไรสักอย่าง จึงไม่เคยประสบความสำเร็จจริงๆจึ่งๆต่อเนื่องสักที อย่างมากที่สุดบางวันก็มีความสุขสบายหรือเหมือนลมหายใจแผ่วอ่อนจนขาดไป ส่วนใหญ่จะหลับหรือฟุ้งซ่านมีนงงมากกว่าอย่างอื่น

รอบนี้เมื่อตั้งใจรับฟังแต่พระบรมครูคนเดียว จึงเกิดมุมมองใหม่ว่าความจริงท่านเป็นเจ้าแห่งอุปาย ภาวนามีอวสานดับหนึ่งของโลก และท่านก็ไม่เคยบอกให้นับลมหรือใช้คำบริกรรมกำกับ รวมทั้งไม่เคยแสดงอุปเท่ห์พิสดารในแบบที่จะออกไปทางศาสตร์ด้านพลังปราณอันใด ท่านสอนธรรมดาๆ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ เน้นความรู้ ความสังเกตตามจริงเป็นสำคัญ อันนี้หนักดีอยู่แล้วฉันไม่เคยลองทำดูจริงจึ่งเหมือนอย่างอุปายอื่น ๆที่ผ่านมามากเลยสักครั้ง นำทดลองเหมือนกันว่า

ถ้าเอาจริงแล้วจะเกิดผลเช่นไร ประสบความสำเร็จหรือจะล้มเหลวไม่เป็นท่าเหมือนเช่นที่ผ่านมา อันนี้ ต้องคอยดูกัน

สรุปว่าหมวดกายฉันจะเริ่มด้วยการตามรู้ลมหายใจ เมื่อประสบความสำเร็จในการรู้ลมหายใจได้แล้วค่อย ดูต่อว่ามีอะไรให้ทำในหมวดกายอีก

## หมวดเวทนา

เมื่ออาศัยลมหายใจเป็นทางรู้กายว่าไม่เที่ยงได้แล้ว หากถามตัวเองว่าจะขยับต่อไปให้ก้าวล่วงเข้ามารู้ใน ขอบเขตของใจบ้าง ควรจะทำอย่างไร? อันนี้ถ้าให้ตั้งโจทย์ถามตัวเอง ก็จะได้คำตอบว่านามธรรมอัน เป็นภาวะทางใจที่ดูง่ายสุด น่าจะเป็นสภาพที่เกี่ยวข้องกับกายนั่นเอง

บางทีสิ่งที่เกิดขึ้นใกล้ตัวที่สุด หรือกระทั่งประชิดติดตัวที่สุด ก็คือสิ่งที่เรามองผ่าน และไม่เคยสังเกตอย่าง ที่สุด เช่นเมื่อทอดร่างลงนอนเหยียดยาว เราจะบอกตัวเองว่าสบายจัง แต่ไม่สังเกตว่าภาวะสบายจังนั้น เกิดขึ้นช้านานเพียงใด แปรปรวนไปเป็นอึดอัดเมื่อยขบ เกร็งตันคอหรือแผ่นหลังให้ต้องพลิกขยับเป็นอื่น ตั้งแต่เมื่อไหร่

ความรู้สึกสบายหรืออึดอัดทางกายนั้นแหละ ครึ่ง ๆ อยู่ระหว่างกายกับใจ

ตามนิยามนั้น เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ เจย หากดูนิยามของสุข ก็คือความสบายกายหรือสบายใจ หากสบายกายก็เรียกว่าเป็นสุขเวทนาทางกาย หากสบายใจก็เรียกว่าเป็นสุขเวทนาทางใจ ส่วน ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์นั้น เบื้องต้นอาจเหมาะให้เป็นสุขไปพลาง ๆ ก่อนก็ได้ เพื่อความสะดวกในการ เปรียบเทียบ

จะนั้นในมุมมองของการตั้งสติกำหนดจริง ที่แท้ก็คือดูความอึดอัดหรือสบายนั่นเอง จะอยู่ที่ไหน จิตใจ จดจ่ออยู่กับอะไร แม้ขณะนี้วินาทีนี้ก็ต้องมีการปรากฏอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างสบายกับไม่ สบายกันทุกคน

แต่ฉันพิจารณาแล้วว่าถ้าจิตกำลังคลุ้มเคลือ คืดฟุ้งซ่านอยู่ จะดูไม่ออกว่าเวทนาเป็นอย่างไร เมื่อใด เวทนาหนึ่ง ๆ เกิดขึ้น เมื่อใดเวทนานั้น ๆ เปลี่ยนไป โจทย์คือทำอย่างไรจะออกจากจุดเริ่มต้นได้ถูกโดยไม่ สับสน และไม่หลงสติเห็นเวทนาแบบเลอะ ๆ เลื่อน ๆ

ตรงนี้ก็ปะติดปะต่อกันได้พอดีกับการฝึกในหมวดกายที่ผ่านมา ถ้าหากสามารถรู้ลมหายใจได้ชัดเจน ต่อเนื่อง ผลทางกายย่อมเป็นสุขนาน คือสบายกายแบบสดชื่นตอนลากลมหายใจเข้า สบายกายแบบ ผ่อนคลายตอนระบายลมหายใจออก

และเมื่อกายเป็นสุข ใจย่อมสงบ อากาสงบระงับความฟุ้งซ่านนั่นเองคือสุขเวทนาทางใจ เมื่อแยกออกว่าความสุขทางกายกับความสุขทางใจแตกต่างกันอย่างไร ฉันก็เชื่อว่าจะเป็นเส้นทางเข้าถึงภาวะอันเป็นนามธรรมหยาบละเอียดได้ตามลำดับ เมื่อเห็นครบทั้งหยาบและละเอียด จิตย่อมปล่อยวางทั้งในระดับต้น และในระดับลึก

สรุปคือฉันวางแผนจะเริ่มดูลมหายใจจนเป็นสุขทางกายได้ แล้วค่อยขยับมาดูสุขทางใจ น่าจะสอดคล้องกันกับที่พระพุทธองค์ทรงแยกเวทนาไว้สองชนิด คือเวทนาทางกาย กับเวทนาทางใจ และในสติปัฏฐานพระองค์ให้ดูโดยเปรียบเทียบเวทนาเป็นอย่างๆก่อน พอยกสติเข้าไปรู้ เข้าไปดู เข้าไปเห็นแล้วว่าหน้าตาเวทนาเป็นอย่างไรก็ค่อยดูเวทนานั้นๆโดยความเป็นของเกิดดับในภายหลัง

## หมวดจิต

เมื่อแน่ใจว่ารู้สุขทางใจได้ชัดแล้ว หากถามตัวเองว่าจะเข้าถึงความรู้จักจิตตัวเองได้อย่างไร คราวนี้คงง่ายขึ้น เพราะหากรู้สุขทางใจได้นาน ก็แปลว่าจิตต้องมีความสงบราบคาบพอสมควร เมื่อจิตเป็นสุขจากการเสวยวิเวก ภาวะพอใจสงบย่อมปรากฏเด่น และถูกรู้ได้ในตัวเองว่าลักษณะหน้าตาของอาการสงบใจเป็นอย่างไร

จากประสบการณ์ปฏิบัติแบบตามมีตามเกิดที่ผ่านมาก่อนหน้านี้ ฉันพบว่าถ้าวันไหนทำสมาธิจนสงบสุขได้ ก็จะเหมือนเห็นจิตตัวเองในอีกแบบหนึ่ง คือปรากฏภาวะไม่มีหูไม่มีตา ไม่มีแขนไม่มีตัว มีแต่ดวงความรู้ดวงหนึ่งปรากฏสภาพคงที่อยู่เฉยๆ ภาวะนั้นทำให้รู้สึกภูมิใจและยึดมั่นว่าตัวเองทำได้ ทั้งที่เกิดขึ้นน้อยชด้นานที่ปีหน แต่ฉันก็ยังเอาไปคุยกับใครต่อใครอยู่เรื่อยว่าฉันทำได้ ราวกับว่าเกิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน

พอมาศึกษาสติปัฏฐานในหมวดของจิต เห็นพระพุทธเจ้าท่านให้เทียบจิตเป็นอย่างๆ เอาคู่ตรงข้ามมาเป็นเครื่องเทียบเคียง เพื่อให้เห็นว่าจิตแบบหนึ่งๆต้องเปลี่ยนไปเป็นตรงข้ามเสมอ ฉันก็เกิดอาการย้อนพิจารณา เห็นว่าที่ผ่านมาเมื่อหนึ่งแล้วก็ไปยึดความนิ่งเป็นของดี ของน่าภูมิใจ แท้จริงแล้วเป็นเครื่องหมักดองหรือเพิ่มพูนกิเลสได้อย่างหนึ่ง หาใช่สมาธิที่ถูกทางครบพร้อมแต่อย่างใด **ตราบใดไม่มีสติรู้เพื่อปล่อยวาง ตราบนั้นยังไม่เข้าทางมรรคผล ต่อให้ทำอะไรได้ดีเลิศปานใดก็ตาม**

ฉันทบทวนดูแล้วตาสว่าง และคิดจะใช้ความสุขทางใจนั้นเองเป็นตัวกรุยทางเข้าไปรู้เข้าไปดูสภาพทางจิต กล่าวคือเมื่อสุขนานพอ จิตย่อมปรากฏชัดโดยความเป็นของนิ่ง เมื่อจิตเคลื่อนจากความนิ่ง ก็ค่อยเปรียบเทียบเอาว่าจิตที่ไม่นิ่งนั้นแตกต่างจากภาวะนิ่งอย่างไร

หลังจากทบทวนพิจารณาหมวดจิตที่พระพุทธเจ้าประทานแนวทางไว้ ฉันได้ข้อสรุปว่าตัวความสงบเป็นเพียงอาการหนึ่งของจิต ผิดจากสามัญสำนึกของนักภาวนามือใหม่ ที่มักเข้าใจว่าถ้าสงบลงได้นานพอ แปลว่าเข้าถึงสภาพจิตเป็นดวงๆอย่างแท้จริง ตามที่ถูกแล้วจิตมีหลายแบบ และเราควรรู้ทุกแบบ

ฉันถามตัวเองว่าถ้าอยู่ในชีวิตประจำวันเราจะเห็นจิตได้อย่างไร? ก็ได้คำตอบที่พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้วตั้งแต่ตอนต้นของหมวดจิต นั่นคือเมื่อเกิดราคะ ให้รู้ว่าจิตมีราคะ หากรู้ว่าจิตมีราคะโดยไม่หมกมุ่นครุ่นคิดจินตนาการต่อ ราคะย่อมหายไป นั่นเองพระพุทธองค์ก็ให้รู้ต่อว่าจิตไม่มีราคะนั้นหน้าตาเป็นอย่างไร เปรียบเทียบกับขณะที่จิตมีราคะแล้วต่างกันแค่ไหน อาจจะในแง่ของแรงดึงดูดเข้าหาวัตถุทุกาม หรืออาจจะในแง่ของปฏิกิริยาทางกายที่เกี่ยวเนื่องกันกับจิตก็ได้

ทำนองเดียวกัน เมื่อเกิดโทสะก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตไม่มีโทสะก็ให้รู้โดยเปรียบเทียบเอาว่าความร้อนกายร้อนใจ หรืออาการคั่นแน่นจุกอก หรือความเสียดแทงในหัว ตอนมีกับตอนไม่มีแตกต่างกันอย่างไร ก็รู้ตามจริง

เมื่อใช้ชีวิตตามปกติ ฉันเคยสังเกตอยู่ว่าตัวเองว่าจิตจะอยู่ในสภาพเหม่อลอยบ่อย ๆ คือหลงคิดหลงสร้างวิมานในอากาศไปเรื่อย ถึงแม้ไม่สร้างวิมานในอากาศก็จะปล่อยให้จิตพักผ่อนตามถนัด นั่งนอนทอดหุ่ยไปเรื่อย ต่อเมื่อมีงานต้องทำ หรือมีใครเข้ามาหา สติจึงค่อยยกขึ้นไปรู้วัตถุหรือบุคคลอันเป็นเครื่องกระทบ นี่ก็น่าจะเป็นสภาพธรรมที่คอยตามเปรียบเทียบดูได้ว่าต่างกันอย่างไรร กล่าวคือถ้าทอดหุ่ยหรือเหม่อลอยสร้างวิมานในอากาศ เมื่อนึกได้ฉันจะสำรวจดูว่าจิตในสภาพลอย ๆ นั้นมีลักษณะอย่างไร แตกต่างจากจิตขณะมีสติยกขึ้นตั้งแล้วแค่ไหน นั่นเองเป็นการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าให้เทียบเคียงจิตมีโมหะก็รู้ จิตไม่มีโมหะก็รู้

สรุปคือฉันจะเริ่มสำเนียงถึงลักษณะอาการของจิต ไม่สำคัญมันหมายความว่าจิตมีภาวะใดภาวะหนึ่งตายตัว เริ่มต้นจะดูจากภาวะที่ง่ายที่สุด คือภาวะจิตสงบนิ่ง จากนั้นค่อย ๆ เที่ยงไปเรื่อย ๆ ว่าจิตในชีวิตประจำวันแตกต่างจากจิตสงบมากน้อยแค่ไหน และที่ต่างนั้นกระเตื้องไปในทางราคะ โทสะ หรือโมหะ

## หมวดธรรม

หมวดนี้ฉันไม่อาจคิดเองได้ และในระดับที่ยังนึก ๆ คิด ๆ จิตไม่ตั้งมั่นในตอนนี ฉันไม่สามารถเข้าใจว่าเหตุใดจึงต้องมีหมวดสุดท้ายในสติปัฏฐาน ๔ ทุกอย่างผูกกันตามลำดับหรือกระจายเป็นเอกเทศก็ไม่ทราบ

ฉันต้องใช้วิธีอ่านแบบตั้งข้อสังเกตอย่างละเอียด แล้วพบความจริงอย่างหนึ่ง คือถ้ามองในแง่ความยากง่าย ต้องบอกว่าหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตนั้นน่าจะเป็นพื้นฐานที่ง่ายกว่าหมวดธรรม วัดจากเนื้อหาก็ได้ ส่วนหนึ่งของกายคือลมหายใจ ใคร ๆ ก็รู้ ส่วนหนึ่งของเวทนาคือสุข ทุกข์ เจ็บ อย่างนี้ใคร ๆ ก็รู้ ส่วนหนึ่งของจิตคือภาวะมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน หรือสงบ อย่างนี้ใคร ๆ ก็รู้ได้อีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถรู้ได้โดยความเป็นของเทียบเคียงกัน

แต่สำหรับหมวดธรรมจะไม่ใช้เช่นนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้เทียบเคียง แต่จะให้ผู้รู้สภาวะหนึ่ง ๆ โดยความเป็นของเกิดขึ้นและดับลงตรง ๆ หรือไม่ก็ให้ดูว่าขณะหนึ่ง ๆ ที่รับผัสสะกระทบเข้ามานั้น ปฏิกริยาทางใจออกไปในทางทะยานเข้ายึดหรือว่าสักแต่รู้แล้ววางเฉยเสมอกับอารมณ์

นอกจากนั้นยังมีเรื่องละเอียด พระพุทธองค์รวมเอาข้อธรรมชั้นสูงมาให้พิจารณากันที่หมวดธรรมนี้เอง เพราะฉะนั้นฉันจึงสรุปว่าเมื่ออบรมหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตจนเกิดความรู้แจ้ง เห็นจริงมากพอ จิตมีความตั้งมั่นเอาตัวรอดจากการครอบงำหยาบ ๆ ทั้งหลายในโลกได้แล้ว สติ จึงคมชัดมากพอจะสามารถปฏิบัติในหมวดธรรม

สรุปคือในขั้นนี้ตอนนี้ฉันยังไม่อาจวางแผนอะไรได้ เข้าใจว่าถึงจุดที่อึดตัวในหมวดกาย หมวดเวทนา และหมวดจิตพอสมควรแล้ว คงรู้อยู่แล้วว่าก้าวรุกคืบเพื่อชิงชัยกับกิเลสด้วยหมวดธรรมได้อย่างไร

### ความตั้งใจสำรวจและประเมินตนเอง

ด้วยความที่เคยผ่านการปฏิบัติแบบงูๆปลาๆจับฉ่ายมานานปี ทำให้ฉันได้ข้อคิดอย่างหนึ่งคือถ้าขาดการสำรวจตนเอง เราจะย่ำซ้ำอยู่กับที่ จิตพัฒนาขึ้นแล้วตกต่ำลงซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวเองเลยว่า เดินทางมาถึงไหนกันแน่ พอผ่านเดือนผ่านปียังไม่ถึงไหนก็โทษส่งว่าเป็นเพราะบุญน้อยหรือวาสนาต่ำ มองข้างหน้าด้วยความหมัดหวัง หรือหวังได้แค่รางเลือนว่าชาตินี้จะคว่ำมรรคคว่ำผลกับเขาได้

เมื่อเกิดแรงฮึดรอบใหม่คราวนี้ ที่อธิษฐานขออาราธนาพระพุทธเจ้าเป็นครูสอน ฉันเกิดกำลังใจอย่างมหาศาล และคิดแบบนักศึกษาในโลกใหม่ว่าฉันควรมีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจนว่าคืบหน้าคืบหลังไป ถึงไหน ฉันไม่อยากทำไปดุ่มๆแบบไม่รู้ว่กำลังอยู่ตรงไหน และเฝ้าถามตนเองแล้ว ๆ เล่า ๆ ว่าเมื่อใดมรรคผลจะมาถึงเสียที โดยไม่มีกรอบมีเกณฑ์ที่แน่ชัดอีกต่อไป

### หลักในการประเมินความคืบหน้า

ในเมื่อฉันจะปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์สั่งให้ทำ เพราะฉะนั้นฉันก็ตัดสินใจได้ว่า จะถือเอาลำดับขั้นของสติปัฏฐาน ๔ นั้นเองเป็นตัวบอกระดับหยาบละเอียดของสติ อย่างที่ฉันพินิจพิจารณาแล้วเห็นว่าหมวดต่างๆคือกาย เวทนา จิต และธรรมนั้น มีความหยาบละเอียดตามลำดับ หากจิตของฉันมีความสามารถรู้ชัดในหมวดไหนเป็นปกติ ก็จะได้ว่าสติพัฒนามาถึงขั้นนั้น ประเภทรู้แหว ๆ ไม่เอา เอาแบบที่สติทรงอยู่กับฐานหนึ่ง ๆ ชัดอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

### หลักในการตรวจสอบทิศทาง

ฉันหาอ่านสูตรต่างๆที่ น่าจะเกี่ยวข้องกับการตรวจสอบทิศทางเดินจิตของตนเองว่ากำลังมุ่งไปสู่มรรคผลหรือไม่ อ่านเป็นนานสองนานกว่าจะย้อนกลับมาพบว่าคำตอบมีอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรอยู่แล้ว นั่นคือ

**โพชฌงค์ ๗** คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือพูดง่าย ๆ ว่าถ้าปฏิบัติไปแล้วจิตมีลักษณะ ๗ ประการ เป็นองค์ประกอบพร้อมอยู่ ก็แปลว่าอาจเกิดมรรคผลขึ้นในขณะใดขณะหนึ่งก็ได้

ที่มองข้ามไปแต่แรกก็เพราะมันนึกว่าโพชฌงค์ ๗ อยู่ในหมวดธรรม ซึ่งนับว่าเป็นขั้นของการปฏิบัติ ระดับสูง ต่อเมื่อมาเจอโพชฌงค์สูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสติรู้ลมหายใจกับโพชฌงค์ ๗ ความเข้าใจที่ผิดพลาดจึงถูกแก้ไขใหม่ สรุปร่างๆ ณ จุดเริ่มต้นนี้ก่อนว่าโพชฌงค์ ๗ เป็นสิ่งที่เจริญขึ้นได้แม้ในขั้นตอนของการกำหนดสติรู้ลมหายใจ และอาศัยสติรู้ลมหายใจทั้งลึมหายใจและหลับตานั้น ใต้อายุสุดคือถึงความหลุดพ้นแห่งใจระดับอรหัตต์ได้เลยทีเดียว ฉะนั้นแค่เริ่มปฏิบัติสติปัฏฐานเบื้องต้นในหมวดกาย คือรู้ลมหายใจนั้น ก็สามารถใช้เกณฑ์คือโพชฌงค์มาเป็นหลักตรวจสอบทิศทางได้แล้ว

โพชฌงค์ประกอบด้วยองค์ธรรม ๗ ประการ คือ

๑) สติ: คืออาการยกขึ้นรู้ เช่นแทนที่จะแช่จมอยู่กับความเหม่อ หรือคลุกเคล้าอยู่กับความฟุ้งซ่าน ก็มีจิตที่กำหนด หรือถามตัวเองตามจริงว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

๒) ธรรมวิจย: คืออาการวิจยธรรมเฉพาะหน้าที่ปรากฏแก่สติ หมายความว่าไม่ใช่แค่รู้ว่าเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสอะไรแบบปุถุชนปกติ แต่รู้ในแบบเห็นเกิดดับ หรือเห็นว่าไม่ใช่ตัวตนในทางใดทางหนึ่งด้วย เช่นมองว่าลมหายใจเข้าแล้วต้องออก ออกแล้วต้องเข้า สักแต่เป็นธาตุลม ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น

๓) วิริยะ: ความเพียรวิจยธรรมอย่างต่อเนื่อง เช่นเมื่อเห็นลมหายใจเกิดแล้วดับ ก็ตามเห็นความเกิดดับนั้นไม่ลดละ เท่าที่จะทำได้จนสุดความสามารถ

๔) ปีติ: ความเบิกบานใจไม่หม่นหมอง ไม่พยายามเกินกำลังจนเครียดกังวล รวมทั้งไม่มีว้าวแต่หวังผลที่ยังมาไม่ถึงจนท้อแท้ พุดง่าย ๆ ถ้าอยู่ที่จุดสมดุล ไม่เพ่งและไม่เผลอได้ก็จะปีติเบิกบานเอง

๕) ปัสสัทธิ: ความไม่กวดแกว่งกายใจ เป็นธรรมชาติที่ตามมาเองเมื่อเบิกบานอยู่ในธรรม ไม่กวดแกว่งกายคือสงบนิ่งไม่ยึดติดอยากเขยื้อนเคลื่อนไหว ไม่กวดแกว่งใจคือคลื่นความฟุ้งหยุตตัวลง

๖) สมาริ: ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นผลที่เกิดจากความระงับกายใจ มีความสุขสงบ จึงเหมือนน้ำนิ่งราบคาบไร้คลื่นลม รวมทั้งไม่มีอาการกำหนดเพ่งคับแคบลงที่จุดใดจุดหนึ่ง

๗) อุเบกขา: ความวางเฉยในจิตอันตั้งมั่นแล้ว ไม่ใช่การกำหนดวางเฉยในสิ่งที่รู้หรือเห็น ข้อนี้มักเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและทำให้ธรรมชั้นในๆ เช่นจิตถูกกละเลย ต่อเมื่อฉันศึกษาโพชฌงค์สูตรอย่างถี่ถ้วน เห็นพุทธพจน์สำคัญคือ “วางเฉยในจิตที่ตั้งมั่นแล้ว” จึงเข้าใจเสียใหม่ได้ถูกต้อง

สรุปคือฉันจะใช้โพชฌงค์เป็นตัวตรวจสอบจิตตนเองที่กำลังดำเนินอยู่ในเส้นทางไปสู่มรรคผลหรือไม่ นับเริ่มกันตั้งแต่สติรู้ลมหายใจอันเป็นบันไดขั้นแรกของสติปัญญาฐานหมวดกายเลยทีเดียว จากนั้นเมื่อก้าวขึ้นบันไดขั้นต่อไป ก็จะใช้เกณฑ์วิเคราะห์สภาพจิตคือโพชฌงค์นี้ตรวจสอบไปจนถึงขั้นสุดท้ายในหมวดธรรมเลยทีเดียว

## ตั้งเป้าแรก

แน่นอนว่าฉันจะปฏิบัติไปเป็นขั้นๆตามที่พระศาสดาผู้เป็นบรมครูสั่ง แต่ฉันคิดว่าควรจะหวังผลใกล้ที่สุดที่เป็นไปได้ไวด้วย เพื่อให้ตัวเองรู้ว่าสภาพแบบที่ควรเกิด ได้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง

เป้าแรกที่ตั้งไว้อย่างชัดเจนคือการได้มาซึ่งคุณภาพสติ คุณภาพของจิตที่พร้อมพอจะรู้กายใจชัด ดังที่บ่งไว้มากมายในสติปัญญาฐาน ๔ คำก็รู้ชัด สองคำก็รู้ชัด มีคำว่ารู้ชัดปรากฏตลอดทั่วไปหมดทั้งสูตร อันนี้คิดตามได้ไม่ยาก เพราะด้วยสติคมชัด มีความรู้ชัดเห็นชัดเท่านั้น จึงจะไหวทันขณะของความเกิดขึ้น และขณะของความดับไป

ที่ผ่านมาฉันไม่เห็นความเกิดดับสักที อาจเพราะวนอยู่รอบๆรูปแบบปฏิบัติตายตัว หรือปล่อยให้รู้เอง โดยเข้าใจว่าเป็นการมีสติอย่างเป็นธรรมชาติมากเกินไปจนแท้จริงแล้วไม่รู้อะไรเลย รอบนี้ฉันต้องดีใจทยอยให้แตก คือทำอย่างไรจะให้จิตมีคุณภาพรู้ชัด และรักษาคุณภาพรู้ชัดนั้นไว้ให้นานที่สุด

ทุกอย่างพร้อมแล้ว ฉันรู้สึกถึงพลกำลังที่ประจวบเหมาะ และเห็นตนเองกำลังจะเริ่มก้าวขึ้นบันไดขั้นแรก

## เดือนที่ ๑: ราวเกาะของมือใหม่

อย่างที่ตัดสินใจแต่ต้นแล้วว่าฉันจะเชื่อพระพุทธเจ้าทุกคำ เพราะฉะนั้นแม้แต่ที่พระองค์ตรัสไว้ในสุ  
 ปุพพนิสสสูตรว่า สัตว์ทั้งหลายประพฤตินอกในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่า เป็นฤกษ์ดี ฉันก็น้อมมาสู่ใจ  
 และถือเป็นฤกษ์ดีประจำตัว อย่างเช่นเมื่อแน่ใจว่ามีความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏ  
 ฐาน ๔ แล้ว ก็เอาเวลาไหนที่นั่นเองเป็นจุดเริ่มต้น ไม่ต้องรอวันพฤหัสบดี ไม่ต้องรอพระอาทิตย์  
 พระจันทร์ หรือดาวฤกษ์ดาวเคราะห์ใด ๆ สองประกาย ณ ตำแหน่งมหามงคลเสียก่อน

นาทีนี้มีลมหายใจให้ดู ไม่รู้นาทีหน้าจะยังมีหรือเปล่า ครูธรรมะคนแรกของฉันเหมือนย้อนมาเตือนว่า  
 แม้แต่ท่านเองก็ไม่รู้วันตาย ขนาดนัดแนะอย่างดีว่าจะสอนฉันปฏิบัติธรรมในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ท่าน  
 ยังผินัดด้วยเหตุสุดวิสัยไปเสียแล้ว

ลมหายใจเฮือกนี้จะแตกต่างจากทุกลมหายใจทั้งหมดที่ผ่านมา เพราะมันจะเป็นลมหายใจแรกของ  
 บรรดาลมหายใจที่เหลือทั้งชีวิต ที่มีเอาไว้สำหรับอาศัยระลึกว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้ไม่ใช่ตัวตน

แต่จะบังเอิญเป็นฤกษ์งามยามดีอย่างไรก็ไม่ทราบ เผอิญจริง ๆ วันที่ฉันมั่นใจว่ารู้ครอบคลุมหลักปฏิบัติ  
 พอจะลงมือ นั่น เป็นวันที่ ๑ มกราคม พอดิบพอดี

ตั้งกล่าวแล้วว่าสำหรับช่วงต้นของการเจริญสติปัฏฐาน ฉันตัดสินใจเริ่มก้าวไปตามลำดับ ซึ่งก็แปลว่าต้อง  
 ตั้งหลักจากหมวดกาย และหมวดกายก็ต้องนับจาก **อานาปานสติ** หรือการฝึกสติรู้ลมหายใจ  
 เพราะฉะนั้นนับแต่บัดนี้ฉันจะให้ลมหายใจเป็นราวเกาะของสติเสมอ

### อานาปานสติอย่างย่อสำหรับมือใหม่

ฉันศึกษาอานาปานบรรพของหมวดกายในสติปัฏฐาน หรือที่สามารถแยกออกมาเป็นสูตรต่างหากโดย  
 พิศดารชื่อ **อานาปานสติสูตร** เห็นว่ามีความลุ่มลึก และต้องยอมรับว่าตอนกลางถึงตอนท้ายสูตร  
 ค่อนข้างเข้าใจยากสำหรับมือใหม่ ฉันจึงคัดเฉพาะส่วนที่สามารถอ่านแล้วเข้าใจได้ทันทีไว้ปฏิบัติ เพื่อให้  
 หยิบจับได้เป็นขั้นเป็นอันไม่สะเปะสะปะพรวดเดียว

ฉันเห็นว่าหลักการง่าย ๆ สำหรับมือใหม่ฝึกรู้ลมหายใจมีดังนี้

๑) มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า นั่นคือให้แน่ใจว่ายกสติขึ้นจับลมหายใจเสียก่อนเป็นอันดับ  
 แรก



๒) ถ้าหายใจยาวก็รู้ชัดว่าหายใจยาว ทั้งขาออกและขาเข้า

๓) ถ้าหายใจสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น ทั้งขาออกและขาเข้า

๔) ทำจิตตนเองให้อยู่ในฐานะผู้รู้ผู้เฝ้าดูว่าสายลมหายใจที่กำลังปรากฏมีสภาพใด

ที่แรกฉันก็สงสัยว่าจะเอาอะไรวัด ว่ายาวหรือสั้น พอลองหายใจดูสองสามทีก็สรุปกับตัวเองว่า **เอาความรู้สึก** นั่นเองเป็นตัวบอก กล่าวคือถ้าลมยาว สบายปอด หรือที่เรียกหายใจได้ทั่วท้อง ท้องพองออกจนสุดโดยไม่เกร็ง อย่างนั้นเรียกลมยาว แต่ถ้าดึงเข้าได้แค่พอดผ่านไปครั้งหนึ่ง ยังมีอาการหนีบหรือเกร็งช่วงอกช่วงท้องอยู่ อย่างนั้นเรียกลมสั้น อาจเปรียบเทียบกันครั้งต่อครั้งก็ได้ **พูดง่าย ๆ คือดูว่าลมครั้งนี้อยาวหรือสั้นกว่าลมครั้งก่อน**

เมื่อตกลงใจยึดอานาปานสติเป็นราวเกาะ ถือว่าการปล่อยราวเกาะคือการล้มลุกคลุกคลาน ฉันก็ได้คำตอบในทันทีว่าจะกระทำจิตให้มีคุณภาพพร้อมรู้ชัดเจนนได้อย่างไร **ถ้าจิตอยู่ในฐานะผู้รู้ผู้เฝ้าดูลมหายใจได้ตามจริงที่กำลังเข้าหรือออก กำลังยาวหรือสั้น เห็นอย่างปกติเป็นอัตโนมัติ อย่างนั้นถือว่าบรรลุเป้าหมายแรก และได้องค์ที่ ๑ ของโพชฌงค์คือสติ!**

### วันที่ ๑: พยายามตั้งสติ

ลมหายใจแรกของการเจริญสติปัฏฐานปรากฏขึ้น!

มันคือลมหายใจแสนธรรมดาเสียหนึ่ง ไม่ต่างอะไรจากลมที่ผ่านมาทั้งชีวิต ไม่ต่างอะไรแม้จากลมที่พัดผ่านกิ่งไม้ใบหญ้ารอบตัว

แต่สิ่งที่แตกต่างไปคือใจ! ใจที่ถูกกำหนดมุ่มมองไว้ว่าจะเห็นลมหายใจเป็นราวเกาะสำหรับประคองตัวเดินไปตามทางสู่ความหลุดพ้น

ขณะนั้นฉันกำลังลืมนตา และนั่งอยู่กับโต๊ะทำงาน เพิ่งวางมือจากสมุดบันทึกเล่มกะทัดรัดด้วยความตั้งใจว่าลมหายใจที่เหลือทั้งชีวิตจะเป็นเครื่องอาศัยระลึก เป็นฐานสติแรกตามแนวที่พระพุทธเจ้าเน้นหนักแน่นหนา

อาจเพราะกระตือรือร้นมากไปหน่อย ลมหายใจมโหฬารจึงถูกรู้ด้วยจิตที่เพ่งแนวราวกับจะยิงธนู สมอของฉันทำงานเป็นนักพากย์ไปด้วย บอกตัวเองราวกับเด็กไม่รู้ประสีประสา ว่าอย่างนี้หายใจเข้า อย่างนี้หายใจออก ความเคยชินตามแนวฝึกเดิมทำให้ฉันเฝ้ามันไปด้วย ฉันเป็นพวกนั้นระหว่างกำลังหายใจ

ออก ตอนกำลังพ่นระบายลมก็นับ ๑ อีกครั้งก็นับ ๒ และบังคับให้แน่ใจว่ากำลังรู้ลมออก กำลังรู้ลมเข้า ตามกติกาข้อแรกของอานาปานสติ

หายใจลึกกว่าครั้งจนเกร็งไปทั้งตัว ฉันสำรวจอีกทีก็เห็นเหมือนตัวเองกลายเป็นหุ่นขี้ผึ้ง คอเคอหลังไหล่ แข็งทื่อไปหมด แถมสติหล่นลงน้ำไปตั้งแต่เมื่อใดก็ไม่ทราบ คงประมาณว่าเริ่มละเลื้อนตอนพ่นแรง เสียจนอาการพ่นนั้นแปรเป็นมานทีบบังใจไม่ให้เห็นลมเสียเอง ฉันพิจารณาแล้วว่าอย่างน้อยอย่าเพิ่งหวังไปถึงขั้นปีติเบิกบาน ภายใจไม่กวัดแกว่งเลย เอาแค่สติก็ขาดแห่วงไม่มีขึ้นดีแล้ว

ฉันจึงจัดใส่สมุดบันทึก ความพยายามครั้งแรกต้องนับว่าผิด เพราะกระตือรือร้นตื่นตื่นไปหน่อย ทำให้ **ลมหายใจธรรมดากลายเป็นลมหายใจแห่งความเครียดเกร็งด้วยจิตที่ตั้งไว้ผิด**

แต่ฉันก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรถึงเรียกว่าเป็นการกำหนดสติเริ่มแรกได้ถูกต้องกันแน่ นิ่งนิ่ง ๆ ถึงตอนทำสมาธิแล้วสงบสุขลงได้แบบฟลุ ๆ ก็จำไม่ได้ว่าตั้งต้นทำไหนจึงเข้าสู่ความสงบนิ่งเช่นนั้น

ฉันเฝ้าปาก รู้ตัวว่าถ้านั่งคิดเคร่งขรึมแบบนี้อีกสักหนึ่งร่างกายจะหนัก ความง่วงเหงาหุดหู่จะมาเยือน จึงคิดเปลี่ยนอิริยาบถไปเดินเล่นเสียหน่อย โดยไม่ลืมหยิบปากกากับสมุดบันทึกเล่มเล็กติดตัวมาด้วย

สัญชาตญาณของคนต้องการพักผ่อนพาฉันมาที่สนามหญ้าหน้าบ้าน เห็นผีเสื้อสองสามตัวบินเล่นกันรื้อรื้อพื้นหญ้าแล้วค่อยรู้สึกถึงความเกร็งลดลง ฉันรีบจดบันทึกว่าสายตามีส่วนสำคัญกับความเกร็งหรือความผ่อนคลาย ถ้าทอดยาวมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ใจจะเหมือนประตูที่เปิดอ้าออกกว้างเพื่อรับภาพกระทบภายนอก แต่ถ้าทอดต่ำหรือมองไม่เห็นอะไร ส่วนใหญ่มักเป็นเครื่องสะท้อนว่าจิตกำลังหมกมุ่นอยู่กับความคิดนึกฟุ้งซ่านววนไปไร้จุดหมาย กำลังคิดอะไร กลัดคลุ้มเกี่ยวกับเรื่องไหน บางทีเจ้าตัวไม่ทราบด้วยซ้ำ เพราะคลื่นความคิดเหมือนน้ำขุ่นคลั ก บดบังไม่ให้เห็นอะไรเสียหมด

ฉันออกมายืนกลางสนาม เยกหน้ามองฟ้าใสสบาย ๆ และรู้สึกหัวอกเปิดโล่งดีจริงๆ โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับจิตปิดแคบเคร่งครัดเมื่อครู่ เรียกว่าเป็นคนละเรื่องทีเดียว ฉันยิ้มด้วยอาการของคนตาสว่าง เมื่อยังเห็นคลุ้มไปทั้งโค้งฟ้าเบื้องบนนั่นเอง ก็ลองกำหนดว่าจะรู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้าไปด้วย

สายตาดูฉันอาจเห็นฟ้าเพียงพราวเลื่อน แต่มันก็ถูกกำหนดให้มองสบายอยู่อย่างนั้น พุดง่าย ๆ ว่าฟ้าเป็นเพียงเป้าล่อให้เกิดโพกัสที่ไม่บีบรัดคับแคบ ไม่ใช่เป้าหมายวัตถุที่ต้องการจะรู้จริงๆ สิ่งที่น่าประจักษ์ต่อใจเป็นอันดับหนึ่งคือลมเข้าออก

ฉันพบว่าเมื่อทำเช่นนั้น ใจมีความปลอดโปร่งสบาย และพร้อมรู้ลมหายใจตามจริงว่ากำลังเข้าหรือออก ยืนนานก็ยิ่งเบาตัว แม้คลื่นความฟุ้งซ่านยังคงยตามราววีแทรกแซงสติอยู่ตลอด ก็ไม่รู้สิกร้าคาญ รวมทั้งไม่สามารถทำให้ลมหายใจเสียความสำคัญไปแต่อย่างใด

ฉันจดจำไว้ในใจว่าจิตต้องเปิดสบายเหมือนมองฟ้าอย่างนี้ สติถึงจะเกิดขึ้นได้ต่อเนื่อง

นับลมหายใจได้ประมาณ ๒๐ ครั้งฉันก็เริ่มเมื่อยขา จึงรู้สึกตัวว่าแม่ไม่เกร็งช่วงบน ช่วงล่างก็ตึง ๆ อยู่ดี จึงย้ายที่กลับไปเข้าห้องนอนใหม่ พอถึงห้องนอนก็อุทานในใจว่าตาย! ลมหายใจถูกทิ้งขว้างไว้ระหว่างทาง โดยไม่รู้สึกตัวแม่แต่นิดเดียว สติหายไปไหนตั้งแต่เมื่อไหร่กันนี้?

เครียดขึ้นมานิด ๆ เมื่อเห็นว่าสติเป็นสิ่งที่รักษาได้ยาก แต่ไม่เป็นไร อย่างน้อยฉันก็ได้ความเข้าใจว่าองค์ที่หนึ่งของโพชฌงค์ยังไม่ได้ปรากฏอย่างแท้จริง เมื่อครู่กลางสนามนั้นเป็นเพียงสติชั่วคราวที่พร้อมจะเลื่อนทันทีที่ใจแลบออกไปหาสิ่งอื่น และใจเมื่อแลบแล้วก็มักจะหายลับไม่กลับมาอีกเลยถ้าไม่กำหนดเรียก

เริ่มต้นเห็นตัวเองไม่เอาไหนก็รู้สึกท้อเสียแล้ว เตียงนอนยามนี้ดูคล้ายเครื่องส่งพลังดึงดูดให้ร่างกายฉันลงไปนอนแผ่ และฉันก็ยังไม่มีเหตุผลอะไรต้องไปสู้กับแรงดึงดูดชนิดนั้น จึงลงนอนในฐานะเจ้าของเตียงผู้มีอำนาจเต็ม วันว่างทำให้ฉันมีเวลาเหลือเพื่อสำหรับการคลายอิริยาบถ

หลับตาลง รู้สึกถึงกายเหยียดยาว ความสบายทำให้เกิดความคิดว่ามัวไปกำหนดสติหาอะไร นอนหลับพักผ่อนให้สมกับเป็นวันขึ้นปีใหม่ที่ได้พักผ่อนสบายไม่ดีกว่าหรือ?

พอรู้สึกตัวว่าคิดเช่นนั้นก็สะดุ้งเล็กน้อย เพิ่งสิบนาทีก่อนที่ยอดมนุษย์เริ่มเดินทางไกล ตัวนำเกลียดอะไรดันทะเล็งโผล่เข้ามาในหัวกันละนี่ แต่ฉันก็ไม่โทษตัวเอง เพราะอย่างน้อยก็ไวพอจะจับได้ไล่ทันเจ้าตัวนำเกลียดนั้นโยนทิ้งจากทาง

โดยไม่ขยับเปลี่ยนจากอิริยาบถนอนให้เสียเวลา ฉันลากลมหายใจเข้าสบาย ๆ พบว่าในท่านอนนี้เกือบลากลมมากกว่าทำนั่ง ยืน เดิน เพราะร่างกายเหยียดสบายตลอด ไม่มีน้ำหนักส่วนบนกดหน้าท้องไว้ หน้าท้องจึงพองขึ้นได้อย่างสะดวกยามลากลมเข้ายาว

อ้อ! ความสบายสบายตา ความสบายหน้าท้อง รวมทั้งความผ่อนคลายของคาพยพนี้นับเป็นปัจจัยแวดล้อมเอื้ออำนวยให้สติตั้งได้ดี ตั้งได้ทนจริง ๆ ใจนึกว่าเดี๋ยวลุกขึ้นจะไปจดความจริงนี้ใส่สมุดบันทึกอีก

แต่แล้วความสังเกตสังกาก็พาไปพบความจริงอีกประการหนึ่ง นั่นคือเมื่อร่างเหยียดยาวในแนวราบ สติจะลดความคมลงในระยะยาว เมื่อเวลาผ่านไปเดี๋ยวเดียว นอนนับลมได้แค่สองสามหน ในหัวก็เริ่มเหมือนมีหมอกมัวฝ้าฟางโรยตัวลงกระจายเต็ม สติรับรู้ลมเข้าออกเริ่มรางเลือนทีละน้อยกระทั่งหลับไปโดยไม่รู้สึกตัว ทั้งที่อยากบอกตัวเองให้ลุกขึ้นก่อนจะสาย มันก็สายไปจริง ๆ เสียแล้ว

ฉันตื่นนอนเพราะคนในบ้านเรียกไปทานข้าวเย็น บ้านฉันไม่ห่อปีใหม่มานานแต่ไหนแต่ไร วันที่ ๑ มกราคมของทุกปีจึงมักพบพวกฉันได้พร้อมหน้าเสมอ หลังทานข้าวฉันทำกิจกรรมกับครอบครัวตามปกติ พยายามนึกถึงลมหายใจไปด้วย ซึ่งได้บ้างไม่ได้บ้างก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็ขอให้แน่ใจว่าตัวเองกำลังอาศัยราวเกาะของพระพุทธเจ้าในการตั้งสติอยู่

ฉันสังเกตว่าขณะเป็นฝ่ายพูด แทบไม่มีทางเป็นไปได้ที่จะระลึกถึงลมเข้าออก แต่มันเป็นไปได้ที่จะรู้สบายๆไปด้วยระหว่างฟังคนอื่นพูด บางทีมีความสับสนว่าใจกำลังอยู่กับอะไรกันแน่ระหว่างฟังคนอื่นกับรู้ลมหายใจ พอรู้สึกตึงๆขึ้นมาก็ปรับใหม่ ฟังคนอื่นพูดเต็มที่ แล้วพอถึงจังหวะว่างค่อยถามตัวเองเงียบๆว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

ได้ผลเหมือนกัน ฉันว่าฉันเริ่มรู้ลมหายใจชัดขึ้นกว่าปกติ อาจเป็นเพราะจิตจดจ่อฝึกไปฝึกจริงจึงไม่คิดทอดทิ้ง หรืออาจเป็นเพราะฉันเริ่มเข้าใจอาการของจิตว่าเป็นอย่างไรถึงจะรู้ลมหายใจได้สบายๆ

ปกติฉันนอนประมาณห้าทุ่มและตื่นราวตีห้าเพื่อลุกขึ้นอาบน้ำเตรียมตัวไปทำงาน แต่เมื่อศรัทธาในทางพันธุกรรมคือสติปัฏฐาน ๔ เวลานอนและตื่นก็ถูกกำหนดขึ้นใหม่ คือเข้านอนสี่ทุ่มและตื่นตีสี่

ฉันพิจารณาแล้วเห็นว่าอานาปานสติเต็มขั้นของพระพุทธเจ้า นั้น ต้องการทั้งเครื่องประกอบภายในและเครื่องประกอบภายนอก เครื่องประกอบภายในได้แก่ลมหายใจกับสติ เครื่องประกอบภายนอกได้แก่สถานที่อันวิเวก อย่างน้อยก็บ่งเป็นนัยว่าสิ่งแวดล้อมในการตั้งต้นบำเพ็ญอานาปานสติเป็นเรื่องเป็นราว นั้น ไม่ควรอีกที่ทึบครึ้มโครม กับทั้งไม่ควรมีสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจของเราไปจากลมหายใจ นับว่าโชคดีที่ฉันนอนคนเดียวในห้องเดี่ยว และช่วงสี่ทุ่มแถวบ้านฉันก็สงบสงบเหมือนราวป่า ฉะนั้นจึงเรียกได้ว่าเข้ากติกากอานาปานสติพอสมควร

นับว่าฉันได้ตัวอย่างจากการตั้งสติรู้ลมหายใจขณะล้มตามาพอสมควร ฮ่า! นี่ขนาดวันเดี๋ยวนะ นับว่าเป็นการเริ่มต้นที่ไม่เลวเสียอะไร คราวนี้ฉันจะนั่งหลับตารู้ลมหายใจดูบ้าง เป็นการนั่งหลับตาด้วยความตั้งใจว่าจะเอาตัวอย่างการรู้ลมที่ถูกต้อง รวมทั้งสร้างสติให้แข็งแกร่งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในเวลามากกว่าที่จะนั่งหวังความสงบสุขเหมือนเช่นที่เคยผ่านๆมา

นั่งขัดสมาธิวางมือขวาซ้อนมือซ้าย พอปิดตาลง โลกภายนอกหายไป เหลือแต่โลกภายใน ทุกอย่างก็แตกต่าง ตอนที่ตาคนเราเปิดมองโลกภายนอกนั้น ช่วงไม่มีความตระหนักรู้เสียเลยว่าจะจิตใจภายในอลหม่านอึ้งมีด้วยอายุความคิดหนักหน่วงปานใด ต่อเมื่อปิดตาลงและพยายามยุติความคิด หันเหมาความสนใจไปหาลมหายใจ นั่นแหละจึงรู้ตัว โอ้โฮ! อะไรมันจะคิดไม่หยุดขนาดนี้!

ฉันเผลอไปกำหนดลมหายใจตามความเคยชินเดิมๆเข้าอีก คือพยายามตั้งใจเพ่งเล็ง ยึดจับลมหายใจแน่นเหนียวเหมือนพวกเล่นรักบี้ แ่งลูกได้แล้วต้องกอดไว้กับอกไม่ยอมให้ใครมาแย่ง แต่แม้กระนั้นก็อึดสำหรับมีศัตรูมาแย่งไปจากอกจนได้สิน่า

ตามลมได้สามสิบครั้งก็ท้อแท้ เพราะเหนื่อยและเกร็งอีกแล้ว แถมเหน็บกินขาอีกต่างหาก ฉันลุกขึ้นเดินกระย่อ่งกระแย่งไปเปิดสมุดอ่านที่จดบันทึกไว้ ทำให้นึกออกว่าแก้อาการเพ่งเคร่งเครียดได้อย่างไร สายตา สายตา สายตา ฉันบ่นท่องกับตัวเอง ถ้าทอดยาวสบายๆ ไม่คาดหวังอะไร แบบเดียวกับทอดตามองฟ้าโดยไม่หวังให้ฟ้าบันดาลความสงบ เดียวก็เกิดจิตที่โปร่งโล่งพร้อมรู้ขึ้นเอง

แต่เมื่อความเครียดเกิดขึ้นเสียแล้ว ฉันก็ไม่อยากดันทุรังนั่งหลับตาต่อเป็นการเพิ่มความเครียด เปลี่ยนเป็นเดินออกมานอกบ้าน ดูลมชมดาวเล่นเสีย ขณะกำลังมองกลุ่มดาวในเขตกว้าง ๆ ของโคงฟ้าหนึ่ง ก็รู้สึกสบายใจพอจะถามตัวเองว่านี่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า เมื่อเห็นว่าตัวเองสามารถรู้ได้สบาย ๆ ก็อบสับลมหายใจ ก็บอกตัวเองยิ้ม ๆ ว่าอย่างนี้แหละถึงจะเรียกว่าใช่

แล้วก็ฉุกใจคิดขึ้นมาว่าบหนึ่ง ถามตัวเองจริงจังว่า **อะไรเป็นเหตุแห่งความเพ่งเครียดเกินเหตุ ทั้งที่ล้มตามปกติดูฟ้าดูไม้ดี ๆ ก็อาจรู้ลมหายใจแบบสบาย ๆ ได้ต่อเนื่อง?**

ฉันเปิดตาลงทันทีที่ยืนอยู่ท่าเดิม พองห้องออกถึงลมหายใจเข้าด้วยความสดชื่น ระบายลมหายใจออกด้วยความผ่อนคลาย แล้วสังเกตอาการของจิตตนเอง ฉับพลันก็เห็นพายุฝุ่นแห่งความฟุ้งซ่านก่อตัวขึ้นแทนที่ความสุขกายสบายใจ กับทั้งสังเกตเห็นว่าเมื่อจะตั้งลมระลอกใหม่ มีความอึดอัดขัดข้อง

ฉันเห็นแล้ว เพราะอาการพยายามฝืนสู้กับความคิด บังคับจิตให้ลงไปจ่อกับลมหายใจนั่นเอง เป็นชนวนให้เกิดความเครียด ความเกร็งแน่นขึ้นมา ตามธรรมดาเมื่อหลับตาลง ความคิดคนเราจะดูเหมือนฟุ้งกระจายทันที ทั้งที่ความจริงมันฟุ้งเท่าเดิมนั้นแหละ แต่พอไม่มีอะไรล่อหลอตา ถูกกั้นเขตให้ เห็นเฉพาะความคิดฟุ้งอยู่อย่างเดียว เลยคล้ายกับปั่นป่วนเป็นพิเศษ ถ้าหากไม่พยายามไปขึ้นสู้ แคร์รับรู้อตามจริงว่าเรามีความฟุ้งอยู่ในระหว่างความรู้ลมหายใจ จิตก็จะค่อย ๆ สงบลงเองเพราะไม่ต้องออกแรงเค้นสู้ ขณะเดียวกันก็ยังเพลินกับลมหายใจไม่ละทิ้งไปไหน

อาการฝืนสู้กับความคิดจะทำให้ตาบิบและเพ่งแคบ แต่อาการยอมรับตามจริงสบาย ๆ จะทำให้ตาทอดสบายและเปิดกว้างเหมือนขณะที่ล้มตามองไกล ๆ

ฉันเดินวนเวียนอยู่ในสนามนั่นเอง เดินเล่น ๆ แต่กำหนดรู้ลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนแน่ใจว่าสามารถเห็นลมหายใจออก เห็นลมหายใจเข้า เท่าทันและรู้จริงต่อเนื่องได้ทีละไม่ต่ำกว่า ๕-๖ ระลอก กว่าที่สติจะพร่าเลือนโดยไม่รู้ตัว พอเงยหน้ามองดาวแล้วนี่ก็ได้ก็กำหนดใหม่ เห็นลมหายใจกันใหม่

กระทั่งรู้สึกเพลีย และภายในเริ่มตึง ๆ ขึ้นมาจากความพยายามตามลม ฉันพิจารณาแล้วเห็นว่าถึงทำต่อก็คงเปล่าประโยชน์ เพราะจิตเริ่มแซ่ ๆ ซา ๆ จึงตัดสัจใจเดินเข้าบ้านอาบน้ำเตรียมนอนดีกว่า

สรุปในคืนแรก บอกกับตัวเองว่าวันนี้ไม่ได้สูญเปล่า เพราะเป็นวันแห่งการเอาตัวเองเป็นห้องทดลอง เพื่อให้รู้ว่าจิตที่ผิดทางเป็นอย่างไร จิตที่ถูกทางเป็นอย่างไร วันต่อ ๆ ไปจะได้ไม่ทำผิดอีก

## วันที่ ๒: รู้เท่าที่สามารถรู้

ตื่นนอนตอนตีสี่ตามนาฬิกาปลุก ฉันเห็นความซีบ่เกียจลุกเพราะตื่นผิดเวลา คือเร็วไปชั่วโมงหนึ่ง แต่ก็ไม่อยากผิตัญญากับตัวเอง คือจะใช้เวลาช่วงที่พอเจียดมาได้จากส่วนต่างๆ ของวันให้เป็นประโยชน์ แทนที่จะอ้างว่าเป็นคนเมือง ต้องทำงาน ไม่มีเวลาปฏิบัติเหมือนอดีต

ลุกขึ้นด้วยท่าทางไม่ค่อยเต็มใจ ทั้งที่สมัครใจเอง ไม่มีใครบังคับ ฉันออกกายบริหารเล็กน้อยเพื่อให้ตื่นและเส้นสายยืดขึ้น พอได้ความสดชื่นยามเช้ามาช่วยให้สดชื่นขึ้น ฉันก็ได้คิดว่าสมัยก่อนฉันเปรียบเหมือนคนอยากรวยร้อยล้าน แต่จะขอลงทุนแค่สามพัน อยากได้มรรคผลแต่ไม่เคยยอมตื่นนอนเร็วอย่างนี้มาก่อนเลย ยอมเป็นข้าความง่วงตลอดศก

ฉันล้างหน้าบ้วนปากแล้วกลับมานั่งสมาธิที่ห้องนอน คราวนี้ไม่นั่งพื้น แต่นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าวางราบกับพื้น อย่างต้องการเปรียบเทียบว่าแตกต่างจากการนั่งขัดสมาธิอย่างไร

ฉันนั่งก้มหน้าด้วยความเคยชิน พอปิดตาหายใจเพียงสองสามพืดก็เหมือนจะหลับ คล้ายว่าถูกเชือดที่เหลือเพียงลมหายใจพืดพาดครั้งท้ายๆ ก่อนคอพับคออ่อนนิ่งสู่สுகติ ชั่วภวังค์ใหญ่ต่อมาจึงสะดุ้งเลือกตื่นขึ้นและถามตัวเองว่ากำลังทำอะไร เมื่อกิริยาทางกายตอบตัวเองว่าดูเหมือนจะนั่งสมาธิ เลยยกสติขึ้นตั้งใหม่ ยืดกายตรง ดำรงความรู้สึกตัวดีๆ ฉันลองเซ็ดหน้าขึ้นนิดหนึ่ง แล้วบอกตัวเองว่าใบหน้าตั้งๆ ช่วยดึงไม่ให้สติลุ่มงายนัก แถมใจเปิดสบายดีด้วย จึงตั้งใจนับแต่นั้นว่าต่อไปการนั่งสมาธิทุกครั้งจะไม่ก้มหน้าเลย

แต่ในที่สุดหน้าก็ก้มของมันเอง แถมหลังงอตั้งตรงยากคล้ายคนมีปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ งอไปงอมากก็กึ่งตัวนอนหลับครอกโดยไม่มีโอกาสรู้สึกตัวกลับขึ้นฮึดสู้่อีก การนอนหลับข้างเป็นสิ่งที่น่าอภิมยจริงหนอ

กว่าจะตื่นอีกทีก็ปาเข้าไปแปดโมงครึ่ง ฉันงัวเงียลุกขึ้นด้วยความรู้สึกของผู้แพ้ ใจซึกนึกท้อเหมือนที่เคยท้อมานับพันนับหมื่นครั้ง ถามตัวเองว่าจะไปได้สักกี่น้ำกัน...

ฉันแปร่งพื้นอาบน้ำและทานข้าวตามสบาย มารู้สึกตัวถามหาราวเกาะว่าอยู่ไหนแล้ว ก็เข้าไปหลังเวลาอาหารเช้าหลายนาที่ พอนึกถึงลมหายใจได้ทั้งยังอึมๆ จิตก็ถามตัวเองว่ามัวทำอะไรอยู่เพื่ออะไร คนเราเวลาอึมแน่นนี้หันงตาหย่อน กล้ามเนื้อถ่วงลงสู่สภาพราบกับพื้นได้ทุกที รู้ลมหายใจได้เพียงสองสามหนก็เข้าสู่ภาวะมิดทึบ ร่างกายปรากฏเป็นเหมือนสุสานฝังศพสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ยัดเยียดไปหมด

ถอนใจเอือกหนึ่ง บังเกิดความท้อแท้และถามตัวเองซ้ำขึ้นมาอีก จะไปไหนไหม? จะทนได้สักกี่น้ำ? จะเอาของสูงมาครองได้แน่หรือ? ฯลฯ

ฉันเปิดสมุดพก ไม่ได้ตั้งใจจะเขียนอะไรเป็นพิเศษ แต่พลิกไปเจอหน้าหนึ่งที่เขียนไว้เองว่า ทางรอดจากวังวนวิภวสังสารนั้นแคบ เดินยาก และมีแสงสว่างฉายให้เห็นทางนั้นได้วับเดียว ชาตินี้เผชิญมาเห็นก็นับว่าโชคดีอย่างไม่อาจมีชาติไหนเทียบแล้ว ฉันจะต้องตะเกียกตะกายเดินให้ทันทางก่อนแสงหายให้จงได้ เพราะถึงลำบากแค่ไหนก็คงดีกว่าการตะเกียกตะกายอยู่ในนรกแห่งความไม่รู้ไปอีกชั่วกัปชั่วกัลป์แน่นอน

อ่านจบก็ตาสว่าง มีกำลังใจฮึดกลับมาใหม่ ตระหนักในบัดนั้นว่าก้าวแรกๆต้องอาศัยกำลังใจทั้งจากภายในและภายนอก การจดความคิดของตัวเองไว้อ่านภายหลังนับเป็นเรื่องดี เพราะอาจมีบางคำที่เตือนให้จำได้ว่าเรามาเสียเวลา เสียแรง เสียกำลังใจสติหุ่มเทออยู่อย่างนี้เพื่ออะไร มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ขี้ลืม ตั้งใจไว้แค่ไหน มีอารมณ์ปรารถนาวิพพานรุนแรงเพียงใด ในที่สุดก็มักกลายเป็นบัวลอยน้ำ เพราะอยู่ในน้ำที่แห้งเร็ว ถ้าขาดน้ำคอยเติมเสียบ้างก็จะเหี่ยวเฉาลง ยากจะอยู่ยั้งทนนานรอการบานออกเต็มดอกเหมือนเหล่าบัวอิมน้ำ

ฉันเลือกไปนั่งใต้ต้นปาล์มหลังบ้านซึ่งเป็นส่วนที่ร่มรื่น ใครๆมักเห็นฉันมาปูเสื่ออ่านหนังสือที่ประจำอยู่แล้ว แต่วันนี้หากใครมองออกมาทางหลังบ้าน ก็เห็นฉันนั่งตัวเปล่าปราศจากหนังสือ นั่งหลับตาขัดสมาธิ ซึ่งคนในครอบครัวเลิกเห็นเป็นเรื่องแปลกแล้ว เนื่องจากรู้ว่าฉันมีอหิชาศัยทางนี้มาพักใหญ่

นั่งได้ร่วมไม้ตายนี้เอง พระพุทธเจ้าถึงแนะนำ ฉันเคยสังเกตอยู่เหมือนกันว่าถ้าใกล้ขีดธรรมชาติธรรมชาติจะช่วยให้เราในแง่ความสดชื่น การอยู่ได้ร่วมไม้ที่มีลมราเพยพัดเป็นระยะจะทำให้เนื้อตัวสบายจิตใจพลอยคลายอาการเร่รอนกำลั่งไปด้วย ถ้านั่งอยู่ริมคลองหรือแม่น้ำที่ไหลริน ก็ได้พลังจากการไหลของน้ำช่วยให้เยือกเย็นและเอิบอิม่างาย หรือถ้านั่งอยู่ชายทะเลก็รู้สึกถึงความเปิดกว้างปลอดโปร่งของจิตตามสายตาที่ทอดได้ไกลและเนิ่นนาน

ร่วมไม้ที่ช่วยให้ใจเย็นลง ทำให้ฉันได้คติในการภาวนามาอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือถ้าใจเราเย็น ไม่เร่รอนว่าจะต้องสงบให้ได้เดี๋ยวนี ก็เหมือนมีพื้นฐานความสงบที่ดีอยู่แล้ว ขอเพียงตามรู้ไปว่าลมหายใจกำลังออกหรือกำลังเข้า พอเหตุปัจจัยประชุมพร้อมก็ได้ส่วนความสงบและตื่นรู้ขึ้นมาเอง

นับลมไปได้ประมาณ ๕๐ ครั้ง แผ่นหลังก็เริ่มมีอาการหาที่พึ่งพิง ที่แรกก็พึ่งส่วนนูนของโคนต้นปาล์ม แต่ทำๆไปอีกหน่อยก็เปลี่ยนไปพึ่งเสื่อเสี้ยแทน การทำสมาธิก่อนนอนนี้ทำให้หลับสบายดีจริงๆ ฉันเชื่อสนิทเลย

ตื่นขึ้นมาด้วยนโยบายใหม่ นึกถึงลมหายใจขึ้นได้เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ฉันจะไม่เร่รอนตนเองอีก

ปรากฏว่าที่เหลือของวันนั้น ฉันรู้สึกเป็นสุข จิตใจปลอดโปร่งสบายนัก รูลมเข้าออกได้ก็รู้ รูลมไม่ได้ก็ช่างมัน ไม่มีใครคอยบังคับกะเกณฑ์เสียหน่อย

สรุปในคืนนี้ ฉันรู้ได้สบายขึ้น และได้แง่คิดในการทำใจว่าแค่รู้เป็นระยะๆก็ดีแล้ว ขอให้รู้ๆเรื่อยๆและ  
จิตใจเป็นสุขสบายเถอะ ฉันภาวนาเพื่อพันทุกข์ ไม่ใช่เพื่อเพิ่มทุกข์

### วันที่ ๓: รวบรวมใจที่ทำงาน

เช้าตื่นตีสี่ตามเคย ยังไม่เคยชินนักกับเวลาที่ตื่นใหม่ ก้นบึ้งของหัวใจอยากล้มตัวลงนอนต่อ แต่ส่วน  
สำนึกที่อยู่ชั้นนอกก็บอกตัวเองว่าความฟ่ายแพ้ ต้องเวียนว่ายตายเกิดยี่ดียวเป็นนิรันดร์มักเริ่มจากจุด  
เล็กๆ อย่างเช่นการยอมล้มตัวลงนอนต่อนี้เอง คิดได้ก็กัดฟันลุกขึ้นล้างหน้าบ้วนปาก แล้วกลับมานั่ง  
'ซ้อมรู้ลม' กันอีกรอบ

ฉันเอาตามคติในการภาวนาแบบเมื่อก่อน คือรู้ได้เท่าที่รู้ รู้ไม่ได้ก็ช่าง ไม่พยายามฝืนบังคับให้รู้ตลอด แต่  
รอบนี้ช่างต่างจากตอนหนึ่งได้ร่มไม้เป็นคนละเรื่อง คือพอทำใจ 'ไม่รู้ก็ช่างมัน' ไปได้เดี่ยวเดียว ความโงก  
ง่วงก็กลับมาถามหา ทั้งเหม่อ ทั้งฟุ้งยุ่ง จับลมไม่ติดเลยสักกระลอก

เป็นวันทำงานวันแรก ฉันหาวบ่อยเพราะยังไม่เคยชินกับการตื่นผิดเวลา แถมเวลาที่เสียไปในช่วงเช้ายัง  
ดูเหมือนสูญเปล่ากับการเฝ้าบอกตัวเองว่า 'รู้ได้เท่าที่รู้' ซ้ำไปซ้ำมา แต่พร่ำบอกเท่าไรก็ไม่ค่อยจะรู้สึก  
ที่ เหมือนย่ำกับที่ ซ้ำอยู่กับการวังค์เหม่อหรือฟุ้งทางอารมณ์เสียมาก

ทำงานแบบสะลึมสะลือ แต่พอเข้าห้องประชุมแล้วโดนคู่อภิปรายงานต่อหน้าใครต่อใคร ฉันก็ตาตื่นโพล่ง  
ทันที ขึ้นเสียงเถียงกับฝ่ายตรงข้ามอย่างมีอารมณ์

แยจ้ง เถียงเสร็จก็ต้องมาพยายามนั่งสงบสติ ใจเดือดปุดๆเหมือนน้ำร้อนจัด อาการหน้ามืดเพราะโทสะ  
ทำให้โลกมืดได้จริง มองไปทางไหนเหมือนมีม่านหมอกดำๆคลุม ส่วนลมหายใจนั้นไม่ต้องพูดถึง ราวอยู่  
คนละโลกกับฉันเรียบร้อย ต่อให้ใช้กล้องดูดาวหรือกล้องจุลทรรศน์ส่องก็ไม่มีทางเห็นเลย เห็นแต่หน้า  
เจ้าวายร้ายที่เล่นงานฉันในห้องประชุมวนเวียนหลอกหลอนอยู่ตลอด

เวร! เขาต้องเรียกเวรจริงๆ เรียกอย่างอื่นไม่ได้ มันกับฉันจะต้องจองเวรกันมาหลายชาติ เจอะหน้าที่แรก  
ก็เหมือนมีกลิ่นเหม็นๆระเหยออกมาเข้าจมูกแล้ว ยิ่งคบ ยิ่งทำงานกันนานก็ยิ่งเกลียดเข้าไส้ เวลาต้อง  
เดินสวนกันในบริษัท ทางเดินเหมือนแคบลงถนัดใจ ไม่รู้จะมองหน้ามองตากันทำไหนดี มันชอบยิ้ม  
แสร้งหาเรื่องฉันเสียด้วย

กว่าจะรู้ว่าเสียสติให้กับการหมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องศัตรู ก็ปาเข้าไปครึ่งก่อนวัน ฉันควักสมุดพกออกมา  
แล้วตั้งคำถามให้กับตัวเองว่า **ทางไปนิพพานหายไปไหน?**



เพื่อศัตรู ฉันยอมหลงเข้ารกเข้าพง ฉันยอมสละทางไปนิพพาน ฉันยอมสละมหายใจอันเป็นราวเกาะ นี่ฉันให้ความสำคัญกับศัตรูขนาดนี้ทีเดียวหรือ?

พอเขียนข้อความใส่สมุดพกเสร็จก็ถอนใจยาว การถอนใจครั้งนั้นมีความหมายมาก เพราะหนึ่งมันทำให้สติฉันกลับมาอยู่กับลมหายใจอีกครั้งดูเดียวกับคนล้มแล้วนึกได้ว่าต้องยืนขึ้นขึ้นคว่ำราวเกาะ และสองมันทำให้ฉันวางศัตรูลง คล้ายมโนภาพอันน่ารังเกียจถูกระบายออกตามลมหายใจสู่อากาศว่างเบื้องนอก ในหัวฉันว่างเปล่าลงทันที จิตใจสงบพอจะรู้ว่าลมหายใจเข้าถัดจากนั้นปรากฏขึ้นเมื่อไหร่

แค่รู้ว่าลมออกเมื่อไหร่ รู้ว่าลมเข้าตอนไหน ก็ทำให้ศัตรูทั้งคนหายไปจากโลกนี้แล้ว เออ... ทำไมไม่รู้เสียตั้งแต่ครั้งวันก่อนหนอ?

นั่งสืมนั่งรู้ลมหายใจเกือบห้าหาที่ จนมีคนมาคุยเรื่องงาน ก็ต้องทุ้มความคิดให้กับงานไป ฉันมาบันทึกในภายหลังว่าเป็นฆราวาสจะเลือกไม่ได้ ความสำคัญอันดับหนึ่งต้องทุ้มให้กับงานก่อน

พอต้องคุยกับคน พอต้องคิดเรื่องงาน พายุความคิดก็ก่อตัวใหม่ ลมหายใจไม่ต้องดูกันเป็นชั่วโมง ๆ กว่าจะได้เวลาเป็นตัวของตัวเองอีกครั้งก็ตกเย็น ซึ่งเลยเวลาเลิกงานมาเป็นชั่วโมงแล้ว

ฉันนั่งสะสางงานประจำวันจนเสร็จด้วยความอ่อนล้า สืมนลมหายใจ สืมนเรื่องการปฏิบัติ สืมนึกถึงมรรคผลนิพพานอันเหมือนเรื่องไกลตัวสุดๆไปแล้ว

ขับรถกลับบ้าน ระหว่างทางถามตัวเองเป็นการปลุกสติอยู่เรื่อยๆว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก รู้เท่าที่รู้ ไม่รู้ก็ช่างมัน เดี่ยวกลับมารู้ใหม่เอง

แต่การทำเช่นนั้นขณะอ่อนล้าและฟุ้งๆ ตามความเป็นจริงคือหลุดยาว หายนาน และเหม่อลอยไปถึงไหนต่อไหน เพื่อร่วมงานตัวแสบโผล่กลับมาเยี่ยมอีก ฉันอยากให้สมองเป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่กำหนดสั่งได้ว่าจะให้ตักเค้าโครงหน้าแบบไหน ไม่อนุญาตโครงหน้าแบบนั้นเข้ามาสู่จิตใจ แต่สมองมนุษย์ก็ไม่มีปุ่มกดเลือกตามปรารถนา เมื่อเขามา เขาก็มา ห้ามไม่ได้

เลิกคิ้วนิดหนึ่งระหว่างจอตไฟแดง เห็นสภาพจิตใจตนเองในบัดนี้เหมือนเด็กน้อยที่กำลังขำยังไม่แข็ง พอมือพลาดจากราวเกาะก็หกล้มหลุกทันที แต่ขณะเดียวกันก็เห็นหัวใจของคนไม่ยอมแพ้ ยังมีแก๊จลุกขึ้นสูดด้วยจิตวิญญาณความเป็นพุทธที่ไม่ยอมเป็นรองกิเลสหนานัก

ฉันใช้ขันติเล็กน้อย เกือบกัดฟันนิดๆเมื่อตั้งสติรู้ว่าลมหายใจกำลังอยู่ในจังหวะไหน ออกหรือว่าเข้า วินาทีนั้นคือขาเข้า ฉันรู้สึกทรมานที่ต้องฝืนจิตไม่คิดถึงศัตรู คิดถึงแต่ลมหายใจอย่างเดียว

อ้าว! ตายล่ะ! ลืมอีกแล้ว นี่ฉันต่อสู้กับความคิดตัวเองเหมือนต้านกระแสน้ำเชี่ยวกราก เดินทวนอย่างอึด อาดกลับมาหาลมหายใจอีกครั้ง ฉันกะพริบตาปริบ ๆ เริ่มงุนงงสับสนว่าจะเอาไง ฝืนใจก็ไม่ใช่ ปล่อยใจก็ไม่ดี แล้วที่อยู่ตรงกลางคืออะไร?

ความเครียดปรากฏเด่น

หายใจออกเหมือนระบายความเครียดได้หน่อยหนึ่ง

หายใจเข้าอีกครั้งคล้ายลึ้ม ๆ ศัตรูไปเสียได้เพราะความเครียดอ่อนกำลังลง

ตาสว่างกระจ่างพลัน เผอิญรถติดไฟแดงยาวเลยมีเวลาพิจารณานานหน่อย **ฉันก็แค่ปล่อยให้ ความเครียดเกิดขึ้นด้วยอาการยอมรับตามจริงว่ามันเกิดขึ้น พอระบายลมหายใจออกจนสุดครั้งต่อไปก็สังเกตว่าความเครียดยังเท่าเดิมหรือไม่ ความไม่เที่ยงก็ปรากฏต่อใจแล้ว และเมื่อใดก็เห็นความไม่เที่ยงโดยปราศจากอาการครุ่นคิดต่อ เมื่อนั้นจิตยอมเป็นอิสระเบิกบาน**

ถึงกับยิ้มมุมปากและนึกขอบคุณเพื่อนร่วมงานตัวดี ที่ช่วยส่งอารมณ์มาป้อนปัญญา

กระหึ่มใจจนนึกอยากให้ความเครียดกลับมาใหม่ ฉันรู้วิธีดูแล้ว ก็แค่ตั้งสติกำหนดเหมือนมันเป็นลมหายใจ พอเข้ามาจนสุด แล้วก็ต้องผ่านกลับออกไปเป็นธรรมดา

นั่งสมาธิก่อนนอนคืนนั้นก็เป็นดังคาด มโนภาพเพื่อนร่วมงานปากร้ายผ่านเข้ามาในหัว เจอมันด่ารับปีใหม่ เชื่อเลยจริงๆ แต่ฉันก็อาศัยช่วงเวลานิ่งหลับตาทำสมาธินั่นเองเป็นเครื่องขัดม กกล่าวคือเมื่อความจำเกี่ยวกับศัตรูผุดขึ้น ฉันทำอาการเหมือนเห็นการปรากฏของลมหายใจ ต่างแต่ว่าความจำเป็นนามธรรม รับรู้ได้เพียงด้วยใจ ทราบตามจริงว่ามีอาการทางกายตอบสนอง คือคล้ายกล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนบีบแน่นขึ้น ที่เห็นชัดคือหัวคิ้วขมวด

เปลี่ยนมารู้ลมหายใจเข้าระลอกต่อมา รู้ว่าพอสุดทางแล้วจะต้องระบายออกเป็นธรรมดา เมื่อระบายออกจนสุดแล้วสังเกตอาการทางกายก่อน พบว่ามันผ่อนคลายจากเมื่อครู่ หัวคิ้วไม่ขมวดแน่น อาการบีบตามเนื้อตัวหย่อนลงหน่อยหนึ่ง ส่วนความฟุ้งแน่นในใจแม้ยังคงอยู่ ก็ไม่มีแรงดันอย่างครั้งแรกที่ความจำผุดขึ้น

สลบไปสบายกับลมหายใจอันว่างเปล่าทั้งขาเข้าและขาออก แล้วกลับมาถึงคู่อริอีก ผลัดเปลี่ยนเวียนวนซ้ำแล้วซ้ำเล่า ใจส่วนลึกยังมีความแค้น ๆ คั่น ๆ แต่ก็มิเฝ้าเตียวมุ่นมั่นรู้ให้ได้ว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า กับทั้งเฝ้าเปรียบเทียบทุกครั้งว่าความเครียดแน่นต่างระดับไปจากลมหายใจก่อนหน้ามากน้อยเพียงใด จนในที่สุดก็เกิดประสบการณ์ครั้งสำคัญ คือพบความเสมอกันระหว่างรูปธรรมกับนามธรรม นั่นคือมันเข้ามาแล้วก็ต้องออกไปเป็นธรรมดา

ถ้าพูดให้ฟังจะเหมือนเข้าใจได้ แต่ตอนประจักษ์ด้วยจิตหลังการมีสติรู้เห็นตามจริงซ้ำแล้วซ้ำเล่ากระทั่งจิตโล่งว่างสว่างรู้นั้น ต่างกันมากกับเข้าใจด้วยความคิด

ฉันยังเห็นค่าความสำคัญของราวเกาะ เพราะไม่แต่จะทำให้สติมีเครื่องเกาะให้ลุกขึ้นยืนและก้าวเดิน คืบหน้าไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องกลัวหลง แต่ยังสามารถใช้เป็นเครื่องแบ่งเวลาออกเป็นขณะ ๆ เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนแก่ของอารมณ์สุขทุกข์ได้ด้วย

สรุปในคืนที่สาม เริ่มมองเห็นความสำคัญของราวเกาะอย่างลึกซึ้ง ตราบไตที่ยังเกาะราวอยู่ ถึงแม้เท้าสิ้นเขตลาไปบ้างก็ไม่ถึงกับล้ม หรือแม้ล้มแล้วรีบกลับลุกขึ้นคว้าราวใหม่ก็ไม่สาย แถมยังได้เครื่องแบ่งจังหวะเวลา ทำให้สะดวกเมื่ออยากเทียบเคียงอารมณ์หนึ่ง ๆ ว่าอ่อนหรือแก่กว่าจังหวะก่อนหน้าเพียงใดด้วย และฉันก็ตระหนักด้วยว่าความโกรธใคร่บ่อย ๆ ที่เรียก ‘พยาบาท’ นั้น ไม่ใช่ถูกเบียดตกด้วยการแทรกแซงจากลมหายใจครั้งเดียวแล้วหายขาด มันยังย้อนกลับมาอีกได้เหมือนนวมเมอแรงพิเศษ เวียนมาเยี่ยมรอบแล้วรอบเล่าเหมือนไม่รู้จบ แม้ว่างออกนอกตัวก็ครั้งก็หนักก็ตาม

### วันที่ ๔: ยึดกับโลกภายนอก

เช้านี้ทำสมาธิได้ดีขึ้นเล็กน้อย ความจริงไม่ได้สงบเงียบหนักแน่นหรือสว่างไสวอะไร ใจยังฟุ้งตามเคย เพียงแต่นั่งหลับตากำหนดลมหายใจเข้าออกแล้วไม่วังวนเท่านั้น

แต่เมื่อลืมตาขึ้น ฉันเริ่มรู้สึกได้ชัดว่าสติดีขึ้น ยังบอกไม่ถูกว่าเอาอะไรไว้ดี แต่คล้ายโลกภายในมันชัดกว่าเก่า อาจจะเป็นเพราะลดปริมาณความหุดหู่มีนซึมในการลืมตาตื่นก่อนไก่โห่ แล้วซึมซับความสดชื่นแจ่มใสในอากาศยามเช้ามีดกระมัง

อีกประการหนึ่ง วันนี้คล้ายเริ่มมีกำลังวังชาพริ้วพร้อมกว่าเคย พอรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้หาหนขึ้น ฉันก็มีมุมมองเห็นลมหายใจต่างไป คือไม่ใช่แค่ราวเกาะ แต่เป็นฐานที่ตั้งของสติ เวลาที่เหลือของวัน ฉันจะกำหนดว่าเมื่อใดรู้ทันลมหายใจเข้าออก เมื่อนั้นใจอยู่กับฐานสติที่ถูกต้อง เมื่อใดลมหายใจหายหนีไปจากจิต เมื่อนั้นใจออกจากฐานที่มั่นของสติแล้ว

พระป่าเรียก จิตส่งออกนอก

ทั้งลืมตาดูโลกและเคลื่อนไหวตามปกติ ฉันเห็นลมหายใจได้ต่อเนื่องที่ละสองสามครั้งก่อนเลื่อนไปเป็นภวังค์ หรือเบนกระแสนไปจับสิ่งอื่นจนลืมลมหายใจสนิท แต่นั่นก็รู้สึกดีแล้ว ถึงแม้ยังเหมือนนานกว่ามีสติรู้ อย่างน้อยก็ทราบว่าเอาอะไรเป็นเกณฑ์วัดว่าจิตอยู่ที่ฐานหรือส่งออกนอกมากกว่ากัน

เดินสวนกับคู่อริในที่ทำงาน เกิดอาการหมั่นไส้ตามเคย สายตาชิงชังซึ่งกันและกันนี่เป็นอะไรที่แยจ้จ เรา ก็ทุกข์ เขาก็ทุกข์ ต่างก็รู้ว่าทุกข์แล้วยังกอดไว้กับตัวอยู่นั้น

เวรตามเคย! ฉันกำลังส่งจิตออกนอกแน่ๆ เพราะไม่รู้รู้สึกถึงลมหายใจแม้แต่ชนิดเดียวในยามนั้น แต่ก็เห็น เช่นกันว่าพอตะล่อมจิตกลับเข้าที่ได้ ลมหายใจก็ปรากฏใหม่... เอ๊ะ! ฉันพูดผิดหรือเปล่า ต้องบอกว่าลม หายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา **สติต่างหากที่หายไปแล้วกลับมาปรากฏใหม่**

เห็นชัดอีกครั้งว่าถ้าไม่เอาอย่างหนึ่งเป็นเป้า จะไม่รู้ว่ามีสติเกิดหรือหายไปบ่อยๆ

เริ่มทำงาน ยังมีอาการร่วงอยู่เล็กน้อยแต่ก็ทน คิดว่าพรุ่งนี้คงชินกับเวลาตื่นนอนใหม่ได้แล้ว ขณะต้องย่อง อยู่กับงาน ครึ่งชั่วโมงจะรู้ลมหายใจสักทีหนึ่ง และรู้แค่หายใจเข้าเด่นๆ เสร็จแล้วลืมอีกเป็นนาน กว่าจะ นึกขึ้นได้อีก แต่ก็เข้าหลักรู้ได้เท่าที่รู้อันเดิม

ตอนทานข้าวเที่ยงเสร็จ ฉันกลับมาหนึ่งที่โต๊ะและตั้งเจตภัยให้ตัวเองว่าทำอย่างไรจะยืดเวลารู้ลมหายใจในที่ ทำงานให้ได้นานกว่านี้

เมื่อลองทบทวนเพื่อวิเคราะห์ตัวเอง ฉันก็พบว่าอาการหายใจในที่ทำงานของฉันนั้นค่อนข้างสั้น แถมวิธีเอา ลมเข้าก็เป็นไปในแบบกระซากอีกต่างหาก และเมื่อพยายามหายใจให้ได้นานๆ ก็จะใช้วิธีหายใจถี่ๆ เข้า ยังไม่ทันสุดก็พ่นออกมา พ่นยังไม่ทันหมดก็ตั้งท่าจะดึงลมล่วงหน้าเสียแล้ว เหล่านี้ล้วนเป็นอาการหายใจ ผิดๆ อย่าวว่าแต่จะมาใช้เป็นฐานสติ เอาแค่ให้ถูกสุขลักษณะก็ไม่ได้แล้ว

ฉันนึกถึงการหายใจขณะนอน ที่หน้าท้องขยายขึ้นได้เต็มที่แล้วมีความสบายไปตลอดทั้งกายและจิต จึง นิ่งฟังพนักเก้าอี้ตามสบาย ปล่อยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย แล้วพองหน้าท้องออกเพื่อลากลมเข้า อย่างยาว จากนั้นระบายลมออกเหมือนลูกโป่งที่คนปล่อยปากให้คายลมช้าๆโดยไม่เร่งบีบ ความสบาย กายและจิตทำให้เกิดความตั้งใจ เมื่อตั้งใจยอมไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นเป็นสำคัญ แต่ยังปักหลักอยู่กับสิ่งที่ทำ ให้ติดใจนั้น คือพองท้องช้าๆเพื่อลากลมเข้ายาว ระบายลมออกตามสบายเหมือนลูกโป่งถูกเปิดปากให้ ลมคายออกมาเอง

ฉันทดลองดู เมื่อทำงานไปพักหนึ่งก็หยุดหายใจแบบพองท้องสำหรับขาเข้า ปล่อยให้ตามสบายสำหรับขา ออก ปรากฏว่าได้ผลดี สามารถรู้ลมเข้าออกได้มากกว่าครั้งขึ้นกว่าจะเลื่อน และแม้เมื่อก้มหน้าลงทำงานต่อ อีกส่วนหนึ่งก็ยังติดตามลมหายใจได้เป็นครั้งเป็นคราวด้วย

เจอกับคู่อริตอนเย็น ไม่รู้เป็นอย่างไรชอบเดินสวนกันเข้าครั้งเย็นหน คราวนี้ฉันกระตุกสติให้ทำงาน แต่ ยังเป็นการทำงานแบบที่อมะลืออยู่ คือรู้ลมหายใจก็จริง แต่ก็มีอาการเกร็งเครียดไปทั้งตัวประกอบอยู่ด้วย แต่ก็เอาละนะ ดีกว่าเกิดความเกลียดเต็มๆ ส่งจิตออกนอกหมดโดยไม่มีมายยึดจากฐานสติมาช่วยเหนี่ยว รั้งเอาเสียเลย

ทำสมาธิในคืนนี้ ฉันก็นั่งย้อยระหว่างจิตส่งไปคิดเรื่องข้างนอก กับจิตเข้ามาเก็บตัวอยู่กับฐานสติ เอาแค่รู้ให้ได้ว่าขณะนี้ วินาทีนี้กำลังออกหรือกำลังเข้าเท่านั้น ไม่หวังมากกว่านั้น จะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง

สรุปในคืนนี้ เห็นตัวเองที่อู้งานเป็นหุ่นกระบอกชอบกล แม้จะรู้ว่าจิตกำลังอยู่ภายนอกหรือกลับเข้ามาข้างใน ก็คล้ายรู้แบบที่บ๊อบ ๆ หรือมีคิดผสมไปด้วย แต่อย่างน้อยก็เริ่มมีข้อเปรียบเทียบระหว่างจิตส่งออกไปข้างนอกกับจิตกลับเข้ามาข้างในแล้วก็แล้วกัน

### วันที่ ๕: ลำและเปือ

ฉันตื่นตอนตีสี่ด้วยความผิดฝันตามเคย เอ... จะต้องฝันไปอีกนานไหมนี้? นึกว่าสองสามวันคงชิน แต่ไม่เห็นชินสักที ยังต้องลุกทั้งโดนขี้ตาบดบังทัศนวิสัยอยู่นั่นแล้ว

ให้กำลังใจตัวเองอีกเป็นครั้งที่เท่าไรก็ไม่ทราบ ฉันเลือกเดินในทางที่เหล่าอริยเจ้าท่านเดินกันด้วยความสมัครใจของตนเอง ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่ทางสบาย โรยรายด้วยกลีบกุหลาบ เริ่มก้าวแรกๆอย่างนี้ต้องมีบางสิ่งบางอย่างบ่งบอกว่าฉันยังเพียรพยายามเพื่อความคืบหน้าอยู่ในทาง และการตื่นนอนก่อนเวลาปกติ ๑ ชั่วโมงก็คือเครื่องชี้ของฉัน

ฉันนึกว่าตนเองกำลังอยู่ใน 'สังสารวัฏ' ซึ่งหมายถึงการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพต่างๆด้วยความไม่รู้ แล้วก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าสังสารวัฏช่างเต็มไปด้วยแรงดึงดูดมหาศาล ไม่ต่างจากโลกใบใหญ่ที่ดึงดูดผู้คนไว้ไม่ให้หลอยออกนอกอวกาศง่าย ๆ ใครทำได้ก็ต้องใช้บมโหฬารระดับชาติ แต่แม้ยากเพียงใด ในที่สุดมนุษย์ก็เอาชนะแรงดึงดูดโลกจนได้ เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าและเหล่าอรหันตสาวกได้เอาชนะแรงดึงดูดของสังสารวัฏสำเร็จมาแล้วเป็นพัน ๆ ปี

อ่านจากพระไตรปิฎกแล้ว ความจริงพระสาวกผู้ปรารถนามรรคผลในสมัยนั้นลำบากบำเพ็ญเพียรกันใป่าท่ามกลางภัยอันตรายนานาชนิดด้วยซ้ำ นี่ฉันปฏิบัติอยู่ในบ้านในเรือนอันอบอุ่นปลอดภัย จะยี่หระกับการตื่นเช้าเข้าไปอีกกระนั้นหรือ? การเพียรพยายามหนีแรงดึงดูดของสังสารวัฏอาจเริ่มด้วยจุดเล็กๆเช่นการเอาหลังตัวเองออกจากแรงดึงดูดของที่นอนนี่เอง

มานั่งหลับตาพยายามตั้งสติแบบมีน ๆ รู้ว่าลมออก รู้ว่าลมเข้า ประมาณ ๑๐ นาทีเบลอ หลายวันแล้วยังไม่พ้นจากจุดนี้ แต่ดีที่ฉันคอยจดความคืบหน้าไว้ทุกวัน อย่างน้อยที่สุดก็รู้สละว่ายังไม่มึสติแข็งแรงพอจะเท่าทันลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นอัตโนมัติ

ระหว่างทางขับรถมาทำงาน ฉันพยายามรู้ลมไปด้วย แล้วก็สงสัยตัวเองไปด้วยว่ามาถูกทางหรือเปล่า หลายวันแล้วไม่ก้าวหน้าสักที เหมือนต้องขึ้นต้นใหม่กันอยู่เรื่อย แต่เนื่องจากคิดตกไว้เสร็จสรรพแล้วว่าสติปัญญา ๔ คืออะไร ปฏิบัติอย่างไรตามลำดับหนึ่ง สอง สาม ฉันจึงยังไม่อยากทิ้งความพยายาม

เสียก่อนเห็นผลก้าวหน้า เพราะที่ผ่านมานานนับปีเห็นมากพอแล้วว่าการเปลี่ยนแนวทางแบบจับจดและจับฉ่ายไม่สามารถนำมาประเมินได้ว่าคืบหน้าคืบหลังไปถึงไหน **บัดนี้เมื่อคิดจะได้ลำดับสติปัญญา ๔ ไป อย่างน้อยฉันก็รู้ว่าตัวเองยังย่ำอยู่กับที่ ยังไม่มีสติเพียงพอแม้แต่จะรู้ลมหายใจโดยความเป็นของเกิดดับ**

ตัดความลึกลับเลงสลับทิ้ง เหลือแต่ความมีอันเกิดจากการตื่นเช้าและการพยายามนั่งจ่อจู้จี้ลมหายใจ ฉันคิดถึงที่ตกลงกับตัวเองไว้คือ ‘รู้แค่ไหนเอาแค่นั้น’ ถ้าไม่รู้ก็ช่างมันไว้ก่อน

ถึงบริษัท เข้าประชุมตามหน้าที่ เห็นหน้าปรปักษ์อยู่ในห้องประชุมด้วยแล้วเหมือนมีเครื่องแปลงรังสีทรมานลูกตาฉายออกมาตลอดเวลา ให้นายเถอะ ทำไมโลกต้องมีคนที่เราเห็นแล้วรำคาญใจด้วย มีแต่ที่มองแล้วสบายตาหน่อยไม่ได้หรืออย่างไร? ถ้าจ้างได้ฉันจ้างให้ลาออกไปเลย พรุ่งนี้ไม่ต้องมาทำงานแล้ว เช็งชี้หน้าจริง ๆ

วันนี้ไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันสักอย่าง ทั้งงานทางโลก ทั้งงานทางธรรม ฉันพกพาเอาความเบื่อหน่ายและอ่อนล้ากลับบ้าน ถอยกลับไปเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งารู้สึกถูกรังแกตัวเอง นึกถอดใจว่าคงไปไม่ถึงไหนหรอกแบบนี้

รู้แค่นี้เอาแค่นี้... เอาเถอะ ตอนนี้อยู่แล้วอยากนอนก่อนล่ะ ฉันลงนอนอย่างเต็มอกเต็มใจ ไม่โทษตัวเอง ไม่คะยั้นคะยอให้เดินทางไปสู่ความหลุดพ้นที่ไหนอีกแล้ว เหนื่อยเหลือเกิน โลกนี้ไม่มีอะไรสนใจเราสักอย่าง

คืนนี้ฉันแค่ยอมรับความสามารถและข้อจำกัดรอบด้านของตนเอง นี่แหละพระพุทธเจ้าถึงตรัสไว้ในชาลยสูตรว่าขมารวาสเป็นทางแคบ เป็นที่มาของฝุ่นละออง ขอเพลนโลกให้พอก่อนก็แล้วกัน แล้วตอนแก่ค่อยหันกลับมาปฏิบัติธรรมใหม่ พอถึงวัยหมดหวัง หมดยุคความจริง ๆ ค่อยคิดบวชสละโลกให้เป็นเรื่องเป็นราวอีกที

จิตหดหู่พาความคิดฉันไปไหนต่อไหนเรื่อย คืนนั้นฉันโยนสมุดพกทิ้งถึงขยะ ฉันมาถึงเพดานจำกัดของคนธรรมดาแล้ว และก็รู้สึกผิดนักที่จะเป็นคนธรรมดาต่อไป

## **วันที่ ๖: นัยหนึ่งใหม่ด้วยพลัง ๕**

ฉันตั้งนาฬิกาปลุกไว้ตีห้า ซึ่งเป็นเวลาเดิมเพื่อเตรียมตัวไปทำงาน เมื่อเสียงกริ่งยาวดังขึ้น ฉันก็ลุกขึ้นนั่งด้วยความสดชื่นที่ได้นอนเต็มอิ่ม เอื้อมมือกดปุ่มปิดเสียงนาฬิกาและเปิดไฟกลางห้อง

ขณะที่ผ้าเช็ดตัวตรงมาที่ห้องน้ำก็ต้องชะงักกึก เมื่อเงยหน้าขึ้นเห็นนาฬิกาเหนือประตูห้องน้ำ เห็นบอกเวลาตีสี่ ฉันงงจนต้องนั่งหน้าเก้าอี้ และเดินกลับเข้าห้องนอนเพื่อเช็กเวลากับนาฬิกาปลุกหัวเตียง คงมีเรือนไตเรือนหนึ่งบอกผิดแน่ๆ

แต่แล้วก็ต้องชะงักอีกคำรบ เมื่อพบว่าเข็มนาฬิกาชี้บอกเวลาตีสี่เหมือนเรือนข้างนอกห้อง!

ฉันยืนกะพริบตาปริบๆ เข้าไปเพ่งใกล้ๆ ก็เห็นเข็มกำหนดเวลาปลุกชี้ที่เลข ๕ ถูกต้อง เอาละสิ! ในนาฬิกาตู้ใจจึงร้องแรกแหกกระเชอขึ้นมาในเวลาตีสี่อย่างนี้ได้?

ควรจะขนลุกมัยเนี่ย ฉันกลืนน้ำลายเอือกแล้วนั่งแปะลงกับพื้น อาจจะเป็นเสียงนาฬิกาในฝัน อาจจะเป็นนาฬิกาของจริงบกร่องที่ตั้งก่อนกำหนด หรืออาจจะเป็นปาฏิหาริย์ที่เรียกแบบภาษาชาวบ้านได้ว่า 'ผีหลอก' จะด้วยเหตุผลใดอันยากจะรับรู้ ฉันสาบานเจ็ดวัดเจ็ดวาเลยว่เมื่อครู่ได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกจริงๆ

เคยได้ยินมาว่าเมื่อใครตั้งใจเข้าทางตรง กับทั้งได้พบทางตรงแล้ว ถ้าหากอ่อนแอคิดล้มเลิก มักมีเหตุการณ์มาขวางหรือผลักดันกลับมาเข้าทางเสียใหม่ ไม่ยอมให้เลิกล้มปณิธานง่ายๆ เคยแต่ได้ยินเล่าๆ กัน แต่ที่มาเจอกับตนเองเป็นครั้งแรก ฉันพยายามคิดว่าจิตใจสำนึกปลุกตัวเองด้วยการสร้างเสียงนาฬิกาขึ้นในฝัน สร้างแบบเลียนเสียงจริงได้เหมือนเป็ยบจนฉันต้องเอื้อมมือไปตบนาฬิกาเพื่อปิดเสียงนั้นแหละ จะได้สบายใจหน่อย

แต่เสียงนาฬิกาปลุกก็กลับก็ได้ทำให้ฉันฉุฉิดหลายอย่าง ประการแรกขณะนี้ตีสี่ แต่ใจนึกว่าเป็นตีห้า ก็รู้สึกสดชื่นเหมือนนอนเต็มตื่นแล้ว นี่แปลว่าอะไร ที่ผ่านมามีตื่นอย่างงัวเงียเพราะความเห็นแก่นอนซดๆ ฉันแค่รู้สึกจะทำไม่ต้องตื่น ทั้งที่ยังไม่ต้องตื่น เท่านั้น ก็ก่อให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอนได้แล้ว

อีกประการหนึ่ง เมื่อเลิกตั้งใจเอาจริงเอาจัง เลิกเห็นตัวเองยี่นมะงุมมะงาหราอยู่ที่หลักกิโลแรกของเส้นทางแสนกิโลเมตร แต่เริ่มวันใหม่ด้วยความรู้สึกปกติ มีความพอใจแค่เพียงตื่นขึ้นมาสูดอากาศสดชื่นร่างกายและจิตใจก็เข้าที่ของมันเองแล้ว

ฉันล้วงสมุดบันทึกขึ้นมาจากถังขยะ เขียนลงไปบนหน้าบันทึกวันที่ ๖ ว่า **นับหนึ่งใหม่** และเขียนกำกับไว้ด้วยว่า **ถ้าวันสุดท้ายของชีวิตฉันยังเจริญสติไปไม่ถึงมรรคถึงผล ฉันก็พร้อมจะนับหนึ่งใหม่ที่วันนั้น!**

ทุกอย่างย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ ฉันเห็นเหตุผลว่าทำไมควรนั่งหลับตาตามรู้ลมสักพัก ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้เหลือแต่ลมหายใจกับความคิดเก่าๆ ไม่มีภาพและเสียงใหม่ๆ มาล่อให้ส่งออกนอก ฉันมีหน้าที่แค่เฝ้าดูด้วยใจที่เปิดสบายไปเรื่อยๆ กำหนดรู้เท่านั้นว่าลมหายใจกำลังออกหรือว่าเข้า

แปลกดีที่เข้านี้ไม่่วงเลย จิตใจสบาย เห็นลมหายใจผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ผ่านออกด้วยสติแจ่มใสกว่าทุกครั้ง จะเป็นเพราะเสียงนาฬิกาปลุกกลับหรืออะไรก็ตามแต่

หลังจากกำหนดเลิกทำสมาธิ ลืมตาลุกขึ้นล้างหน้าแปรงฟันอาบน้ำเสร็จ เห็นเหลือเวลาพอสมควรก็มานั่งจดบันทึกยามเช้า เขียนว่าวันนี้ฉันหวัดกลับไปเป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง กิเลสมีเป็นกองทัพ ฉันจะสู้กับกองทัพด้วยมือเปล่าและร่างที่ผ่ายผอมไม่ได้ ฉันต้องมีกำลังพลติดอาวุธกับร่างที่กำยำ

พลังกำลังที่เอาไว้เดินหน้าประจัญกับกิเลสในทางการปฏิบัติธรรมภาวนาเพื่อมรรคผล เรียกว่า พละ ๕ ประกอบด้วย

๑) สัทธา ความมีศรัทธาทั้งในพระพุทธเจ้าและทางเดินคือสติปัฏฐาน ๔

๒) วิริยะ ความมีใจเพียรต่อเนื่องไม่ย่อหย่อน

๓) สติ ความสามารถยกจิตขึ้นรู้วัตถุอันเป็นเป้าหมายเฉพาะหน้า

๔) สมาธิ ความสามารถตั้งจิตให้มั่นคงไม่หวั่นไหว

๕) ปัญญา ความสามารถกำหนดรู้วัตถุอารมณ์โดยความเกิดดับ

เมื่อวานกับเข้านี้ องค์คือ สัทธา ของฉันหดหายหมด เพียงเพราะเกิดความล้มเหลว ไม่สำเร็จผลเร็วอย่างใจ ไม่เชื่อตัวเอง ไม่เชื่อผลอันเกิดจากเหตุที่เพียงพอสมน้ำสมเนื้อ จึงทำให้ วิริยะ ของฉันพลอยหายหมดไม่เหลือแม้แต่นาง จะเอาอะไรมาตั้งสติให้เกิดสมาธิเพื่อเห็นความเกิดดับได้เล่า?

วันนี้สัทธากลับมาใหม่อีกครั้ง จะโดยสิ่งลึกลับใดมาเตือนให้ตื่นก็ช่าง เขาเป็นว่าฉันเริ่มเชื่อแล้วว่าถ้าเข้าทางถูกจริงด้วยความตั้งใจมุ่งมั่นเพียงพอ สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะไม่ทอดทิ้ง เหมือนดังที่ปรากฏในธรรมิกเถรคาถาว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม กุศลธรรมย่อมคุ้มครองคนดี สติปัฏฐานย่อมเลี้ยงผู้ปฏิบัติธรรมไว้ในทาง

แต่ถ้างอแงบ่อยๆ ธรรมก็อาจตัดหางปล่อยวัดได้เหมือนกัน!

เดินทางไปทำงานด้วยสติที่สดใสขึ้นกว่าเดิม วันนี้วันเสาร์ ทำแค่ครึ่งวันก็กลับบ้านได้ กำลังใจกับกำลังสติดูดีควบคู่กัน คำว่า 'รู้แค่วันไหนเอาแค่นั้น' ปรากฏกับใจอีกครั้ง ฉันกำลังรู้แบบสบายๆตามกำลัง และเห็นว่าเมื่อมีกำลังมาก ก็รู้ได้มากขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามควบคุม เมื่อแวบไปทางโน้นที่ทางนี้ที่ก็เบี่ยงความสนใจกลับมาหาตนเอง แดมไม่ต้องสังเกตมากก็สำเนียงรู้ได้ชัดว่าลมหายใจสบายขึ้น พลอยลากยาวเข้าลึกยิ่งขึ้นตามลำดับสติไปด้วย ไม่มีความพยายามเร่งรัดผัดจึงหวะ ลมจึงเข้าออกตามความเรียกร้องทางกายอย่างแท้จริง



ณ จุดที่มีกำลังมาก เมื่อมองย้อนกลับไปเปรียบเทียบ จึงเห็นว่าอาการ ‘รู้แค’ไหนเอาแค่นั้น’ อาจนำมาซึ่งความเคยชิน พอเคยชินนานไปก็กลายเป็นข้ออ้างว่าเดี๋ยวพร้อมกว่านี้แล้วค่อยรู้ ออกทำนอง ‘รู้ก็ช่างไม่รู้ก็ช่าง’ และในที่สุดก็กลายเป็นความทอดธุระแบบ ‘ไม่รู้ก็ช่าง’ อย่างเดียวไปเลย การอยู่ในทางแคบของฆราวาสต้องมีอะไรมากกว่าอาการทางจิตแบบนั้น จึงจะทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้

ฉันเริ่มนึกถามตัวเองเหมือนคนอื่น ๆ สงสัยว่าเราที่มีบุญญาบารมีหรือวาสนาแต่ปางก่อนมากนักน้อยเพียงใด ความรู้สึกข้างในมันอ่อน ๆ ซอบกล จะเรียกไปก่อนหาญทำซิงนักมวยเสฟวีเวทก็คงได้ ฉันถูกสอนให้ภูมิใจในวาสนาที่สร้างจากความเพียรในปัจจุบัน มากกว่าวาสนาที่สร้างจากบุญกรรมในอดีต เพราะวาสนาแบบหลังมีจริงหรือเปล่าก็ไม่รู้ และต่อให้มีจริง ใครคนหนึ่งในช่วงอดีตก็ไม่ใช่ว่าฉันในเวลาปัจจุบันอีกต่อไป จึงไม่ควรหวังกินบุญบุคคลไร้ตัวตน แม้ได้ชื่อว่าเป็นเราเองในชาติก่อน

คิดแล้วก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น หนทางยังอีกไกลก็ช่าง トラบไตที่สามารถมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกด้วยความสดชื่นรื่นเริงในธรรมเหมือนอย่างนี้ อะไรก็คงไหวอยู่หรอก

เป็นวันที่ไม่ถูกคู่อริราวีในห้องประชุม เพราะทำงานแค่ครึ่งวัน นับว่าโชคดีพอสมควร ทั้งวันฉันทำงานอย่างเพลิดเพลิน แล้วก็รู้สึกที่สามารถไหวทันความเข้าออกของลมหายใจได้เรื่อย ๆ นับแล้วมีสติรู้ลมได้เกินยี่สิบครั้งก่อนจะเริ่มเลื่อนไป ถือว่าดีกว่าทุกวันที่ผ่านมา ที่บางครั้งเฝ้าพะวงห่วงลมจนเครียด แต่บางครั้งก็ปล่อยใจล่องลอยเปลือเหมือนน้ำดูซึม

สรุปในคืนที่ห้า การภาวนาไม่ได้เดินหน้าด้วยการเอาใจใส่พากเพียรหรือยกสติขึ้นตั้งให้เป็นสมาธิอย่างเดียว บางครั้งต้องเติมศรัทธาที่เริ่มเหือดแห้งเข้าไปด้วย และทางเดียวที่จะรู้ว่าศรัทธาพร่องไปหรือยัง ก็คือต้องสำรวจตรวจสอบ การมีสมุทบันทึกประจำตัวคือวิธีเตือนตนเองได้ดีวิธีหนึ่ง มันเป็นเหมือนเพื่อนเตือนความจำ และบางครั้งก็เป็นเพื่อนเตือนสติไปในตัว

สิ่งที่ฉันมีไม่เหมือนคนอื่นนั้น หาใช่ความเก่งกาจหรือบุญเก่าล้นฟ้าอันใด แต่เป็นความมุมนะและกลับมาเริ่มนับหนึ่งใหม่ได้เร็วเพียงชั่วข้ามวันที่เหมือนถอยหลังเข้าคลองไปแล้ว

นอกจากนั้นยังมีความจริงในด้านไม่ค่อยเสริมมงคลอีกประการหนึ่งที่นำบันทึกไว้ คือถ้าถูกปลดปล่อยเป็นอิสระ ย้อนกลับไปฟังซ่านตามอำเภอใจได้วันหนึ่งคล้ายทำงานหนักแล้วพักร้อนเปิดหัวเสียบ้าง พอกลับมาใหม่ทุกอย่างจะสดใสขึ้น เหมือนมีกำลังวังชามากขึ้น ที่สำคัญต้องไม่พักนานเกินไป ทำนองเดียวกับนักกีฬา ถ้าต้องนั่งนานดูคู่ต่อสู้ทำแต่มีก็จะลดความคมลง แต่ถ้านั่งให้หายล้าพอควร จะกลับมาใหม่ด้วยกำลังวังชาสดใหม่และลืมนตาได้เต็มตื่น

## วันที่ ๗: สององค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏ

เพิ่งรู้ว่าสงสารตัวเองที่ต้องลำบากลำบากตื่นแต่ฟ้ามีดมาตลอด พอวันนี้ความสงสารตัวเองหายหมดไป ทุกอย่างสำแดงความแตกต่างชัด กลายเป็นเกิดความกระปรี้กระเปร่าขึ้นแทน อาจเรียกได้ว่าครั้งแรกในรอบอาทิตย์ที่ผ่านมา นี่เช้าวันที่ ๗ แล้วนับแต่ปลงใจเริ่มปฏิบัติธรรมจริงจัง ความรู้สึกเหมือนเพิ่งสองสามวันเท่านั้น

เวลาของการปฏิบัติธรรมเจริญสติปัญญาจะผ่านไปนานช้าเพียงใดก็ตาม วันหนึ่งเมื่อบังเกิดผลขึ้นแล้ว มองย้อนไปก็เหมือนใช้เวลาสั้นแสนสั้น คุ่มแสนคุ่ม

เมื่อมีกำลังใจ ก็มีความสดชื่นปลอดโปร่ง เห็นชัดว่าถ้าพลกำลังประกพร้อม แม้ไม่ต้องกำหนดสติมากก็รู้ลมหายใจได้ง่าย กับทั้งมีความถูกต้อง กล่าวคือลมหายใจเข้านำความสดชื่นมาด้วย ลมหายใจออกนำความผ่อนคลายออกไป และเมื่อลมหายใจหยุดก็เกิดความสงบสุขที่จิต ตรงนี้เข้าใจรู้เวทนาแบบอ่อนๆ หายใจเข้าหายใจออกรู้สึกสุขเวทนาทางกาย เมื่อหยุดหายใจรู้สึกสุขเวทนาทางใจ

ฉันจดจำไว้ด้วยจิต ว่าถ้าสามารถเห็นสายลมหายใจควบคู่ไปกับความสดชื่นในขาเข้า และความผ่อนคลายในขาออก จะทำให้สติตามประกบลมหายใจได้เองโดยไม่ต้องนับเลขในใจช่วย สุขอันเกิดแต่วิเวกย่อมช่วยคำจุนให้รู้ชัดได้อยู่แล้ว ไม่มีลมหายใจใดประกอบด้วยความร้อนรน ไม่มีลมหายใจใดประกอบด้วยความคาดหวังเกินกว่าพึงใจที่รู้ว่าจะลมกำลังเข้าหรือออก

เมื่อแน่ใจว่ารู้ทันลมเข้า รู้ทันลมออกได้เกือบ ๔๐ ครั้งด้วยความสุขกายสบายใจ ฉันก็ค่อนข้างเชื่อมั่นว่าแบบนี่องค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏขึ้นแล้ว

หลังจากออกจากสมาธิ ฉันปล่อยใจสบายๆ ก็ยังรู้สึกว่าจิตเคยชินกับการรู้ได้ไล่ทันลมหายใจเข้าออกอยู่ ถือว่าผ่านขั้นแรกของอานาปานสติไปได้ ฉันไปทำงานด้วยความแจ่มชื่นราวกับมีชีวิตใหม่ ชีวิตที่มีสติเห็นทันลมเข้าออกอยู่เสมอๆ แน่หนอนว่าต้องแวบไปหาคน แวบไปหางาน หรือกระทั่งเผลอเหม่อเผลอฟุ้งบ้าง แต่สภาพจิตต่างไป คือมีความสดใสรู้อยู่ข้างในที่รู้สึกได้ จับต้องได้ เห็นลมเข้าชัด เห็นลมออกชัดเกือบตลอดเวลา ชีวิตแบบนี้มีได้จริงใน ๗ วัน ขอเพียงแนวแน่พอ

วันนี้วันอาทิตย์ แต่ช่วงสายเจ้านายโทร.มาตามหลายๆคนรวมทั้งฉันให้ช่วยเข้าออฟฟิศด่วน เนื่องจากเอกสารสำคัญมีปัญหา และจำเป็นต้องเร่งให้เสร็จภายในวันนี้ มิฉะนั้นอาจต้องถูกปรับ ฉันก็เป็นพนักงานที่ดี เจ้านายว่าด่วนก็เร่งไปให้อย่างรีบด่วน อันนี้ไม่ต่างกัน เพราะเป็นกรณีฉุกเฉินนานทีปีหน ใช้ว่าเจ้านายจะโทร.มาด้วยน้ำเสียงเหมือนเจ๊กตื่นไฟบ่อยๆ

ช่วงบ่าย หลังอาหารเที่ยงแล้วเกิดอาการหนังท้องตึงหนังตาหย่อนเล็กน้อย สังเกตเห็นว่าเมื่อคุณภาพจิตเริ่มเสื่อมถอย จะเหมือนมีฟ้าฟางมาบดบังทัศนวิสัยไม่ให้เห็นลมหายใจชัดนัก และตัวลมหายใจก็เหมือน

ลึบลึกลง กับทั้งหายามากขึ้นด้วย แม้ยังปรากฏสติรู้ว่าเมื่อใดลมเข้า เมื่อใดลมออกอยู่ ก็นับว่าน้อย ถ้าเทียบเคียงกับแสงสว่าง ก็คงต้องว่าสติเมื่อเข้าประมาณ ๑๐๐ แรงเทียบ แต่สติช่วงบ่ายแค่สัก ๓๐ แรงเทียบกระมัง

แต่พอได้เวลาทำงาน พอเจองานเร่งด่วน ร่างกายต้องขยับเคลื่อนไหวแข่งขันเข้า สติก็กลับมาใหม่ และเมื่อฝึกให้ความสำคัญกับลมหายใจไว้หลายวันที่ผ่านมา พอถึงวันนี้อาณิสสก็เริ่มออกดอกออกผล กล่าวคือลมหายใจปรากฏแทรกในระหว่างแห่งการคิดเรื่องงานบ่อยๆ โดยที่ไม่รบกวนให้งานสะดุดแม้แต่น้อย **ฉันเพิ่งมีจิตละเอียดพอจะสังเกตว่าแม้อาการทางสมองคล้ายคิดเรื่องงานอยู่ไม่ขาดสาย ก็มีช่วงว่างเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ เสมอ** ช่วงว่างที่ว่านี้อาจหมายถึงการเว้นวรรคทางความคิด หรืออาจหมายถึงการเลือบตาไปดูเบื้องานด้านซ้ายขวา หรืออาจหมายถึงการยกมือพลิกกระดาษเอกสาร หรืออาจหมายถึงการเงยหน้าขึ้นมองผู้มาเยือนโต๊ะ จังหวะเวลาเหล่านี้แบ่งไปรู้ลมหายใจได้ทั้งนั้นเลย

ใกล้เย็นคู่อริของฉันเดินเอางานมาวางให้ที่โต๊ะ บอกหัวงๆ ให้เซ็นซะ ทำท่าทำเอาอย่างกับเจ้านาย ฉันจุนขึ้นมาวูบหนึ่ง แค่เห็นหน้าและได้ยินเสียงเจ้าคนนี่หน่อยเดียวก็ทำให้อารมณ์เสียแล้ว

แต่ฉันก็ได้เห็นความแตกต่างไปกว่าเดิม **คือเมื่อโมโห สติจะไม่ยอมให้จิตถูกครอบงำด้วยโทสะนานนัก** เมื่อหยุดลมหายใจเข้า หรือปรากฏลมหายใจออกขึ้นทางกาย สติก็ดึงจิตไปสนใจลมแทน ฉันรับงานมาเซ็นตามหน้าที่ เสร็จแล้วคู่อริของฉันก็คุยเรื่องงานต่ออีกหน่อยหนึ่ง ฉันรู้สึกวุ่นวายน้ำเสียงของเขา ฟังขึ้น แววดตาที่มองฉันก็สุภาพกว่าปกติ ทำให้การเจรจาราบรื่นและเป็นมิตรกว่าทุกครั้ง

พอศัตรูคู่อาฆาตจากไป ฉันก็ซึมซับความรู้สึกดีเล็กๆ น้อยๆ ไว้ ยิ้มให้กับตัวเอง จิตบอกตัวเองอย่างหนึ่งว่าถ้าใจเราไม่มีโทสะ แต่มีสติสัมปชัญญะดีขณะเจรจา น้ำเสียงก็จะราบเรียบ คลื่นจิตที่ลอยไปกระทบคู่สนทนาก็เจียบสงบ **เมื่อไรร่องรอยของปรปักษ์ ส่วนลึกของคู่สนทนาย่อมไม่ปรารถนาจะเป็นปรปักษ์ด้วย** อย่างน้อยก็ชั่วเวลาที่จิตเราดำรงอยู่ในสติสัมปชัญญะนั้น

งานเสร็จทัน ทุกคนสบายใจ ฉันกลับบ้านเข้าห้องปิดประตูล็อกตั้งแต่สองทุ่มเศษ ใจที่กำลังใสเบาทำให้นึกอยากนั่งสมาธิอย่างเดียว

หลับตากับลมตามีค่าใกล้เคียงกันแล้ว ลมหายใจเข้าก็ชัดของเขาอย่างนั้นแหละ ลมหายใจออกก็ชัดของเขาอย่างนั้นแหละ **ฉันเริ่มสนใจสังเกตว่าถึงตรงนี้จะทำความคืบหน้าต่อไปอย่างไร** ก็ตอบตัวเองว่าไปตามลำดับอาภาปานสติสิ หายใจยาวก็รู้ว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ว่าหายใจสั้น

เพียงน้อมจิตกำหนดรู้ชนิดเดียว ก็พบว่าลมหายใจในปัจจุบันส่วนใหญ่ค่อนข้างยาว และยาวสม่ำเสมอไปเกือบสิบครั้งเป็นอย่างน้อย ก่อนที่จะหดสั้นลง

ด้วยความสังเกตอยู่นั่นเอง ฉันก็พบความจริงประการหนึ่ง คือลมยาวกับลมสั้นของฉันจะแตกต่างกันมาก แสดงถึงความไม่สม่ำเสมอในลมขณะสติติดกับลมขณะหายใจปกติ

ด้วยสติที่คมคายรู้เห็นชัดเจนนามนั้น ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนโง่ๆทึบๆที่เพิ่งฉลาดขึ้นหลังจากถูกชี้ทางโดยพระพุทธเจ้า แท้จริงแล้วที่ผ่านมามีทั้งหมด เมื่อจะรู้ลมหายใจได้ชัดก็เมื่อลากลมยาวพอ แต่เมื่อใดลมหายใจสั้นลง สติก็จะขาดหายไป และหายนานเนื่องจากลมสั้นเกิดขึ้นมาก แต่เพราะกำลังปิดตาและเฝ้ารู้ลมอย่างเดียว กับทั้งกำลังสังเกตยาวสั้น ทำให้สติยังทรงอยู่กับตัวไม่หายตามลมสั้นเหมือนอย่างขณะลืมตา

ความจริงอันสลักสำคัญยิ่งลำดับต่อมาคือความเห็นว่ายลมหายใจนั้น ไม่ได้เป็นชุดเดียวกันเหมือนอย่างที่เคยรู้สึกมาชั่วชีวิต ตรงจังหวะที่เห็นว่าลมหายใจเข้าไปสุด แล้วต้องส่งออกมาแห่งนั้นแหละ จุดเริ่มต้นของการเห็นอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุ แล้วจะต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ใช่ของที่มีอยู่ก่อนในกายเรา ไม่ใช่ของที่เราจะครอบครอง และยิ่งไม่ใช่ของที่ยืนยันได้ว่าเป็นอัตตาของใคร

ยังมีส่วนสำคัญของความเป็น ตัวฉัน ที่แยมยิ้มออกมาอย่างปิติ นี่กระมังที่เรียกว่า ธรรมวิจย อันเป็นองค์ที่สองของโพชฌงค์ เมื่อสติแข็งแรงแล้วหม่อมจิตพิจารณาตามความจริงที่มันปรากฏแสดงความเกิดดับให้ดูอยู่โต้ง ๆ ก็เห็นประจักษ์อย่างลึกซึ้งยิ่งกว่าปัญญาแบบคิด ๆ มากมายเหลือจะเปรียบ

ฉันไม่ค่อยตระหนกว่าตัวปิติเรงราแบบคนดีใจทำงานสำเร็จเสียที่นั่นเอง เป็นตัวการให้องค์แห่งโพชฌงค์ที่หนึ่งและที่สองหายหนไปอย่างรวดเร็ว กลายเป็นใจฟองฟูแบบดิบๆไป สติยังมี แต่ตั้งมารู้ลมเข้าออกไม่ได้ชัด ปิติชัดกว่า แต่ก็ไม่เป็นไร กำลังใจเพิ่มขึ้นเหลือล้น มีความสุขยิ่งกว่าคนมาแต่งตั้งให้เป็นพระราชาก็แก่

สรุปคืนนี้ ฉันบันทึกไว้ว่าสติอันเป็นองค์แรกที่เกิดจากการตรัสรู้ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น ไม่ใช่ของที่เกิดขึ้นโดยง่าย แต่เมื่อมีลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ก็แปลว่าเรามีโอกาสชักซ้อม มีโอกาสพัฒนาทักษะ ขอเพียงมีใจมุ่งมั่นต่อเนืองนานพอ และสมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อเกิดสติมากแล้วยอมทำให้ธรรมวิจยบริบูรณ์ได้

แน่นอน ฉันรู้สึกว่าธรรมวิจยยังไม่บริบูรณ์ เพราะเพิ่งเกิดเดี่ยวเดียวความดีใจก็เอาสติไปกิน แต่ก็เชื่อว่าเมื่อสติเกิดขึ้นเป็นปกติ การพัฒนาต่อให้เกิดธรรมวิจยยอมไม่ใช่เรื่องเกินเอื้อมอีกต่อไป

อีกประการหนึ่ง ฉันได้ข้อสรุปด้วยว่าเบื้องต้นนั้น ฉันใช้เสียงพากย์ในหัวช่วยเป็นตัวเริ่ม เช่นถามตัวเองว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า อีกทั้งนับหนึ่ง สอง สามไปด้วย มีเสียงพากย์ในหัวก็นับเป็นเครื่อง

กำกับสติที่ดี เนื่องจากความคิดอย่างมีเป้าหมายจะใกล้เคียงกับความพึงแบบสุขุม แทนที่จะปล่อยให้พุ่ง  
 สุ่ม ก็เปลี่ยนมาเป็นคิดอย่างที่จะนำจิตไปสู่วัตถุประสงค์เป้าหมายอันเป็นประโยชน์ได้

แต่เมื่อสติเกิดขึ้นเต็มรอบแล้ว สมควรอย่างยิ่งที่จะเห็นเสียงพากย์ในหัวหายไป เหลือแต่จิตใจที่สงบเงียบ  
 อิมสติปรากฏเด่นอยู่

### วันที่ ๘: องค์ที่สามของโพชฌงค์ปรากฏ

ฉันตื่นก่อนนาฬิกาปลุกราวครึ่งชั่วโมง คราวนี้ด้วยความเต็มใจเหลือที่จะกล่าว ลุกขึ้นเข้าห้องน้ำอย่าง  
 กระตือรือร้น แล้วกลับมานั่งสมาธิแบบหลับตาราวกับเหลือนาฬิกาในชีวิตอีกไม่เกินวันนี้ ดีเหมือนกันถ้า  
 ใจคิดอยู่เรื่อย ๆ ว่าพันทันนี้อาจไม่รอด ทุกอย่างเป็นไปได้เสมอสำหรับชีวิตอันเปราะบางของ  
 มนุษย์

เจริญอานาปานสติตามแบบที่จิตเริ่มคุ้นทาง รู้ลมเข้าออกชัดโดยไม่ต้องมีเสียงช่วยนับ ตอนลากลมเข้า  
 หน้าท้องค่อยๆพองขยายออกจนสุด ตอนปล่อยลมออกเหมือนตัวเป็นลูกโป่งเปิดปากให้คายลมออกมา  
 เองซ้ำๆ

เมื่อรู้ชัดว่าหายใจออก ไม่คลาดสติเมื่อหายใจเข้า มีสติมั่นคงถึงจุดหนึ่ง ก็กำหนดรู้ตรงจุดสุดลมเข้า  
 ปอด เห็นว่านั่นคือจุดเริ่มของลมออกจากร่าง กระทั่งเกิดความเห็นชัดว่าลมหายใจเกิดขึ้นแล้ว  
 ต้องดับลงเป็นธรรมดา

อันเนื่องจากเตรียมไว้ล่วงหน้าอย่างรู้ทาง ฉันไม่ปล่อยให้ปีติครอบงำเหมือนเมื่อคืน แต่ทำเฉยๆ ฝ้ารู้  
 ฝ้าดูอยู่ด้วยความเบิกบานในธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถเห็นได้ว่าลมหายใจใดเริ่มสั่นลง ก็  
 ประคองจิตรับรู้ด้วยสติคงเส้นคงวาเท่าเดิม ไม่ให้กำลังสติตก

ที่จะเรียกว่า วิริยะ อันเป็นองค์ที่สามแห่งโพชฌงค์ได้เต็มปาก ก็ต่อเมื่อใจให้ความสำคัญกับธัมมวิจย  
 อย่างต่อเนื่องไม่ลดละจริงๆ สิ่งอื่นเหมือนด้อยค่าลง เสียลำดับความสำคัญให้กับธัมมวิจยทั้งหมดทั้งสิ้น  
 กล่าวคือในขั้นนี้ ฉันไม่สนใจอะไรอื่นมากไปกว่ารู้ว่าลมเข้าแล้วต้องผ่านออกไปเป็นธรรมดา กับทั้ง  
 เปรียบเทียบได้ทันทีว่าเมื่อใดลมหายใจสั่นลง เมื่อใดกลับกระเดื่อง ร่างกายต้องการลมยาวขึ้น

ฉันสังเกตลงไปในระดับของอาการดำเนินจิต จังหวะซึ่งบอกว่าวิริยะปรากฏชัดมีอยู่ คือเมื่อสิ่งอื่นใดจะ  
 ดึงสติ หรือทำให้เสียธัมมวิจยไป จะมีสติอีกชั้นหนึ่งมาดึงจิตกลับไปรู้อารมณ์เดิม ด้วยความรู้สึก  
 ว่าไม่มีสิ่งใดสำคัญเท่า การพยายามประคองให้เกิดสติ เกิดธัมมวิจยอย่างต่อเนื่องนั่นเอง ให้ผลเป็น  
 ความหนักแน่นยิ่งขึ้นของจิต คล้ายอัดดินร่วนให้เป็นปึกแผ่นราบเรียบมากขึ้นๆ

เข้านี้ฉันจดบันทึกด้วยความมีปิติเป็นล้นพ้น วิริยะที่อยู่ใต้อิทธิพลของคัมภีร์ต่างจากวิริยะในการทำงานสร้าง  
เพื่อสร้างตัวทางโลก ต่างจากวิริยะแม้เมื่อทำสมาธิเอาความสงบสุข เพราะเป็นวิริยะใน  
ความหมายของการทำความเห็นสภาพเกิดดับของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสำคัญ

แต่ฉันก็ให้คะแนนตัวเองอย่างตรงไปตรงมา เมื่อใช้โพชฌงค์เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบแล้วพบว่ายังไม่เกิด  
ปิติชิต ฉันทำความเข้าใจแยกแยะภาวะปิติได้ถูก ถ้าปิติแบบโลกๆจะเหมือนหัวใจฟองฟู่คล้ายเด็กดีใจได้  
ของเล่น มีความวูบวาบวันไหว้ ให้ผลเป็นอาการเนื้อเต้น อากาศลุกขึ้นขยับเต้นแรงเต้นกา แต่ถ้าเป็นปิติ  
ในองค์สมาธิจะมีความสงบนิ่ง ให้ผลเป็นความระงับทั้งกายและใจ และนี่คือประโยชน์ของการศึกษา  
ภาคทฤษฎีมาอย่างดี เมื่อรู้ลำดับโพชฌงค์กระจ่างแจ้ง จะไม่ทำให้ตีค่าระดับการภาวนาที่เข้าถึง  
อย่างผิด ๆ เหมือนสมัยก่อน

มาที่ทำงาน ฉันรู้สึกว่าการกายเป็นอัตโนมัติมากขึ้น แล้วก็พลอยทำให้สติหม่นเหมือนมอเตอร์ที่  
ทำงานเต็มกำลังถูกรอบ เรียกว่าการรู้ลมกลายเป็นอนุสติไปแล้ว

สำรวจตนเองแบบไม่เข้าข้าง ฉันเห็นสติ ธรรมวิจย และวิริยะปรากฏอยู่เรื่อยๆ แม้ไม่ต่อเนื่องชนิดวินาที  
ต่อวินาที แต่เมื่อไต่ว่างจากงาน เมื่อใดไม่ต้องข้องเกี่ยวกับผู้คน มีเวลาเป็นตัวของตัวเองตามลำพัง ฉัน  
เห็นลมเข้าออกสั้นยาว เกิดแล้วดับดับลงเป็นธรรมดา กระทั่งจิตเหมือนฟองสว่างว่างโล่งที่บอกตัวเอง  
เกือบตลอดว่า ลมหายใจไม่ใช่ของเรา

แต่ในความว่างนั้น ยังมีความผิด หรือจะเรียกว่าอะไรดี มันหนืด ๆ อยู่ขอบกล ปิติแบบวูบ ๆ วาบ ๆ เหมือน  
อ้อมอกอ้อมใจที่หายใจ แล้วกลับเป็นกลัดกลุ้มลึกลับ ๆ ตรวจสอบเทียบเคียงแล้วน่าจะเป็นลักษณะ  
เดียวกับความร้อใจ อยากได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นนั่นเอง

ตรงนี้คงแก้ไขยากนัก อาศัยศรัทธา คือเชื่อว่าทำไปเรื่อยๆ แล้วจะทะลุวงด่านที่หนีได้เองก็พอ  
หนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาทำให้เห็นแล้วว่าถ้าปฏิบัติถูกทาง ความต่อเนื่องนั้นแหละคือ  
ความก้าวหน้า และนิยามของความต่อเนื่องทางการปฏิบัติก็คือ 'วิริยะ' อันเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏในฉัน  
เดี๋ยวนี้เอง

ฉันเจอคู่อริตอนเดินสวนกัน พอเดินสวนกันสติฉันหลุดจากฐานแวบหนึ่ง คือแลบไปจับอยู่ที่ความรู้สึกใน  
อัตตาของเรากับอัตตาของเขา และเกิดวาระแรกเห็นว่าจิตของฉันเหนือกว่า ไม่ควรลดตัวไปเทียบกับคน  
ระดับต่ำกว่าอีกต่อไป

สรุปคินนี้ ถ้าตรวจสอบด้วยเกณฑ์คือโพชฌงค์ ฉันพัฒนามาถึงขั้น ๓ แต่ถ้าตรวจสอบด้วยอาณาปานสติ  
ฉันก็บรรลุเป้าหมายแรกแล้ว คือมีจิตเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงอย่างเป็นอัตโนมัติ ไม่ว่าจะออกหรือ  
เข้า ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น จิตยังทรงสภาพผู้เฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างสม่ำเสมอไม่คลาดไป เสียแต่ว่ายังเป็น  
การรู้ชัดแบบแห้ง ๆ ไม่ค่อยมีน้ำปิติหล่อเลี้ยงให้ชุ่มฉ่ำเท่านั้น

## วันที่ ๙: เริ่มหัดจงกรม

ตื่นขึ้นเช้านี้ด้วยความรู้สึกที่ชีวิตตัวเองเปลี่ยนไป เหมือนไม่ใช่คนเดิม ฉันหาว่าอะไรเป็นเหตุให้รู้สึกเช่นนั้น ก็ได้คำตอบว่าเป็น ศรัทธา นั่นเองที่ผิดแผกแตกต่าง

ฉันไม่เคยเชื่อแบบเต็มร้อยมาก่อนเลยว่าชาตินี้จะสามารถบรรลุผลได้ แต่บัดนี้มีความมั่นใจเต็มเปี่ยมว่าต้องทำสำเร็จ เพราะแน่ใจแล้วว่าถ้าทำตามลำดับสติปัฏฐาน ๔ ผลจะต้องเกิดขึ้นตามลำดับไปด้วย

ถึงแม้ว่าจะยังไม่บรรลุธรรม แต่อย่างน้อยฉันก็รู้สึกแล้วว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นของจริง ทำได้จริงไม่จำกัดกาล และพระพุทธเจ้าก็ตรัสวิธีเจริญสติไว้ชัดเจนเป็นขั้นๆ พร้อมมีเกณฑ์การตรวจสอบทิศทางไปสู่บรรลุผลไว้แบบสูตรสำเร็จเรียบร้อย ไม่จำเป็นต้องค้นคว้าหาวิธีเพิ่ม ไม่จำเป็นต้องถกอภิปรายหาจุดควรดัดแปลงใดๆอีกแล้ว

เมื่อเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า หรือที่เรียกว่ามี 'ตถาคตโพธิสัทธา' อย่างเต็มเปี่ยม กับทั้งรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้มีวาสนา มีโอกาสพอจะได้ทรงจำวจนะของบุคคลที่รู้แจ้งเห็นจริง ทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์สูงสุด และสิ่งที่เป็นหนทางสู่ประโยชน์สูงสุด ตลอดจนเห็นชัดว่าตนเองกำลังดำเนินอยู่ในทางสว่าง จิตกำลังสว่างตั้งมั่นขึ้นทุกที สำนึกเกี่ยวกับการมีชีวิตย่อมต่างไปเป็นธรรมดา

ด้วยสติที่ตื่นเต็มในเช้าวันใหม่ รวมกับใจที่ทะยานอยากก้าวหน้ายิ่งๆขึ้น ทำให้ฉันถามตัวเองอีกครั้งว่า ยังมีสิ่งใดควรทำเป็นลำดับถัดไป ในเมื่ออานาปานสติสำหรับมือใหม่ฉันทำได้ถึงขั้นเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงแล้ว

จิตที่ทรงจำมหาสติปัฏฐานสูตรไว้แจ่มชัดตอบตนเองทันทีว่า ให้รู้อิริยาบถ เพราะถัดจากการเจริญสติรู้ลม พระพุทธเจ้าให้รู้ว่าการกำลังเดิน ยืน นั่ง นอน หรือตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างไร ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ

สิ่งที่ฉันพบตามจริงก็คือ เมื่อมีจิตที่ทรงสติ เป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงได้ดีพอสมควรแล้ว กายจะปรากฏชัดขึ้นด้วย ขอเพียงโน้มนึกถึงอาการทางกายในปัจจุบันเท่านั้น นี่คืออีกระดับของมุมมองจากภายในของจิตที่มีคุณภาพ ไม่สามารถเข้าใจด้วยประสบการณ์สามัญของผู้ยังมาไม่ถึง

การเดินเป็นอิริยาบถที่พระพุทธเจ้าเน้นให้รู้มากกว่าอิริยาบถอื่น ภิกษุสมัยพุทธกาลจะเดินกลับไปกลับมา แบบที่เรียกว่า จงกรม กันทั้งวัน เห็นได้จากนันทสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสโดยสรุปคือ ภิกษุสาวกผู้มีความเพียรเป็นเลิศของพระองค์นั้น ตอนกลางวันก็ตี หัวค้ำก็ตี จักได้ชำระจิตให้สะอาดจากนิเวรต์ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เมื่อเพียรอยู่เช่นนี้ จึงสำเร็จอรหัตตผลในเวลาไม่ช้านานเลย

ที่ผ่านมามาฉันเอาแต่นั่งสมาธิ สำรวจย้อนหลังไป ก็ต้องยอมรับอย่างหน้าชื่นว่าเพราะเป็นอาการทำความเพียรที่สบายดี ไม่ต้องออกแรงอะไร ต่อเมื่อนั่งสมาธิและเจริญสติรู้ลมหายใจเข้าออกโดยความเป็นของเกิดดับ กระทั่งเริ่มปรากฏจิตผู้รู้ลม เรียกว่าสติสัมปชัญญะเริ่มเข้าที่เข้าทางดีแล้ว ฉันก็ไม่อยากย้ายอยู่กับที่อีกต่อไป เมื่อฝึกสติขณะหนึ่งได้ผล ก็ควรฝึกสติขณะเคลื่อนไหวเป็นลำดับถัดมา เพื่อความบริบูรณ์พร้อมของสติทุกขณะ และความรู้เห็นสภาพเกิดดับที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป

ปกติกายปรากฏเป็นก้อนตัวตนของเราคนหนึ่ง มีสภาพคงที่ ไม่อาจรู้เห็นได้ว่ามีความไม่เที่ยงอย่างไร ต่อเมื่อฝึกรู้ลมหายใจอันเป็นส่วนหนึ่งของกายจึงพอจะเริ่มเห็นอนิจจังได้ ชั้นต่อไปคือดูอิริยาบถโดยความเป็นของไม่เที่ยงบ้าง

ด้วยสติที่กำลังตื่นเต็มและเห็นลมหายใจเป็นของว่าง เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ทำให้จิตว่างจากความยึดมั่นลมหายใจ และเมื่อน้อมมามองอิริยาบถ โดยไม่ต้องพากย์กำกับก็เห็นชัดว่ากายกำลังอยู่ในสภาพนั่งสมาธิ

รูปพรรณสัณฐานของกายที่ปรากฏจากมุมมองภายในยามนี้แตกต่างจากครั้งยังไม่ผ่านการฝึกสติปัฏฐานเป็นคนละเรื่อง กล่าวคือก่อนฝึกนั้น ถ้าทำความรู้สึกเข้ามาที่กายบีบ ความรู้สึกนั้นจะบอกทันทีโดยไม่ต้องกำหนด นั่นคือ กายนี้เป็นฉัน มีความทึบ มีความคงทน มีความเป็นแก่นสาร ต่อเมื่อมองกายด้วยมุมมองใหม่ เริ่มจากลมหายใจที่เป็นส่วนหนึ่งของกาย เห็นลมหายใจไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ปล่อยจิตเผลอเหม่อ มีสติยกขึ้นรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ คราวนี้เมื่อน้อมเอาสติที่มั่นคงแล้วนั้นรู้อิริยาบถหนึ่ง บัดนี้กายปรากฏเป็นโพรงว่าง เปราะบางเหมือนฟองสบู่ มีสาระเพียงเป็นเครื่องอาศัยระลึกไว้แต่ว่านี่อิริยาบถหนึ่ง

แปลกแต่จริง กายเดิม แขนขาหัวตัวอันเดิมแท้ๆ แต่แค่พลิกจิต พลิกมุมมองด้วยสติปัฏฐาน กายก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นคนละแบบ ราวกับเป็นคนละชีวิต รู้สึกถึงศีรษะที่ตั้งนั่งสบาย รู้สึกถึงคอต้งหลังตรง รู้สึกถึงแขนที่ปล่อยตกไม่ไหวติง ทุกส่วนหนึ่งและเบาสบายไปหมด รู้สึกที่แขนก็สบายที่แขน รู้สึกที่ขา ก็สบายที่ขา ราวกับอวัยวะแต่ละชิ้นเป็นเครื่องทำความรู้สึกสบายในตัวเอง

ฉันลุกขึ้นยืน เกิดความสับสนลังเลเล็กน้อยว่าจะให้รู้อย่างไร เพราะการขยับเปลี่ยนทำนั้นมีขั้นตอน ไม่ใช่เปลี่ยนเป็นตรงข้ามทันทีเหมือนลมหายใจเข้าออก แล้วก็นึกถึงพระดำรัสของพระพุทธองค์ได้ นั่นคือ ตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ แค่นี้โดยไม่มี ความกังวล ไม่มี ความสับสนลังเลเท่านั้นเอง จะต้องไปพยายามหาความรู้ที่ถูกต้องไปทำไม รู้แค่นี้เอาแค่นี้ก็พอแล้ว ถ้ายังอยู่ในขอบเขตสติปัฏฐานคือกายใจนี้ ถึงอย่างไรก็ถูกอยู่ดี จะถูกมากถูกน้อยก็ตาม

ฉันเดินกลับไปกลับมาอยู่ในห้องด้วยความรู้ว่ากำลังเดิน เป็นการเดินเอามือไพล่หลัง ก้มหน้าเล็กน้อย สติยังเคยชินกับการรู้ลมหายใจ จึงปล่อยให้ตัวเองรู้ลมหายใจควบคู่กับอิริยาบถเดินไปพลางๆ แต่ด้วยความช่างสังเกต พอเดินนานไปก็รู้สึกว่าตัวหนักขึ้น ไม่เหมือนโพรงว่าง มีความทึบเป็นแท่งไม้



เพราะบางเหมือนเมื่อครู อีกทั้งความรู้สึกในตัวตนก็กลับมาดังเดิม จึงสำรวจตรวจตราว่ามีสิ่งใดที่ ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไป

นางสงสัยจริง ฉันก็ยังรู้ลมหายใจอยู่นี่นะ ถ้าสติยังผูกอยู่กับลมหายใจ ใจนกายจึงกลับปรากฏเป็นของที่บ ่ ทิมไปอีก?

ทั้งวันฉันพยายามรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถ พยายามฐานสติ จิตก็เริ่มแตกต่างไป ฉันมั่นใจว่าเห็น อิริยาบถเป็นระยะๆ แต่ค่อนข้างลังเลว่าเห็นความไม่เที่ยงของอิริยาบถแล้วหรือยัง เพียงทำใจสบาย ่ ไม่ให้มีความร้อนรนเจือปนอยู่ในสติรู้อิริยาบถเท่านั้น

ก่อนนอนนั่งสมาธิตามปกติ ข้างในทึบๆว่าเคย แม้เห็นลมหายใจเข้าออกก็ไม่ชัดเท่าที่ควร อีกทั้งเมื่อลุก ่ ขึ้นเดินจงกรมสติก็ยังผิด ฉันลงบันทึกไว้ว่า ตั้งสติผิด แล้วเข้านอนโดยไม่เตือนเนื้อร้อนใจอะไรนัก ผิดก็ ผิด จะได้รู้ว่าผิด พรุ่งนี้ค่อยเอาใหม่ ลองไปเรื่อยๆอย่างมีหลักเกณฑ์จนกว่าจะถูก

### วันที่ ๑๐: วิ่งจงกรม

ตื่นนอนนั่งสมาธิ เข้านี้กลับรู้สึกปลอดภัยโปร่งขึ้นมาใหม่ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ช่วงต้นลากลมยาว ่ สม่าเสมอก็รู้ พอผ่านไปประมาณ ๒๐ ครั้งลมสั้นลงก็ไม่ปล่อยให้สติตก รู้ทั้งยาวทั้งสั้นอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสติเริ่มชัดต่อเนื่อง ภาวะผู้รู้กลมทั้งปวงก็ปรากฏ เห็นลมหายใจเป็นสิ่งที่เข้ามาจนสุดแล้ว ่ ต้องกลับคืนออกสู่ความว่างไปเป็นธรรมดา

ฉันคุมเวลาไว้ไม่ให้เกินครึ่งชั่วโมงด้วยวิธีตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อเหนียว คือเป็นประกันไม่ว่าจะหลับหรือ ่ เพลินในสมาธิ นาฬิกาปลุกจะช่วยเตือนให้ลุกขึ้นเดินจงกรมเสียหน่อย

ครึ่งชั่วโมงตามกำหนด ฉันก็ลุกขึ้นเดินท่อมๆ ใจบอกตัวเองว่ารู้อิริยาบถเดินด้วยสติที่อบรมแล้วจากอา ่ นาปานสติ แต่พอครบครึ่งชั่วโมงแล้วสำรวจคุณภาพตามแนวโพชฌงค์ ก็ต้องมาลงบันทึกไว้ตามจริงว่า ‘ที่อ’ และ ‘แห่งแล้ง’ เหลือเกิน แบบนี้ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความมีสติสมบูรณ์อย่างแน่นอน เพราะฉันจำ ่ ไว้แล้วว่าอาการที่อและความแห้งแล้งเป็นบ่อเกิดแห่งความเบื่อหน่ายและสติชนิดมีติดบอด

เข้าทำงานตามปกติ สังเกตใจตัวเองมีความกังวลหน่อยๆ คล้ายมีฝุ่นละอองนำรำคาญเคลือบจิตอยู่ ่ ตลอดเวลา อย่งไรก็อดกังวลไม่ได้ขึ้นา จะให้ผ่อนคลายได้อย่างไรในเมื่อไม่สามารถเลื่อนขั้นขึ้นสู่ความมี ่ สติรู้อิริยาบถได้

ตกเย็นฉันเข้าห้องฟิตเนสซึ่งเป็นบริการเกือบฟรีของบริษัท ไม่ได้ออกกำลังกายเสียนาน แคมวันนี้จิตมีความกังวลเคลือบอยู่ตลอด ทั้งเรื่องงาน ทั้งเรื่องการปฏิบัติธรรม เลยอยากยืดเส้นยืดสายให้กระฉับกระเฉงเสียหน่อย

แวะเวียนไปตามเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ จนในที่สุดมาหยุดอยู่กับเครื่องวิ่ง ฉันก้าวยืบนบนสายพานแล้วปรับสปีดให้ก้าวแบบไม่ช้าไม่เร็ว ใจก็คิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย เพิ่งเสร็จจากงานเลยคิดเรื่องงานเสียมาก แต่ด้วยความที่ช่วงหลังได้ฝึกสติแน่นเข้าไปรู้ลมหายใจ พอฟังเรื่องงานเสร็จก็นึกขึ้นได้ว่าน่าจะรู้ลมเสียหน่อย จึงลากลมหายใจเข้ายาว ๆ และระบายลมออกสบาย ๆ ความเคยชินในการรู้ลมอย่างถูกต้องก่อให้เกิดสติขึ้นทันใด

เพิ่งสังเกตว่าความกระชุ่มกระชวยของร่างกายมีส่วนมาก ขณะที่ร่างกายขยับเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐานสติรู้ลมหายใจคล้ายมีความสดใสมากเสริม ฉันจึงตระหนักว่า 'สติ' อันเป็นองค์แรกของโพชฌงค์นั้นสร้างขึ้นจากตรงไหนก็ได้ เสริมด้วยอะไรก็ได้ トラบเท่าที่สิ่งนั้นเกื้อกูลต่อการรู้เข้ามาในขอบเขตกายใจ

มองย้อนไป บางวันหรือบางช่วง ถ้าฉันเคลื่อนไหวเชิงซ้าซังกะตาย จะพลอยทำให้สติอืดอาด ไม่ว่องไวตามไปด้วย หากกายเชิงซิม สติก็จะมีแนวโน้มแห้งเหี่ยวเป็นเงาตามกัน

ฉันเร่งสปีดสายพานให้เร็วขึ้นจนตัวโยกไปโยกมา พอรู้สึกถึงความกระฉับกระเฉงช่วยปรุงสติให้เข้มข้นขึ้นเลยได้ใจ จะเอาใหญ่ วิ่งไปพักหนึ่งก็ลดสปีดลง สังเกตว่ากายที่โยกโคลงและเกร็งกำลังแรงเกินพอดีนั้น นอกจากไม่ช่วยปรุงสติให้ดีขึ้นแล้ว ยังทำให้ใจมีแต่อาการฟุ้งกระเจิงด้วยแรงผลักดันของความโลภอีกด้วย

ฉันปรับสปีดกลับคืนระดับเก่า ตั้งตัวตรง มองสบาย ๆ ไปข้างหน้า รู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ซึ่งสังเกตแล้วจุดเด่นอยู่ที่การเหวี่ยงขาสลับกัน สองนาที่แรกก็รู้ได้ดี แต่ถัดจากนั้นสติก็เริ่มพราเลือน กลายเป็นความเกร็ง หาดุลไม่ถูกไปแทน

ฉันสังเกตว่าสติรับรู้อาการเหวี่ยงของขานั้น ไม่ทำให้เกิดหลักเกิดฐานชัดเจนนัก จึงพิจารณาว่าสิ่งใดในอาการวิ่งเป็นฐานของสติที่มั่นคงที่สุด วิ่ง ๆ อยู่พักหนึ่งก็ตาสว่าง ผัสสะระหว่างฝ่าเท้ากับพื้นสายพานนั้นเองที่ชัดกว่าเพื่อน เมื่อนำสติไปวางไว้ที่นั่น ก็เหมือนได้ที่มั่นแข็งแรงเป็นฐานตั้ง

ฉันทดลองเอาสติไปอยู่ที่ฐาน คือเท้ากระทบพื้นอย่างเดียวเป็นเวลาสิบนาที เมื่อรู้ตัวว่าจิตแลบไปคิดโน่นคิดนี่บ้างก็ดึงสติมาอยู่กับเท้ากระทบอีก ใจรับรู้แต่กระทบแปะ ๆ ๆ เสมอ ลำตัวตั้งตรง สายตาทอดตรงไม่เพ่งจุดใดจุดหนึ่ง กับทั้งมีลมหายใจที่สบายประกอบพร้อม

ฉันระวังนิดหนึ่งไม่ให้สติไปจดจ่อกับลมหายใจ **ขณะนี้**เป็นเวลาของการรู้อิริยาบถ **ฉันก็จับจุดที่เด่นสุดของอิริยาบถ คือผัสสะกระทบเป็นหลัก** สิบนาที่ผ่านไปก็ยิ้มออก เพราะรู้สึกว่าคุณพบแล้วว่า จะกำหนดสติรู้อิริยาบถวิ้งหรือเดินอย่างถูกต้องได้อย่างไร **แต่รู้เท่ากระทบอย่างเดียวไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจะเกิดสติรู้ทั้งตัวเองโดยไม่ต้องฝืนพยายามบังคับจิตแต่อย่างใด**

ฉันกลับบ้านด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง แซ่มชื่น ตื่นรู้ตลอดตัว แม้จะไม่คงเส้นคงวานัก ก็พยายามเลี้ยงสติไว้ ด้วยลมหายใจ ใจฉันจดจ่ออยู่กับอาการนั้น แต่ก็มีอนุสติเป็นลมหายใจช่วยประคับประคองอยู่ ไม่ใช่อาการเพ่งรู้อย่างแบบที่บ๊อบ ๆ ไม่ใช่สะกดจิตให้รู้สึกว่าคุณเป็นเพียงหุ่นกระบอก การมีจิตที่ปลอดโปร่ง เป็นพื้นในการรู้อิริยาบถปัจจุบันเท่านั้น ทำให้เป็นไปได้ที่จะเห็นกายแสดงความไม่เที่ยง ไม่ใช่ก้อนที่บเป็นดินเหนียวอย่างเคย

นั่งในรถก็ทำหนึ่ง ลูกออกมาจากรถก็กลายเป็นอีกทำหนึ่ง ฉันรับรู้ตามจริงว่ามันต่างกัน **แม้มีแขนขา หัวตัวเท่าเดิม แต่ลักษณะกายที่ปรุงแต่งจิตให้รู้สึกเกี่ยวกับตัวตนก็ต่างไป** นี่เป็นสิ่งที่ฉันไม่เคยสังเกตรู้มาชั่วชีวิต คนธรรมดาอย่างมากแต่รู้สึกว่าคุณเป็นเรา **แต่ไม่เคยสังเกตว่าแค่กายต่างทำ ก็ทำให้ความเป็นเราต่างไปแล้ว**

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อนั่ง กายของเราจะเหมือนไม่มีขา มีแต่ช่วงหัวลงมาถึงกลางตัว และทำนองเดียวกันนั่นเอง บางทีกายก็ปรากฏชัดเพียงด้านหน้า บางทีก็เพียงแผ่นหลัง แต่บางทีเมื่อมีสติเต็มตื่นอยู่ก็คล้ายเห็นเต็มหัวเต็มตัว มีความรู้สึกเป็นสุขสบาย

แต่พอเปลี่ยนมาเดิน กายก็ปรากฏคล้ายมีแต่หัวกับขาที่เตะสลับกัน ถ้าจิตที่บด้วยความฟุ้ง ตรงกลางก็จะเหมือนตัน ๆ ตื้อ ๆ แต่ถ้าสติดีตรงกลางจะเหมือนกลวง ๆ ไป **และกายเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้ โดยเฉพาะได้ เช่นถ้าจี้เส็งมาที่กลางอก ก็จะรู้สึกเหมือนมีอะไรอุดตันเป็นก้อนหนัก แต่ถ้าวางสติไว้สบาย ๆ ที่เท้ากระทบพื้น ข้างบนจะเหมือนว่างตลอด คล้ายไม่มีทั้งหัวทั้งตัว มีแต่ความชัดของเท้ากระทบเด่นอยู่**

ฉันไม่เข้าบ้าน แต่มาปิดประตูแล้วออกเดินทอดน่องไปรอบหมู่บ้าน เป็นสุขมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเห็นกายตามจริง ข้างบนว่าง ข้างล่างชัด เพราะสติกำหนดอยู่เฉพาะเท้ากระทบพื้นเท่านั้น

เดินมาพักหนึ่งก็เจอหมาเห่า ถ้าเป็นเมื่อก่อนฉันจะสะดุ้งและโมโห บางทีอาจผลอหันไปตวาดหรือทำท่าขู่ว่าเดี๋ยวโดน ซึ่งเป็นการลดตัว ลดชั้นระดับชีวิตไปเทียบเท่ากับมันด้วยโทษะ แต่มาคราวนี้ทุกอย่างต่างไป นับเป็นประสบการณ์ครั้งแรกที่เห็นหมาเห่ากายเดิน ไม่ได้เห่าฉัน ฉันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ เป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูกายเดินและหมาเห่ากายเดินเท่านั้น ผัสสะกระทบหูโง้ง ๆ นั้นก่อนความสะเทือนก็จริง แต่หากไม่ดึงสติให้โง้งเงงจากฐาน ผัสสะนั้นก็แค่สิ่งแปลกปลอมที่สติสามารถเฝ้ารู้เฝ้าดูได้จากฐานที่มั่นอันปลอดภัย

สี่ทุ่มคืนนี้ฉันแบ่งเวลานั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง แล้วลุกขึ้นเดินจงกรมอีกครั้งชั่วโมง รู้สึกพอใจ มั่นใจว่าจับจุด ถูก วัตถุประสงค์เดินครึ่งชั่วโมงไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เครียดเกร็ง ยิ่งเดินยิ่งรู้เท่ากระทบชัด แล้วฐานคือความรู้เท่ากระทบชัดนั่นเอง ก็ส่งให้เกิดความรู้ชัดทั่วอริยาบทขึ้นเองโดยไม่ต้องบังคับกำหนด

บางครั้งสติรู้ลมหายใจมาแทรกแซงความรู้เท่ากระทบบ้าง แต่ฉันก็ไม่เสียศูนย์ เพราะกำหนดไว้แล้วว่า ศูนย์กลางการรับรู้จะอยู่ที่เท่ากระทบ ตราบใดยังรู้เท่ากระทบ ถ้ามีรู้อย่างอื่นมาแถมก็ไม่ใช่ไร ถือ เป็นกำไร ถือเป็นเครื่องสะท้อนกำลังสติที่ใหญ่ขึ้นได้ แต่ถ้ามีอะไรมาแทรกแซงแล้วสติแล่นไปจับสิ่ง นั้นโดยลืมอริยาบทเดินไป ก็แสดงว่าสติของเรากำลังออกอาการเหวี่ยงแหจับฉ่าย นับเป็นเครื่องสะกดให้หยุดความก้าวหน้าที่ของสติปัญญาเบื้องต้นได้อย่างหนึ่ง

สรุปคืนนี้ฉันดีใจเป็นพิเศษ เมื่อได้หลักการเดินจงกรมที่ถูกต้อง ตอนนีเหมือนมีอาวุธคู่ใจสองชิ้นไว้รบทัพ จับศึกกับกิเลสอย่างสมน้ำสมเนื้อแล้ว

### วันที่ ๑๑: องค์ที่สี่กับห้าของโพชฌงค์ปรากฏ

เช้านี้เป็นอีกเช้าหนึ่งของความมีสติตื่นเต็ม เพิ่งมองย้อนกลับไปแล้วเห็นว่าที่ผ่านมามีฉันเพ่งคับแคบอยู่กับลมหายใจ เมื่อไม่มีอริยาบทเป็นฐานสติร่วมประกอบด้วยนั้น แม้เห็นลมหายใจชัด จิตก็ไม่กว้างขวางเท่าที่ควร ต่อเมื่อเริ่มรู้สึกในอริยาบทปัจจุบันมากขึ้น พอกลับมาตามรู้ลมหายใจอีกครั้งก็เหมือนฐานสติใหญ่กว่าเดิม สบายกว่าเดิม

การไม่มีอริยาบทเป็นฐานสติ บางครั้งก็ทำให้เกิดอาการตกหล่น เช่นกายบางส่วนเกร็งก็ไม่รู้ เพราะเกร็งนิดเดียว ไม่ได้เกร็งมากขนาดเครียด การที่กายบางส่วนเกร็ง ไม่ว่าจะเป็แขน ขา คอ ไหล่ ล้วนแล้วแต่ทำให้จิตถูกบีบไว้ ไม่เปิดกว้างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เมื่อนั่งหลับตาทำสมาธิ พอสติถูกยกขึ้นรู้ลมหายใจ เห็นลมหายใจเป็นสภาพเกิด ๆดับ ๆตลอดเวลาด้วยความเพียรที่ต่อเนื่องแบบไม่เพ่งเครียด ก็เกิดความรู้สึกรู้ทั่วพร้อมขึ้นมา คือรู้อริยาบทหนึ่งด้วย รู้ลมชัดโดยความเป็นของไม่เที่ยงด้วย ใจเปิดกว้างโดยไม่มีอาการทางกายแม้จุดเล็กจุดน้อยมาบีบด้วย ในที่สุดก็เกิดสภาพเบิกบานเปิดเผย ชุ่มฉ่ำใจในแบบที่เรียกว่า **ธรรมปีติ** ทำให้แน่ใจได้ว่าเป็นปีติตามนิยามองค์ที่ ๔ แห่งโพชฌงค์

เมื่อมีวิริยะสนับสนุนไม่ลดละ ความเบิกบานกายใจก็ให้ผลเป็นความสงบระงับไม่กวัดแกว่งทั้งกายใจเช่นกัน ฉันจึงเห็นความปรากฏขององค์ที่ ๕ แห่งโพชฌงค์ที่เรียกว่า **ปัสสัทธิ** เข้าใจความหมายของวิเวกสุขอย่างแท้จริง คล้ายความรับรู้ในสิ่งต่าง ๆรอบตัวเลื่อนราง เหลือแต่ความเด่นของล้าลมหายใจเป็นสายยาว ผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ผ่านออก จิตรับรู้โดยความเห็นว่าเมื่อเข้ามาแล้วก็ต้องออกไป

เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา มีความเพียรระครองความเห็นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายได้หลายนาที่ อิมมอกอิมใจจนไม่อยากจะขยับไปทางไหน กายใจระงับแน่นิ่งราวกับใบไม้ยามลมสงบไม่ไหวติง

ทุกอย่างดำเนินไปเป็นอัตโนมัติ สว่างว่าง ตื่นรู้ แต่สติที่คมชัดก็เห็นอาการของจิตยังไหว ๆ อยู่ เป็นภาวะละเอียดอ่อนที่รู้แก่จิต คล้ายยีนพินิจผิวน้ำที่ดูไกล ๆ เหมือนสงบราบคาบ แต่พอพิศใกล้ ๆ แล้วจะรู้ว่ายังไหวกระเพื่อมเป็นระลอกน้อย ๆ อยู่ตลอดเวลา อาการกระเพื่อมเล็กๆ ของจิตนี้เอง ถ้าลองปล่อย สักพักจะเห็นว่าเป็นรากของคลื่นความคิด คือในเวลาต่อมาจะมีแรงดันนับพลันมาเปลี่ยนความ กระเพื่อมเล็กเป็นความกระเพื่อมใหญ่ กว่าที่รู้ตัวอีกทีก็อยู่ในภาวะคิดเสียแล้ว เพียงแต่จะไม่คิดมาก เหมือนปกติ คิด ๆ เป็นสายเป็นแนวหน่อยหนึ่งถ้าสติยังตั้งทันก็กลับไปรู้ลมหายใจได้ใหม่

ฉันสังเกตดี ๆ ความรู้สึกที่สว่างนั้นไม่สว่างเต็มจริง ยังครึ่ง ๆ อยู่ระหว่างใสบริสุทธิ์กับขาวหม่น ซึ่งครึ่ง ๆ อยู่ไม่นานนัก พอเพลินิดเดียวเหมือนมีหมอกมัวลงบังจิต ฉันเห็นชัดเหมือนใครเอาผ้าหม่นมาคลุมเลย ที่เดียว

ผ่านภาวะอิมทิพย์เมื่อนั่งสมาธิถึงครึ่งชั่วโมงตามกำหนด ฉันลุกขึ้นเดินจงกรม กระแสความรู้สึกรอบกาย คล้ายสว่างว่างกว้างขวาง แม้เมื่อเดินเท้ากระทบตุบ ๆ อยู่เดี๋ยวนี้ กายที่เคลื่อนไหวก็เหมือนปรากฏเป็น ความสงบนิ่งต่อสตรับรู้ภายใน ฉันมองย้อนกลับไปเปรียบเทียบกับสมัยหนึ่งที่นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการ ทางกาย เช่นโง่งนง หรือสายไปคล้ายละครรำโดยไม่รู้ตัว เปรียบเทียบกับความระงับกายใจในเข้านี้ แล้วก็เห็นว่าสมาธิเหล่านั้นไม่ใช่ทางบรรลुरुธรรมแต่อย่างใด ถ้ากายไปทาง จิตไปทาง อย่างไรก็ไม่อาจ รวมศูนย์ลงสู่ความสงบนิ่งตั้งมั่นได้แน่ ๆ

และด้วยสติที่คมกริบในยามนี้ ความรับรู้ของฉันไวขนาดเห็นว่าที่จุดกลับตัวของจงกรมนั้น มีอาการ เคว้ง ๆ ในหัวเกือบทุกที ฉันได้พิจารณาตั้งแต่อาการทางกายทันที พบว่าอาการเคว้งเกิดขึ้นเมื่อเหวี่ยง ตัวกลับหลังหันจังหวะเดียว เมื่อเดินจนสุดทางครั้งต่อไปจึงทดลองหยุดยืนเท้าเสมอกัน แล้วหมุนตัว ทางขวาครึ่งรอบก่อน หยุดเท้าเสมอกันอีกที่ค่อยหมุนขวาต่ออีกครึ่งรอบ หยุดเท้าเสมอกันอีกครั้งก่อน ออกเดิน มีจังหวะไม่ช้าไม่เร็ว ปรับให้พอดีกับสติรู้เท้าชัดอย่างเดียว ยังไม่พิจารณาอะไรทั้งสิ้น เพราะ ต้องการให้องค์แรกของโพชฌงค์คือสติเกิดขึ้นเต็มที่เสียก่อน

เพียงด้วยการกลับตัวอย่างมีสติ ผลโดยรวมก็ต่างไปอีกโข เมื่อไม่มีการสังสมของสภาพเคว้ง สติก็ ต่อเนื่องขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด

เย็นนั้นฉันมาวิ่งจงกรมที่ห้องฟิตเนสอีกครั้ง ปรับสปีดของเครื่องวิ่งค่อนข้างเร็ว พบว่าถ้ากำลังพุ่งชาน จากการทำงาน หากมีผัสสะกระทบกระตุ้นยิ่งดี ยิ่งดี เพราะสติที่ไม่คลาดจากผัสสะก็ยิ่งดีตาม หารแบ่ง ความถี่จากคลื่นความคิดพุ่งได้มาก วันนี้ฉันสังเกตให้เท้าแบเพื่อรับกระทบเต็มฝ่าเท้า พอวิ่งได้สิบกว่า นาทีก็สติใสเหมือนเมื่อเช้า ความอ่อนล้าและความฟุ้งยุงจากการทำงานทั้งวันลดระดับลงเรื่อย ๆ แล้ว เหือดหายสนิทแทบเป็นปลิดทิ้ง

จิตนึกถามตัวเองขึ้นมาว่าเมื่อสติในอิริยาบถชัดแล้วควรพิจารณาอะไรต่อ ตอนนี่เกิดอิริยาบถวิ้งอย่าง ต่อเนื่อง คงพิจารณาอนิจจังของอิริยาบถยังไม่ได้ ฉันตริตรองอยู่ชั่วครู่แล้วตัดสินใจว่า ถ้ายังไม่สามารถ เห็นความเกิดดับ ก็ไม่จำเป็นต้องรีบไปเห็น แค่คงสติรู้อิริยาบถนั้น ๆ อยู่ก่อนจนกว่าจิตจะเจียบ สงบลงจริง ๆ สังเกตว่าจิตที่เจียบนี้รู้กายกระทบแจ่มชัดจะเป็นเหตุให้ความรู้ความเห็นคมชัดขึ้นไปเรื่อย ๆ

สรุปคืนนี้ ฉันบันทึกว่าปีติและปีสัททริขังเป็นสมบัติอันเลิศล้ำ เมื่อสงบสนิทติดกายติดใจแล้วเลิกอยาก เรื่องเพศรส เลิกมุ่งร้ายใครแม้ด้วยความคิด รวมทั้งเป็นสภาพที่กลมกลืนและเกื้อกูลกันกับความรู้สึก ปลอ่ยวางตัวตน นักภาวนายุคเรบาบางกลุ่มกลัวติดสุขจากการทำสมาธิ ถึงขั้นไม่ยอมทำสมาธิกัน จะเดินจงกรมอย่างเดียว แต่ฉันพบพุทธพจน์สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ในลหุทักโกปมสูตร ใจความโดยย่อคือ เรา กล่าวว่าคุณสุขอันเกิดจากฌานสมาบัตินั้น บุคคลควรเสพ ควรทำให้เกิดมี ควรทำให้มาก และไม่ ควรกลัวในสุขนั้น

ฉันยังทำมาไม่ถึงความนิ่งเป็นหนึ่งที่เรียก ‘ฌานสมาบัติ’ เพราะจิตยังไหว ๆ มีคลื่นความคิดกระเพื่อม เป็นระลอก ๆ อยู่ แต่พอจะอนุมานได้ว่าสุขอันเกิดแต่วิเวกแบบเดียวกับฌานเป็นเช่นใด ฉันจะไม่กลัวติด สุข เพราะไม่ได้ทำสมาธิหรือเดินจงกรมด้วยความอยากเสพสุข แม้เสพสุขแล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นภารกิจ สุดท้ายที่ต้องทำ แต่มองว่าเป็นห่วงโซ่หนึ่งที่จะเชื่อมต่อกับห่วงโซ่อื่น ถ้ามีสติและธัมมวิจยเป็นตัวนำ ร่องเสี่ยอย่าง ให้เกิดอะไรแค่นั้นเป็นผลพลอยได้ก็ไม่มีวันออกนอกทางเลย

### วันที่ ๑๒-๓๐: ความต่อเนื่องคือความก้าวหน้า

ช่วง ๑๙ วันนี่ไม่มีอะไรคืบหน้าเป็นพิเศษ คล้ายย่ำอยู่กับที่ แต่ก็เป็นที่ที่ไม่เลวนักหรอก ฉันพบความจริง ประการหนึ่งคือถ้าเราเริ่มต้นถูกต้อง พยายามจับราวเกาะไว้ ไม่คิดมาก ไม่แส่สายไปไหน ก็อาจเห็น ความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว แต่จะเหมือนเครื่องบินที่ค่อย ๆ วิ่งเอื่อยในช่วงแรก แล้วเร่งความเร็วเต็ม กำลังขณะจะเชิดหัวขึ้น เราจะรู้สึกว่ามีควมคืบหน้าปุบปับในช่วงเวลานั้น แต่เมื่อลอยพ้นจากแรง ดึงดูดแล้ว แม้อลอยสูงขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะไม่รู้สึกถึงความแตกต่างมากนัก

วันเสาร์และอาทิตย์ที่ไม่มีโอกาสเข้าห้องฟิตเนสของบริษัท ฉันออกวิ่งจ็อกกิ้งรอบหมู่บ้าน ตามรู้เฉพาะ ทำกระทบ ก็ได้ผลดีไปคนละแบบกับการวิ่งบนสายพาน การวิ่งบนสายพานทำให้สายตาไม่ออกแวก ตั้ง ตัวตรงง่าย ซอยทำย่ำสม่ำเสมอ ทำให้เกิดกระทบถี่ ๆ คงเส้นคงวา ถ้าเริ่มเหม่อก็ปรับสปีดง่าย แอมีไว เบริเตอร์ประจำห้องฟิตเนสให้หมวดคลายกล้ามเนื้ออีกต่างหาก แต่บรรยากาศในห้องฟิตเนสก็ไม่ปลอด โปร่งเป็นธรรมชาติเหมือนวิ่งจ็อกกิ้งรอบหมู่บ้าน

การวิ่งมีส่วนช่วยให้การเดินจงกรมพัฒนาขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม การทำงานชนิดเอาเหงื่อของร่างกายนั้นลดความฟุ้งซ่านได้มากอยู่แล้ว ยิ่งมาเสริมกับที่เอาสติไปจดจ่อกระทบตึงๆสักหนึ่ง สิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเป็นความรู้สึกชัดเข้ามาในขอบเขตกายได้อย่างรวดเร็ว วิ่งจงกรมอย่างมีคุณภาพเพียง ๑๐ นาที อาจได้ผลดีเสียกว่าเดินจงกรมแบบเอ้อๆตั้งชั่วโมงสองชั่วโมงเสียอีก

ชีวิตฆราวาสทำให้สภาวะจิตค่อนข้างลุ่มๆตอนๆ สามวันดี สี่วันไข้ เดี่ยวจิตสว่าง เดี่ยวจิตมืด เดี่ยวจิตตก เดี่ยวจิตขึ้น บางทีก็ดูทัน บางทีก็หายไปครึ่งก่อนวันกว่าจะกลับมาทันใหม่ แต่อย่างไรฉันก็ยึดราวเกาะไว้แน่น พยายามมีสตินึกถึงลมหายใจอยู่เรื่อยๆ บางครั้งเป็นอัตโนมัติ บางครั้งก็ตกหลุมอากาศ ฉันตั้งใจเสมอเมื่อพบว่ายังมีราวเกาะให้ลุกขึ้นจับยึดเสมอ ไม่เคยหายไปไหน

ความจริงอีกประการหนึ่งที่ฉันพบก็คือ ถ้าหากองค์แห่งโพชฌงค์ใดเคยปรากฏมาแล้ว ก็ไม่ยากที่ปรากฏขึ้นอีก ขอเพียงองค์แรกคือสติเกิดขึ้นสักพักหนึ่ง พุดง่ายๆคือถ้ามีสติรู้ว่าลมหายใจปัจจุบัน เป็นออกหรือเข้าโดยไม่มีปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกขัดแทรก ก็จะเกิดฉมมวิจย เกิดวิริยะ เกิดปีติ เกิดปัสสัทธิขึ้นเองแบบต่อยอดเป็นเหตุเป็นผลกัน และคล้ายจิตจำทางได้ ยิ่งเกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมาก็ยิ่งรู้ว่า จะตั้งมুমมองภายในไว้อย่างไร พองหน้าท้องออกทำไหน สติจึงพัฒนาขึ้นเป็นฉมมวิจยอย่างต่อเนื่องจนเกิดความเบิกบาน สงบระงับกายใจ บางวันฉันเบิกบานระงับกายใจได้ที่ที่ทำงานเป็นครูใหญ่ด้วยซ้ำ ไม่จำเป็นต้องลงนั่งสมาธิหลับตาหรืออยู่ในลู่ทางเดินจงกรมเป็นพิเศษแต่อย่างใด

ฉันนั่งสมาธิที่ไรรยังเห็นความไหวของจิต จึงสรุปว่าองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์คือสมาธิยังไม่เกิดบริบูรณ์ ไม่ใช่ว่าไม่เกิดนะ เกิดเหมือนกัน แต่ยังไม่เต็มบริบูรณ์ รู้สึกหนึ่งเดียวเดียวกับสันไหวขึ้นมามาก และเท่าที่สำรวจตัวเอง ก็ดูเหมือนว่าฉันยังไม่อาจแน่ใจกว่าตัวเองวางเฉยในความตั้งมั่นชั่วคราวได้หรือยัง รู้แต่ว่าบางครั้งความทึบหรือความมัวซัวในจิตเบาบางลงมาก พลอยทำให้อัตตตาน้อยลงอย่างเห็นเทียบเคียงกับอดีตได้ชัด เลยสรุปว่าถึงไม่ใช่องค์ที่ ๗ ของโพชฌงค์คืออุเบกขา ก็น่าจะใกล้เคียงบ้างล่ะน่า

อีกจุดหนึ่งที่แสดงพัฒนาการของฉัน คือฉันเริ่มเห็นค่าของสติก่อนนอน เมื่อเปรียบเทียบได้ว่าคืนไหนนอนแบบหลงสติ อาจฝันมั่ว และตื่นมาด้วยความมัวมน ต้องทำสมาธิสักพักกว่าจะเริ่มเข้าที่ แต่ถ้าคืนไหนนอนหงายกำหนดรู้ลมหายใจ พองหน้าท้องเอาความสุขไปเรื่อยๆ คืนนั้นจะก้าวลงสู่ความหลับด้วยความรู้ตัว ในช่วงแรกอาจทำให้ตื่นขึ้นกลางดึกด้วยตาแข็งๆบ้าง มีความฟุ้งยุ่งเหยิงและตื่นก่อนเวลาบ้าง แต่ในที่สุดก็เริ่มจับทางถูก ว่าจะรู้ลมหายใจก่อนนอนแบบนี้มันวอลไม่แข็งกระด้างได้อย่างไร ตรงนี้อาการอ่อนโยนทางกายจะมีบทบาทมาก คือฉันต้องสังเกตละเอียดยิบที่เดียวว่าลมหายใจไหนทำให้ส่วนใดเกร็งขึ้นมาบ้าง แม้กระทั่งสายตาที่บีบเพียงน้อยขณะรู้ลมก็มีผลเป็นความเครียดสั่งสมได้แล้ว แต่หากไม่มีส่วนใดบีบเลย ร่างกายก็ยอมรับสภาพสติก่อนก้าวลงสู่ความหลับได้ในที่สุด

การภาวนาก่อนนอนจะมีส่วนช่วยละลายความฟุ้งซ่านให้เบาบาง และทำให้เกิดความรู้สึกสว่างอบอุ่น เป็นเบื้องต้นอยู่แล้ว ถ้าคืนไหนภาวนาไม่ดี ยังมีความฟุ้งซ่านยุ่งเหยิงยากจะรู้อยู่กับลมหายใจก่อนนอน ฉันก็จะไม่กำหนด เพราะจะทำให้เกิดความทรมานอย่างไรประโยชน์เปล่า

### วันที่ ๓๑: อีกระดับของการเห็นจิตส่งออกนอกและเก็บเข้าใน

ในวันที่ ๔ ซึ่งฉันสังเกตเห็นจิตรู้อยู่ที่ฐานสติ สลับกับจิตไปคลุกอยู่กับอารมณ์โลกภายนอก ยื้อกันไปยื้อกันมา จากนั้นฉันก็ไม่ได้สังเกตจริงจังกอีกเลยจนกระทั่งวันนี้ เมื่อกลับไปอ่านย้อนทวนทั้งหมดตั้งแต่ต้นเดือน ฉันก็ลองเปรียบเทียบดูอีกครั้ง เห็นความแตกต่างระหว่างช่วงเริ่มต้นกับช่วงที่สติเริ่มแข็งแรงขึ้น

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อแรกที่ยื้อกันระหว่างเก็บจิตให้อยู่กับฐานสติ กับระวังไม่ให้จิตส่งออกไปสนใจเรื่องนอกตัว แม้แต่ความคิดเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมา ก็ถือเป็นเรื่องนอกตัว ไม่ใช่ปัจจุบันขณะ ในวันที่ ๔ อาการของจิตมีลักษณะยื้อแบบลูกทุ่ง คือยังไม่ค่อยมีฐานตั้งมั่นอะไร ก็ออกแรงยื้อเสียอย่างนั้นจนกระทั่งกายใจดูที่อ้อๆคล้ายหุ่นขี้ผึ้งหรือหุ่นดินเหนียว

แต่หลังจากเพียรพยายามตามรู้ลมกระทั่งเกิดธรรมชาติจิตรู้อัตโนมัติ หรือที่เรียกว่ามีจิตเป็นผู้รู้กลมทั้งปวงโดยไม่ต้องจงใจฝืนพยายามแล้ว คราวนี้พอจิตจะส่งออกนอกเช่นคิดถึงศัตรูคู่อริ ก็เกิดความไหวทันว่าจิตยืดอกออกไปจากฐาน แล้วคล้ายอาการยืนั้นหมดแรงส่ง สลายตัวลง กลายเป็นปีติสุขอันเกิดจากสติรู้ลมหายใจมาแทรกแทน

สติที่มาแทรกแซงอารมณ์ภายนอกนั้น เบื้องต้นจะเป็นแค่สักว่ารู้เฉยๆ แต่ถ้าครู่หนึ่งสติรู้ลมยังอยู่ และจิตจำทางพิจารณาได้ รู้เห็นว่าลมหายใจเมื่อเข้าจนสุดแล้วต้องออก จะทนอยู่ในสภาพเข้าอย่างเดียวไม่ได้ อัดเต็มปอดอย่างเดียวไม่ได้ ต้องคายคืนออกมาเป็นธรรมดา ดังนั้นก็เกิดองค์ที่ ๒ ของโพชฌงค์คือขัมมวิจย กล่าวได้ว่าอีกระดับของการเท่าทันจิตส่งออกนอก จะมีการตัดกระแสทั้งด้วยอำนาจรู้ที่อบรมไว้กลมกล่อมแล้ว

เมื่อสติคมชัดขึ้นอีกระดับ ฉันก็เริ่มสังเกตเห็นความจริงอีกอย่างหนึ่งว่าเมื่อไม่มีอะไรมากระทบ จิตก็นิ่งอยู่กับลมหายใจได้เหมือนไม่มีกิเลส แต่พอมีอะไรมากระทบ จิตก็เหมือนดีดผางขึ้นเต็น้จั่วทันที แม้กิริยาทางกายภายนอกของฉันเหมือนยังสงบสุขอยู่ในสายตาคอนอื่นก็ตาม นี่ก็คืออีกระดับของความเห็นจากมุมมองของสติอันคมคาย

อีกประการหนึ่ง ถึงวันนี้ฉันได้ตระหนักว่าโพชฌงค์นั้นมีอย่างอ่อน อย่างกลาง กับอย่างแก่

โพชฌงค์อย่างอ่อนนั้น จะเกิดสติได้ต้องฝืนตั้งใจดึงจิตที่ส่งออกนอกมาอยู่กับฐานเสียก่อน จะเกิดขัมมวิจยได้ต้องกำหนดนึกอยู่ครู่หนึ่งเช่นลมหายใจนี้เราจะมองเป็นของเกิดดับได้อย่างไร จะเกิดวิริยะได้บ้างที่ถึงกับอึดอัดในอกที่ต้องต้านทานความอยากปล่อยใจออกไปข้างนอกตามเรื่อง จะเกิดปีติได้ต้องรอให้จิตเชื่องจนรู้เห็นความเกิดดับของลมหายใจอย่างเดี่ยวสักพักหนึ่ง และจะเกิดปีติได้ต้องให้จิตเบิกบานสักพักหนึ่ง กายจึงระงับนิ่ง แล้วความฟุ้งจึงระงับตาม



โพชฌงค์อย่างกลางนั้น จะเกิดสติโดยไม่ต้องฝืนใจ จะเกิดสัมมวิจยได้ด้วยความสะดวกชินจำทางได้โดยไม่ต้องคั้นนึก จะเกิดวิริยะได้ไม่จำเป็นต้องออกแรงฝืน จะเกิดปีติได้ง่ายขึ้น และจะเกิดปััสสทธิเกือบพร้อมกันกับที่รู้สึกว่าจะจิตเบิกบาน กายระงับนิ่งเกือบทันที ในหัวไร่ความฟุ้งกลายเป็นความสงบเหมือนผิวน้ำนิ่งเย็น

โพชฌงค์ทั้งสองระดับนี้อาจผลัดกันอยู่ ผลัดกันไป หรืออาจจะหายไปหมดด้วยกันทั้งคู่ อีกประการหนึ่ง ต้องไม่ลืมด้วยว่าทั้งอย่างอ่อนกับอย่างกลางที่ฉันกล่าวถึงในเดือนแรกนี้ มีลมหายใจและอิริยาบถเป็นราวเกาะ ฐานสติอื่น ๆ นั้นยังเข้าไม่ถึง ฉะนั้นโพชฌงค์อย่างแก่เป็นอย่างไร อันนี้ต้องรอดูต่อไป

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๑

๑) ฉันได้ศรัทธาอย่างเปี่ยมล้นในทางหลุดพ้น คือสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าประกาศไว้ดีแล้ว เชื่อแน่ว่าเมื่อได้ไปตามขั้นตอน วันหนึ่งในชาตินี้จะต้องหลุดพ้นอย่างแน่นอน มีองค์ต่างๆ ของโพชฌงค์เป็นเครื่องตรวจสอบว่าสภาพจิตของฉันกำลังดำเนินเข้าใกล้มรรคเข้าใกล้ผลอยู่มากน้อยเพียงใด ออกนอกสู่นอกทางไปบ้างหรือยัง

๒) ฉันได้ราวเกาะคือลมหายใจและอิริยาบถ แต่ยังไม่ผลัดกันระหว่างกิริยาเกาะราวกับอาการสังขจิตออกนอก ฉันประมาณไม่ถูก เขาเป็นว่าอาการส่งออกนอกน่าจะมากกว่าเยอะก็แล้วกัน

๓) ฉันได้ตระหนักว่าความก้าวหน้าอย่างเดียวไม่มี มีแต่ต้องก้าวหน้าแล้วก้าวหลังสลับกัน ตรงจุดนี้มีประโยชน์ที่แม้ก้าวหลังก็ไม่ห้อย แต่เห็นความก้าวหลังเป็นการแสดงอนิจจังชนิดหนึ่งได้

## เดือนที่ ๒: สุขทุกข์เหมือนฝันไป

เดือนแรกผ่านไปโดยฉันทือหลัก 'รู้สิ่งเดียวให้เชี่ยวชาญ' ผลคือความเชื่อมั่นว่า 'ฉันก็เจริญสติปัฏฐาน' ได้ และเมื่อเจริญสติปัฏฐานได้ ก็แปลว่าเป็น 'หนึ่งในผู้มีสิทธิ์เห็นธรรมตามพระพุทธเจ้า' ด้วยเหมือนกัน

การขึ้นเดือนที่ ๒ ทำให้ฉันถือเป็นฤกษ์สำรวจความเป็นไปได้ว่าจะเริ่มพยายามเพื่อความคืบหน้าใหม่ๆ อันใดได้บ้าง เพราะ ณ วันนั้นก็ค่อนข้างมั่นใจว่าเห็นกายชัดผ่านลมหายใจและอิริยาบถแน่แล้ว

นึกได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในระหว่างบทตอน ว่า ยังมีข้อปฏิบัติอย่างอื่นที่เธอควรทำอีก คือ... ซึ่งหมายความว่า **ท่านไม่ได้ให้ทำสติรู้ลมหรือสติรู้อิริยาบถเท่านั้น** แต่ต้องทำอย่างอื่นเพื่อความ 'ครบสูตร' ของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเมื่อได้มาตามลำดับนั้นได้ ฉันก็เห็นเลยที่เดียวว่าเมื่อเจริญสติจนอยู่ตัวระดับหนึ่ง จะเป็นของง่ายในการก้าวสูงขึ้นด้วยแนวทางที่พระพุทธเจ้าประทานไว้สอดรับรัดกุมแล้ว

อย่างเช่นที่เห็นกับประสบการณ์ตัวเองคือ **การปฏิบัติหมวดกายไม่แต่จะทำให้รู้จักความเป็นกายในสภาพเกิดดับอย่างเดียว** แต่ยังทำให้จิตสงบออกนอกน้อยลง มีความสงบสุขอยู่กับตัวเองมากขึ้น เป็นความสุขที่เกิดขึ้นค่อนข้างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ไม่ต้องขลุกกับการงานทางโลก แทบเรียกได้ว่าเพียงแค่วันแรกก็ชำระล้างวิญญาณ ยกระดับวิญญาณกันใหม่เลยที่เดียว

นั่นหมายความว่าอะไร? หมายความว่าถ้าปรารถนาจะดูความสุขความทุกข์โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง ฉันก็พร้อมแล้ว เนื่องจากเครื่องมือในการเจริญสติหมวดเวทนาปรากฏเด่นชัดเสมอๆ

### การเจริญสติรู้สุขทุกข์โดยสรุป

สุขกับทุกข์ในสามัญสำนึกของคนทั่วไปคือสิ่งที่ต่างกันเป็นขั้วตรงข้าม แต่สุขกับทุกข์ในมุมมองของผู้รักความจริงนั้น เป็นสิ่งเดียวกัน คือได้ชื่อว่า 'เวทนา' เหมือนกัน เกิดขึ้นด้วยเหตุเป็นธรรมดา แล้วย่อมต้องดับลงเป็นธรรมดาเหมือนกัน ความต่างระหว่างเวทนาคล้ายกับเหรียญคนละหน้า เปรียบสุขเหมือนกับหน้าที่เป็นหัว เปรียบทุกข์เหมือนหน้าที่เป็นก้อย แต่ทั้งหัวและก้อยก็คือเหรียญเดียว เป็นหนึ่งเดียวกันอย่างไม่อาจแยกได้ พุดง่ายๆคือ **ถ้ายังมีสภาพที่เป็นสุขได้ ก็แปลว่ายังมีสภาพที่เป็นทุกข์ได้เช่นกัน** ยกตัวอย่าง ขอให้ลองคิดดู ถ้าสถานการณ์ไหนทำให้เราเป็นสุขมาก หากกลับสถานการณ์นั้นเป็นตรงข้าม ความรู้สึกเราย่อมพลิกคว่ำคะมำหายไปด้วยอย่างแน่นอน เช่นเมื่อได้มาซึ่งบุคคลอันเป็นที่รักย่อมก่อสุขเปี่ยมล้น แต่เมื่อพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักย่อมก่อทุกข์มหันต์เช่นกัน

ที่ต้องทำความเข้าใจไว้แม่นๆ คือในหมวดเวทนานั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้แนะวิธีบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ตัวเอง แต่ท่านให้รู้ตามจริงที่กำลังสุขหรือกำลังทุกข์ กล่าวโดยหลักการโดยสรุปมีดังนี้

- ๑) เสวยสุขอยู่ก็รู้ชัดที่กำลังเสวยสุข
- ๒) เสวยทุกข์ก็รู้ชัดที่กำลังเสวยทุกข์
- ๓) รู้สึกเฉยๆก็รู้ชัดที่กำลังรู้สึกเฉยๆ
- ๔) เปรียบเทียบได้อย่างรู้ชัดระหว่างเสวยสุขแบบมีเหยื่อล่อภายนอกกับไม่มีเหยื่อล่อภายนอก
- ๕) เปรียบเทียบได้อย่างรู้ชัดระหว่างเสวยทุกข์แบบมีเหยื่อล่อภายนอกกับไม่มีเหยื่อล่อภายนอก
- ๖) เปรียบเทียบได้อย่างรู้ชัดระหว่างรู้สึกเฉยแบบมีเหยื่อล่อภายนอกกับไม่มีเหยื่อล่อภายนอก

โดยย่อ เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ว่าจะทำให้ถึง คือเห็นสุข ทุกข์ เฉยโดยความเปรียบเทียบว่าต่างกันอย่างไร เพื่อที่จะเห็นว่าทั้งสุข ทุกข์ เฉยนั้นต่างก็เป็นเวทนาเหมือนกันหมด เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาเหมือนกันหมด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเหมือนกันหมด

### วันที่ ๑: ดิศฺข

วันแรกของเดือนใหม่ ฉันเริ่มสังเกตว่าชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ทั้งด้วยมุมมองของตนเองจากภายใน และทั้งด้วยมุมมองของสายตาคนภายนอก

ด้วยมุมมองของตนเอง ฉันรู้สึกสงบสุขยิ่ง เห็นชัดว่าเริ่มจากกายที่ไม่กระสับกระส่าย ไม่มีแรงดันให้กัดแหว่ง ไม่มีพลังขับให้เหลืออกหูเหลืออกตาไปเสภาพเสียงร้อนๆแบบชาวโลก ที่เป็นเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งเร้าภายนอกกดดันกำลังลง แต่ฐานสติภายในของฉันแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ หลายจังหวะฉันยังสนุกกับโลกภายนอกได้ ทว่าไม่สนุกจนหลงเพริดกระทั่งพลิกคะมำกลับด้านเป็นทุกข์ และเวลาปกติส่วนใหญ่ฉันจะเพลินเสพสุขภายในกับลมหายใจที่ธรรมชาติติดตั้งไว้ให้แล้วนับแต่แรกเกิด ไม่ต้องลงทุนสร้างอุปกรณ์เสริมเติมนิ่งกว่านั้น

และด้วยมุมมองของคนอื่น มักมีคนทักว่าผิวพรรณฉันผ่องใสขึ้น หน้าตามีความสุข ดูไม่คิดมากเหมือนแต่ก่อน บางคนก็แหวะเวียนมาบรรยายทุกข์ให้ฟัง และขอคำแนะนำเพื่อแก้ทุกข์ โดยที่ฉันไม่ได้เป็นฝ่ายเริ่มทำท่าหรือประกาศตัวว่าอยากเป็นที่ปรึกษาให้ใครเลยแม้แต่น้อย

ยอมรับว่าบางที่ฉันก็ชักเคลิ้มบ้างเหมือนกัน คือพอสงบกายสบายจิตแล้วก็เพลินนิ่งจมอยู่อย่างนั้นด้วยความพึงใจ เดินก็เป็นสุข นิ่งก็เป็นสุข ทำงานวุ่นๆก็ยังอุตสาห์เป็นสุข เสร็จจากงานมักนั่งพักนิ่งๆ แขนขาว่างอยู่ตรงไหนก็ว่างอยู่ตรงนั้นเป็นเวลาานอนอย่างมีความสุขสบายไม่ในตัวเอง เหมือนแช่น้ำเย็นได้นานตามปรารถนาโดยไม่ต้องกลัวว่าน้ำจะพร่องลงหรือมีใครมาเรียกให้ขึ้นจากบ่อ

และทั้งที่เตือนตัวเองตั้งแต่เตือนแรก แต่ทำไปๆก็รู้สึกดียิ่งขึ้นทุกที เหมือนนักบุญผู้ล้าเลิศ ซึ่งแล้วว่าจิตใจเยือกเย็นยิ่งกว่าน้ำเป็นอย่างไร เมื่อมีความสุขประณีตโดยไม่เสแสร้งแก่งสร้างภาพ เราจะรู้สึกว่าการจิตวิญญาณสูงส่งขึ้น อยากทำแต่เรื่องดีๆ มาถึงจุดนี้ฉันจึงทบทวนว่าเป็นสุขแล้วพระพุทธเจ้าให้ทำอย่างไรต่อ ก็จำได้ว่าท่านเคยตรัสไว้ในเคลัญสูตร ความโดยสรุปที่เกี่ยวข้องกับฉันคือ...

เมื่อเธอมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เธอย่อมรู้อย่างนี้ว่า สุขเวทนายังบังเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่าสุขเวทนายังต้องอาศัยที่ตั้งจึงเกิดขึ้น ถ้าปราศจากที่ตั้งก็เกิดขึ้นไม่ได้

สุขเวทนายังอาศัยอะไรเป็นที่เกิด? กายนี้เองเป็นที่เกิด แต่กายนี้ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงประกอบให้เกิดกายขึ้น ดังนี้สุขเวทนาอันต้องอาศัยกายจักเที่ยงได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้เธอย่อมเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมสามารถละกามกิเลสอันแฝงตัวนอนเนื่องในกายและในสุขเวทนาเสียได้

เป็นจริงยิ่งนักแล้ว โดยเฉพาะถ้าเสวยสุขอันเกิดจากสติรู้อิริยาบถนั้น ถ้าหากนิ่งแช่เฉยๆด้วยความขาดสติ ก็ย่อมติดใจในรสสุขอันเคยชินเยี่ยงนั้น มีความพึงใจ และบอกตัวเองว่า 'พอแล้ว' เป็นเหตุให้ไม่อยากถอนออกมาจากสุขอันแช่หนึ่งนั้น ซึ่งก็เป็นธรรมดาที่คนเรามีความสุขแล้วก็ย่อมไม่เห็นความจำเป็นต้องไขว่คว้าอะไรอีก ราวกับเดินทางมาถึงดวงดาวแล้ว หากไม่ศึกษาให้ดี ๆ มีแผนที่อันบริบูรณ์ไว้ในมือเสียก่อน ก็อาจหลงนึกว่าหยุดปักหลักตรงนี้แหละ อย่าไปไหนอีกเลย

เป็นอันว่าฉันรู้ตัวว่าต้องดึงตัวเองออกจากหล่มสุขในอิริยาบถ คำถามคือเมื่อสุขอยู่นานๆแล้วจะดูโดยความเป็นของเกิดดับได้อย่างไร ในเมื่อจะเห็นความดับไปของเวทนายก็กินเวลาอีกโข เดียวนี้ฉันนั่งนิ่งๆได้เป็นสัปดาห์โดยไม่ต้องขยับเขยื้อน ไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องกำหนดเป็นพิเศษมากไปกว่ารู้สึกถึงความแน่นิ่งในอิริยาบถ

คิดไปคิดมาก็ได้คำตอบเป็นการย้อนกลับไปสู่พื้นฐาน คือลมหายใจ ฉันลืมไปว่าลมหายใจก็เป็นกายเหมือนกัน พระพุทธเจ้าให้พิจารณาว่าเวทนาอาศัยกาย หากพิจารณารู้ว่ากายไม่เที่ยง ก็ย่อมรู้ว่าเวทนาไม่เที่ยงไปด้วย

ลมหายใจเข้านำความสดชื่น เมื่อรู้สึกถึงความสดชื่นนั้นย่อมปรุงให้กายสงบปราศจากความกังวล ฉันพิจารณาตามจริงขณะเกิดสติรู้ลมเข้า ว่าความสดชื่นไม่ได้มีอยู่ก่อน และจะไม่อยู่ในฉันตลอดไป เพียงลมอัดวูปเดียวก็ต้องคืนกลับออกสู่ความว่างเปล่าภายนอก กำหนดดูความสดชื่นโดยความเป็นภาวะไม่เที่ยงอยู่หลายระลอกลม จนในที่สุดเห็นว่าแม้แต่ระดับความสดชื่นในระลอกลมเดียวกันก็มีความไม่สม่ำเสมอ กล่าวคือเมื่อเริ่มพองหน้าท้องกลมเข้าจะสดชื่นเล็กน้อย เมื่อเข้าสู่จุดพอดีด้วยจังหวะจะโคนที่เรียบรื่นสม่ำเสมอก็จะสดชื่นแบบอิมเต็ม ทว่าเพียงชั่วเวลาอันสั้นก็ต้องสลายลง แต่เพราะสดชื่นอยู่เรื่อย ๆ โดยทิ้งช่วงห่างเพียงเล็กน้อย จึงเกิดอุปาทานไปว่าเราสดชื่นคงเส้นคงวาเช่นนั้น ตลอดเวลา

เมื่อพิจารณาเห็นชัดด้วยสติขณะนั้นว่าความสดชื่นไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเสื่อมไปเป็นขณะ ๆ จิตก็คลายจากสภาพแข็ง มีความรู้สึกลอยวางในสุข ทั้งที่ดูดี ๆ แล้วเป็นสุขยิ่งกว่าเดิมเสียอีก

ฉันตัดสินใจในบัดนั้นว่าองค์แห่งโพชฌงค์คือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ บังเกิดขึ้นอย่างบริบูรณ์ทั้งยังนั่งลืมตาอยู่กับที่ กล่าวได้ว่ามีความนั่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่ยังไม่สมบูรณ์แท้เพราะบางทีตายังขยับเขยื้อนด้วยความไหวตามสิ่งกระทบ มีความวางเฉยในสมาธิอยู่บ้าง แต่ใจหนึ่งก็รู้สึกว่ามีตัวตนในท่ามกลางแห่งสตินั้น ฉันจึงไม่ปักใจว่าสององค์สุดท้ายของโพชฌงค์ อันได้แก่ ‘สมาธิ’ และ ‘อุเบกขา’ เกิดขึ้นเต็มท่อย่างปราศจากข้อกังขา แต่อย่างน้อยที่สุดลักษณะทั้งปวงที่ปรากฏทางกายใจในบัดนี้ ก็ส่องให้เห็นว่ามาถูกทาง กำลังอยู่ในทาง และจะพัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ทั้งวันที่เหลือฉันเฝ้าดูความสดชื่น เห็นความสดชื่นไม่เที่ยง บางชั่วโม่งหายใจเข้าได้ลึก บังเกิดความสดชื่นเต็มเต็ม บางชั่วโม่งก็หายใจเข้าได้ตื้น ไม่นำพาความสดชื่นเข้ามาให้เห็นถนัด ร่างกายต้องการลมหายใจต่างระดับกันในแต่ละช่วง ฉันเฝ้าสังเกตดูจนมั่นใจว่ารู้ทางออกจากอาการติดความสงบสุขล้าลึก แน่แล้ว จึงจบวันด้วยการสรุปว่าเห็นทางชัดว่าจะแก้ลักษณะติดสุขได้อย่างไร

## วันที่ ๒: ทุกข์อันใหญ่หลวงของสิ่งมีชีวิต

วันนี้เป็นวันเสาร์ ออกจากที่ทำงานตั้งแต่ก่อนเที่ยง ฉันนึกอย่างไรไม่ทราบ อยากขับรถไปตามวัดจังหวัดใกล้ ๆ บ้าง นาน ๆ ที่ฉันมักนึกอยากเที่ยวแบบไม่รู้เหนือรู้ใต้ ซาติก่อนฉันอาจเคยชูดงค์แล้วยังมีนิสัยชอบใจฝังติดมาถึงชีวิตนี้กระมัง

นานแค่นั้นแล้วที่ฉันไม่ได้ออกต่างจังหวัด ยิ่งห่างจากกรุงเทพฯ มา ฉันก็ยิ่งปลอดภัย จิตใจสงบเงียบราวกับคนกำลังรอนแรมในป่าลึกเข้ามาเรื่อย ๆ อาจเป็นเพราะสองข้างทางคือทิวทัศน์กว้างไกล ไม่แออัดยัดเยียดด้วยตึกสูงเหมือนอย่างไรในเมืองหลวง ไม่มีสิ่งรบกวนบึงทัศนวิสัย เผยให้เห็นฟ้ากว้างอยู่เกือบตลอดเวลา

ฉันมีสมาธิกับการขับรถ จนเวลาผ่านไปพักใหญ่บนเส้นทางตรงเหยียดยาวที่ไม่ต้องระมัดระวังมากนัก รู้สึกถึงสองแขนที่ปล่อยสบายไม่ไหวติง กายอันสงบระงับเป็นเช่นนี้เอง แม้ทำหน้าที่ถือพวงมาลัยอยู่ก็เหมือนพักหนึ่งเฉย สบายจากไหล่ไปถึงมือ ตรวจจิตตนเองก็เห็นความตั้งใจในอาการสุขแช่หนึ่งนั้น จึงเริ่มพิจารณาลมหายใจเข้าโดยความเป็นพาหะนำความสดชื่นเข้าสู่ร่างกาย เห็นสุขเวทนาอันเนื่องด้วยกายตามจริงว่ามีระดับไม่คงที่ ถึงยอดสุดแห่งความสดชื่นในหัวอกแล้วต้องสลายตัวระบายออกมาสู่อากาศว่างภายนอก กระทั่งจิตสลัดคืนความยึดติดในสุขอันเกิดจากความแช่หนึ่ง

ฉันสังเกตเข้าไปในรายละเอียดความแตกต่างระหว่างสุขแบบแช่กับสุขที่กำลังเกิดขึ้น ฉันยังเป็นสุขเหมือนเดิม ทว่าความแตกต่างที่สำคัญคือมีสติผู้รู้ขึ้นมาว่าสุขเวทนาอันเกิดจากอิริยาบถหนึ่งสงบเป็นแค่สภาวะหนึ่ง ไม่มีความหลงยึดติดแบบแช่เพราะความเคยชิน

ตรงนี้ฉันเคยได้ยินมานาน เช่นพระป่าบางรูปเคยพยายามอธิบายความแตกต่างของการเสพสุขในสมาธิระหว่าง 'มีรู้' กับ 'ไม่มีรู้' ประกอบอยู่ด้วย แต่ก่อนอ่านหรือฟังแล้วงง บัดนี้ค่อยเข้าใจผ่านประสบการณ์ตนเองชัดเจน

ล่วงมาถึงเขตอุทยาน ตั้งใจว่าจะทำอย่างไรที่ค่อยอยากทำมานานเวลาเห็นหลังคาโบสถ์จากระยะไกล นั่นคือเลือกขับรถเข้าไปตามทางที่เห็นว่านำไปสู่โบสถ์ที่ดูว่าอยู่ในเขตวัดของคนบ้านนอก สงบสันโดษ มีไม้ใหญ่ร่มรื่น รวมทั้งตั้งอยู่ริมคลอง การมาคนเดียวทำให้ฉันไม่ต้องถามความสมัครใจจากคนอื่น เหมือนมาผจญภัยตามลำพัง พบสิ่งใหม่ภายในพรมแดนที่ไม่ค่อยมีใครย่างไปถึง

สอดส่องตามท้องไร่ท้องนาข้างทางพักหนึ่ง ยังไม่เจอหลังคาโบสถ์ที่เข้าตา ขณะนั้นท้องเริ่มเรียกร้องอาหาร ปกติฉันไม่ทานข้าวผัดเวลานัก จึงไม่ค่อยคุ้นกับความหิวโหย พอหิวจัดขึ้นมาราวนี้จึงเป็นสภาพแปลกที่น่าสนใจ ภาวะหิวเป็นทุกข์ เป็นความทรมาน เป็นสภาพที่เบียดเบียนให้สติอ่อนลงเหมือนมันมีกำลังบีบคั้นให้เราอ่อนแอลงได้ทั้งทางกายและทางใจ

ที่แรกฉันสอดตาหาร้านอาหาร แต่พอเกิดมุตติรู้ว่าทุกข์ทางกายเกิดแล้ว ทุกข์ทางกายปรากฏชัดเจนแล้ว ทุกข์ทางกายมาแสดงสภาพบีบคั้นให้เห็นต่างจากสุขกายสุขใจที่ผ่านมาแล้ว ฉันก็ตัดสินใจใหม่ กำหนดสายตาวัดตามเป้าหมายเดิม ไม่ใช่ด้วยความตั้งใจจะทรมานตัวเอง แต่เจตนาจะใช้เป็นเครื่องพิจารณาเปรียบเทียบให้เห็นแจ้งในสภาพอันไม่น่าปรารถนาเสียบ้าง

ในที่สุดฉันก็เจอวัดตามสเปก เป็นวัดที่แวดล้อมด้วยหมู่ตาลร่มครึ้ม ทำยวัดติดกับคลองยาว เมื่อลองขับรถเข้ามาก็ไม่ผิดหวัง เพราะเป็นสถานที่ไม่พลุกพล่าน เงียบสงบสมกับเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา

ฉันเข้าไปกราบพระประธานในโบสถ์ซึ่งน่าจะบูรณะใหม่ไม่นาน เห็นจากสีขาวสะอาดน่าจะทำได้แค่สองสามปี ขณะที่สิ่งก่อสร้างอื่นๆในวัดเก่าคร่ำคร่า แสดงอยู่ทั่วไปว่าอายุของวัดน่าจะหลายสิบปีแล้ว ฉัน

สงบใจอย่างประหลาดเมื่อกราบพระประธานตามลำพัง นึกชอบใจวัดเก่าที่หันไปไม่ค่อยเจอหน้าใคร  
อย่างนี้ยิ่งนัก

ออกจากโบสถ์มานั่งที่ศาลาท่าน้ำ ญาติโยมสร้างถวายหลายจุด ล้วนเป็นศาลาไม้ที่ต่อไว้ง่ายๆ แต่นั่ง  
สบายน่าดู ฉันทอดตามองไปสุดคั้งน้ำเบื้องไกลแล้วชอบใจตัวเองที่วันนี้เลือกมาสู่เขตสงบ ได้พักตา ได้  
พักประสาท ได้อยู่กับตนเองตามความปรารถนาจากส่วนลึก ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมอันชวนทศนา  
เหลือหลาย

ความหิวลดระดับลง นั่นคือสิ่งที่ฉันสำเหนียกรู้สึกได้โดยไม่ต้องพยายาม อ้อ! เป็นอย่างนี้เอง แม้ระดับ  
ความหิวก็มีอ่อนมีแก่ มีขึ้นมีลง ปกติถ้าหิวนิดหิวหน่อยฉันจะกินทันที เลยไม่มีโอกาสสังเกตเห็นจิ้ง  
ชนิดนี้

ดังที่ปรากฏในคาถาธรรมบท สุขวรรคที่ ๑๕ ความว่า **สุขอื่นเสมอความสงบไม่มี ความหิวเป็นโรค**  
อย่างยิ่ง เผอญฉันลิ้มรสความจริงทั้งสองประการนี้ในเวลาไล่เลี่ยกันเสียด้วย ช่วงขั้รถบนทางตรง  
เหยียดยาว เมื่อจิตตีตมั่วกับความสงบอันเกิดแต่สติสัมปชัญญะรู้อิริยาบถนี้ไม่ไหวติงต่อเนื่อง ฉัน  
นึกๆอยู่เหมือนกันว่าสุขกว่านี้คงมีแต่ต้องสงบให้ยิ่งกว่านี้เท่านั้น แต่ครูใหญ่ต่อมาก็เจอความหิวซึ่งเป็น  
'โรคอันยิ่งใหญ่' ของสัตว์ทั้งหลายเข้าให้ จนกลายเป็นสภาพเปรียบเทียบอันโดดเด่นชัดเจนยิ่งระหว่าง  
รสสุขอันหาอื่นใดเสมอเหมือนได้ยาก กับทุกข์ใหญ่หลวงอันเป็นของประจำสัตว์แทบทุกภพทุกภูมิ

ทอดตามองลงต่ำ เห็นปลาสองสามตัวกำลังพยายามพุ่งขึ้นสูบเศษซากอะไรบางอย่างบนผิวน้ำที่พอ  
เป็นอาหารของมันได้ ถ้าเป็นเวลาปกติฉันคงมองผ่านอย่างไม่รู้สึกรึอะไร แต่ยามนี้ที่ใจกำลังคำนึงว่าความ  
หิวเป็นโรคอย่างยิ่ง ทำให้มองปลาเหล่านั้นด้วยความสงสาร ถ้าฉันหิวฉันยังเอาเงินไปแลกซื้อข้าวอิม  
มอร่อยได้ทุกมือ แต่ถ้าปลาหิวแล้วไม่มีใครเอาอะไรไปให้ พวกมันก็ต้องกระเสือกกระสนหาสัตว์เล็กหรือ  
ซากขยะที่เลือกแล้วเห็นว่าพอประทังชีวิตได้

ชีวิตสัตว์จะมีอะไรมากไปกว่าสัญชาตญาณหาอาหาร กินยังไม่อิ่มก็ต้องหาอีก ทั้งชีวิตเหมือนมืออยู่เพื่อหา  
ของใส่ท้องโดยแท้ หากพวกมันไม่ถูกจับมาทอดให้คนกิน ก็เหมือนเป็นชีวิตที่หาค่าไม่ได้เอาเสียเลย

ฉันส่งตามองนิ่งๆ แล้วเกิดประสบการณ์ภายในที่คล้ายอุปาทาน คือรู้สึกสัมผัสทุกข์ภายนอกตัวเองด้วย  
จิตอย่างแจ่มชัด ฉันเห็นทุกข์ขณะปลาทะเลิ่งขึ้นสูผิวน้ำด้วยความหิวโหย เห็นทุกข์ขณะของการอำปาก  
งับ เห็นทุกข์ขณะปลาจมน้ำด้วยอาการกระวนกระวายไม่ม่ไม่พอ ฉันเลิกคิ้วนิดหนึ่งด้วยความพิศวง  
ใจ ทามตนเองว่าเป็นสัมผัสที่คิดขึ้นเองผ่านสายตา หรือว่าเกิดจากการมีจิตสัมผัสอย่างแท้จริงกันแน่?

ในทุกหมวดของสติปัฏฐาน ๔ นั้น พระพุทธเจ้าให้ดูกาย เวทนา สภาวจิต และสภาพธรรมต่างๆ ทั้ง  
ภายในตัวเราและของคนอื่นภายนอก เห็นโดยความไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ควรยึด  
มั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ฉันดูกายตัวเองและเวทนาของตัวเองมาพักหนึ่ง แต่ไม่เคยทดลองส่งจิตออกไป

สัมผัสคนอื่นหรือสัตว์อื่นเลยแม้แต่ครั้งเดียว ไม่ใช่ว่าไม่อยากหรือกลัวจะไปหลงติดฤทธิ์ติดเดชอะไร แต่สารภาพตามตรงว่าไม่ทราบว่าเขาทำกันทำไหนดมากกว่า

ชั่วโมงที่ผ่านมาเรียกว่าสติของฉันมีฐานที่ตั้งเป็นเวทนา ทั้งสุขมากและทุกข์มากปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งราวกับรูปทรงที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า จิตมีความรู้ชัดถึงสภาพหรือลักษณะของสุขและทุกข์ตามจริงกระทั่งเข้าถึงธรรมชาติของความเป็นอย่างนั้น ๆ เช่นสุขคือสภาพที่สบาย ผ่อนคลาย เยือกเย็นทุกข์คือสภาพที่บีบคั้น อึดอัด ร้อนรน เป็นการเห็นของจริงในตน เป็นการประจักษ์แจ้งว่าทั้งสุขและทุกข์ต่างก็อิงอาศัยอยู่ในกายนี้ร่วมกัน

นาที่ปัจจุบัน เมื่อฉันทอดตามองเหล่าปลาหิว ฉันไม่ได้คาดหมายอันใดไว้ก่อน จึงเป็นการมองด้วยจิตที่ว่างเปล่าจากอุปาทาน ไม่มีความอยากหรืออยากเห็นหรือตั้งใจดูทุกข์เวทนาของสัตว์อื่นทั้งสิ้น แต่สายตาที่มองอาการกระวนกระวายของสัตว์นั้น ก็ทำให้ทราบว่าต้นเหตุอาการกระวนกระวายคือจิตที่ตกอยู่ในห้วงทุกข์ห้วงทรมานอันยัดเยียด จิตฉันยังลงไปในทุกข์ของมันขนาดเปรียบเทียบได้ว่ามนุษย์เราหิวจนแสบท้องแล้วอาจทำใจลิ้มๆได้เมื่อหันไปสนใจสิ่งอื่น แต่ปลาหิวแล้วจะกระสับกระส่ายอยู่ไม่สุขไปทั้งตัว จิตที่รู้สึกโหยหาอาหารนั้นหาความสงบไม่ได้เลย มีแต่คิดฟุ้งไปเอาอะไรที่พอกินได้มาใส่ท้องตลอดเวลา

ฉันอาจเห็นปลาที่อิมหมีพื้มันในตู้ปลาในบ้านจนชิน หรือแม่ไปตามสวนสาธารณะแล้วซื้อขนมปังโยนแจกปลาก็เห็นมันดิ้นรนทั้งแย่งเศษอาหารกันจ้ำละหวั่นด้วยความรู้สึกธรรมดาๆ ต่อเมื่อมีจิตสัมผัสทุกข์ซึ่งมีเนื้อหาเป็นรสเดียวกัน มีธรรมชาติทุกข์อันเนื่องด้วยกายเหมือนกัน ฉันถึงกับตกตะลึง และรับรู้เป็นวาระแรกว่าโลกแห่งการมีชีวิตน่ากลัวถึงเพียงนี้

ฉันเงยหน้าขึ้น ทอดมองไปตลอดแผ่นน้ำที่เรียบสงบผาสุกในสายตาของมนุษย์ กำหนดนึกถึงทุกข์ของปลาที่ยังติดอยู่ในใจ แล้วน้อมตรวจลงไปเบื้องใต้ผิวน้ำว่าทุกข์แบบเดียวกันนั้นมีประมาณสักเท่าใด ก็ต้องบังเกิดอาการขนลุกชันเกรียว เพราะคล้ายมีคลื่นทุกข์สาดสจากความหิวโหยส่งออกมาจากทั่วทุกหย่อม่น้ำ รวมกันเป็นปริมาณทุกข์ร้อนมหาศาล

ณ เวลานั้นจิตฉันยังไม่เห็นชัดขนาดระบุจำนวน ความรู้สึกบอกตัวเองเพียงว่าอาหารปริมาณมากแค่ไหนก็เลี้ยงไม่พอ กำจัดทุกข์ใหญ่ของเหล่าสัตว์ในลำน้ำคลองสายนี้แห่งเดียวไม่ได้เลย โลกปรากฏเป็นของน่ากลัวไปในพริบตา ทั้งที่เมื่อครู่คลองสายนี้ยังดูสงบสุขเปี่ยมสันติภาพิสมย์ยิ่งกว่าที่ไหนๆ โลกสันนิวาสนันแท้จริงอาจหลอกตาสัตว์บางประเภทให้หลงเพลินติดใจ แต่ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่คุ้มขังให้สัตว์อีกประเภทดิ้นพล่านไปจนกว่าจะถึงอายุขัย

สัมผัสนั้นไม่ทำให้ฉันคิดว่าเป็นอุปาทาน เพราะชัดราวกับหูได้ยินสัญญาณเสียงดังๆ เปล่งออกมาจากรอบทิศ แต่คงอธิบายให้ใครรับรู้ตามไม่ได้ ธรรมที่ปรากฏต่อใจเป็นเช่นนี้เอง รู้ได้ด้วยใจตน รู้ได้เฉพาะตน ส่งถ่ายให้ผู้อื่นรับรู้ตามไม่ได้ ถ้าพยายามพูด คนก็อาจหาว่าบ้าไปเอง คิดไปเองเท่านั้น



เหลือบตามองพื้นศาลา ลูกแมวมอมโซ่ที่มีขนเพียงหอมแถมตัวหนึ่งเดินมาหาฉัน คู่มือตัวสั้นคล้ายคนชราท่าทางงกๆเงิ่นๆด้วยสุขภาพย่ำแย่ เจ็บออกๆแอดๆมาตลอด มันไม่น่ารักเหมือนแมวบ้านที่ถูกประคบประหงมเลี้ยงดูด้วยนมและข้าวน้ำ ดวงตาดำๆของมันเล็งมองฉันด้วยแวววอนขอ ปากของมันขยับร้องเหมียวๆเล็กๆแบบไร้กำลังวังชา หน้าแปลกที่แม้มันมีสภาพสมเพศเพียงใดก็ไม่อาจก่อให้เกิดใจสงสารสักเท่าไร

คงเป็นกรรมเก่าของมันส่งให้มาอยู่ในสภาพเช่นนี้กระมัง สภาพของมันคล้ายฟ้องให้ฉันรับรู้ด้วยตาเปล่า ทำนอง 'สมควรแล้วที่ต้องมาเป็นอย่างนี้' อะไรบางอย่างในมัน จู่ๆก็ทำให้ฉันนึกถึงคนใจร้ายที่มักก่อเวรด้วยการปอกลอก หรือหลอกหลวงผู้อื่นจนสิ้นเนื้อประดาตัว ไร้ที่พึ่งที่อาศัย

จิตฉันไม่นิ่งตั้งมั่นขนาดหมดความสงสัยว่าที่ 'สัมผัส' นั้นเป็นกรรมเก่าของแมวจริงๆหรือไม่ รู้แต่ว่าฉันไม่รู้รู้สึกสงสารมันเลย วิบากกรรมของมันคงผลิต 'กลิ่นเหม็น' แป๊ะไว้ คือเห็นแล้วเหม็นหน้า หรืออย่างเบาๆก็สมน้ำหน้าทันทีโดยไม่ต้องทำความรู้จักเสียก่อน

หลังจากร้องขออาหารอยู่พักหนึ่ง พอแน่ใจว่าจะไม่ได้อะไรจากฉัน มันก็เดินกระตัวมกระเตี้ยมจากไปแบบไม่มีปากไม่มีเสียง ฉันมองตามอย่างไม่ตั้งใจนัก เห็นมันไปหยุดยืนมองน้ำครู่หนึ่ง แล้วเคลื่อนที่ต่อไปดมๆกองขยะเล็กๆ

ดูๆท่าทางมันคงเผชิญชีวิตเปลี่ยวดายตามลำพังมาระยะหนึ่ง อาจนับแต่แรกเกิดทีเดียว วินาทีนั้นฉันเกิดประสบการณ์สัมผัสทุกข์ภายนอกขึ้นมาอีก กล่าวคือเมื่อไม่เห็นหน้าไร้สังวราศิของมันเป็น เห็นสภาพหัวเดียวกระเทียมลีบไปเรื่อยๆแล้ว ก็เข้าใจความรู้สึกหวาดกลัว เหงาหงอย และแสวงหาที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของมันอย่างแจ่มชัด ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นที่มัน แต่มาปรากฏขึ้นที่ความรู้สึกของฉันด้วย ฉันแทบจะรู้เลยว่าอาการเพ่งมองอย่างเลื่อนลอยไร้จุดหมายของมันนั้น ออกมาจากกระแสสำนึกภายในชนิดใด คล้ายกำลังกลักริ้นก่อนเศร้าขึ้นเดียวกับมันอยู่

พอสัมผัสชนิดเข้าถึงทุกขีในแมวตัวนั้น ฉันจึงเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายนำเวทนามเสมอกันหมด หลงทำชั่วด้วยความไม่รู้จนตัวซุ่มบาปเสมอกันหมด เวียนว่ายหลงวนอยู่ในภพภูมิอันวิจิตรด้วยความสำคัญมั่นหมายว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียวเสมอกันหมด

แทบไม่อาจกระเดือกน้ำลายลงคอ รวากับเป็นคนอ่อนไหวซึ่งสงสาร เห็นสัตว์ตกทุกข์ได้ยากแล้วน้ำตาพานจะไหล ฉันรีบเดินไปยังร้านค้าที่ใกล้วัดที่สุด ซื้อขนมปังและอาหารบางอย่างที่คาดว่าแมวและปลาน่าจะกินได้ หอบกลับมาพะเรอเกวียน ต้องเดินหาลูกแมวม้วนน้อยพักหนึ่งเพราะมันไม่ยืนอยู่ที่เดิมแล้ว

ฉันเจอมันไม่ห่างจากศาลาทำน้ำเดิมนัก รีบคว้ามันมาลูบตัวปลอบอย่างไม่รังเกียจเนื้อตัวสกปรกของมัน เอาข้าวของที่เตรียมมาเทลงจานกระดาษให้มันราวกับเป็นเจ้าของบ้าน ท่าทางมันดีใจออกหน้าออกตา ตะกรุมตะกรามกินใหญ่ ฉันปลื้มปีติจนสะอึก เพราะสัมผัสความดีใจเฉพาะหน้าของมันอย่างชัดเจน

กับทั้งรู้ซึ่งด้วยว่าความดีใจนั้นจะเกิดขึ้นไม่นาน เต็มมันจะหิวอีก และฉันจะไม่สามารถตามไป  
ช่วยให้มันหายหิวได้ตลอดไป

เอาขนมปังมาบีบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแจกปลาตรงทำน้ำ ที่เมื่อครู่เห็นว่ามีแค่สองสามตัวนั้นผิดถนัด บัดนี้  
มันแหกกันมาจากไหนไม่รู้เป็นฝูงใหญ่ เพียงโยนเศษขนมปังลงไปแค่สองสามชิ้นก็เห็นพวกมันดันโครม  
ครามแก่งแย่งกันราวกับเกิดกลียุค ขนมปังกองใหญ่ของฉันแก่หิวปลาโชคที่ได้แค่ไม่กี่ตัว และเป็นกา  
รประทะประทังเพียงชั่ววูบชั่ววาบ ฉันสัมผัสถึงการหยิบยื่นความช่วยเหลือเล็กน้อยที่มีให้พวกมันได้ใน  
เวลาสั้นแสนสั้น ไม่มีปลาตัวไหนอ้อมเลย สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นที่พึ่งของตนจริง ๆ พวกมันไม่มี  
บุญคอยรักษา ไม่มีบุญคุ้มจากความหิวโหยอดโซ ไม่มีบุญปกป้องจากความหนาวร้อนในโลกนี้  
เหมือนบ้านไม่มีรั้ว ภัยอันตรายหรือวิบากชั่วไหน ๆ ก็สามารถเข้ามาจู่โจมเล่นงานได้สบาย ๆ โดย  
ไม่ต้องฝ่าอุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น แถมยังต้องระหกระเห่ร้อนไปเกิดตายในสภาพบุญน้อยไปอีก  
นานแค่ไหนไม่อาจทราบ

สุดลมหายใจลึก พวกหมาแมวในวัดคงได้กลิ่นคนใจดี ชักแหกกันเข้ามาล้อมหน้าล้อมหลังขออาหารฉัน  
บ้าง แต่ในมือฉันว่างวายเสียแล้ว ไม่เหลืออะไรให้พวกมันอีกเลย ได้แต่ถอนใจเฮือกใหญ่ เดินออกจาก  
วัดด้วยความเศร้าสลด มนุษย์และสัตว์เกิดมาเพื่อเจริญวัย กระทำการดีร้ายด้วยความไม่รู้เป็นหลัก วัน  
หนึ่งก็ต้องแก่ลงแล้วตายไปรับผลกรรมแบบหมดสิทธิ์เลือก แล้วก่อกรรมต่ออีก เพื่อรับผลอีก หาแก่นสาร  
ได้ที่ไหน ยิ่งคิดยิ่งสังเวชตนเองและเพื่อนร่วมทุกข์นับอนันต์ทั่วโลก

กระทั่งเกิดสติเพราะความเคยชินในการรู้ฝ่าเท้ากระทบพื้น จึงระลึกได้ว่าจิตกำลังเป็นทุกข์ ก็ดูทุกข์นั้น  
โดยความเป็นสภาพบีบคั้นจิตให้หม่นหมอง เต็มไปด้วยฝ่ามือพร่าพราย ซึ่งเมื่อเห็นทุกข์ทางใจอยู่  
เดี่ยวเดียว ก็คล้ายสภาพทุกข์นั้นถูกแทนที่ด้วยสติเต็มดวง กลายเป็นเบิกบานขึ้นมาใหม่ เบนวิถี  
ความคิดไปอีกทาง คือเป็นมนุษย์นั่นเองอย่างนี้เองหนอ หาเงินเลี้ยงชีพก็ได้ แถมเมื่อเกิดในยามพุทธ  
ศาสนานุวัติ ก็มีปัญญาเอาชนะความไร้สติ ความไม่รู้ และความแน่นทึบทั้งปวงได้ โชคดีกว่าสัตว์  
ทั้งหลายเป็นไหน ๆ อย่างไม่รู้ต้องเอาตัวรอดจากสภาพความไม่รู้อันเลวร้ายและน่าประหวั่นพรันพรึงใน  
ชาตินี้ให้จงได้!

สรุปคือวันนี้ฉันเห็นสภาพสุขและสภาพทุกข์อย่างชัดเจนพร้อมกันในวันเดียว แต่เหลื่อมเวลากันเพียง  
เล็กน้อย นอกจากนั้นยังเห็นทั้งสุขและทุกข์โดยความเป็นสภาพที่ปรากฏภายในและสภาพที่ปรากฏ  
ภายนอกด้วย มันเป็นอะไรที่ทำให้โลกทัศน์ถึงกับเปลี่ยนแปลง เหมือนคนที่สะดุ้งเพราะได้ยินเสียงร้อง  
เตือนให้ระวังงูพิษบนพื้นขณะกำลังเดินหน้าระรื่นอยู่ในสวนดอกไม้วิจิตร พลันเหลือบมองพื้นก็พบงูเงี้ยว  
เขี้ยวขอน่าขยะแขยงชวนสยองเกล้าเสือกคลานย้วยเยี้ยวไปหมด! และมันก็ไม่ใช้ภาพฝันผ่านเสียด้วย แต่  
ยังคงเป็นฝันร้ายที่ฉันกำลังถูกขังอยู่ในนั้น ด้วยตาที่เปิดครึ่งหนึ่งบ้าง กลับปิดมิดลงบ้างแล้ว ๆ เล่า ๆ ยัง  
ไม่อาจลืมหาเต็มตื่นจริงจึงเสียที่

### วันที่ ๓: เจริญสติระหว่างชมไข่

เมื่อคืนฉันรีบจ๊อบพิเศษเพราะปฏิเสธเพื่อนร่วมงานที่บริษัทเก่าไม่ได้ นั่งทำงานอยู่เกือบ ๔ ชั่วโมงจนเสร็จและส่งให้เพื่อนทางอินเทอร์เน็ต ก็ดีเหมือนกันได้สแตมป์มาทำบุญเพิ่มเติมตั้งเยอะโดยเสียเวลาเหนียวเพียงไม่นานนัก แถมฉันยังได้ทำสมาธิต่ออีกสองนาทีก่อนใช้สติในวินาทีสุดท้ายพาร่างไปนอนเหยียดบนเตียงแทนการฟูบอยู่กับพื้น

ผลของการตะลึงงานหนักโดยปราศจากความเข้มข้นในสมาธิมาช่วยหล่อเลี้ยง คือเช้านี้ตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองปวดหัวข้างเดียว ตัวร้อนๆ รุ่มๆ ขอบกอล คงจะเป็นไข้แน่แล้ว เมื่อคืนหึกโหมจนลึมดูสภาพอากาศลมหนาวต้นกุ่มภาพันธุ์ปีนี้บ้าๆ บอๆ เสียด้วย บทจะพัดมาก็เอาใหญ่ บทจะนิ่งก็อบอ้าวเหลือหลาย จนในที่สุดสิ่งมีชีวิตที่บอบบางอย่างมนุษย์เช่นฉันต้องประสพภาวะตะครันตะครอนจนได้

ฉันทานข้าวเช้าแบบฝืดคอ หาข้าวต้มหรือของอ่อนๆ ไม่ทันแล้ว อยากกินยาลดไข้หลังอาหารเร็วๆ มากกว่า เพราะถ้าพรุ่งนี้ไปทำงานไม่ได้จะยุ่ง ไหนจะต้องไปพบลูกค้าตามนัดช่วงบ่ายเพื่อเอางานไปเสนอ เอ้อ! ช่วงเช้ามีประชุมสำคัญอีกต่างหาก ชักเครียดขึ้นมาหน่อยๆ สั่งร่างกายตัวเองว่าอย่าพยศ นานเชียวหนา พรุ่งนี้ต้องไปทำงาน ขาดไม่ได้เด็ดขาด มิฉะนั้นจะต้องถูกเพ่งเล็ง และคะแนนใจเจ้านายอาจลดลง หลังจากสู้อุตส่าห์ทำแต่มีสูสีหรือเหนือกว่าคู่แข่งคนสำคัญมาช้านาน

แต่ความกลัวขาดงานของฉันก็ไม่ได้ทำให้ร่างกายดีขึ้น หลังจากขึ้นมานอนหลับไปบหนึ่ง ตื่นขึ้นมายิ่งปวดหัวและตัวร้อนกว่าเดิม ฉันถอนใจหนักๆ ลูกมาเข้าห้องน้ำด้วยความเครียด ไม่อยากตระหนกประจักษ์ซึ่งในความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายยามนี้เอาเสียเลย

ทว่าอนัตตาก็ยังเป็นอนัตตาดูตลอด ๒๔ ชั่วโมง ใครจะไปบังคับควบคุมมันได้ มันจะป่วยเสียอย่าง มันจะพยศเสียอย่าง ตามเหตุปัจจัยที่ทำให้ป่วยและพยศ ฉันก็ได้แต่รับรู้แบบไม่อยากทำใจ ไม่อยากเจริญสติ ให้ไปหาหมอเพื่อฉีดยาหรือรับยาเม็ดพิเศษมาเดี๋ยวนี้ก็คงหาไม่ทันพรุ่งนี้แน่ หมอแถวบ้านฉันไม่ค่อยมีเวลาตรวจคนไข้ละเอียดเสียด้วยซี จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ถ้าเป็นไข้แบบนี้ไม่มีอะไรดีไปกว่ากินยาพาราเซตามอล รักษาเนื้อรักษาตัวสองสามวันก็จะทุเลาลง

คิดไปคิดมาจึงตกลงใจว่าพรุ่งนี้เป็นอย่างไรก็ช่าง ต้องออกจากบ้านทำงานตามปกติให้ได้ ต่อให้ปวดหัวมีนงหรือตัวร้อนจนตันปรอทแตกก็ช่าง

ฉันกลับมาอนเตียง ผื่นขมตาลง แต่เวลาผ่านไปก็ยิ่งรู้สึกลำบาก เพราะไม่มวงนัง มีแต่ใจอยากให้ร่างกายพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูให้ทันเวลาอย่างเดียว

พยายามอยู่อย่างทรมาณทรกรรมสับนาที่ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก สับนาที่ที่ผ่านมามีฉันผื่นเกร็งจนไม่มีแก๊จตั้งสติตามรู้ลม คล้ายคนกำลังถูกรุมด้วยไฟร้อนรอบด้าน จะให้ใจเย็นนิ่งนับดาวราวกับคนที่อยู่เป็นปกติสุขอย่างไรไหวเล่า

ระบายลมหายใจออกยาวในครั้งหนึ่ง รู้สึกถึงความร้อนที่กลั้วปนไปกับลมหายใจ อุณหภูมิที่ขึ้นสูงในร่าง  
 นั้นเอง ปรุ่ให้ลมหายใจกลายเป็นลมร้อนในทะเลทรายไปได้ แต่ก็แปลกดี พอนึกเล่นๆว่าลมหายใจ  
 เหมือนลมร้อนในทะเลทราย ก็เห็นตามจริงว่าลมหายใจร้อนกว่าปกติ ส่วนดวงจิตกลับสงบลงได้

เกิดอาการตาสว่างทั้งที่ยังหลับตาอยู่อย่างนั้น **ฉันเสวยทุกขเวทนาทางกายไม่พอ ยังเสวย  
 ทุกขเวทนาทางใจเข้าไปอีก ร่างกายกระสับกระส่ายแล้ว จิตใจยังดิ้นรนราวกับจระเข้ฟาดหาง  
 อาละวาดน้ำกระจาย อย่างนี้เขาเรียกทุกข์คุณสองจริง ๆ**

เพียงใจฉันยอมรับตามจริงได้ว่าลมหายใจยามเช้าเป็นของร้อน โดยที่จิตไม่ยอมให้มันหายใจร้อน ตัวของ  
 จิตเองก็เหมือนสบายไปครั้งหนึ่ง แม้ยังต้องถูกบีบไว้ด้วยสภาพทุกข์ทางกาย ไม่น่าชอบใจ ก็ยังสงบได้  
 ด้วยลักษณะเห็นตามจริง ไม่วังหนี ไม่ผลึกใส บั๊กหลั๊กมันอยู่ตรงที่ที่ถูกบังคับให้เผชิญกับความจริงนั้น  
 แหะละ

ก่อนหน้านั้นเริ่มสังเกตมาบ้าง ว่าแค่ดูลมหายใจเป็นอย่างเดียว ก็แทบจะรู้ได้ทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเอง  
 เช่นขณะกำลังคิดฟุ้งซ่านกระจัดกระจาย ลมหายใจจะหยาบ สั่น เหมือนลมที่มากับความมืด และถ้าไม่  
 สำเนียงรู้จะเหมือนลมหยุดหายใจไปนานด้วยซ้ำ กว่าจะนึกได้และต้องระบายลมยาวๆสักทีเพื่อไม่ให้  
 เติลิดไถลเกินกู่กลับมา

ขณะกำลังหนักใจ คิดมากในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ลมหายใจจะมากับความอึดอัด ราวกับเราสูดเอาของทึบๆ  
 เข้ามาในร่าง แล้วคงค้างความหนักทึบไว้ในหัว ขณะกำลังใจร้อน อยากเร่งให้เกิดผลบางอย่างไม่ว่าจะ  
 งานทางโลกหรือความสงบภายใน ลมหายใจจะพลอยแผ่สภาพร้อนรน เช่นกระซากสั่น หายใจถี่กระชั้น  
 ด้วยร่างกายบีบเกร็ง

ขณะกำลังเหนื่อย ลมหายใจจะอ่อน อาจเป็นเพราะร่างกายขาดกำลังตั้ง หรืออาจเป็นสติน้อยเกินกว่าจะ  
 คำนึงถึงเครื่องชูกำลังง่ายๆที่หาได้ตลอดเวลา เพียงตั้งลมหายใจให้แรงขึ้น ยาวขึ้น มีคุณภาพขึ้น ต่อให้  
 เหนื่อยแสนเหนื่อยขนาดไหนกำลังก็ต้องฟื้นคืน มีความสดชื่นเพิ่มขึ้นสักนิดในช่วงเวลาที่ลมแรง  
 กว่าเดิมนั้น

ขณะกำลังปลอดโปร่งโล่งตลอด ลมหายใจจะยืดยาว ชัดลึก และนิ่มนวล ยิ่งถ้าตั้งสติไว้กับลมหายใจไป  
 เรื่อยๆ ความปลอดโปร่งก็จะกลายเป็นความสุขสงบตั้งมั่น ลมหายใจประเภทนี้เองที่เราต้องการทั้งใน  
 แบบช่วยตั้งสติ ตลอดจนทำให้พร้อมเกิดธรรมวิจัย แล้วเพียรประกอบจนปีติและระงับกายใจไม่ให้กวัด  
 แกว่ง เพื่อความมั่นคงของจิต อันจะนำไปสู่การวางเฉยอย่างถูกต้องในภายหลัง

แต่ขณะกำลังเป็นไข้ ฉันยังไม่เคยสังเกตมาก่อนว่าลมหายใจมีลักษณะเป็นอย่างไร เป็นในช่วงนี้จึงไม่  
 ควรให้เสียเที่ยวเปล่า ฉันตั้งใจจะให้ทรمانอย่างไรก็จะลองติดตามรู้ลมไปเรื่อยๆ ดูซิว่าจะเก็บตกหรือได้  
 เกียรติความรู้สายสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจกับกายที่สัมผัสอยู่มามากน้อยเพียงใดบ้าง

ฉันพบตามจริงว่า ยามเป็นไข่นั้น ถึงแม้ลมหายใจขาออกจะร้อนรุ่มไม่เป็นที่สบายสัมผัสในช่องอกและโพรงจมูก แต่ลมหายใจขาเข้าก็ยังคงผสมไอเย็นของอากาศภายนอกตามปกติ เพียงแต่จะเริ่มฝืนเกร็งตอนใกล้สุดลมเข้า เพราะกายอยู่ในสภาพไม่เป็นที่น่าสบาย พอลมหายใจพาสติมาด้วยความไม่สบายในกาย ลมก็เลยปรากฏตัวคล้ายไม่ค่อยเป็นมิตร ไม่ค่อยเป็นที่น่าสดชื่นเหมือนอย่างเคย ทั้งที่จริงลมเข้าก็ยังเป็นลมเข้าเหมือนปกตินั่นเอง จะเรียกว่าลมหายใจของคนเป็นไข้ เป็นลมหายใจที่มาพร้อมกับความแสดงกายก็คงไม่ผิด

แม้สังเกตข้อเท็จจริงเหล่านี้ได้ด้วยสติธรรมดา ๆ ของทุกคน แต่ทุกคนก็จะเชื่อว่าเพราะมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทางกายหรือความรู้สึกนึกคิด ลมหายใจจึงปรากฏในแบบหนึ่ง ๆ แต่มักไม่มีความสังเกตกันว่า ถ้าเราหายใจด้วยสติ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดการปรุงแต่งทางกายและความรู้สึกนึกคิดที่แข็งแกร่งขึ้นมาได้

คำว่า 'สติ' ในที่นี้หมายถึงสติรู้ตามจริง ไม่ใช่สติแบบพยายามบังคับให้เกิดสภาพที่เราอยากได้ อยากมี อยากดี อยากเป็น หรืออย่างเช่นที่ฉันอยากในชาวันนี้คืออยากหายใจ สติที่มาด้วยความอยากจะทำให้ร่างกายและจิตใจต้องทำงานหนักขึ้น แต่สติที่มาด้วยความยอมรับตามจริงจะทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในดุลพอดี

เมื่อได้คิดเช่นนั้น จากตัวอย่างการยอมรับลมหายใจร้อนๆเพียงหนึ่งเดียว ฉันก็เลิกทรมานทรมาย เหลือแต่สติรู้ลมร้อนในขาออกตามจริง และสติรู้ลมเย็นค่อนข้างอุ่นในขาเข้าตามจริงด้วย

เมื่อรู้ว่าเข้าเย็นออกร้อนประมาณสิบหน ก็เริ่มกำหนดรู้ตามจริงให้ละเอียดขึ้น เห็นว่าตอนหายใจเข้าจะมีความแสดงทางกายปรากฏชัดกว่าตอนลมหยุด ไม่ว่าจะปอดหวัดหัวข้างเดียว อากาศร้อนตามเนื้อตัว ตลอดจนอาการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อื่นๆ เช่นความเจ็บคอ เป็นต้น

โจทย์ที่ถามตัวเองแล้วเกิดความสนใจเป็นอันมากคือ **ใจเริ่มเป็นทุกข์ตามสภาพทางกายเมื่อใด?** ฉันได้คำตอบจากสติที่ผูกอยู่กับลมร้อนเย็นตามจริงว่า เป็นทุกข์เมื่อแสดงกาย ร้อนรุ่มในกาย แล้วคิดว่าเรากำลังเป็นไข้ กายเรากำลังอยู่ในสภาพลำบากน่าอนาถหนัก อยากหายใจพ้นสภาพทรมานเสียเดี๋ยวนี้ จะได้อะไรตามปกติอย่างที่ต้องการ

เมื่อคำตอบเป็นที่แน่ชัดว่า **ใจเป็นทุกข์ตามกายเพราะวิธีคิดแบบขาดสติ** ฉันก็เปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ เลิกคิดเชื่อว่าที่กำลังแสดง ที่กำลังร้อน ที่กำลังกระสับกระส่ายอยู่นั้นคือกายของฉัน แต่เปลี่ยนเป็นกำหนดรู้ตามจริงว่าสิ่งที่ป็นต้นกำเนิดความแสดง สิ่งที่มาความร้อนไว้ภายใน สิ่งที่ดิ้นรนสู่การขยับเปลี่ยน คือ 'อิริยาบถนอน' เท่านั้น

พลิกมุมมองนิดเดียว ฉันก็รู้สึกเป็นจริงเป็นจังว่าที่กำลังอยู่บนเตียงนี้ไม่ใช่ร่างกายของฉัน แต่เป็นอิริยาบถนอนนับแต่หัวจรดเท้า ถ้าหากไม่ฝึกรอบรมไว้ก่อน จะมาเริ่มเอาตอเป็นไข้ อยากรู้ก็คง

**ไม่ทันการณ์** อิริยาบถนอนคือความปรากฏของกายเท่าที่สามารถรับรู้ได้ขณะเหยียดร่างกายเพียง ถ้ารู้หัว หลัง ขาได้ตลอดก็ดี แต่ถ้ารู้แค่หัวกับหลังก็นับว่าใช้ได้ ปกติอิริยาบถนอนจะเป็นที่อาศัยของความรูสึกว่าเป็นเรา ต่อเมื่อฝึกนอนด้วยการมีสติรู้ลมหายใจเข้าออก เห็นลมหายใจเข้าออกเป็นของเกิดดับบ่อยเข้า ก็จะค่อยๆ ละลายความเห็นผิดๆ ลงทีละน้อย กระทั่งอิริยาบถนอนปรากฏเป็นเพียงเครื่องสูบลมเข้า เครื่องพ่นลมออกที่ปราศจากความทึบตัน ยิ่งโปร่งเบาและมีสติรู้ได้มากเท่าไร อึดตายังบางลงเท่านั้น

ลมหายใจเข้าต่อมา เมื่อรูสึกถึงความเย็นของลม แล้วตามด้วยความรูสึกร้อนแสงตลอดช่วงอก ฉันทก็ทำใจรับรู้ตามสภาพ ว่าที่ร้อนนั้นเป็นความร้อนภายในอิริยาบถนอน อิริยาบถนอนเป็นผู้ร้อน ไม่ใช่ฉันเป็นผู้ร้อน

เออ! มันช่างต่างกันดีเหลือเกินจริงๆ พอสติรู้ชัดว่าอิริยาบถนอนเป็นผู้อมความร้อน จิตก็คายความร้อนรณกระวนกระวายทิ้ง ครั้งต่อครั้ง นานทีต่อนานที จนในที่สุดจิตเกิดสภาพผ่อนคลายเกือบเต็มที่ คล้ายหลับสนิท แต่ในความหลับนั้นจิตเฝ้ารู้ยู่ที่กำลังดูอิริยาบถนอนที่อมความร้อนไว้ และจิตไม่เดือดร้อนกับสภาพร้อนของอิริยาบถนั้นเลย ธรรมดาคนเป็นไข้จะไม่ค่อยมีแรงคิดเรื่องจิปาถะนอกตัวอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อจิตได้ที่จับดี ๆ ความคิดก็หลีกทางให้สติเอง สำคัญคือตอนต้น ทำอย่างไรจะได้ที่จับให้จิตมันคงหน้อยเท่านั้น

อุปสรรค ณ จุดเริ่มต้นที่เอาชณะยากมีหลายประการ ฉันทสังเกตว่าการพลิกตัวแต่ละครั้งเป็นที่ยาสำคัญ ของความพลอสติ เพราะการได้เปลี่ยนท่าจะเป็นเหตุให้เกิดความสุขทางกาย ขณะวางกายในท่าใหม่จะเกิดความหลงสุขชั่วครู่ ทำให้มีความเป็นเรานอนอย่างสุขสบายชั่วขณะหนึ่ง ก่อนจะแปรเป็นความรูสึก ร้อนกายหรือปวดหัวในท่านั้นๆ ความปวดหัวจะทำให้เป็นทุกข์ เหมือนแรงเสียดทานสติ ไม่ให้สติดำเนินผ่านไปได้ง่ายนัก เพียงหนึ่งในท่าใหม่ครู่เดียวก็จะมีความเป็นเราปวดหัวขึ้นมาแทนเราสบายเสียแล้ว หาก สติรู้ลมหายใจหรืออิริยาบถนอนตามมาไม่ทัน หรือสติใหญ่ไม่พอจะเอาชณะความรูสึกว่าเราปวดหัวตัว ร้อน ท่านอนใหม่ก็จะเอาสติของเราไปกินหมด ความเพียรรู้ในทุกการเคลื่อนไหวจึงมีบทบาทสำคัญ

ฉันทพบว่า การนอนตะแคงจะทำให้หายใจติดขัด ไม่ลากยาวได้เหมือนอย่างนอนหงาย ดังนั้นจึงจับจุดได้ อย่างหนึ่ง คือเมื่อนอนตะแคงควรเน้นสติรู้อิริยาบถมากกว่าสติรู้ลมหายใจ แต่เมื่อนอนหงายก็ควรเน้น สติรู้ลมหายใจมากกว่าอิริยาบถ ส่วนถ้าหากความร้อนหรือความปวดหัวกำเริบ ก็มองว่าเป็นอิริยาบถ นอนร้อน อิริยาบถนอนปวดเท่านั้น ไม่ใช่ฉันร้อน ไม่ใช่ฉันปวด

สลัไปสลับมาตามถนัดในแต่ละชณะ ระหว่างสติรู้ลมหายใจกับสติรู้อิริยาบถ กระทั่งสติขาดหายไป เพราะถูกพิษไข้บีบให้เพลียหลับ แต่ขณะหลับยังเหมือนมีความนึ่งรู้ความร้อนในอิริยาบถอยู่อย่างๆ คล้ายหลับก็ไม่ใช้ ตื่นก็ไม่เชิง

ตื่นขึ้นมาอีกรอบ ฉันยังไม่สมหวัง เพราะอาการปวดทุเลาไปเพียงนิดเดียว แต่ความร้อนยังรุมกาย ฉันลุกมาเข้าห้องน้ำแล้วกลับมาหนึ่งที่เตียง คิดในใจว่าคงไม่สำเร็จกระมัง สติยังไม่แข็งแรงจนเอาชนะพิษไข้ได้

แต่พอนั่งเฉยๆไม่กำหนดอะไรราว ๕ นาที พอซาเลื่องจิตกลับมาสู่กายใหม่ ก็พบด้วยความประหลาดใจว่าความร้อนลดลง เนื้อตัวสบายขึ้น แต่ยังมีมีนๆและปวดหัวข้างเดียวเป็นระยะ กับทั้งอ่อนเพลียอีกครั้ง จึงล้มตัวลงนอน พอนอนจึงหวัะแรกๆยังปวดหัว แต่เทียบเคียงกับครั้งเมื่อก่อนตื่นแล้วเห็นทว่าน่าจะเบาบางกว่ากันเยอะ เห็นเช่นนั้นก็ชักมีกำลังใจกำหนดสติต่อ

เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจออก เห็นความร้อนในแต่ละช่วงไม่เสมอกัน ช่วงหนึ่งๆอาจหมายถึงสองสามนาที ฉันไม่ได้แกล้งนึกให้มันร้อนมากขึ้นหรือน้อยลง ไม่แม้แต่กำหนดให้ลมระบายออกยาวหรือสั้น แต่ก็เห็นเช่นนั้นด้วยความเพียรอดทนสังเกตในระยะยาว ถ้ามีอาการปวดหัวหรือตัวร้อนระดับธรรมดา ก็เปลี่ยนไปกำหนดว่าอิริยาบถเป็นผู้ปวด อิริยาบถเป็นผู้ร้อน

รอบนี้ทำให้เกิดความเห็นที่รอบก่อนไม่เห็น คือสติรู้ตามจริงนั่นเองเป็นตัวแปร เป็นปัจจัยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิกายในร่างได้ กล่าวคือถ้าขาดสติ ปล่อยจิตปล่อยใจให้ระทมทุกข์ไปกับความร้อนหรือความปวด ก็จะมีส่วนช่วยบีบคั้นอาการทางกายให้หนักอยู่อย่างนั้น หรือกระทั่งหนักยิ่งกว่าเดิม แต่ถ้าจิตอยู่ในดุลที่รู้พอดีๆตามที่ทุกภาวะปรากฏอยู่จริง ก็ไม่มีอะไรมาบีบคั้นกายให้หนักไปกว่าเดิม น่าจะเปิดโอกาสให้กายซ่อมแซมตัวเองตามกลไกธรรมชาติสะดวกขึ้น หรือมีความเยือกเย็นจากจิตนั่นเองมาช่วยให้กายสบายเร็วผิดปกติ

หากอธิบายตามหลักการแพทย์ก็ต้องบอกว่ามีสารที่เป็นประโยชน์เช่นเอ็นดอร์ฟินหลั่งออกมาขณะจิตใจสงบสุขเป็นสมาธิ สำคัญคือขณะเป็นไข่นั้น คนทั่วไปไม่อาจสงบจิตสงบใจเป็นสมาธิได้ไหว นี่ย่อมถือว่านักปฏิบัติธรรมภาวนาสติปัฏฐาน ๔ ได้เปรียบยิ่ง เพราะฐานสติที่แกร่งแล้วพอควร จะมีส่วนช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิง่ายขึ้น

สองชั่วโมงต่อมาฉันตื่นนอนขึ้นอีกครั้ง ความรู้สึกแรกคือความนิ่งสบายใจทางจิต ความรู้สึกต่อมาคืออาการของกายเบาลงกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นหัวที่ปวดหรือตัวที่ร้อน ฉันขยับลุกขึ้นยืนอย่างลุนๆว่าผลเป็นอย่างไร ก็ยิ้มออก ไข้ลดลงแล้วจริงๆ รู้สึกได้เลยว่าไม่ใช่อุปาทาน เดียวฉันทานข้าวแล้วกินพาราเซทามอลที่ น่าจะดีขึ้นเรื่อยๆจนไปทำงานได้ในวันพรุ่งนี้แล้ว และคิดในใจว่าไม่เป็นไร ถ้าปวดหัวตัวร้อนอีกก็เจริญสติให้จิตเข้าไปอยู่ในสภาพผู้รู้ ผู้เยือกเย็นรับทราบปรากฏการณ์การเป็นไข้ตามจริงอีก ที่จริงก็ได้ความรู้ได้ปัญญา ได้ความไม่ประมาทในกายอันเป็นอนัตตานี้ดีเหมือนกัน

## วันที่ ๔: แผ่เมตตาด้วยคำพูด

การมีร่างกายที่ไม่เป็นโรคนั้นปลอดภัยจริงหนอ พอหายทุกข์หายไข้ ใจก็สบายและเสพสุขจากอาการปกติทางกายได้มากกว่าเดิม เหมือนฟ้าหลังฝน คนเราย่อมเห็นค่าของสุขภาพที่ดีเมื่อได้มีโอกาสเปรียบเทียบกับสุขภาพย่ำแย่ใหม่ๆ อย่างนี้เอง

ฉันไปทำงานตามปกติ ร่างกายยังอ่อนเพลียและร้อนๆ รมๆ อยู่บ้าง แต่ความเย็นในจิตและความแข็งแรงของสติรู้ช่วยบรรเทาอยู่ตลอด เหมือนผลัดกันรุกผลัดกันรับระหว่างไข้ที่ยังไม่หายสนิทกับจิตที่มีสติคุ้มกันไว้ดี ไม่เผลอหลงเข้าไปกระวนกระวายหรือสร้างทุกข์เพิ่มอีกชั้น

ด้วยความสุขเย็นติดจิตติดใจ ทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ขึ้นอีกครั้ง เมื่อเข้าห้องประชุมในช่วงเช้า ฉันกำหนดรู้สุขที่เกิดขึ้นในอริยาบถนั่งนิ่งไม่ไหวติง รู้ไปเรื่อยๆ โดยไม่หลงยึดว่าเป็นสุขของฉัน แต่เห็นตามจริงว่านั่นเป็นสุขอันเนื่องด้วยกาย ขณะกำลังรู้สุขก็ฟังประชุมไปเรื่อยๆ หรือกล่าวในง่ายขึ้นคือฟังประชุมด้วยความสุขภายในอันคงเส้นคงวาก็ได้

พอถึงตาฉันต้องเอื้อนเอ่ย ฉันก็กำหนดสติรู้สุขทางใจพร้อมกับพูดไปด้วย มีความประกอบพร้อมหลายอย่างเกิดขึ้น คือฉันรู้อริยาบถนั่งด้วย ทราบด้วยว่าสติรู้อริยาบถนั้นเป็นเหตุแห่งความสุขใจด้วย แล้วก็เจรจาตามหน้าที่ด้วย ดูเหมือนทำหลายอย่าง แต่ความจริงคือใจคิดพูดอย่างเดียวบนฐานสติคือสุขเวทนาอันเนื่องด้วยกาย ศีรษะตั้งนิ่งสบายไม่โยกเยก สองไหล่พัก สองแขนตกแนบลำตัว ประสบการณ์ในชั่วเวลานั้นทำให้รู้จักกับการแผ่เมตตาผ่านคำพูด ฉันรู้สึกชัดว่าสุขเริ่มจากจิตอันตั้งมั่นรู้ของตนเอง พอจะเปล่งแต่ละคำ ก็เห็นกระแสสุขยังปักหลักตั้งมั่นที่ฐานเดิม โดยไม่แยกเป็นต่างหากจากกันระหว่างสุขที่ใจ กับสุขที่ส่งไปกับกังวานเสียง

ฉันเห็นชัดว่าจิตคิดคำออกมาทีละประโยค ใช้เวลาเพียงเสี้ยววินาที พอคิดได้ก็ปล่อยให้รินไหลออกจากปากไปสู่หูผู้ฟังในห้องประชุมเองโดยไม่ต้องคิดซ้ำอีก นี่จัดเป็นการทำงานของสติอันตั้งมั่นประการหนึ่ง คิดทีเดียว ใช้เวลานิดเดียว แล้วไม่มีลักษณะย้อนทวนทวน ลักษณะสติชนิดนี้เป็นไปด้วยกันกับกระแสสุขที่มั่นคงอยู่ในภายใน เลี้ยงอริยาบถนั่งให้ตั้งมั่นไม่กระสับกระส่าย ไม่กำเกร็ง รวมทั้งไม่ท้อเป็นหิวน่าขบขัน

ยิ่งพูดมากขึ้น สติฉันยิ่งเต็ม และเกิดความรู้จากภายใน ว่าทั้งห้องประชุมรับส่วนแห่งไอเย็นในจิตของฉันไปกันถ้วนหน้า พวกเขาดูมีที่ท่ารับฟังฉันอย่างดี แล้วก็น่าจะผลิตเพลินสบายใจมากด้วย แม้แต่ศัตรูของฉันยังสงบฟัง ไม่ขัดคอแม้แต่คำเดียว

หลังเลิกประชุม เจ้านายชมเปาะว่าฉันพูดฟังเข้าใจง่ายขึ้นเยอะ แล้วปฏิภาณในการโต้ตอบกับคนในห้องประชุมก็ดูเฉียบคมขึ้น ว่องไวเป็นธรรมชาติดี ราวกับเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เจ้านายถามเชิงกระเช้าว่า



ไปทำอะไรมา ดูหน้าตานวลผ่องผิตปกติ ฉันก็บอกว่าเป็นเพราะเมื่อวานไปเที่ยววัดต่างจังหวัดมา เลยได้อานิสงส์เป็นความมีอะไรๆสดใสขึ้นกระมัง เจ้าหน้าที่ถามว่าวัดอะไร วันหลังพาไปบ้าง

ฉันได้เห็นด้วยตนเองว่า การเจริญสติไม่ใช่ได้ดีเฉพาะเราคนเดียว แต่ส่งผลกระทบ หรือมีอิทธิพลในทางใดทางหนึ่งกับคนรอบข้างไม่มากนักน้อย บางทีการนั่งคุยกับญาติมิตรด้วยกระแสใจที่อุดมสุขในสติ จะดีเสียว่าการพยายามยัดเยียดหนังสือธรรมะหรือการคะยั้นคะยอชักชวนไปทำบุญในที่ที่พวกเขาไม่เต็มใจหลายสิบหลายร้อยเท่า

### วันที่ ๔-๑๐: เมตตาขยายผล

การเสพเมตตาานานๆนั้น เหมือนจิตได้ดื่มกินน้ำเย็นรสหวานน่าติดใจ เมตตาเป็นสิ่งที่ทำได้ยากในผู้คนยุคเรา และเมตตาก็เป็นสิ่งที่ก่อตัวขึ้นได้ยากในเราเองเมื่อขาดแคลนบุคคลที่น่าเมตตา แต่สำหรับนักภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามรอยบาทพระศาสดา เมตตาเป็นธรรมชาติไม่จำกัดกาล ไม่จำเป็นต้องรอเจอบุคคลที่ควรมีเมตตาให้เสียก่อน แต่ฝึกกริณเมตตาได้เลย ผ่านห้าน้ำคำและห้าใจ กระทั่งแก่กล้าพอจะเขยิบขึ้นถึงขั้นแผ่เมตตาไม่มีประมาณ

ใครว่าเอาคนในโลกมาเป็นอุปการณภาวนาไม่ได้ อย่างน้อยก็กำหนดให้เป็น 'เป้าหมายเมตตา' ได้อย่างหนึ่งล่ะ คนเราต้องเจอเรื่องกระทบใจจากผู้คนรอบข้างเสมอ และเมื่อถูกกระทบย่อมเกิดปฏิกิริยาทางจิต ปฏิกิริยาทางจิตนั่นเองคือสิ่งที่เราต้องสังเกต ว่าเป็นไปในทางดีหรือทางร้าย หากเป็นไปในทางดีก็คือคล้อยตามกระแสเมตตา หากเป็นไปในทางร้ายก็คือคล้อยตามกระแสพยาบาท สองกระแสนี้เป็นคู่ปรับกัน หากคล้อยตามกระแสใดมาก จิตของเราก็จะเข้าฝ่ายนั้น

ช่วงหลายวันนี้ฉันพิจารณาตัวเอง ถ้าเหตุการณ์ปกติไม่มีเรื่องกระทบใจจิตก็เหมือนไฟใจในความสงบเย็นดี พุดจากกับใครก็ด้วยกังวลานเมตตาที่ตั้งต้นออกมาจากแก่นแท้ของจิตใจ แต่อย่าได้มีใครมาจีให้เด่นก็แล้วกัน ฉันยังทำหน้าที่ถึงถลึงตา หรือกระทั่งเผลอตวาดเสียงเขี้ยวได้อยู่ โดยเฉพาะกับคนไม่รู้จักตามถนนคนแคบหรือร้านรวงในตลาด บางทีโดนพูดแหย่มา ยังชินนิสัยวางก้ามชูแบบเก่าๆด้วยซ้ำ

ตระหนักตามจริงว่าตนเองยังเป็นผู้ที่มีความโกรธอยู่เหนือสติ มีความผูกใจเจ็บอาฆาตพยาบาทอยู่เหนือกำลังในการให้อภัย จึงเห็นว่ายังอยู่ในขั้นที่ต้องฝึกให้จิตมีปฏิกิริยาคล้อยไปตามกระแสเมตตาเสียก่อน มิฉะนั้นเมื่อเกิดเรื่องกระทบใจแล้วมักโกรธและหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้ขุนเคืองไปนาน ไม่อาจสงบลงได้ สภาพเช่นนี้ไม่เกื้อกูลต่อการพิจารณาความโกรธโดยความเป็นอนิจจังแน่นอน

ข้อปฏิบัติเพื่อดับโกรธ ละพยาบาท ที่ชาวพุทธรู้จักกันดีคือการแผ่เมตตา แต่แผ่เมตตาทำอย่างไรล่ะ? มีอุบายหลายต่อหลายอย่างที่น่าสนใจ เช่นง่ายที่สุด ค้นที่สุตเห็นจะไม่มีอะไรเกินการท่องปณานาวา สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ ขอสัตว์โลกทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย แต่เท่าที่ฉันเห็นด้วยตาเปล่า นั้น บางคนภาวนาอยู่เกือบสิบปี ยังหน้าตาเหี้ยมเกรียมอยู่เหมือนเดิม เกิดเรื่องเกิดราวแล้วยังบึ้งเบ็งได้เท่าคนมีโทสะแรงทั้งหลายอยู่ดี ฉะนั้นเพียงการสวดด้วยปาก หากขาดใจจริงอยู่เบื้องหลัง ก็คงไม่ต่างกับนกแก้วนกขุนทองถูกสอนให้ท่องอะไรที่มันไม่มีวันรู้ความหมายไปจนตาย

ว่ากันถึงวิธีการแผ่เมตตาของพระพุทธเจ้าฉันนั้น ฉันตรวจดูในพระไตรปิฎกไม่พบขั้นตอนตรงๆ มีแต่อุบายทางอ้อมในเชิงที่จะทำให้เข้าใจลักษณะจิตขณะแผ่เมตตา เช่นในเตวิชชสูตรท่านให้นึกถึงความปรารถนาดี ความมีสมนัสของคนเพิ่งฟื้นไข้ที่ได้กำลังวังชากลับคืนมา แล้วให้เทียบเคียงว่าพยาบาทเปรียบเหมือนโรค เมื่อละพยาบาทเสียได้ก็เหมือนหายจากโรค มีแต่ความปลอดภัยโปร่งโล่งสบายทางใจ **สมนัสที่** **เกิดขึ้นหลังจากละพยาบาทได้นั้นเอง** ประจักษ์ให้พร้อมแผ่เมตตาออกไปโดยไม่มีประมาณ

หากพิจารณาให้ง่ายเข้า ก็อาจกล่าวได้ว่าจิตขณะตั้งต้นนั้น ถ้าเป็นอกภัย ถ้ามีความสละการเพ่งโทษ ถ้าทำให้เสื่อมใสในการไม่ผูกโกรธจองเวรแล้ว ย่อมบังเกิดความสมนัสดุจคนเพิ่งฟื้นไข้ อาศัยสมนัสระดับนั้นเองเมื่อแผ่ออกไปอย่างไม่จำกัดด้วยจิตอันเปิดเผยเต็มที่

คำคินในช่วงระหว่างนี้ ฉันอุทิศเวลาทดลองแผ่เมตตาตามความเข้าใจของตัวเอง ขึ้นต้นมานึกถึงศัตรู และปลงใจให้อภัยแบบไม่มีเงื่อนไข เพื่อแลกกับความโล่งหัวอกและสมนัสเหมือนคนป่วยเพิ่งฟื้นไข้ แล้วก็พบกับตนเองว่าสมนัสในวินาทีที่ปลงใจได้นั้น มีความแรงพอจริง ๆ คือประจักษ์ให้เป็นลักษณะเปิดเผย ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดคับแคบคล้ายสมาธิอ่อนๆ แต่ปลอดภัยกว่ากันเพราะชานกระแสมตตา กว้างขวางออกมาจากหัวใจ

จากนั้นเพียงหลับตา และคล้ายมองผ่านเปลือกตาออกไปดูเวียงฟ้าด้วยความผ่อนคลาย ประคองสมนัสอันเกิดจากอกภัยทาน ก็กลายเป็นกระแสทางใจของจริง ที่ปรารถนาความไม่เบียดเบียน ปรารถนาความไม่มีเวร ปรารถนาความสุขสมนัสในใจเราจนแผ่เข้าไปถึงหัวใจสรรพชีพทั่วสากลจักรวาล

ธรรมชาติของสมนัสย่อมเสียดึงจิตให้พึงใจอยู่ในสภาพความเป็นเช่นนั้นได้นาน ฉันไม่พยายามกำหนดให้เกิดอะไรขึ้นมากไปกว่ามีสติรู้สมนัสอันตั้งต้นที่ใจ ซึ่งถ้าปลอดภัยโปร่งโล่งปลอดปราศจากความเพ่งบังคับแล้ว ย่อมมีลักษณะกว้างเหมือนฟองอากาศใสที่เริ่มกินบริเวณรอบตัวในเขตจำกัดหนึ่งก่อน หากมีวิริยะ ประคองให้ต่อเนื่องเพียงครู่หนึ่ง ก็จะค่อยๆ ขยายวงออกไปเรื่อยๆ เป็นที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง

เมื่อกระแสมนัสอ่อนตัวลง ฉันก็ไม่พยายามบังคับเหนี่ยวรั้งให้ยั่งยืน เมื่อรู้สึกตันๆ ออกไปแบบที่ทำให้ตึงขมับหรือเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย ฉันก็รับรู้ให้ทันว่านั่นเริ่มมีอาการเพ่งมากเกินไปแล้ว ฉันสังเกตว่าที่ถูกต้องมีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางๆ คล้ายเรานั่งมองผนัง มองฝ่าเพดาน มองนกมองไม้อย่างปราศจากความคาดหวัง ไร้ความคิด ไร้เจตจำนงอื่นใดนอกจากปรารถนาให้สุขภายในฉายออกไปสู่

ภายนอกด้วยลักษณะสบายที่สุด เป็นการแผ่เมตตาเอาสุขให้ตนเองก่อนแล้วจึงแผ่ไปภายนอก ไม่ใช่ ยิ่งแผ่เมตตาตัวเองยิ่งเครียด ยิ่งขาดสติ

ฉันลองแผ่เมตตาทั้งก่อนและหลังทำสมาธิรู้ลมหายใจ พบว่าแผ่เมตตาภายหลังทำสมาธิจะดีกว่า เพราะจิตมีกำลัง มีความตั้งมั่นบ้าง ต่างจากก่อนทำสมาธิที่อาจกำลังเหมือนนิตพุงหนอย ยังอยู่ในสภาพไม่ค่อย เต็มใจแผ่เมตตาให้ใครได้

ฝึกอยู่เกือบอาทิตย์ทุกครั้งหลังนั่งสมาธิ กระทั่งล่าสุดเกิดปรากฏการณ์ขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือหลังจากเพียร ประคองกระแสไสมนั้นสในจิตที่แผ่กว้างออกไปเบื้องหน้า ก็ตกภวังค์วูบคล้ายคนจมน้ำโดยไม่รู้สีกตัว แล้ว กลับทะเล่สิ่งพรวดขึ้นเหนือผิวน้ำใหม่ รับรู้ถึงอากาศเหนือน้ำที่สดชื่นและโปร่งว่างผิดปกติ เหมือนมี รอยยิ้มผึกแค้นอยู่กับดวงจิตที่ตั้งมั่นไม่เคลื่อนไหว สาเหตุนี้รู้สึกถึงรัศมีเมตตาที่ฉายกว้างไกลกว่าทุกครั้ง กับทั้งไม่ต้องเพียรกำหนดประคอง ก็แன்று ไม่ลดไม่เพิ่มอยู่พักใหญ่ กว่าที่จะอ่อนกำลังลง

จึงเห็นถนัดว่าถ้าจิตรวมลงเป็นดวงขณะแผ่เมตตา กระแสเมตตามีอ่อนกำลังได้ และกำหนดแรงให้แรงขึ้น ก็ได้ แต่ด้วยความไม่ชำนาญ ประกอบกับที่กำลังยังไม่เหลือเพื่อเยี่ยงผู้มีชิวโมงบินสูง จิตจึงลดระดับ ความนิ่งตั้งมั่นอย่างรวดเร็วภายในไม่กี่นาที ทั้งที่ยังเสพทิพยสุขไม่อิ่มหนำอยู่นั่นเอง

ระดับนั้นฉันแผ่เมตตาได้หวัดๆ หรือน้อง ๆ เมตตาอัปปัญญากะมัง ชื่ออันไพเราะเพราะพริ้งนั้น หมายถึงการแผ่เมตตาได้ถึงระดับอนันต์ ไม่จำกัดทิศ ไม่จำกัดระยะ แต่ฉันยังรู้สึกถึงระยะอยู่ แล้วก็มิทศ เดียวเบื้องหน้าเท่านั้น ยังไม่รู้จักสภาพไรขอบเขตกับเขา

ถึงกระนั้น ฉันก็เห็นความเชื่อมโยงบางอย่าง ระหว่างการฝึกแผ่เมตตากับนิสัยใจคอที่เปลี่ยนไป ได้ ตระหนักว่าข้อปฏิบัติแต่ละอย่างที่พระพุทธเจ้า ‘แนะนำให้ทำ’ หรือ ‘ละเว้นให้ทำ’ นั้น ไม่ใช่ส่งผล แคนๆแค่จุดหนึ่งจุดเดียว เช่นการแผ่เมตตานี้ หากได้มีเพียงเมตตาจิตไว้เอาชนะคะคานพยาบาทจิตเป็น เป้าใหญ่เท่านั้น แต่ยังคงระดับน้ำใจคิดแผ่โดยตรง เพราะเสพจิตที่มีลักษณะแผ่แผ่ยิ่งใหญไพศาล มาแล้ว เมื่อจะทำทานเป็นทรัพย์ ทำทานเป็นอกัย ก็ย่อมเห็นว่าน้ำจิตระดับนั้นถ้ายังมีเสียดาย ยังมีหวง ยังมีวัตถุประสงค์แอบแฝง ก็จะไม่เกิดความชุ่มชื่นเต็มอิมได้เลย **น้ำใจที่คิดเจือจางอย่างบริสุทธิ์ ตั้งแต่ต้นก็คือชนวนแห่งมหาโสมนัสสุดจเดียวกับขณะเริ่มแผ่เมตตาอย่างถูกต้องนั่นเอง**

ฉันได้ย้อนกลับมาสังเกตสังกาข้อปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจขั้นพื้นฐาน นั่นคือเรื่องของ ‘ทาน’ แต่ก่อนฉัน แค่มองง่าย ๆ ว่าทานก็คือยกสมบัติสักชิ้นให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะคนยากจน ขอทาน เด็กอนาถา ตลอดจน พวกพนักงานเสิร์ฟตามร้านอาหารที่เอาบริการดี ๆ ชื่อใจลูกค้าให้แจกทิป

แต่เมื่อฝึกแผ่เมตตาอันฉายออกมาจากกันบึงหัวใจ เห็น ‘จิตแผ่แผ่สุขไพศาล’ อันยิ่งใหญเหลือประมาณ มุมมองเกี่ยวกับการให้ทานก็ต่างไป เพราะไม่ได้เล็งออกไปที่ผู้รับข้างนอกที่ไหน แต่เริ่มเห็นจิตใจ

ของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก รวมทั้งเห็นผู้รับผลแท้จริงเป็นตนเองในลำดับสุดท้าย จึงรู้ซึ่งว่า 'ให้' ความสุขออกไปจากใจมากแค่ไหน ก็ 'ได้' ความสุขกลับมาถึงใจมากแค่ไหน

ทำทานนั้นต้องทำด้วยใจเสมอ มือของเราไม่ร่วมรับรู้ ไม่ร่วมยินดีในทานไปกับใจแม้แต่น้อย จึงต้องถามว่าแต่ละครั้งที่ให้ทานนั้น ใจมีอยู่แค่ไหน แค่อ้อย่างเสียไม่ได้ แค่อให้เพราะอยากตัดรำคาญ แค่อให้เพราะถูกใช้มาทำ แค่อให้ด้วยความชินชาปราศจากปิติ แค่อให้ด้วยความหวังผลตอบแทน แค่อให้เพราะเป็นแค่เศษกระดูกติดเนื้อ แค่อให้เพราะเป็นเศษเงินเหลือใช้ แค่อให้เพราะรู้สึกว่าจะไม่สะท้อนสมบัติที่มี หรือแค่อให้เพราะอยากสะเดาะเคราะห์ให้สบายใจไปคราวหนึ่ง?

ใจในการคิดให้มีหลายแบบเหลือเกิน ตั้งแต่แผ่เมตตาเป็น นิสัยในการให้ของฉันทก็เปลี่ยนไป การให้กลายเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตวิญญาณ กลายเป็นเรื่องของการตกแต่งขัดเกลา กลายเป็นเรื่องของการเปลื้องของหนักลงจากบ่า ฉันทพบว่าหากให้ในระดับ 'เจือเนื้อส่วนหนึ่งทิ้งได้' เช่นทำแล้วรู้สึกว่าจะสมบัติพร่องลงกว่าเคยโดยไม่คิดเสียดาย มีความหวังใยสวัสดิภาพของตัวเองน้อยลง อาหารต่อผู้อื่นมากขึ้น กระทั่งจิตใจสว่างว่างโล่งกว่าเก่า วิธีคิดก็จะค่อยๆ เปลี่ยนไปในทางที่เป็นประโยชน์สุขกับตัวเองมากขึ้น

ยกตัวอย่างเช่นนิสัยขี้กังวลของฉันท ทำงานกลัวศัตรูจะได้หน้ามากกว่า พุดในที่ประชุมกลัวคนจะไม่สนใจ โอเคเดียว หมั่นเอาใจลูกค้าเพราะกลัวผลงานตก แน่หนอนว่าฉันททำตามหน้าที่อันควร แต่ไม่ใช่แค่ทำดีที่สุดอย่างเดียว ยังทำด้วยความกลัวไม่เด่น กลัวไม่ได้ดี ตลอดจนกลัวเสียเปรียบไปด้วย จริงอยู่ความกลัวเหล่านี้เป็นของธรรมดาโลก เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนก็กลัวกัน แต่นั่นก็กลายมาเป็นปัญหาระดับโลกด้วยมิใช่หรือ? ลองไปถามบริษัทขายยา ดู เขารู้กันทั่ว ยาขายดีที่สุดในโลกได้แก่ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต กับยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร เหล่านี้มันเรื่องเกี่ยวกับความเครียดทั้งสิ้น คนเราพากันทำตามกระแส ทำในสิ่งที่นึกว่าจะได้ แต่แท้จริงแล้วกำลังลากพาลลงเหวกันระนาวต่างหาก

เมื่อจิตมีกิริยาเป็นให้มากกว่าเอา ฉันทก็สบายใจขึ้น ทำงานได้มีประสิทธิภาพกว่าปกติด้วยซ้ำ เพราะเริ่มรับผิดชอบงานด้วยความคิดว่าจะทำให้คนรอบข้างดีขึ้น ฉันทเถียงกับศัตรูตัวฉกาจน้อยลง รับฟังเขามากขึ้น ให้อภัยไม่ถือสาในเรื่องจุกจิกเล็กน้อย ไม่ใช่เจอหน้าแล้วเห็นเป็นเป้าที่ต้องเอาชนะคะคานกันทำ เดียวทั้งทางตรงทางอ้อมเหมือนแต่ก่อน

เขาจะคิดอย่างไร ได้รับผลดีแค่ไหนฉันทไม่แน่ใจ รู้อย่างเดียวว่าใจฉันทเองมีความสุขมากขึ้นเมื่อจำเป็นต้องทำงานกับเขา ธรรมชาติมีสี่สันแปดกษัตริย์พิสดารดี คล้ายเส้นผมเส้นเดียวอาจบังภูเขา ได้ตั้งหลายลูก เช่นความจริงประการหนึ่งได้แก่ การคิดถึงคนอื่นก่อนตัวเอง ทำให้เราได้ดีก่อนคนอื่น

นอกจากเรื่องของใจที่ 'ให้เป็น' แล้ว ฉันทยังเห็นตามจริงด้วยว่าผู้รับไม่จำเป็นต้องอยู่ในฐานะต่ำต้อยกว่า ฉันท ถ้ามองคนทั้งหลายเสมอหน้ากัน ฉันทก็เห็นโอกาสในการทำบุญทำทานมากมาย อย่างเช่นอาสาเสียร้อยล้านพันล้านขับรถยนต์ไปกวาดก็ยังคงก้มหัวขอขอบคุณเมื่อฉันทเปิดทางให้เขาไปก่อน แม้แต่พระสงฆ์องค์

เจ้าตี่ๆที่มีระดับจิตเหนือฉัน ก็ยังเรียกว่าเป็นทักษิโณยบุคคล คือบุคคลที่ควรรับของถวาย หากฉันไม่เอาอะไรไปถวาย พวกท่านก็ไม่อาจดำรงชีพเพื่อสืบทอดพระสัทธรรม ไม่อาจมีกำลังวังชาทำกิจอันสมควรแก่พระศาสนาได้เลย

พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญรอยตามท่านในทุกๆทาง พุดง่าย ๆ ว่าท่านส่งเสริมให้เลียนแบบทุกลีลาอันงดงาม เป็นไปเพื่อความประเสริฐทุกประการ ครั้งหนึ่งในวันอาทิตย์ได้ไปกราบพระปฏิมาในโบสถ์วัดต่างจังหวัด ฉันเงยหน้าขึ้นพิศองค์พักตร์สงบละไม แล้วรู้สึกเงยบังนลึกลงมาถึงจิต แต่ก่อนฉันมองแล้วไม่เข้าใจ บัดนี้ฉันคิดว่าตัวเองพอยืมได้คล้ายพระปฏิมา คือมีความสุขอยู่กับเมตตาในตนเอง มากกว่าการทนทุกข์อยู่กับไฟโทสะอันไร้แก่นสาร

ตั้งแต่วันนั้นฉันก็ได้อุบายวิธีเจริญเมตตาประการหนึ่ง คือเมื่อเจอเรื่องกระทบให้โกรธ หาอาวุธใดมาฆ่าโทสะไม่ทัน ฉันจะนึกถึงยิ้มของพระปฏิมา น้อมมาประดิษฐานที่ริมฝีปากฉัน ใจจะเยือกเย็นลงและให้อภัยอย่างปราศจากเงื่อนไขได้ทุกประการ เลี้ยงสติ เลี้ยงเมตตาให้อยู่กับใจฉันตลอดรอดฝั่ง

หลายวันที่ผ่านมาฉันยังคงลุ่มหลงใจโดยความเป็นของเกิดดับอยู่เรื่อย ๆ แต่เมื่อต้องติดต่อกับผู้คนก็มักสังเกตจิตใจตนเอง ว่ามีปฏิสัมพันธ์กับพวกเขาในแบบที่จะเป็นไปในทางเมตตาหรือพยาบาท ฉันได้ข้อสังเกตประการหนึ่งคือสุขที่บังเกิดอย่างท่วมท้นจากการแผ่เมตตาานั้น ค่อนข้างยากจะดูโดยความเป็นของเกิดดับ เพราะสมณัสที่เกิดขึ้นเป็นของเกาะกุมใจ น่าติดใจ

ธรรมดาคนเราอยู่ใกล้คนใจเย็นก็สบายตามเหมือนชิตวิมานแล้ว แต่เมื่อใจเย็นด้วยตนเอง เหมือนเป็นวิมานเสียเอง ย่อมต้องนำพึงใจกว่านั้นหลายเท่า ฉันจึงใช้วิธีสังเกตเปรียบเทียบระหว่างความสุขที่เห็นลุ่มหลงใจเกิดดับ กับความสุขที่จิตอ้อมในทะเลเมตตาใหญ่ พบว่าสุขจากการเห็นสภาพเกิดดับนั้นโปร่งใสและเย็นสนิท ส่วนสุขจากการแผ่เมตตา นั้นขาวละมุนและอบอุ่น ทั้งความสุขโปร่งใสและความสุขสีขาวต่างก็เป็นสภาพหนึ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีความเป็นตัวเองดำรงอยู่ก่อน และไม่อาจดำรงอยู่ในสภาพนั้นตลอดไป ขาดเหตุปัจจัยก็สูญสลายไปตามกาล

ความใสกับความขาวนั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ด้วยใจ ไม่ใช่ใสแบบตาเห็นกระจก ไม่ใช่ขาวแบบตาเห็นสำลี แต่เป็นแบบใจรู้สึกถึงความเป็นตัวเอง ว่าต่างกันอย่างไร และถึงแม้ต่างกัน แต่ใสกับขาวก็เข้าพวกกัน ลองคิดดูเถอะ ในบรรดาสีทั้งหมด ไม่ว่าจะดำ แดง เหลือง เขียว ฯลฯ ไม่มีสีไหนอีกแล้วที่ใกล้เคียงกับความใสเท่าสีขาว

นี่ทำให้ฉันนึกถึงบัญญัติของพระพุทธองค์ ที่ทรงจำแนกกรรมออกเป็นกรรมขาว กรรมดำ และกรรมไม่ดำไม่ขาว กรรมแต่ละประเภทเป็นสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจเช่นเดียวกับเวทนานี้เอง ผู้ทำบุญย่อมรู้สึกถึงความสว่าง ผู้ทำบาปย่อมรู้สึกถึงความมืด ผู้เจริญสติปัญญา ย่อมรู้สึกถึงความโปร่งใสไร้สี เห็นขาวเหนือดำ แต่ความใสย่อมไม่รังเกียจความขาว เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ไม่อาจหลีกเลี่ยงการทำความกรรมกับโลก ก็จะมี

เลือกประกอบแต่กรรมขาว อันเป็นฐานยืน เป็นแรงส่งให้เกิดกรรมไม่ดำไม่ขาวอันใกล้ชิด  
ต่อเนื่องกันอย่างที่สุด

### วันที่ ๑๑-๒๐: เรื่องเศร้า

เมื่อเจริญสติจนรู้สึกแข็งแรงและมีความก้าวหน้าถึงจุดหนึ่ง ฉันได้ยืมว่านักภาวนามากเจอ 'หมากปราบ  
เซียน' ประจำสังสารวัฏ 'ไม่หมากใดก็หมากหนึ่ง'

ในวันธรรมดาที่จิตใจสงบสุขเป็นปกติอยู่นั่นเอง เจ้านายก็เรียกไปพบ เขาพูดเข้าจุดตามนิสัย แจ้งให้ฉัน  
ทราบว่าเขาได้เลื่อนตำแหน่ง และจะต้องย้ายไปประจำที่ต่างประเทศเป็นเวลา ๒ ปีเป็นอย่างต่ำ ทาง  
ผู้ใหญ่ให้สิทธิ์ในการเสนอชื่อคนมาดำรงตำแหน่งหัวหน้าแผนกแทน ซึ่งจะมีผลในอีกประมาณสามเดือน  
ข้างหน้า

เขาเสนอชื่อศัตรูของฉันให้กับผู้ใหญ่...

หัวหน้าบอกว่าเข้าใจถึงความไม่กินเส้นกันระหว่างฉันกับอีกคน และเขาก็ไม่อยากให้ใครเจ็บปวดกับ  
การตัดสินใจเลือกของเขา ความจริงเขาไม่จำเป็นต้องคุ้ยแจ่งอะไร เพราะเป็นอำนาจเต็ม แต่เขาก็อยาก  
บอกให้ฉันรู้ว่าเหตุผลของการเลือกไม่ใช่เพราะความสามารถหรือผลงานใครยิ่งหย่อนไปกว่ากัน แต่เป็น  
เพราะอายุงานของศัตรูฉันมากกว่า เขาขอให้ฉันยอมรับความจริงข้อนั้น เขาเป็นคนยุติธรรม ไม่สนใจ  
การประจบ ทำงานแบบฝรั่งที่ใครทำดีต้องได้ดี แต่เมื่อทำดีเสมอกันก็ต้องหาเกณฑ์อื่นมาวัด อย่างเช่น  
เรื่องของอายุงาน

ฉันแหม่ปากเงียบฟังด้วยความรู้สึกอึดอัดที่สุดในชีวิต นึกเถียงในใจว่าเจ้านั้นเข้างานก่อนฉันแค่ ๔ เดือน  
แล้วเรื่องผลงาน ฉันอดเข้าข้างตัวเองไม่ได้ว่าฉันป้อนไอเดียที่ออกผลเป็นรูปธรรมให้บริษัทมากกว่าศัตรู  
ตั้งมากมายก่ายกอง

นับเป็นวันแห่งโศกนาฏกรรมในชีวิตการทำงานของฉัน ทำไมทุกคนถึงก้าวหน้ากันหมด แต่ฉันย่ำอยู่กับ  
ที่ นึกน้อยใจทั้งเจ้านายที่ไม่เห็นค่า นึกน้อยใจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ค่าที่อุตสาหกรรมมานาน แต่พระธรรม  
ไม่เห็นช่วยฉันเลย แถมบันดาลชะตาให้ต้องไปอยู่ใต้บาทราชศัตรูเสียอีก

ความคิดแรกคืออยากลาออก มีความทะนงและเชื่อมั่นในตัวเองพอ ออกวันนี้แหละ ไม่อดตายหรอก  
ใครๆอยากได้ฉันไปทำงานด้วยตั้งเยอะตั้งแยะ ทำไมฉันจะต้องดักดานทำตัวอย่างสูญเปล่าอยู่กับบริษัท  
ซึ่งกะบ๊วยนี้

ให้มันได้อย่างนี้ โลกคงถึงยุคทำดีไม่มีใครเห็นกรรมงั้น คู่อริของฉันทรงทราบข่าวก่อนหน้าฉันทันแล้ว เดินสวนกันถึงมองแปลกๆ ฉันทันแค่ก้มหน้าก้มตา ไม่ถึงกับอยากหลบ แต่ไม่อยากให้ฝ่ายนั้นเห็นแวตตามู๋แป้ อีกไม่กี่เดือนเขาจะมีอำนาจเหนือฉันทัน และเป็นผู้ตัดสินใจกรองไต่เตี้ยของฉันทัน พิจารณาผลงานของฉันทันว่าเข้าตากว่าคนอื่นไหม

ความไม่รู้ส่งผลให้มาเกิด มาหางานทำ แล้วก็มามีศัตรู มีเรื่องมีราวสารพัด ไม่บอกสูตรสำเร็จว่าจะควรจัดการกับชีวิตและสิ่งรอบข้างให้เรียบร้อยลงตัวได้อย่างไร

ช่วงเวลาระหว่างนี้ไม่เป็นอันเจริญสติเท่าไร ฉันทันกลับไปเป็นคนคิดมากอย่างช่วยไม่ได้ แม้เพียงปลุกสติด้วยลมหายใจ ด้วยเท้ากระทบ ตลอดจนด้วยการแผ่เมตตาที่เพิ่ง 'เก่ง' มาหมาดๆเมื่อวาน เตี้ยวันนี้ทุกอย่างพังถล่มล้มครืน วินาศสันตะโรไปหมดแล้ว ผลเอะอะจะกลายเป็นคนบาปที่ถูกสาปส่งเองง่ายๆ เพราะคิดปฏิบัติธรรมที่ไร ใจไฟลัดตัดพ้อพระธรรมอยู่เรื่อยๆไม่เห็นช่วยเราเลย ทำให้ยิ่งทุกข์หนักเป็นคูณสองคูณสามเข้านั้น

พยายามหาหนังสือธรรมะดีๆมาอ่าน พยายามกลับไปทบทวนสิ่งที่บันทึกไว้ในสมุดพกตั้งแต่เริ่มเจริญสติจริงจัง พยายามตระเวนทำบุญทำทานตามวัดทั้งนอกและในกรุงเทพฯ ทุกอย่างคล้ายเป็นหมันไปหมด ไม่มีกะจิตกะใจทำอะไรทั้งนั้น โดยเฉพาะงานการ ถ้าไม่กลัวเสียประวัติที่ต้องถูกไล่ออกก็อยากแกล้งทำผิดๆให้บริษัทเสียหายไปเลยด้วยซ้ำ

ถามตัวเองว่าระหว่างการมีตำแหน่งใหม่กับการมีสติจะเลือกอะไร? ฉันทันกัดฟันกล้ากลืนตอบตัวเองว่า **สติ!** แต่ตอบแล้วก็หาราวเกาะไม่เจออยู่ดี ยิ่งหลายวันเข้า ความเครียดทวีขึ้นบดบังทุกสิ่ง การเลือกของหัวหน้าทำให้ฉันทันรู้สึกด้อยค่า หมดความหมาย และกลายเป็นตัวสำรองที่ไม่มีใครต้องการตัวไปเล่นตำแหน่งสำคัญในเวลาปกติ

แต่เรื่องเหลือเชื่อในโลกมักปรากฏเป็นบางครั้งบางคราว ฉันทันก็ไม่ถึงว่าคนที่ทำให้ฉันทันกลับรู้สึกดีขึ้นมาได้ ไม่ใช่ใคร นอกจากศัตรูของฉันทันเอง!

เริ่มต้นเข้ามาชวนฉันทันคุยด้วยเรื่องเบาๆ ชูคอเอาเรื่องโง่ๆของเขาเองมาทำให้ฉันทันหัวเราะ และขณะที่ฉันทันยังไม่หายแปลกใจอยู่นั่นเอง เขาก็ชวนไปกินข้าวเที่ยงด้วยกัน บอกว่าอยากคุยด้วยเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันในอนาคต

เป็นมือกลางวันที่ใครต่อใครอาจแปลกใจที่เห็นฉันทันนั่งกินข้าวกับศัตรูโดยไม่มีคนอื่นร่วมโต๊ะ ฉันทันไม่รู้สึกลึนใจนัก เพราะเขาไม่ได้แอกทำเป็นเจ้านาย ลักษณะการชวนและการร่วมโต๊ะเป็นไปอย่างมิตร เมื่อลงมือทานข้าวก็สนทนาถามไถ่เรื่องส่วนตัว ไม่แหวะเวียวนมาพูดเรื่องงานสัณนิทเดียว กระทั่งต่างเสร็จธุระในจานข้าวทั้งคู่ เขาถึงเริ่มเจรจาด้วยสัจเสียงของคนกันเอง

เขาบอกว่าเขาไม่เคยรู้สึกว่าเขาเหนือฉัน และนั่นก็เป็นเหตุผลที่ทำให้คนเราแข่งดีกัน ถ้าใครเหนือกว่าใครเสียแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นต้องพยายามเอาชนะกัน การได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นมาอยู่สูงกว่า เป็นแค่บทบาทของโชคชะตา ไม่ใช่บทบาทของเขา เขาไม่ได้ชนะ อย่างน้อยก็ในความรู้สึกของเขา

เขาบอกว่าที่ผ่านมาเขาชื่นชมไอเดียการทำงานของฉันเสมอ แต่จะแสดงออกไม่ได้ เพราะเท่ากับยอมรับว่าฉันดีเท่าเขา หรือบางทีอาจเก่งกว่าเขา อีกประการหนึ่ง ช่วงหลังๆ เขาเห็นฉันพยายามพูดดี ประนีประนอมกับเขาแล้วสารภาพว่าเริ่มละอายใจ และนี่ก็ถึงการกระทำของเขาที่ผ่านมา รู้สึกว่าทำชู้ๆ กับฉันไว้ไม่น้อย เป็นต้นว่าแกลังบิตเบือนข้อมูลดีๆ ของฉันให้ดูแยม ดิเตียนไอเดียของฉันทั้งที่ใจเขาเองก็ยอมรับว่าไม่เลว หรือกระทั่งเล่นขนาดแทงข้างหลัง เอาความผิดเล็กๆ น้อยๆ ของฉันไปโปนทะนา ซึ่งหลายครั้งเข้าก็รวมกันเป็นความผิดก้อนมหึมาในสายตาผู้ใหญ่ได้

เขาสรุปว่าอยากให้ทำงานด้วยกันด้วยความรู้สึกดี ๆ ต่อไป เขาสัญญาว่าจะปรึกษามากกว่าสั่ง จะไม่ลืมนำเคยอยู่ระดับเดียวกัน และสัญญาว่าจะไม่กลั่นแกล้งเบียดเบียนฉันในทางใดทางหนึ่ง แถมพูดเหมือนเข้ามานั่งในใจเสียด้วยว่าอย่าเพิ่งคิดลาออก เพราะเขาจะรู้สึกว่าทีมขาดความแกร่งไปทันที แม้เขาจะเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ก็รู้สึกมันคงขึ้นหากมีฉันอยู่ด้วย

ช่วงบ่ายฉันทำงานต่อด้วยความรู้สึกที่ดีขึ้น แม้ไม่ดีทั้งหมดราวกับจะได้เป็นหัวหน้าแทนเขา แต่อย่างน้อยก็ไม่ซึมเศร้าเหมือนโลกจะดับเช่นเคย

นิยามของคำว่า 'ศัตรู' ไม่ใช่คนเลวร้ายโดยสันดาน แต่ใจเรามักเห็นแต่แง่ร้ายของเขา แม้ในบันทึกของฉันเกี่ยวกับศัตรู ก็ไม่เคยมีคุณงามความดีอะไรถูกจดไว้เลย หากใครอ่านบันทึกของฉันก็ต้องนึกแต่ภาพเขาแยกเขี้ยวยิงฟันตลอดตก หรือเป็นบุคคลไร้เหตุผลจนน่าขยะแขยงเข้าไส้ ข้อเท็จจริงคือเขายังมีสำนึกผิดชอบชั่วดีในระดับเฉลี่ย บางสถานการณ์ก็ประพฤติตนน่าสรรเสริญอยู่เหมือนกัน แต่ไม่ได้ลงมาอยู่ในบันทึกก็เพราะเหตุผลเดียวคือเขาเป็นศัตรู

อีกอย่าง ฉันเหมือนคนโง่ที่กลับลำคิดใหม่ได้ ฉันพบว่าตนเองก็เป็นหนึ่งในคนไทยที่หวังให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยบันดลบันดาลด้วยอำนาจลึกลับ ประเภทเสกตะกั่วให้เป็นทอง หรือสาปซังที่ฉันเกลียดให้กลายเป็นลูกหมาทันตาเห็น เวลาโชคไม่ดีนำน้อยใจก็จะโทษสิ่งศักดิ์สิทธิ์มั่วไปหมด ทั้งที่พระพุทธเจ้าเหนื่อยยากก่อตั้งศาสนาพุทธเพื่อให้ฉันรู้ทางออกจากวังวนทุกข์ ไม่ต้องงมงายโง่งมเฝ้าตุ่นติดอยู่ในสังสารวัฏอย่างไม่มีกำหนดออก แต่ความไม่เข้าใจ หรือความหลงลืมเลอะเทอะในบางครั้ง ก็ทำให้ดูท่านและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของท่านว่ามีหน้าที่ต้องเสกผลประโยชน์มาให้ประเคนถึงมือฉัน ถ้าไม่ได้อย่างใจก็โวยวาย พานคิดไปว่าท่านไม่ช่วย ท่านไม่ศักดิ์สิทธิ์จริง

ความจริงพระธรรมช่วยฉันตั้งเท่าไร หลังๆ ฉันมีความสุขจะตาย แถมได้นึกครีมีอยู่เรื่อยๆ ว่าเดินไปตามทาง เดียวกันได้ดีเกินใครทั้งโลกเอง นอกจากนั้นสติและการแผ่เมตตาทำให้คู่อริของฉันมีท่าทีที่เปลี่ยนไป เหล่านี้แหละการช่วยของพระธรรม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าชี้ทางให้ทำ



กรรมดีเท่านั้น กรรมดีของตนเองต่างหากที่ทำให้ชีวิตเป็นไปต่าง ๆ นานา ไม่ใช่ด้วยการตก  
รางวัลจากพระธรรมว่าทำดีแล้วจะช่วยเสกบ้านใหม่ รถใหม่ ตำแหน่งหน้าที่การงานใหม่ ๆ ให้  
ถูกใจ

วันนี้กรรมที่ฉันทำกับศัตรูในช่วงหลัง ๆ ก็ออกดอกออกผลให้เห็นประจักษ์ชัดแล้ว จึงค่อยตาสว่างและ  
กลับไปเป็นคนดี เลิกคิดชั่ว ๆ กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เสียได้ **เรื่องเศร้าในชีวิตคนเรามีอยู่**  
**เรื่องเดียว คือมีความพร้อมสำเร็จรูปในการไหลลงนรกทางความคิด** เรื่องคิดดี ๆ ให้ขึ้นสูงนั้นยาก  
เหลือเกิน แต่เรื่องคิดแย่ ๆ ให้ลงต่ำนี้เหมือนเป็นอัตโนมัติกันเสียจริง

เป็นอันว่าช่วงนี้สิ่งที่ฉัน 'ได้' คือแง่คิดและความตระหนักรู้จักตนเองมากกว่าอย่างอื่น ฉันยังไม่แนพ  
อย่างที่หลงรู้สึกมาเป็นเดือน ฉันยัง 'เสียสติ' ให้กับเรื่องเศร้าได้ และขณะเสียสติอยู่นั้น คำว่า  
'ทุกข์เวทนาเป็นอนิจจัง' จะไม่ปรากฏในใจเลยแม้แต่น้อย

สรุปคือต้องฝึกสติให้แกร่งเหนือทุกข์ ถึงมีแรงพอจะเห็นทุกข์เป็นอนิจจังได้ ไม่อย่างนั้นก็ถูกทุกข์เขมือบ  
หมดตัวไปแทน

### วันที่ ๒๑: อยากได้มรรคผล

การที่ศัตรูเข้ามาพุดขอญาติดี น่าจะเป็นนิมิตหมายว่าช่วงชีวิตรันทหน้าจะผ่านไปแล้ว ฉันมีกำลังใจ  
กลับมาปฏิบัติธรรมใหม่ แต่สติที่พังพินาศของฉันทำให้การหวนกลับมาครั้งนี้ทุลักทุเลเอาการ ความรู้สึก  
แย ๆ กับตัวเอง ความคิดดูถูกตัวเองที่เคยมีมาก่อนปีใหม่ ย้อนกลับมาเล่นงานครบทุกชนิด

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความโลภอยากได้มรรคผล ไม่รู้เป็นอย่างไร คราวนี้ยิ่งอยากได้กว่าทุกครั้งที่ผ่านมา  
ทั้งหมดเลยทีเดียว อาจเป็นเพราะตระหนักแล้วกระมังว่าจิตใจเป็นของมีวันขึ้นวันลง และตราบไต่ยังไม่  
ถึงฝั่ง ตราบนั้นยังอาจจมหน้าป้อมแปม กับทั้งมีสิทธิ์ตีตัวไปนรกได้ทุกเมื่อ **ขอให้คิดพลาดเถอะ ขอให้**  
**ได้ช่องอยากปรามาสพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เถอะ**

เหตุผลที่อยากได้มรรคผลในเบื้องต้นนั้น แน่นนอนว่าเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด คือความหลุดพ้นแห่งใจ  
แต่บัดนี้เริ่มมีรายละเอียดเพิ่มเติม คือตระหนักว่าตัวเองยังตกต่ำได้ ก็ไม่อยากกลับตกต่ำลงอีก

บุคคลในพุทธศาสนาที่จะไม่กลับตกต่ำลงอีก เรียกว่า 'อริยบุคคล' ที่รู้จักกันดีที่สุดในแง่ **พระอรหันต์**  
ซึ่งท่านจะไม่แม้แต่สวดยทุกข์ทางใจ ต่อให้ทุกข์ทางกายกำลังกำเริบล้ำแข้ง เช่นถูกทุบตีระชวยด้วยค้อน  
อยู่ก็ตาม ท่านยังมีสติพอจะให้อภัย ใครประทุษร้ายท่านปานนั้นก็ไม่มีจิตคิดโกรธเคืองเลย ใจบริสุทธิ์  
เห็นปานนั้น อย่าต้องกังวลว่าจะต้องคิดร้ายจองเวรกับใครก่อน อย่าต้องหวังว่าจะพลาดพลั้งปรามาสพระ  
ศาสดาและพระธรรมเจ้า อันเป็นเหตุให้ต้องรับผลร้ายในภายหลัง

พระอรหันต์ท่านช้าแรกความไม่รู้ ผ่านไปถึงซึ่งความรู้แจ้งหมดจด นี่ไม่ใช่หมายความว่าท่านรู้ทุกอย่าง ชื่อถนน ชื่อคน เหตุการณ์อดีตและอนาคต เรื่องนอกตัวเหล่านี้ท่านอาจจะยังรู้เท่าคนธรรมดา แต่ท่านรู้ยิ่งสิ่งเดียวคือสัจจะความจริงอันน่าสนใจขั้นสูงสุด คือรู้อย่างถาวรไม่กลับไม่เปลี่ยน ว่าภายในนี้ตลอดจนสิ่งอื่นทั่วสากลโลก เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดเป็นตัวเป็นตนแม้เศษเนื้อเท่ากระแแบบมือ หรือกระแสสุลันฟ้า หรือกระทั่งการมีจิตไว้รู้เห็นอะไร ไหน ๆ ภาย เวทนา จิต ธรรมหาใช้สิ่งที่เราอาจหวังฟังฟังถาวร หาใช้สิ่งที่เราคาดหวังให้อยู่ยั่งยืนยง พระอรหันต์ท่านมีประสบการณ์รับผัสสะในโลกได้เท่าคนธรรมดา หรือดีกว่าคนธรรมดา แต่จิตอันรู้แจ้งแทงขาดแล้วของท่าน จะไม่ทำให้ท่านหลงเข้าใจอีกแม้แต่วินาทีเดียวว่า ภาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็นอัตตา เป็นตัวตน トラบจนชั่วอายุขัยของท่าน

อริยบุคคลผู้ประเสริฐรองลงมาจากพระอรหันต์ได้แก่ พระอนาคามี อริยบุคคลชั้นนี้คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จัก ไม่ค่อยได้ยิน หรือถึงแม้รู้จักและได้ยินก็ไม่เข้าใจว่าแตกต่างจากพระอรหันต์อย่างไร ความแตกต่างระหว่างสองชั้นนี้ พระพุทธองค์มักตรัสไว้คือ พระอนาคามียังเหลืออุปาทาน ยังมีมานะว่านี่ตัวเรา เราเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนั้น หรืออีกนัยหนึ่งคือยังช้าแรกผ่านความไม่รู้ไปได้ไม่ขาด ไม่สะเด็ดแห้งสิ้นอย่างพระอรหันต์ และความที่ยังไม่รู้แจ้ง จึงยังสงวนสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้เป็นตัวเป็นตน โดยเฉพาะจิต ยังเป็นศูนย์กลางที่ไม่มีจิตได้อยู่ แต่ก็นับว่าเหลือความหวงหวงน้อยแล้ว เมื่อเทียบกับอริยบุคคลชั้นรองลงไป

อริยบุคคลผู้ประเสริฐรองลงมาจากพระอนาคามีได้แก่ พระสกทาคามี อริยบุคคลชั้นนี้คนไทยส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยรู้จัก ไม่ค่อยได้ยิน หรือถึงแม้รู้จักและได้ยินก็ไม่เข้าใจว่าแตกต่างจากพระอนาคามีอย่างไร อีกทั้งพระพุทธเจ้าท่านตรัสรายละเอียดเกี่ยวกับพระสกทาคามีไว้น้อย พระสกทาคามียังมีราคะ โทสะ โมหะ แต่ก็เบาบางลงกว่าปุถุชนมากแล้ว เนื่องจากจิตไม่เสพอารมณ์หยาบเต็มกำลัง แม้มีราคะระดับให้กำเนิดบุตรธิดาได้ก็ไม่ติดใจ แม้มีโทสะระดับร้อนจิตร้อนกายได้ก็วูบเดียวเหมือนไฟไหม้ฟาง และแม้มีโมหะสำคัญมั่นหมายถือเขาถือเราได้ก็ไม่ใช้ขนาดหลงตัวหลงตนแบบหน้ามิดตามัว พุดให้ง่ายคือราคะ โทสะ โมหะเบาบางและมีแนวโน้มฝักใฝ่อยากเลื่อนระดับให้ยิ่ง ๆ ขึ้นถึงที่สุดมากกว่าอย่างอื่น

อริยบุคคลผู้ประเสริฐรองลงมาจากพระสกทาคามีได้แก่ พระโสดาบัน อริยบุคคลชั้นนี้คนไทยส่วนใหญ่ได้ยินบ่อย แต่ไม่เข้าใจว่าเป็นคนแบบไหน แตกต่างจากพระอริยะชั้นสูงกว่ากันอย่างไร พระโสดาบันยังมีราคะ โทสะ โมหะ ครบ แต่ก็เบาบางลงกว่าปุถุชน คือใจไม่ถึงพอจะประพฤตินิโครตศีลธรรมเพื่อสนองราคะ โทสะ โมหะ ธรรมตามักมีจิตที่ขาวใกล้ใส หรือใสใกล้แก้วด้วยความใสใจสนิทจิ่งแจ้ง ภาย เวทนา จิต ธรรมเนื่อง ๆ ความที่จิตตกได้มากที่สุดแค่หม่น แต่ไม่มีทางมืดขนาดคู่ควรกับนรกภูมิ จึงทำให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดอบายได้อย่างเด็ดขาด อีกทั้งเป็นผู้เห็นนิพพาน หรือผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว จึงอยู่ในฐานะผู้เข้ากระแส เป็นผู้เที่ยงที่จะได้เป็นอรหันต์องค์หนึ่งในกาลข้างหน้า

มรรคผลมี ๔ ระดับ บรรลุผลครั้งแรกเป็นพระโสดาบัน ครั้งที่สองเป็นพระสกทาคามี ครั้งที่สามเป็นพระอนาคามี และครั้งสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ สำหรับความเป็นอรหันต์มักไม่เป็นที่คาดหวัง เพราะยังไกลเกินเอื้อมอยู่สำหรับผู้เริ่มเดินทางจริงจังก่อสองเดือนอย่างฉับ แต่พระโสดาบันนี่สิ อย่างน้อยถ้าได้เป็นก็เรียกว่าประเสริฐกว่าราชามหาจักรพรรดิผู้มีอำนาจครองโลกเสียอีก เพราะพระราชายังถูกปล้นสมบัติได้ ถูกแย่งอำนาจได้ หรือกระทั่งถูกเนรเทศเข้าป่าเข้าถ้ำได้ แต่บุคคลเมื่อได้เป็นโสดาบันแล้ว จะไม่มีใครสามารถปล้นสมบัติภายใน ไม่มีใครทำให้เสื่อมจากภาวะ และไม่มีใครสาปแช่งหรือใช้มนต์สะกดใดๆส่งไปอยู่ในอบายได้อีกเลย แม้เคยมีกรรมชั่วต้องชดใช้ อย่างมากก็แค่รับผลบนโลกมนุษย์ อันจัดเป็นสุคติภูมิแห่งหนึ่งเท่านั้น

การบรรลุผลคือการไปถึงสภาวะจิตชนิดหนึ่ง ที่ทั้งความยึดมั่นว่ากายใจเป็นอัตตาเสียได้ ทะลุออกไปเห็นธรรมชาติอันเป็นต่างหากจากกายใจ คือนิพพาน เมื่อเห็นนิพพานแล้วย่อมหายสงสัยว่าพระพุทธรูปเจ้าค้นพบอะไร ทางที่พระพุทธรูปได้คือสติปัฏฐาน ๔ จะนำไปพบอะไร ความเพียรปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็คือการพัฒนาจิตจากสภาพสามัญชน ให้เข้าถึงซึ่งสภาพอันเป็นมรรคเป็นผลนั่นเอง

บอกเตือนตัวเองว่าอยากได้มรรคผล ก่อนอื่นต้องสงบจากความอยากเป็นอันดับแรก

ลงนั่งทำสมาธิ เห็นลมหายใจของฉันทกั้วไปด้วยความเร่งร้อนอยากสงบ นี่คือการย้อนกลับมาจับหนึ่งใหม่อีกครั้ง... คนที่จะจับหนึ่งใหม่ต้องทำอะไรหนอ?

เป็นนานกว่าจะนึกได้ ก็ยอมรับว่าสภาพเด่นที่สุดในปัจจุบันคือความเร่งร้อนนะซี! การยอมรับตามจริงเป็นอาการง่าย ๆ ของจิตที่มักถูกลืม แต่เมื่อไหร่ก็ออก ก็จะใช้การได้ทันที เป็นของทันสมัยอยู่เสมอชั้วกับชั้วกัลป์

เมื่อยอมรับว่าแต่ละลมหายใจแผ่ปนอยู่ด้วยความเร่งร้อนอยากสงบ ก็เกิดอาการตามรู้ ตามดูความเร่งร้อนในแต่ละลมหายใจเข้าออก รู้เรื่อย ๆ กระทั่งความร้อนแสดงความไม่เที่ยงออกมาจนได้ ลมหายใจเข้ามีจิตนิ่งสงบ ลมหายใจออกเหลือแต่อนุหุมิในกายตามปกติ กายใจไม่กวดแกว่ง ทรงอยู่แต่สติรู้ว่าลมผ่านเข้า ผ่านออก ผ่านเข้า ผ่านออก นับให้เข้าชายเป็นองค์ที่ ๑ ของโพชฌงค์ได้แล้ว

กำลังสติแบบเก่าผุดขึ้น สะท้อนด้วยสภาพรู้ชัดตรงตามจริงว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก แสดงว่าสติไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่หลบใน เพราะถูกความเศร้าและความฟุ้งซ่านหมกซ่อนไว้เท่านั้น ฉันท่อยกำลังใจดีขึ้น และพิจารณาทันที ณ ขณะแห่งความรู้ชัดว่าลมหายใจเข้าจนสุดแล้ว ต้องคายคืนกลับออกสู่ความว่างภายนอกเป็นธรรมดา คายคืนได้เดี๋ยวยกก็ต้องดึงลมเข้าไปหล่อเลี้ยงให้กายดำรงสภาพอยู่ได้อีก และอีก ธรรมชาติเกิดดับนั้นปรากฏตลอดเวลา ต่อเมื่อจิตเข้ามาพิจารณาจึงรู้เห็น และกลายเป็นองค์ที่ ๒ ของโพชฌงค์ คือธัมมวิจยไป

เมื่อประคองความเห็นลมเกิดดับจนถึงขั้นที่เรียกว่าเป็นวิริยะ อันเป็นองค์ที่ ๓ ของโพชฌงค์ นานระยะหนึ่งก็บังเกิดความเบิกบานอันเป็นองค์ที่ ๔ ของโพชฌงค์ ยังผลต่อเนื้อให้กายใจก็สงบประณีตอ่อนสลวยอันเป็นองค์ที่ ๕ ของโพชฌงค์ ฉันทมีสุขล้าลึก เสียแต่ยังเห็นจิตกระเพื่อมง่าย มีหมอกมัวฝ้าฟางมาห่อหุ้มเรียวอยู่ จึงยังไม่ถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิบริบูรณ์ อันเป็นองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์

นั่งสมาธิจนล้าก็ลุกขึ้นเดินจงกรม ฉันสังเกตว่าแม้จิตสงบลงแล้ว สติถูกปลุกให้ฟื้นคืนชีพแล้ว แต่ความอยากได้มรรคผลก็ยังตามรบกวนจิตใจอยู่ทุกฝีก้าว คล้ายแมงมุมเกาะติดและถักทอใยบางทว่าเหนียวแน่น ซึ่งกั้นไม่ให้ความอยากหนีหายไปไหนรอด

ถ้าเป็นได้ เดินก้าวนี้ฉันอยากได้มรรคผลบังเกิดเสียเลยทีเดียว แม้ตัดใจละความอยาก หรือยอมให้ความอยากเกิดเพื่อดูอนิจจัง มันก็แปรปรวนไปเพียงชั่วคราว แล้วกลับผุดกลับโผล่ขึ้นใหม่อีก เผ้าถามตนเองเกือบทุกสัปดาห์ว่าถ้าเดี๋ยวนี้ทำไม่สำเร็จ แล้วเมื่อไหร่เราจะบรรลุธรรมกับเขาบ้าง? อยากรู้ อยากหาหมอดูมาทำนายให้หายสงสัยกันไปเลย

ว่า! อย่างนี้แย่เลย เจริญสติก็เพราะหวังหลุดพ้น อยากได้มรรคผลกับเขาบ้าง แต่ตัวหวัง ตัวอยากนั่นเองก็กลายเป็นเครื่องขวางไปเสียอีก ซ่างไม่เหมือนวิชาหรือการงานทางโลก ที่อนุญาตให้ส่งแรงอยากทุ่มเทกายใจให้ไปถึงความสำเร็จ ยิ่งอยากมาก ทุ่มมาก ก็ยิ่งใกล้เคียงความจริงมาก แต่มรรคผลนี้เป็นตรงข้ามเลย ยิ่งอยากเท่าไร ยิ่งกลับทิศเท่านั้น

เพิ่งสังเกตตัวเองว่าอันที่จริงฉันอยากได้มรรคผลมาตลอด เป็นการอยากได้ของดีเพื่อตัวฉัน ซึ่งเริ่มแรกนับเป็นสิ่งที่ถูกต้อง คนเราหากไม่อยากได้ไม่อยากดี แล้วจะเพียรเพื่อประโยชน์อะไร?

แล้วก็ถูกคิดเหมือนได้ทบทวนใหม่หมด เพิ่งเห็นชัดอีกรอบว่าการถึงมรรคผลคือการละอึดตาให้ขาด แต่เมื่อมีความเพียรพยายามเอามรรคผล 'เพื่อฉัน' เสียแล้ว ก็เป็นอันจบกัน ชัดแย้งเป็นงูกินหางตั้งแต่เริ่ม

สรุปคือฉันกำลังอยากละอึดตา แต่กำลังทุกข์หนักเพื่ออึดตา เพราะไม่สามารถละอึดตาได้!

เมื่อได้ข้อสรุปดังกล่าว ฉันจึงรู้ตัวแล้วว่ากำลังยืนอยู่ผิดจุด ฉันกำลังยืนอยู่ฝั่งเดียวกับอึดตา เข้าข้างอึดตา และทำทุกอย่างไปเพื่ออึดตา

คิดเท่านี้ก็ดูทุกข์เวทนาตามสภาพที่มันกำลังปรากฏได้ง่ายขึ้น หันมาทบทวนว่าพระพุทธเจ้าท่านให้ทำอย่างไรเวลาเป็นทุกข์เพราะอยากได้มรรคผล ที่แรกคิดไม่ออก แต่พอนึกถึงการพิจารณาในหมวดเวทนามก็ลืมนดาโพลง ท่านให้รู้เท่าทันว่ากำลังแสวงทุกข์ชนิดมีหรือไม่มีเหยื่อล่อแบบโลกๆ รวมทั้งเปรียบเทียบด้วยว่าทุกข์แบบไหนหายาบหรือประณีตกว่ากัน

ทุกข์เวทนาแบบที่ฉันกำลังประสบ เป็นทุกข์แบบไม่มีเหยื่อล่อทางโลกมาข้องเกี่ยว แต่มีความอยากหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสมาเป็นเครื่องล่อให้ทุกข์ ฉันพบด้วยความพิศวงว่าทุกข์ประเภทนี้อาจตั้งอยู่ในจิตที่

ไม่กำหนดยินดี ไม่มีความพยายามใด ๆ ทุกข์ชนิดนี้จึงควรจัดให้เป็นทุกข์ชั้นละเอียดตามระดับจิต  
ธรรมชาติช่างวิจิตรพิสดารเสียจริง

และนั่นก็พบความจริงอีกประการหนึ่งคือ สำหรับมือใหม่นั้น การได้ทำความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า  
กำลังอยู่ตรงไหน ภาวะที่กำลังปรากฏเด่นเรียกว่าอะไร จะคลายความสงสัยเข้าใจได้ดี หาก  
คิดเพียงมุ่งเจริญสติรู้เท่าทันสภาพเกิดดับอย่างเดียว บางทีก็อาจเลี้ยงตัวสงสัย ปล่อยให้เกิดความเข้าใจ  
ขัดขวางความก้าวหน้าไม่สิ้นสุด

ในสหายตณวิภังคสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ชัดว่าการเสวยทุกข์ชนิดมีเหยื่อล่อแบบโลกๆคืออยากเสพ  
ผัสสะอันเจือด้วยกิเลสอันใดแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดโทมนัสได้ ส่วนผู้เจริญสติปัญ  
ฐานจนเห็นความเกิดดับแล้ว ย่อมปรารถนาความหลุดพ้น เมื่ออยากหลุดพ้นแต่ยังหลุดพ้นไม่ได้ย่อม  
ถามตัวเองว่าเมื่อใดจะหลุดเล่า? เช่นนี้เองพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่าเป็นโทมนัสอันเกิดแต่การแสวงทาง  
หลุดจากบ่วงกาม

สิ่งที่พระองค์แนะนำคือให้ใช้อุเบกขาเป็นเครื่องอิงอาศัยก่อน ก็อุเบกขาเช่นเห็นลมหายใจเกิดขึ้นแล้ว  
ต้องดับลงเป็นธรรมดา นั่นแหละ คือเครื่องอิงอาศัยของใจ กระทำใจให้ปลื้มตัวออกมาเสียจาก  
ความอยากได้มรรคผล

ฉันลองนั่งลงกำหนดรู้ลมโดยความเป็นของเกิดดับ กระทั่งใจว่างจากทุกข์แล้ว อาศัยอุเบกขาใน  
ความเห็นลมหายใจเกิดดับแล้ว ก็ลุกขึ้นเดินจงกรมใหม่ ปล่อยให้ความอยากได้มรรคผลเกิดขึ้นตาม  
ธรรมชาติในเวลาต่อมา ก็เห็นความทุกข์อย่างชัดเจน คือมีสภาพอึดอัดคาอึกเล็กน้อยแต่ปักหลักยึดเยื่อ  
เหมือนกลุ่มผู้ประท้วงที่มีการศึกษา ไม่พละมหายบคาย แต่ก็เหนียวแน่นในการต่อสู้ไม่เลิก เมื่อเห็นเป็น  
เพียงทุกข์ชนิดหนึ่ง แม้เป็นความทุกข์ระดับประณีต ก็ไม่แสบ ไม่หลงตามมันอีกต่อไป แค่เห็น  
เป็นอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในใจ แล้วดับลงในท่ามกลางสติรู้ด้วยความว่างจากอาการยึดมั่นถือ  
มั่นนั่นเอง

จุดใหญ่ใจความคือมีสติรู้ทุกขเวทนาในปัจจุบันขณะนั่นเอง ทุกข์ที่ละเอียดต้องการสติที่ละเอียด  
สมน้ำสมเนื้อกัน ที่ตอนแรกฉันรู้ว่ากำลังทุกข์เพราะอยากได้มรรคผล แต่ไม่เห็นความดับไปของ  
ทุกข์ ก็เพราะยังไม่ใช้สติเห็นทุกข์จริง ๆ แต่เป็นสติแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ เท่านั้น ต่อเมื่อรับทราบว่ามัน  
เป็นทุกข์อย่างประณีตเพราะเปรียบเทียบกับทุกข์อย่างหยาบ สติที่ผนวกกับความเข้าใจจึงมาจับ  
ทุกข์ได้เต็มสภาพแท้จริง เห็นชัดว่านั่นก็ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด  
เช่นเดียวกับทุกข์ชนิดอื่น ๆ นั่นเอง

## วันที่ ๒๒: ความต่างระหว่างปีติกับสุข

พอกลับมาตั้งหลักได้ใหม่ฉันก็ยินดีปรีดา ตื่นเช้าด้วยความเป็นสุขสดชื่นเหมือนเดิม ทำใจว่าจะยอมรับศัตรูเก่าเป็นเจ้านาย ทำใจว่าถ้าอยากได้มรรคผลอีกจะกำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์อันเกิดจากความอยากชนิดหนึ่ง

ขับรถไปทำงานเช้าวันนั้น ขณะจอดรถรอไฟเขียว ฉันรู้สึกว่ารถโยกหนอยๆ พอเหยียบหลังไปก็เห็นมอเตอร์ไซค์คันหนึ่ง เต่าได้ทันที่ว่าหมอนั่นคงวิ่งเอื่อยๆมาแล้วเหม่อ เบรกไม่ทัน เอาล้อเสยกันชนหลังรถฉันเข้าแล้ว

ฉันรีบลงมาดูว่าเป็นอะไรมากหรือเปล่า เห็นว่ากันชนยุบไปเล็กน้อยเท่านั้น แทบมองไม่เห็น เลย์ซี่เก็ยจเรียกประกัน ยิ้มแยมบอกคนขับมอเตอร์ไซค์ที่ลงมายื่นหน้าเจียมเจียมว่าไม่เป็นไร จะนึกว่าฟาดเคราะห์รับอรุณ

มอเตอร์ไซค์ยี่ห้อไหนหา รับกระเด็นหนีไปทันทีก่อนที่ฉันจะเปลี่ยนใจ ฉันกลับขึ้นรถอย่างมีปีติเช่นกัน ปรีดาปราโมทย์ที่ใจไม่เอาเรื่องเอาราวกับใคร เมื่อครู่ไม่มีสักริษยาที่ที่ขุนเคือง ไม่มีสักริษยาที่ที่อยากเรียกเงินทองจากใครเพื่อมาแก้กันชนทำยุบเล็กน้อยๆ อุทานในใจว่าเรามีหลังคามุงบังไว้ดีแล้วหนอ ฝนตกเร็วรุดไม่ได้แล้วหนอ เหมือนเช่นที่พระเถระและพระเถรีในครั้งพุทธกาลมักอุทานกัน เมื่อตระหนักว่าตา หู จมูก ปาก กาย ใจของพวกท่านมีสติคุ้มครองแน่นอนแล้ว เป็นผู้มึใจอันไม่ชุ่มด้วยกิเลสแล้ว ได้รับความคุ้มครองจากสติดีแล้ว ปลอดภัยแล้วจากความยินดีในร้ายในโลก

แถมชื่นอยู่ทั้งวันกับความดีใจว่าตัวเองคงมีเมตตาตั้งมั่นแล้ว เมื่อกลับมาเจริญสติใหม่รอบนี้ หลังจากชมเศร้าเสียเวลาเปล่ามากกว่าอาทิตย์ ความรู้สึกที่บอกตัวเองนั้นเข้าขั้นเชื่อมั่นเลยที่เดียวว่าต่อไปคงไม่มีความโกรธใดๆมาแผ้วพานจิตใจได้อีก ขนาดศัตรูยังกลายเป็นมิตร ขนาดคนทำรถบุบยังยิ้มร่าบอกว่าไม่เป็นไร อวยพรในใจเสียอีกว่าขอให้มีความสุขๆ

ตกเย็นนั้น ฉันจอดรถแวะหน้าหมู่บ้านเพราะเกิดอยากกินหมูบึ่งข้าวเหนียวขึ้นมาเฉยๆ ความจริงฉันไม่ได้เป็นลูกค้าประจำของใครเป็นพิเศษ เนื่องจากมีรถเข็นหมูบึ่งหลายเจ้า แต่ละเจ้าก็อร่อยไปคนละแบบ อย่างวันนี้ที่อยากกินขึ้นมาเพราะนึกถึงหมูนุ่มๆชิ้นโตๆของเจ้าหนึ่งซึ่งเคยซื้อมาหนเดียว ก็ตรงรี่เข้าไปที่เจ้านั้นและสั่งเขาหสึบบาท

เขาจับหมูมาอย่างบนเตา โดยมีเมียช่วยหยิบ เพราะที่ปิ้งวางอยู่พร้อมแล้วมีไม่พอจำนวนตามสั่งของฉัน ฉันขี้เกียจรอเลยทิ้งเบงกียี่สิบไว้สามใบพอดีจำนวน บอกว่าเดี๋ยวจะมาเอาของ แล้วเดินไปสั่งขนมซึ่งอยู่ถัดไปประมาณ ๑๐ ก้าว ขนมมีวางอยู่แล้ว แค่อั่งแล้วจ่ายสตางค์ก็รับตุ้มมาได้เลย ใช้เวลาเดินไปเดินกลับแค่สองนาที ซึ่งพอกลับมาก็เห็นหมูย่างเสร็จใส่ตุ้มรอฉันเรียบร้อยแล้ว

ฉันคว้าถุงแล้วหันจะเดินตัวปลิว แต่ถูกเรียกไว้ และร้องดัง ๆ ว่าฉันยังไม่ได้จ่ายเงิน ที่แรกนึกว่าเขาเข้าใจ ผิดและยังไม่เห็นแบงก์ที่ฉันวางไว้ ฉันพุดตื ๆ ว่าจ่ายเรียบร้อยแล้ว เขาก็ปฏิเสธเสียงแข็งว่ายังไม่เห็นแบงก์ และถามว่าจ่ายแล้วอยู่ไหนล่ะ ยายเมื่อยที่ยืนบึ้งหมูอยู่ข้าง ๆ ก็พลอยส่งเสียงสนับสนุนว่ายังไม่เห็นมีเลย ยืนหัวโตเป็นพยานอยู่ตรงนี้

พอฉันก้มมองที่พื้นโต๊ะก็ไม่ปรากฏแบงก์เขียวเสียแล้ว เหลือบขึ้นมองเห็นหน้าเจ้าเล่ห์และยิ้มเกรียม ๆ ของคนขายหมูบึ้งก็เริ่มรู้ว่าอะไรเป็นอะไร วูบหนึ่งคั่น ๆ ขึ้นมาในอก แต่อีกวูบหนึ่งก็คิดโหลสิ อยากรู้ได้เงินก็เอาไป ฉันโหลสิให้

ถูกจิกหน้ากลางตลาดไม่ค่อยอายนัก ต่างจากสมัยก่อนมาก ฉันคงหน้าม่านและเอาคืน แต่สติของฉันยังตั้งมั่นในเมตตาและอุเบกขา เลยยอม ๆ เขา หยิบเงินจ่ายเพิ่ม สรุปคือเสีย ๑๒๐ แต่ได้ของ ๖๐ โคนโก่ง ก่อนเข้าบ้านก็สบายใจไปอีกแบบ

พอขึ้นรถ อาการคัน ๆ ออกหวนกลับมาอีก ฉันมองไปข้างหน้า มีอภุมกุญแจเตรียมบิตสตาร์ท แต่รู้สึกหนีตไปทั้งตัวชอบกล ย้อนคิดถึงยิ้มเกรียม ๆ และเสียงเอะอะแบบอันธพาล จะโพนทนาให้คนทั้งตลาดรู้ว่าฉันจะโกงเงิน ทั้งที่ถ้าลืมจ่ายก็พุดกันดี ๆ ได้ แล้วเกิดอาการแค้นแน่นอกจนหน้าเขียว เช่นเขียวเคี้ยวฟัน ร่ำ ๆ จะเปิดประตูย้อนลงไปจะกับมันชะหน่อย หน่อยแฉะ! ไม่นึกว่ามีพวกหน้าด่านหน้าทนายของอยู่แถวนี้ด้วย แกล้งลงไปซู่จะเอาตำรวจมาลากคอเข้าคุกเสียดีไหม? เรื่องเปงเกทับนี่ฉันก็เคยเป็นหนึ่งเหมือนกัน

พยายามมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้ตัวว่านั่นเป็นความคิด แต่คงไม่เอาจริง เห็นความโกรธที่พุ่งเอาๆ แต่ขณะเดียวกันก็ยังรู้สึกสงบใจอยู่ที่ผิวนอก คล้ายน้ำพุร้อนที่ฉีดขึ้นมาจากกลุ่มน้ำเย็น ดูขัด ๆ แปลก ๆ แต่สติตั้งมั่นรู้เหมือนมีฉันอีกคนเฝ้าดูอยู่เบื้องหลังต่างหาก ไม่เกี่ยวกับทั้งความเย็นและความร้อนเหล่านั้น

ฉันปล่อยให้ความคิดปรุงแต่งไปโดยไม่ปิดกั้น เห็นความร้อนในอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งก็คือรูปหนึ่งของทุกข์ อิริยาบถก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่งอยู่แล้ว ยังมีความร้อนซ่อนอยู่ข้างในอีก ฉันดูด้วยความนิ่งกาย นิ่งใจ กระทั่งเห็นตามจริงว่าในหัวยังมีพ่อค้าหมูบึ้ง ยังไม่ปล่อยพ่อค้าหมูบึ้งไปตามยถากรรม พอระลอกความคิดหนึ่งผุดขึ้นที่ ก็มีความร้อนและคันคะยิกในอกที่ แล้วความคิดกับความร้อนความคันก็จางลงเอง แต่เดี๋ยวกวในหัวก็ผุดไปหน้าจอมโก่งขึ้นมาอีก ความร้อนความคันก็ถูกลากตามมาอีก เห็นสลับไปสลับมา ถ้าจิ้งหะไหนเผลอแซ่หน่อยก็ก่อความคิดอยากกลับไปตำขึ้นอีก แต่ถ้าจิ้งหะไหนคั้นด้วยสติรู้ลมแล้วกำหนดจิตเป็นอภัย ความคิดร้าย ๆ ก็หายไป เหมือนรบกันอยู่

ถึงจุดหนึ่งที่คิดว่าอภัยจริง ๆ แล้ว แต่พอเคลื่อนรถได้พักหนึ่งก็เอาอีก คิดถึงหน้าด่าน ๆ ของเจ้านั้นอีก ต้องกำหนดจิตเป็นอภัยอีกแล้ว ๆ เล่า ๆ แต่ไม่ยกเกิดโสมนัส ในอกยังผืน ๆ ผิด ๆ ตามเดิม เมตตาเปล่งประกายรัศมีไม่ออกเสียแล้วสิ

ถอนใจและยอมรับตามจริง ไม่ใช่แค่ยอมรับว่าฉันโกรธ แต่ยอมรับแบบเหมารวมที่คิดว่าตัวเองมีความคิดแค้นเคืองพ้อคำหมู้งตามมาอีกหลายชุด ยอมรับตามจริงว่าจิตฉันยังไม่ถึงไหน ยังทุกข์ เพราะโดนกระทบได้อยู่

แล้วจะแปลกอะไรกับการทำใจยอมรับ ก็แค่ยอมรับว่าต้องดูอีกหลายรอบ สติดีหน่อยก็ดูโดยความเป็นจริง สติไม่ดีก็กำหนดให้อภัยเป็นทานแล้วแผ่เมตตาเสียเท่านั้น ในเมื่อยังไม่พ้นทุกข์ จะไปแก้งลเองตัวเองว่าพ้นแล้วเพื่อประโยชน์อะไร หน้าที่ตามแบบแผนสติปัญญานั้นก็ดู คือสังเกตจนกว่าจิตจะรู้และฉลาดขึ้นในวันหนึ่ง ว่าอะไรๆ ล้วนเกิดขึ้นเพราะเหตุเป็นธรรมดา แล้วจะต้องหายลับดับสลายลงเป็นธรรมดาเช่นกัน

แค่คิดเช่นนั้น ใจก็ให้อภัยพ้อคำหมู้น่าด้านได้แบบชนิดเปิดโล่งสุดๆ โสมนัสแรงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ถึงกับยิ้มกว้างออกมาอย่างปิติ ที่เมื่อครู่ฉันยังย่นคิดแล้วๆเล่าๆไม่เลิก ส่วนหนึ่งก็เพราะไม่ยอมรับความจริงว่าตัวเองยังโกรธได้ ยังทุกข์เพราะกระทบได้นั่นเอง อาจเปรียบเทียบกับเมื่อเช้าที่หลงนึกสำคัญผิดไปว่าจิตคงตั้งมั่นในเมตตา จะไม่เป็นทุกข์เพราะความผูกโกรธอีกแล้ว ซึ่งแค่ตกเย็นก็พิสูจน์เรียบร้อยว่าความจริงไม่ใช่เช่นนั้นเลย ฉันยังเป็นหุ่นกระบอกที่กิเลสชักจูงได้ตามอำเภอใจคนเดิมอยู่นั่นเอง

เหตุการณ์ประจวบเหมาะระหว่างเข้ากับเย็นก็ทำให้ได้ข้อสรุปประจำวันเป็นประโยชน์ดีเหมือนกัน เมื่อสังเกตเข้าไปอย่างละเอียดในขณะแห่งความปรีดานั้น ฉันเริ่มแยกแยะได้หลายสิ่ง และตั้งคำถามอันทรงค่าในการปฏิบัติสติปัญญา นั่นคือ **สงสัยว่าปิติเป็นธรรมชาติอันเดียวกับความสุขแน่หรือไม่?** แล้วตอบตัวเองตามเนื้อผ้าจากสภาวะที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตา ว่าปิติปราโมทย์เป็นความปรุ้งแต่งส่วนเกินออกมาจากความสุข กับทั้งอาจเป็นของหลอกให้หลงได้ง่ายด้วย เช่นตื่นเต้นดีใจนึกว่าหลังคาบ้านเรามุงบังไว้ดีแล้ว กิเลสรวบรัดไม่ได้แล้ว

ปิติที่มีแรงฉืดแรงๆ มักผูกตัวเองมากับความคิดเกินความจริงแรงๆ ทำให้หลงเข้าใจผิดได้สารพัด แต่ความสุขเนียนๆอย่างมีความวางเฉย มักทำให้ตระหนักตามสภาพที่เป็นจริงเฉพาะหน้า ฉันได้ข้อสังเกตเช่นนี้ แต่ก็ไม่ได้คิดจะห้ามปิติโสมนัสในครั้งต่อไป ถ้าอยากเกิดก็ให้มันเกิด แต่จะไม่ฟัง ไม่เชื่อถือ ไม่ให้ความสำคัญกับความคิดของตัวเองในวาระนั้นเท่าไรหรอก ค่อยๆรู้ ค่อยๆดูว่าปิติจะแผลงฤทธิ์ผลิตความคิดได้พิสดารสักเพียงใด



## วันที่ ๒๓-๒๗: มองต่างจากชาวโลก

วันเสาร์ช่วงบ่ายฉันแอบปลีกวิเวกจากสังคม เร่ร้อนเหมือนนกอิสระไปหาวัดสงบนิ่งสมาธิอีก แต่วันอาทิตย์มีนัดกับสมาชิกครอบครัวคือน้อง ๆ ของฉันไปดูคอนเสิร์ตที่มาจากต่างประเทศ ฉันไม่อาจปฏิเสธหน้าที่ของพี่ และขณะเดียวกันก็อยากดูดนตรีวงนี้ด้วย เพราะเคยชื่นชอบมากสมัยยังวัยรุ่น

ขณะที่ขับรถพาน้องมาจากบ้าน ฉันมีความรู้สึกสองแบบปน ๆ กันอยู่ คือใจหนึ่งอยากเห็นตัวจริงขวัญใจในอดีต อีกใจก็นึกคร้าน ไม่ค่อยอยากเดินทางไปถึงสถานที่แสดงชอปกอล แต่อย่างไรก็เสียเงินเสียทองแล้ว ต้อง 'ไปเสพสุข' จากเสียงดนตรีราคาแพงจนได้

ขณะมองไปบนเวทีอันประดับประดาแสงสีตระการตา ภายในของฉันว่างโหวงและต่อไม่ติดกับภาพที่เห็น เสียงที่ได้ยินเอาเลย จิตคอยหวนมาระลឹกลอยอยู่กับลมหายใจที่กำลังเป็นขาเข้าหรือขาออก รวมทั้งหมั่นสำรวจโดยไม่ตั้งใจเสมอ ๆ ว่าลมหายใจหนึ่ง ๆ จิตไปรงสบายหรืออึดอัดคับข้อง ฉันรู้สึกร้อน ๆ ตามเนื้อตัว คล้ายขึ้นเหงื่อหรือขณะต้องเสนองานที่ไม่มีความรู้ กล่าวโดยย่อคือความรู้สึกช่วงแรกเหมือนมานั่งทรมาณรอเวลาดนตรีเล็กแก๊ง

แต่บางเพลงที่ฉันเคยโปรดก็กระตุ้นอารมณ์หวนได้เหมือนกัน บางเพลงที่สนุกเร้าใจและทำรูปเพลงใหม่ก็ทำให้สติเคลื่อนออกจากฐาน หลงไปกับกลิ่นอายมัน ๆ ที่ส่งเปรี๊ยะปรั้งออกมาจากเวทีโดยไม่ต้องบังคับ จิตฝืนใจแต่อย่างใด ฉันอยากให้เป็นอย่างนั้นด้วย มากับน้อง ๆ ก็ต้องมีอารมณ์ร่วมบ้าง หมดค่าตัวไปเป็นพันก็ต้องเสพสุขให้คุ้มค่าบ้าง จะมานั่งทำสมาธิให้ผิบบรรยากาศอยู่ได้อย่างไร

ไม่มีงานเลี้ยงและงานคอนเสิร์ตใดไม่เลิกรา ในที่สุดฉันกับน้อง ๆ ก็ต้องออกจากสเตเดียมกลับขึ้นรถ เมื่อเปรียบเทียบกับความปลอดภัยโปร่งโล่งสบายยามทำสมาธิ ตอนนี้อยู่ได้ว่าฉันมีหนังไปหมด หนักอึ้งที่กลางอก จิตใจที่บื้อ เมื่อพอคลี่คลายออกมาบ้างก็ฟุ้งกระเจิดกระเจิง ตกลงฉันจ่ายเงินแพง ๆ มานั่งเสียเวลาเป็นชั่วโมงเพื่อปรับจิตให้หายบลง สุขเวทนาที่อาศัยเหยื่อล่อแบบโลก ๆ ทำให้จิตหายบ ลมหายใจหายบ อย่างเห็นได้ชัด

ชีวิตคนเราต้องสุขแบบหายบ ๆ นำหน้ามาก่อนเสมอ เคยตั้งใจ เคยแสวงหา เคยยอมทุ่มเทเงินทองและเวลาให้กับสุขอันอาศัยเครื่องล่อทางกามคุณ พอมาเจอสุขแบบละเอียดสุขุมจากการเจริญสติเข้า จึงได้ข้อเปรียบเทียบ มองย้อนกลับไปเห็นสุขที่ผ่าน ๆ มาเป็นแค่หน้าโลโครกติดปลายซอคนที่จิบแล้วสดชื่นชุ่มลิ้นนิดหน่อย แล้วชวนให้ทักท้วงว่านั่นคือสุขอย่างมหาระที่กลิ้งล้า แต่พอเจอสุขของจริงที่ตั้งมั่น นิ่งนาน และสะอาดใส ก็จึงค่อยรู้ว่าน้ำหวานเป็นขวด ๆ เป็นถัง ๆ ตีเมกินได้เต็มที่ไม่มีการจำกัดเป็นอย่างไร นี่สิ ถึงเรียกสุขอันโอฬารพันลึกของจริง!

ช่วงหลายวันนี่ฉันเริ่มตระหนักและยอมรับว่าตัวเองมองต่างจากชาวโลก รู้สึกผิดแปลกจากชาวโลก นี่คือนี่สิ่งที่ฉันเคยหวาดกลัว กลัวปฏิบัติกรรมแล้วจะไม่สนุก กลัวว่าจิตใจจะจิตซัด กลายเป็นแกะขาวผู้โดด

เดียวในหุบเขาอันอีกทีก็ครึกโครมด้วยกามกรีธาของเหล่าแกะดำ และแล้ววันนี้ก็มาถึงจริงๆ แต่ที่ฉันเคยนึกไว้ว่ามันจะแห้งแล้ง โดดเดี่ยว แปลกประหลาดในสายตาคอนอื่น กลับเป็นตรงกันข้ามไปหมด ฉันเห็นจิตใจผู้คนทั้งเมืองเต็มไปด้วยความทุกข์ ความรู้สึกแห้งแล้ง ความไม่อิ่มไม่พอกในกามารมณ์ ทุกคนดิ้นพล่านเป็นบ้าเป็นหลังแสวงหาห้าโสโครกที่มีปริมาณเพียงติดปลายช้อนกันเกือบทั้งนั้น ต่อให้มีเงินกี่สิบลี้ กี่ร้อย กี่พันล้าน ที่ภายนอกดูภูมิฐานเหนือคนอื่น แต่ภายในเต็มไปด้วยความหิวโหยไม่ผิดจากคนยากคนจนสักเท่าใดเลย

ส่วนโลกของนักปฏิบัติธรรมภาวนานั้นเป็นตรงข้าม หากเจริญสติได้ถึงระดับเต็มอ้อมกับการรู้เฉพาะปัจจุบันแล้ว จิตนี้เองคือสวรรค์ รสแห่งความตั้งมั่นไม่คลอนแคลนนั้นเองคือความสนุกบันเทิงในอีกรูปแบบหนึ่ง วิทยุณานันท์หิวกระหายเหมือนได้เจอน้ำพุที่ผุดพุ่งให้ดื่มกินอย่างไม่มีวันจบวันสิ้น ขณะแห่งการทรงสติหรือตั้งมั่นในสมาธิ จิตจะไม่อาลัยกามคุณทางตา หู จมูก ลิ้น และกายเลยแม้แต่น้อย

ฉันทำสมาธิและเดินจงกรมอย่างเห็นคุณค่าของรสสุขทางจิตมากขึ้นทุกที สุขอื่นเสมอความสงบไม่มีจริงๆ

### วันที่ ๒๘: ผื่น

คืนนี้ฉันฝันว่าเจ้านายเรียกไปพบ และกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงในเรื่องต่างๆ พร้อมทั้งเปรียบเทียบกับคู่แข่ง บอกทำนองว่าดูซิ ผมไม่เคยเห็นคุณแจ้งได้เท่าเขาสักเรื่อง

ในฝันฉันเป็นทุกข์สาหัส ออกใจเค้นเคียด ก้มหน้าเหมือนหายใจไม่ออก พยายามตั้งสติรู้ลมก็เหมือนผีตล่อนคล้อยโดนกระสอบทรายย่นหน้าอกกดหลังติดกับผนังอย่างไรรายนั้น แต่แล้วในที่สุดฉันก็ทุบโต๊ะปัง ทะลึ่งยื่นพรวดและประกาศก้องว่าฉันขอลาออก! แล้วเดินออกจากออฟฟิศไม่เหลียวหลัง ช่างเป็นภาวะที่ปลอดโปร่ง อากาศนอกออฟฟิศสดชื่น ลมหายใจใสสะอาดและนุ่มลึกเต็มปอดที่ขยายออกจนสุด อากาศรอบด้านชุ่มฉ่ำเย็นสบายเหลือหลาย เงยหน้ามองท้องฟ้าก็เห็นเป็นสีครามประกายมุก สวยสดไม่มีสิ่งใดเทียบมาก่อน รอบด้านคล้ายยิ้มเท่ากับริมฝีปากที่เหยียดกว้างขวางของฉัน ไม่มีวันใดในช่วงแห่งความคับแค้นใจ ที่รู้สึกเบิกบานได้เท่านี้เลย

ตื่นขึ้นด้วยความสดชื่น ถ้าเป็นคนอื่น นี่คงเป็นฝันผ่านชั่วข้ามคืนที่เหลวไหลไร้สาระ ไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่มีอะไรน่าใคร่ครวญพิจารณา แต่เพราะฉันเคยพบอุสภะเถระคาถา ว่าด้วยสุภาภิตเกี่ยวกับความฝันของพระเถระชื่ออุสภะ ก็เห็นว่าความฝันเป็นสิ่งที่เก็บเกี่ยวมาคิด มาเจริญปัญญาให้บรรลุธรรมได้

พระอุสภะท่านฝันว่าได้ห่มจีวรสีอ่อนเฉยียงป่า นั่งบนคอกช้าง เข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้าน พอเข้าไปก็ถูกมหาชนพากันมารุมมุงดูอยู่ จึงลงจากคอกช้าง แล้วค่อยกลับสติสัมปชัญญะคืนขึ้น พิจารณาด้วยความสลัดใจว่า

ในฝันนั้นท่านไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตแสดงอาการกระต้างด้วยความมัวเมาชาติตระกูล ยังมีใช้ผู้ละแล้วซึ่ง  
อัสมิมานะ เมื่อท่านเห็นความน่าสังเวชแห่งจิตตนอยู่เช่นนั้น บวกกับที่ได้สั่งสมอบรม เจริญสติปฏิฐานมา  
อย่างดีก่อนหน้านั้นแล้ว ก็ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในพุทธศาสนา

แน่นอน ฉันยังแก้ถ้าไม่พอขนาดพิจารณาฝัน เห็นความจริงเกี่ยวกับมานะแล้วสามารถละจนบรรลุธรรม  
ได้ แต่อย่างน้อยก็ได้ปัญญาแบบเก็บนิดเก็บหน่อย ฉันเห็นจากฝันที่สดชัดสมจริงนั้น ว่าคนเราอาจ  
สุขทุกข์ได้เท่า ๆ สุขทุกข์ยามตื่นอยู่จริง ๆ แล้วอย่างนี้สุขกับทุกข์ทั้งหลายจะต่างอะไรจากฝัน  
ผ่านมาแล้วผ่านไปให้รู้สึกว่าสิ่งนั้นล่องไปแล้ว ไม่ใช่ความรู้สึกอยู่กับเนื้ออยู่กับตัวเราในเวลา  
อีกแล้ว กลายเป็นของไม่จริงในปัจจุบันไปเสียแล้ว

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๒

๑) สติเริ่มย่างก้าวเข้ามาในมิติของนามธรรม เน้นหนักที่เวทนา บางครั้งล่องเลยไปรู้สภาพจิตบ้าง อัน  
เป็นธรรมดา ที่เมื่อเห็นเวทนาชัด ลักษณะจิตย่อมปรากฏอย่างแยกไม่ออก และเมื่อเห็นเวทนามากเข้า  
จนถึงขั้นเปรียบเทียบชัดได้ว่าระหว่างตื่นกับฝันยามหลับ สุขทุกข์ทั้งหลายไม่แตกต่างกัน ความถ่อมมั่นใน  
สุขทุกข์ทั้งหลายยิ่งเบาบางลงจนเหลือเยื่อเท่าใยแมงมุม อย่างน้อยก็ขณะมีสติรู้ชัดอยู่นั้น

๒) การยอมรับสภาพตามจริงที่กำลังปรากฏ แม้ว่าเป็นสภาพไม่ดี ไม่น่าพอใจ ทำให้เกิดทุกข์อีตอัด  
ขัดข้องอย่างไรก็ตาม น่าจะเป็นกุญแจดอกใหญ่ที่สุด สำคัญที่สุด ที่จะเปิดกายนครและจิตตนครนี้ให้สติ  
เดินเข้าไปสำรวจศึกษาได้โดยปราศจากฝ้าหมอกขมุกขมัวใดมุงบัง ขณะที่นิสัยไม่ยอมรับความจริงอัน  
เป็นธรรมชาติหนึ่งของมนุษย์ เปรียบเสมือนเชือกที่มัดมือเท้าเราไว้กับเครื่องจองจำชื่อ 'อุปาทาน' ไป  
จนกว่าจะตาย พอตายแล้วก็ต้องเกิดใหม่มาอยู่กับเครื่องจองจำชื่อเก่า แปรลกเปลี่ยนไปก็เพียงจาก  
แวดล้อมของเครื่องจองจำเท่านั้น

## เดือนที่ ๓: นานาสภาวจิต

การเจริญสติในเดือนที่ ๒ ทำให้ฉันเห็นตามจริงอย่างหนึ่ง คือโลกนี้แบ่งเป็นสองภาค คือภาคแห่งรูปธรรมและภาคแห่งนามธรรม โลกแห่งรูปธรรมมีความวิจิตรพิสดารหลากสีหลายสีอัน อาจถูกตกแต่งปรับเปลี่ยนไปได้เรื่อยๆตามสภาพดินฟ้าอากาศและจินตนาการสร้างสรรค์ของมนุษย์ ส่วนโลกแห่งนามธรรมก็มีความวิจิตรพิสดารในแง่ของความเป็นเหตุเป็นผล สัมผัสไม่ได้ด้วยตาจับหู กำหนดรู้ได้ด้วยใจ และไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย จะผ่านไปก็ปีก็กัลป์ก็ตาม

การรู้ตัวให้ได้ว่ากำลังสุขหรือทุกข์นั้น จะว่าไปก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะส่วนใหญ่เนื้อหาของเรามักเป็นเฉย คือไม่เอียงไปทางสุขชัด ขณะเดียวกันก็ไม่อยากตัดสินว่าเป็นทุกข์ แต่เมื่อเจริญสติปัญญากระทั่งเป็นสุขอยู่กับลมหายใจและอิริยาบถได้ ความสุขก็จะเริ่มปรากฏเด่น กระทั่งแม้คิดฟุ้งซ่านหน้อยเดียวก็อาจเทียบเคียงเห็นว่ากำลังเป็นทุกข์ทางใจได้

และฉันเห็นว่าการฝึกรู้เวทนาจนคล่องแล้วนั่นเอง ก็ลากจูงมาเห็นสภาวะของจิตได้ตามแนวทางที่พระพุทธรองค์ประทานไว้ในหมวดจิตของสติปัญญา ๔ ความจริงฉันเห็นสภาวะจิตต่าง ๆ ตามที่พระองค์ท่านแนะนำให้ดูมาบ้างประปราย อาจจะต้องเริ่ม ๆ ภาวนาจริงจังทีเดียว เพียงแต่ฉันอาจจะดูในขอบเขตที่กำหนดไว้ในใจว่าเป็น 'สุข' หรือเป็น 'ทุกข์' มากกว่า เช่นกำลังมีราคะก็กำหนดว่าเป็นสุข มีโทสะก็กำหนดว่าเป็นทุกข์

ขึ้นเดือนที่ ๓ ฉันสำรวจแล้วพบว่าตัวเองเข้าใจอะไรเพิ่มขึ้นประการหนึ่ง ซึ่งค่อนข้างสำคัญ และพลิกมุมมองในการตั้งสติเจริญภาวนาได้มาก นั่นคือ ราคะอาจเป็นสุขสำหรับจิตสามัญของปุถุชนทั่วไป แต่อาจเป็นทุกข์สำหรับผู้เข้ามารู้เห็นอยู่ในโลกของนามธรรม อย่างเช่นเดือนก่อนฉันปฏิบัติตามพระพุทธรเจ้า คือเปรียบเทียบระหว่างสุขแบบโลกๆกับสุขแบบปราศจากเหยื่อล่อภายนอก ก็พบตามจริงว่าสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี รู้เช่นนี้เข้าไปเข้ามาหลายรอบเข้า จิตก็เริ่มฉลาด และเลือกสุขที่เหนือความสนุกชั่วคราว

นี่เป็นตัวอย่างว่าในอีกระดับการปฏิบัติหนึ่ง เมื่อเกิดราคะรบกวนจิต ฉันจะไม่ดูด้วยมุมมองว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แต่เห็นตามจริงว่าขณะนั้นๆกำลังมีราคะ

อีกประการหนึ่ง เมื่อฝึกอานาปานสติจนคล่องแล้ว เป็นสมบัติติดตัวแล้ว คืออย่างน้อยต้องรู้อย่างๆว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ก็พบความจริงอีกประการหนึ่ง คือฉันสามารถอ่านใจตัวเองผ่านลมหายใจได้หมด เช่นกำลังคิดมากหรือคิดน้อย กำลังรีบร้อนหรือวางเฉย กำลังลากยาวหรือกระซากสั้น ฯลฯ กับทั้งเห็นว่าลมหายใจเองนั้น หากทำให้มีคุณภาพแล้ว ก็จะปรุงทั้งกายและจิตให้สงบระงับ ง่ายต่อการกำหนดสติรู้สภาพเด่นตรงหน้าตามจริงทั้งรูปธรรมและนามธรรม การลงทุนกับลมหายใจในขั้นเริ่มต้น โดยเฉพาะในช่วงอาทิตย์แรกให้เกิดนิสัยรู้ลมนั้น จึงคุ้มยิ่งกว่าคุ้ม และส่งผลมาถึงขั้น

ของการปฏิบัติที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ได้อย่างนี้เอง พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายจึงเหมือน  
คะยั้นคะยอให้ผู้หวังพันทุกข์ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหลายได้เห็นความสำคัญของอานาปาน  
สติกันนัก

### การเจริญสติรู้สภาวะจิตอย่างย่อสำหรับมือใหม่

สภาวะจิต หรืออาการของจิตที่พระพุทธเจ้าทรงให้เฝ้ารู้เฝ้าดูในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ไม่ใช่สภาพรู้ ไม่ใช่ให้  
เสาะหาว่าธาตุรู้อยู่ตรงไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ใช่การควบคุมให้จิตมีลักษณะแบบใดแบบหนึ่ง เช่นจง  
ดียวเดียว อย่าได้เสียหาย จงบริสุทธิ์อย่างเดียว อย่าได้แปดเปื้อนมลทินใดๆ การทำจิตให้ดี ๆ เช่นตั้ง  
เป็นสมาธิหนึ่ง ๆ นั้นฉันก็แยกเวลาทำอยู่ และนับได้ว่าพัฒนามาจนใช้ได้ระดับหนึ่งแล้ว แต่เมื่อจะเจริญสติ  
ในหมวดจิต การตั้งมุ่มมองไว้จะเปลี่ยนไป คือจิตดีก็ดู จิตไม่ดีก็ดู เพื่อความรู้ชัดว่าตอนจิตดีนั้นลักษณะ  
เป็นอย่างไร จิตไม่ดีนั้นลักษณะเป็นอย่างไร เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาเหมือนกันหรือไม่

หลักการเบื้องต้นสำหรับสังเกตสภาวะจิตแบบต่าง ๆ มีดังนี้

- ๑) เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- ๒) เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- ๓) เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- ๔) เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
- ๕) เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

ฉันทับหลักได้อย่างหนึ่ง คือการรู้สภาวะจิตทั้งหลายเหล่านี้ให้ครบได้ ควรตั้งหลักจากจิตที่นิ่งเบา  
พอประมาณ ประกอบกับมีสติที่แข็งแรงตามสมควรแล้ว กล่าวคือจิตที่เป็นฝ่ายอกุศลควรมีกำลังอ่อน  
เมื่อถูกรู้แล้วแสดงอนิจจังง่าย กลายเป็นจิตฝ่ายกุศลในเวลาไม่เนิ่นนาน เปรียบได้กับไฟที่ลุกวบบนหัว  
ไม้ขีดก้านสั้น ไม่ต้องออกแรง ไม่ต้องเสียเวลามาก ก็เห็นว่าไฟเกิดแล้วดับลงทันตา รู้ทั้งไฟลุกกับไฟดับ  
จนทราบสภาพต่างกันอย่างชัดเจน

## วันที่ ๑: พักร้อน

สำหรับคนที่ต้องทำงานวันเสาร์ครึ่งวัน คล้ายถูกชักนำให้ทำอะไรทำนอกบ้านเสมอ สำหรับคนเมืองทั่วไป คงหนีไม่พ้นการเที่ยวเดินห้างและดูหนังกับแฟน แต่สำหรับฉัน หลังจากเจริญสติปฏิญาณแล้วอยากเที่ยว วัด วัดใกล้ไกลไหนก็ได้ ขอให้สงบร่มรื่นและโน้มหน้าให้หนักถึงนิพพานเป็นพอ

วันนี้ก็ตั้งใจเดินทางไปตามแต่หนทางจะนำพา หมู่นี้ไม่อยากอยู่ในเมืองมากขึ้นทุกที งานการ อาหาร อากาศ ทุกอย่างดูแห้งแล้งไร้ชีวิตชีวาไปหมด สุขุขมสดชื่นตื่นเต็มตอนมีเวลาภาวนาเต็มที่ไม่ได้เลย

ทำงานไปได้แค่ชั่วโมงเดียว ฉันก็เกิดความคิดกะทันหัน เอาแบบฟอร์มผลงานมาพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษรแล้วเดินไปยื่นให้หัวหน้า แจ้งความจำนงด้วยปากเปล่าว่าถ้าไม่ขัดข้องหรือต้องการให้ฉันทำอะไรเป็นพิเศษ อาทิตย์หน้าฉันขอใช้สิทธิ์พักร้อนลา ๖ วันติดกัน ตั้งแต่จันทร์ถึงเสาร์ หัวหน้าผงกหัวที่หนึ่ง อนุมัติทันทีโดยไม่เปิดจดหมาย พุดสั้นๆแค่ “เอาเลย ผมเข้าใจ”

เขานึกว่าฉันเศร้าและเครียดเรื่องว่าที่หัวหน้าแผนกคนใหม่กระมัง เปล่าเลย เรื่องนั้นไม่รบกวนจิตใจฉัน อีกแล้ว ฉันรู้สึกดีด้วยซ้ำที่มีเรื่องเหยียบอึดใจให้เตี้ยลง เพราะหมายความว่าเมื่อผ่านช่วงเวลาทำใจแล้ว ฉันยังสงบราบคาบได้ถึงวันนี้ ไม่กลับกำเริบอยากตีโพยตีพายขึ้นอีก ก็แปลว่าการเจริญสติเพื่อลดละ อึดใจเริ่มออกผลเบื้องต้นบ้างแล้ว แต่หัวหน้าเข้าใจว่าฉันลาไปคลายเครียดก็ดีเหมือนกัน เพราะจู่ๆลาพักร้อนกะทันหันผิดธรรมเนียมบริษัทที่ต้องแจ้งล่วงหน้ากันเป็นเดือน

ออกจากออฟฟิศวันนี้ ฉันเป็นสุข หัวใจเป็นอิสระเหลือพรรณนา ประมาณว่าสุขเท่ากับที่เคยฝันว่าลาออกจากงานเมื่อวันสิ้นเดือนก่อนที่เดียว แต่ตอนนี้ตัวจริงยามตื่นของฉันยังตัดไม่ขาดรอก ลาออกแล้วหา งานใหม่ เริ่มงานใหม่ ศึกษาและปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ไม่ใช่เรื่องสนุกนัก เว้นแต่เป็นไป เพื่อความก้าวหน้าในจังหวะที่เหมาะสมของชีวิตซึ่งเตรียมไว้รอบคอบแล้ว

เพิ่งรู้ว่าที่ผ่านมามีอยู่ต้องคลุกกับความคิดเรื่องการทำงาน เป็นลูกจ้างบริษัทเต็มเวลา ก็แปลว่าฉันเป็นแค่พนักงานพาร์ทไทม์ ในแง่ของคนเดินทางบนเส้นทางสู่มรรคผลก็จัดเป็นพวกอ่อนแอกระปวกกระเป๋าก เด่นโซซัดโซเซไม่ค่อยจะอยากพินต้นทางเสียที พอแต่ลาพักร้อนหน้อยเดียว เห็นว่าไม่ต้องคิดเรื่องงาน เป็นอิสระจากงานได้แค่นาทีเดียว ใจก็ต่างไปจากเดิมแล้ว

ใจต่างอย่างไร ฉันพยายามสำรวจเข้ามา ประการแรกไม่ต้องละล้าละลังกังวลว่าเดี๋ยวจะต้องเอาหัวไปแบกเรื่องอะไรบ้าง ประการที่สองกระหม่อมยืมยืมย่องได้วางวदनีสมาธิจะต้องพัฒนาขึ้นแน่ ประการที่สามคือหวังว่าจะได้เป็นผู้มีบารมีแก่กล้า บรรลุมรรคผลด้วยการปฏิบัติธรรมภายใน ๗ วันกับเขาสักคนหนึ่ง ด้วยความคาดหวังเป็นอย่างสูงในข้อสุดท้ายนี้เอง ทำให้ใจมีลักษณะผละจากโลก เหมือนลาออกจากความเป็นปุถุชนคนธรรมดาในโลก จึงใสเบาเป็นพิเศษ

ยอมรับเลยว่ายังตัดความโลภอยากได้มรรคผลไม่ขาด แต่จะให้ทำอย่างไร ไปแบบไม่มีหวังเลยหรือ? ฉันก็ว่าจะบำเพ็ญเพียรเต็มกำลัง ไม่ใช่ไปนอนงอมืองอเท้าเสียหน่อย คนซื้อล็อตเตอรี่ด้วยความหวังว่าจะถูกรางวัลที่ ๑ หรือเลขท้าย ก็ยังอุตสาหามีคนสมหวังทั้งที่นอนฟังวิทยุอยู่กับบ้านเฉยๆ แต่ฉันอยากได้มรรคผลด้วยการบากบั่นมานะพยายามตามแนวทางที่ถูกต้อง จะไม่นำให้กำลังใจยิ่งกว่าพวกหวังรวยทางลัดหรือ?

สำคัญคือฉันรู้แล้วด้วยว่าจะทำอย่างไร ตอบรับทำไหนดถ้าโลภอยากได้มรรคผลจนเป็นทุกข์หรือปล่อยสติออกนอกทาง ก็แค่พิจารณาว่านั่นเป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง ดูให้เหมือนดูทุกข์อื่นๆ ถ้าไม่ไหวก็กลับไปฟังลมหายใจจนกว่าจะเป็นอนุเบกขา แล้วค่อยกลับมารับมือกับมันใหม่รอบหน้า ดีเหมือนกัน ถ้าปลื้กวิเวกด้วยความอยากไปเอามรรคผล จะได้เตรียมรู้ทุกข์เพราะอยากแล้วไม่สมปรารถนา เตรียมใช้ทุกข์ทางใจเป็นเป้าหมายหลักหนึ่งเสียแต่เนิ่นๆ

ที่เหลือของวัน ฉันใช้ไปกับการครุ่นคิดวางแผนเรื่องสถานที่ เพราะนี่เป็นการตัดสินใจกะทันหัน และฉันก็ไม่ใช้คนชำนาญเรื่องพระดีและสถานที่ตั้ง คิดไปคิดมา ก็เลยที่ค่อยจะเข้าข้างตัวเองอยู่แล้วก็บอกให้ไปพักรีสอร์ทหรือโรงแรมดีกว่า มันก็เป็นห้องหับเหมือนกันกับห้องที่เขากำหนดไว้ให้เป็นสถานที่ภาวนาของฆราวาสนั่นแหละ ฉันจะเลือกแบบไม่ต้องแพงมาก แต่ใจตุตส่าอยากได้หรูๆสบายๆหน่อย ฉันรับรองกับตัวเองว่าจะไม่นอนแฉิม จะไม่เปิดตู้เย็นบ่อย แต่จะให้วันเวลาล่วงไปอย่างมีคุณค่า ใช้ทุกนาทีเป็นโอกาสทองสมราคาหมายปองมรรคผล

## วันที่ ๒: ปลื้กวิเวก

ฉันเลือกได้รีสอร์ทแห่งหนึ่งทางภาคตะวันออก ดินแดนติดทะเลที่เกือบทุกคนจะนึกถึงเสมอเมื่อต้องการพักร้อน ฉันคำนวณค่าใช้จ่ายแล้วไม่รู้สึกว่าชนหน้าแข้งจะร่วนมาก ก็ตกลงใจอยู่จนถึงวันอาทิตย์หน้ารวดเดียวไปเลย คุยโทรศัพท์ต่อรองไปต่อรองมามีแถมฟรีหนึ่งวันหนึ่งคืนอีกต่างหาก

ทิวทัศน์สวย ที่พักระบายสบาย สิ่งแรกที่ฉันทำเมื่อมาถึงห้องพักรีสอร์ทคือเด็ดปลื้กที่วิทัง จากนั้นก็ตั้งสัญญาณโทร.เข้าของโทรศัพท์มือถือให้เป็นแบบสั่น ฉันจะเช็คว่ามีเบอร์ไหนจำเป็นต้องโทร.กลับวันละสองรอบพอ แค่นี้คงพอจะแปลงสถานอภิรมย์ของชาวโลกให้กลายเป็นอาศรมฤๅษีได้แล้วกระมัง

ขับรถมาจากกรุงเทพฯหลายร้อยกิโลฯ กำลังเหนื่อยๆต้องขนอนพักก่อน แอร์กำลังเย็นสบาย พอล้มตัวลงนอนแผ่บนเตียงเดี่ยวเดี่ยวก็หลับปุ๋ย

ลืมตาตื่นและลุกขึ้นด้วยความงัวเงีย มองนาฬิกาที่ตกใจ เฮ้ย! นึกว่าห้านาทึ นี่ปาเข้าไปเกือบสามชั่วโมง ฉันละงงจริงๆ บางทีนึกว่างีบเดี่ยวเดี่ยวจริงๆปาเข้าไปครึ่งก่อนวัน แต่บางทีรู้สึกเหมือนหลับไปนานแต่

ตื่นมาเห็นเข็มนาฬิกากระดิกไปแค่ครึ่งชั่วโมง ความรู้สึกของมนุษย์ไม่อาจบอกเวลาซ้ำเร็วได้  
เที่ยงตรง อย่างเช่นอุปาทานไปว่าเพิ่งมาอยู่ในโลกได้เดี๋ยวเดียว ความจริงอาจใกล้ครบรอบที่  
จะต้องอำลาวงเวียนนี้ เพื่อเดินสายต่อไปหาเวทีใหม่อีกแล้ว

ฉันไม่ยอมเสียเวลาแม้แต่บิตซ์เก็ย แต่ลุกขึ้นเข้าห้องน้ำเพื่อทำร่างกายให้สดชื่นทันที ก่อนตะวันตกดิน  
ฉันจะไปนั่งสมาธิแถวชายหาดให้ได้

ราวห้าโมงเย็น แดดกำลังร่ม ลมกำลังตก ฉันเดินดุ่มไปตามหาดขาวยาวเป็นระยะทางเกือบหนึ่ง  
กิโลเมตรเพื่อเข้าถึงเขตที่ผู้คนบางตา และมีภูเขาหินเตี้ยๆยื่นออกไปในทะเลให้ป้ายบินขึ้นไปนั่งมองขอบ  
ฟ้าจากมุมสูงกว่าพื้นทรายราว ๒๐ เมตร

ลมทะเลพัดอยู่เกือบตลอดเวลา บางครั้งหอบแรงเหมือนจะมาชะเอาผิวหน้าและเนื้อตัวฉันออกไป เหลือ  
แต่ความโปร่งเบาไร้น้ำหนัก ลมหายใจของฉันยืดยาวนิ่มนวลและแจ่มชัดยิ่งในท่ามกลางความเว้งว่าง  
ของทิวทัศน์กว้างไกลไพศาล ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นเพียงต้นไม้ต้นหนึ่งซึ่งหายใจเข้าออกได้ เป็น  
ต้นไม้ซึ่งปราศจากสำนักครอบครองสถานที่ เป็นต้นไม้ซึ่งเติบโตจากที่อื่นและมาขอปักหลักอาศัยยอด  
เขาเตี้ยนี้เพียงชั่วคราว

ปิดตาลง ลากลมหายใจเข้ายาว ระบายลมหายใจออกยาวเท่ากัน รับรู้ตลอดสายด้วยจิตใจอันเยือกเย็น  
สติที่รู้ตลอดสายลมนั่นเองคือเบื้องต้นแห่งความหนักแน่นไม่หวั่นไหว เมื่อรู้ได้ด้วยอาการที่สบาย ยิ่ง  
หลายลมเข้าออกยิ่งรู้สึกได้ถึงความปักหลักมั่นคงแน่นหนายิ่งขึ้นเรื่อยๆ เหมือนก้อนหินผิวเรียบได้ที่วาง  
ลงบนแผ่นดินใหญ่ ยากที่แรงกระทำภายนอกจะทำให้โยกเยก

กระทั่งฉันเห็นความหนักแน่นคงที่ที่ฐานความรู้สึก ขณะเดียวกันก็สำเนียงได้ถึงความใสเบาอันแผ่วรัศมี  
กว้างออกไปเบื้องหน้าและเบื้องขวางซ้ายขวา รับทราบตามจริงว่านั่นเป็นสภาพของจิตที่สั่งสมสติมาดี  
แล้วระยะหนึ่ง รวมกับการถูกสภาพเปิดแผ่ว่างขวางของทะเลปรั่งแต่งสัมผัส ฉันประคองความรับรู้ลม  
หายใจเข้าออก นับได้สิบครั้งก็เห็นว่าฐานอันหนักแน่นของจิตยังเคลื่อนไปเคลื่อนมาคลอกแคลกได้ แต่ก็  
สนุก เพราะรู้สึกว่ามีกำลังของความตั้งมั่นมากกว่าอาการขยับเคลื่อนนั้น และเมื่อสติเข้าไปรู้ความเคลื่อน  
ก็สามารถยับยั้งให้สนิทหนึ่งเหมือนเก่า แต่เดี๋ยวเดียวกำลังก็ถดถอย ทำท่าจะเคลื่อนใหม่ ก็ต้องย้อนกลับมา  
อยู่กับที่มั่นอีกและอีก

ฐานความรู้สึกอันเป็นสมาธินั้นปรากฏเหมือนช่องว่างที่มีศูนย์กลางในช่องอก และแผ่รัศมีความว่างนั้น  
ออกไปเป็นวงรัศมี ไม่มีลักษณะเพ่งคับแคบเล็งจุดใดจุดหนึ่ง แต่เหมือนทอดตาแลไปจนสุดขอบฟ้าด้วย  
ความนิ่งรู้ผ่อนคลาย หากดวงรู้อันว่างเปล่านั้นเสียศูนย์ ก็จะคล้ายฟองสบู่โย้เย้เสียรูป หรือถูกแทรกแซง  
ด้วยคลื่นลมความคิดซัดซ่า ไม่ตั้งอยู่ในสภาพรู้เห็นสายลมหายใจระจ่างซัด



ย้อยอยู่กับสภาพล้มลุกของสมาธิเกือบชั่วโมงก็เหนื่อย หมดแรงทั้งทางกายและทางจิต ลืมตาขึ้นเห็นขอบฟ้าเริ่มฉายแสงอาทิตย์อัสดง ก็ลุกขึ้นเดินกลับที่พัก ตั้งเข็มไว้ว่าการนั่งสมาธิที่นี้จะขึ้นไปเพื่อประคองจิตให้ตั้งมั่นจนกว่าจะยับยั้งอยู่ในสมาธิได้ยาวๆโดยไม่ขยับเขยื้อน ฉันเพิ่งเห็นโอกาสทองจริงจังกี่คราวนี้เอง แต่ไหนแต่ไรการทำสมาธิแม้ดีเพียงใดก็ยังมีกระแสรบกวนจากภายนอกมาบั่นทอนให้ขาดความบริสุทธิ์เสมอ บัดนี้การอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมอันปลอดภัย ปรับเปลี่ยนความคิดให้หนึ่งไปตาม กระแสจิตจึงผ่องแผ้วสะอาดเบาโดยไม่ต้องออกแรงกำหนดอะไรมาก

สภาพโดดเดี่ยวเอากายอมปรุงจิตให้คนทั่วไปเปลี่ยวเหงาจับหัวใจ ทว่ากลับแต่งจิตของผู้ปรารถนา นิพพานให้อิ่มเอมเปรมสุขเหนือคำบรรยาย เสียงคลื่นกระทบฝั่งแล้วถดถอยสู่ความสงบเป็นระลอกๆ ฟังแล้วแทนที่จะเตือนให้จินตนาการแสวงหาคนรักมาเดินเคียง กลับส่งให้เงี้ยวหูสดับตามจริงว่าคลื่นน้ำกระทบสิ่งใดแล้วก็จบไป รอคลื่นลูกใหม่มาปะทะอีกและอีก ครืนครั้นแล้วแผ่วซา แผ่วซาแล้วครืนครั้น มีอยู่เท่านี้จริงๆ ไม่ต่างจากโลกแห่งผัสสะกระทบ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้กลิ่นอะไร ได้ลิ้มอะไร ได้สัมผัสอะไร ได้คิดอะไร เกิดปฏิภิกิริยาทางใจวูบหนึ่งแล้วก็ดับ รอกการกระทบระลอกใหม่ไม่มีที่สิ้นสุด

ต่อเมื่อไม่แสสาวยออกไปรับกระทบหยาบ ไม่ปล่อยให้ปฏิภิกิริยาทางใจเป็นไปในทางยึดมั่นถือมั่น ไม่ยินยอมถูกรอบงำด้วยความชอบหรือความชัง จิตก็สงบลงเป็นดวงรัศมีผ่องใส จะแผ่กว้างหรือแคบก็ขึ้นอยู่กับกำลังว่าตั้งมั่นได้มากน้อยเพียงใด

วันแรกของการพักผ่อนเป็นไปด้วยดี มีใจเต็มร้อยกับการภาวนา สถานที่ก็ช่วยปรุงจิตให้สงบ รวมกันแล้วก่อให้เกิดความรู้สึกที่สมบูรณ์แบบกับการปลีกวิเวกครั้งนี้

มือค่าฉันลั้งเลว่าจะทานหรือไม่ทานดี นึกๆถึงการรักษาศีล ๘ อยู่เหมือนกัน แต่ก็เลสเรื่องกินกับเรื่องนอนยังเป็นแม่เหล็กใหญ่อยู่ในวันนี้ ฉันเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างการมานอนริสอร์ทกับการไปพักตามสถานที่ที่จัดไว้สำหรับนักภาวนาโดยเฉพาะ การอยู่บ้านหรือยูริสอร์ทนั้น ใจเราจะถูกปรุงให้คิดและรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าสามารถทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ ภาพ เสียง และสัมผัสรอบด้านก็เต็มไปด้วยความรื่นรมย์ ชวนให้เกิดความอ่อนแอ ยอมแพ้ต่อผัสสะเร้าภายนอกมากกว่าจะปรารถนาประคองจิตตั้งมั่นยิ่งขึ้นไป

พอถึงเวลาหิว ฉันก็ตัดสินใจเข้าข้างกิเลส ด้วยความคิดว่าจะลองอยู่กับแบบสบายๆเหมือนมาพักตากอากาศแบบชาวบ้านชาวเมืองทั่วไปดูก่อน ถ้าหากไม่มีความคืบหน้าอย่างไรค่อยคิดใหม่อีกทีว่าจะตัดอะไรที่เป็นน้ำหนักรถ่วงทิ้งเสียบ้าง

ฉันสั่งอาหารเบาๆและกะทานแค่ครึ่งท้อง คือจะหยุดขณะยังไม่อิ่มเต็มที่ พอครวัที่นี้ฝีมือไม่เลว ยากจะอดใจไหว แต่ก็ไหวด้วยความตั้งใจจริงจนได้ ฉันทานไม่หมด และไม่สั่งอะไรเพิ่ม เรียกเด็กเช็กบิลล์แล้วเดินลงชายหาดมืดอย่างไม่กลัวโดนตีหัวชิงเงินเท่าไร เพราะเขตนี้เป็นหาดส่วนบุคคล อีกทั้งมีนักท่องเที่ยวต่างประเทศหนึ่งนอนบนเตียงผ้าใบเห็นเป็นเงาตะคุ่มอยู่ทั่วไป

เลือกเตียงผ้าใบตัวหนึ่งเพื่อเอนหลังดูทะเลและชมดาว ความมีดรามาทรีก็จินตนาการได้หลากหลาย ฉันสังเกตตัวเองแล้วพบว่าหลังออกจากสมาธิใหม่ๆกับหลังทานข้าวเสร็จหมดๆ ปฏิบัติทางใจที่มีต่อสภาพแวดล้อมสวยๆจะต่างกันเป็นคนละเรื่อง อย่างเช่นตอนนี้ความคิดเริ่มก่อตัวไปในทางเพ้อฝันเสียมาก ฉากธรรมชาติส่วนใหญ่เหมือนแกล้งให้เรารู้สึกอ้างว้างและต้องการมีภาวะคู่กับคนที่สมกัน

ผัสสะที่ทำให้เกิดระคะอาจไม่ใช่ภาพยวตาเร้าใจของเพศตรงข้ามเสมอไป โดยมากมักเป็นความคิดหรือจินตนาการของเราเองเสียส่วนใหญ่ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสในกามสูตรตนิทเทศที่ ๑ ว่ารากฐานของกามย่อมเกิดจากความดำริ เมื่อได้กามตามปรารถนาย่อมมีใจ แต่เมื่อกามเสื่อมไปย่อมกระสับกระส่ายเหมือนสัตว์ที่ถูกศรเสียบแทง

แต่กามนั้น เมื่อยังอยู่ในรูปความดำริ หรือจินตนาการวิไลหา ก็มีกำลังอ่อน ฉันเพียงยอมรับตามจริงว่าขณะนี้กำลังมีระคะอยู่ในจิต มีเพราะมองฟ้ามืด มองดวงดาว มองแสงจันทร์แล้วนึกถึงเพศตรงข้าม นึกถึงภาวะคู่ นึกถึงการเกี่ยวก้อยแนบชิดเอาไออุ่นของกันและกันรับลมทะเลยามค่ำคืน

เมื่อยอมรับตามจริง สติรู้ตามจริงยอมเกิดในที่นั้นทันที ระคะปรากฏเป็นสิ่งถูกรู้ เห็นเป็นความสุขที่ล่องด้วยเหยื่อในจินตนาการ เป็นเงาวาบหวน เป็นกระแสนอนหวานที่ทรงพลังดึงดูด มีผลให้จิตตั้งอยู่ในอาการเหม่อหา รอคอย และเปี่ยมหวัง

สติที่รู้ชัดในระคะนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาเต็มๆ วินาทีแรกคือเห็นอริยาบถครึ่งหนึ่งครึ่งนอนบนเตียงผ้าใบ แล้วต่อมาสติก็เข้าไปรู้ลมหายใจที่กำลังลากเข้าและระบายออกอย่างมีความสุข สำนวจิตอีกครึ่งก็พบว่าระคะเลื่อนหายไปแล้ว ผู้ที่ผ่านการอบรมและมีฐานสติไว้ดีแล้ว เมื่อระคะเกิดขึ้นในจิตแล้วรู้ทัน ความรับรู้ก็จะแปรไปที่ฐานสติซึ่งอบรมไว้แล้วนั้นเสมอ

ฉันสังเกตอย่างละเอียดและพบว่า ครั้งนี้ไม่ใช่การยกเอาลมหายใจหรืออริยาบถปัจจุบันเข้ามาแทรกแซงแทนที่ระคะ แต่เมื่อครู่ฉันยอมรับตามจริง และรู้ตามจริงถึงลักษณะของระคะที่ปรากฏครอบงำจิต เมื่อรู้แล้วภายหลังสติจึงเกิดในอริยาบถโดยไม่ได้เจตนา

อย่างไรก็ตาม แม้สติจะรู้อริยาบถปัจจุบัน ก็ถือได้ว่าเป็นการเห็นจิตปราศจากราคะไปด้วยพร้อมกันในคราวเดียว เพราะเมื่อรู้ตัวอยู่อย่างชัดเจนว่าขณะนี้ปราศจากราคะ ก็คือการเห็นภาวะต่างระหว่างจิตมีระคะแบบเมื่อครู่กับจิตปราศจากราคะอย่างเดี๋ยวนั้นนั่นเอง การฝึกสติปัฏฐาน ๔ จึงเข้าถึงกันได้หมด ไม่ว่าจะกายหรือจิต จะเริ่มรู้จากจุดใดย่อมเชื่อมโยงหาอีกจุดหนึ่งในที่สุด ขอเพียงปฏิบัติอยู่ในแนวทางที่พระพุทธองค์วางไว้เท่านั้น

ฉันสังเกตต่อไปอีกว่าจิตที่ปราศจากราคะอาจรู้อริยาบถ ลมหายใจ หรือกระทั่งลักษณะว่างจากราคะของจิตเอง จุดสำคัญสำหรับขั้นนี้อยู่ตรงที่การรู้ชัดในภาวะต่างระหว่างจิตมีระคะกับจิตไม่มีระคะ

เพราะเมื่อรู้ภาวะต่างเหมือนเห็นสองบุคคล ย่อมทำลายความมั่นหมายว่าเราเป็นผู้มีราคะ แต่จะเห็นเพียงจิตมีราคะก็แค่สภาพหนึ่ง จิตไม่มีราคะก็แค่อีกสภาพหนึ่ง

สติรู้ลมหายใจควบคู่กับอิริยาบถครั้งหนึ่งก็เคลื่อนไปหาฟ้ามืดและดวงดาวดารดาษอีก ฉันปล่อยอารมณ์ตามสบาย คราวนี้ไม่มีไฟผ่นก่อตัวขึ้นอย่างเมื่อครั้ง อาจเป็นเพราะสติจดจ้องอยู่ว่าจะเกิดราคะอีกเมื่อใด

หนุ่มสาวคู่หนึ่งเดินผ่านหน้า เห็นสลัวรางในเงามืดที่แสงนีออนอ่อนๆของริสอร์ทสาดจับ ดูเป็นคู่ที่สมกันดี ผู้หญิงเอวอวบอ้วนอวบอวบ ทรวดทรงเหมือนนางแบบค่าตัวแพง ส่วนผู้ชายก็กำยำล่ำสันดี แม้จะลงพุงไปหน่อย แต่ก็ทำทางดูแลปกป้องผู้หญิงได้ กับทั้งน่าจะมีเสน่ห์ไม่แพ้กันนัก

ภาพตรงหน้าทำให้อารมณ์กระเจิงขึ้นมาอีก ยอดสุดแห่งสุขขณะอยู่ในโลกมนุษย์ ก็คงเป็นอะไรอย่างนี้แหละ แค่เห็นก็พลอยปลื้มกึ่งอิจฉาอย่างนี้ ถ้ามีเสียเองบ้างจะสุขหวานสักปานไหนหนอ?

เกือบตั้งสติไม่ทัน เพราะจิตถูกดึงดูดเข้าไปอยู่ในภาพเบื้องหน้าจนหมดสิ้น เมื่อครั้งแต่เกิดความดำริในกามยังพอกำหนดงายว่ามีราคะในจิต แต่ตอนนี้สายตาถูกดูดเข้าไปติดภาพภายนอก เลยไม่ทราบจะรับมืออย่างไร

คิดในใจว่าไม่รู้จะทำอย่างไรก็ไม่ต้องทำ อย่างน้อยที่สุดก็ได้ความรู้ละว่าจิตที่ไปตั้งไว้กับวัตถุภายนอกเต็มเหนี่ยวนั้น ที่จะให้เกิดสติย้อนกลับเข้ามาตั้งอยู่ในฐานที่มั่นเดิมคงยาก

ทั้งที่กระซิบบอกตัวเองอยู่ว่า จิตมีราคะ จิตมีราคะ ตาก็ไม่วายเหม่อตามคู่หนุ่มสาวที่สมกันราวกิ่งทองใบหยกนั้นจนพวกเขาหายขึ้นที่ฟ้าไป จึงให้คะแนนตัวเองติดลบ อย่างนี้ไม่ใช่มีสติรู้ราคะในจิต เป็นแค่ท่องเหมือนนกแก้วนกขุนทองว่ามีราคะในจิตต่างหาก การทำงานของจิตยังเป็นคิด ไม่ใช่รู้ เมื่อไม่เป็นรู้ก็ย่อมไม่เห็นภาวะต่างระหว่างมีราคะกับไม่มีราคะ

ลืมนราเวาะไปกดดันใจ ฉันตั้งใจใหม่ว่าคราวหน้าถ้าเห็นวัตถุเข้ามาหูเข้าตา ก็จะทำความรู้รับรู้ลมหายใจไปด้วยเป็นการหารครึ่งระหว่างข้างนอกกับข้างใน ไม่ปล่อยให้จิตส่งออกนอกเต็มที่อยู่อย่างน้อยยังข้างหนึ่งไว้กับฐานสติอันปลอดภัย แล้วจะรู้เห็นอะไรจนเกิดราคะแค่ไหนก็ช่าง เพราะแน่ใจว่าอย่างไรก็ไม่เสียศูนย์อย่างสิ้นเชิงแบบนี้

### วันที่ ๓-๗: บ่มกำลัง

เหมือนฉันกลายเป็นอีกคนหนึ่ง ที่มีชีวิตประจำวันแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง และจิตฉันก็ปรากฏเป็นสิ่งที่ผิดแผก คือฉันมองจิตตัวเองเสมือนเป็นกระจกใสให้คอยระวังฝุ่นละอองหรือขี้เถ่าที่เข้ามาเกาะตลอดเวลา

ธรรมดาเราใช้ไม้ชนไม้ก็คอยปิดฝุ่นเมื่อเห็นละอองปรากฏจับกระจก ถ้าฝุ่นเพียงปลิวมาเกาะเพียงน้อย แค่นี้ก็ปิดแล้วฝุ่นก็หายไป ความใสสะอาดของกระจกก็ปรากฏเต็มบานดังเดิม ฉันใดฉันนั้น เราใช้สติคอยตามรู้ฝ่าหมอกกิเลสที่มาจับจิต หากกิเลสเพียงรุ่มมาเกาะจิตเพียงนิดหน่อย แค่งำหนดสติรู้วาระนั้น ๆ มีกิเลสในจิต ความใสสะอาดปราศจากมลทินของจิตก็ปรากฏเต็มดวงดังเดิม และธรรมชาติความผ่องใสของจิตย่อมให้ผลเป็นความรู้สึกเบิกบานในตนเอง

การนั่งสมาธิ ฉันชอบออกไปนั่งที่ชายหาด บางทียอมร้อนไปนั่งบนยอดเขาเตี้ยตอนใกล้เที่ยง เพราะไม่ค่อยมีใครใจถึงขึ้นไปชมวิวาทิวทัศน์กลางแดดเปรี้ยงขนาดนั้น ความจริงแต่ลำบากตอนเหยียบจวบจิบร้อนเพื่อปายปิ่นขึ้นสู่ยอดนิดหน่อย แต่พอถึงยอดก็มีร่มไม้ใบบังพ้ออาศัยนั่งพอสบายแล้ว

การเดินทาง ฉันอาศัยชายหาดไม่ค่อยได้ เพราะผัสสะระหว่างเท้ากับทรายจะเป็นลักษณะจุ่ม ไม่ค่อยก่อให้เกิดสติรู้เท่าชัดแบบเหนียวทำให้เกิดความรู้ทั่วพร้อมทั้งอิริยาบถเท่าใดนัก ช่วงกลางวันฉันจึงต้องใช้ทางเดินค่อนข้างสั้นในห้องพักนั่นเอง ก็ได้ผลดีเหมือนกัน พอตกลงกลางคืนคนน้อยๆ ก็ค่อยย้ายไปยึดเส้นทางเดินชมสวนหย่อมของรีสอร์ท ซึ่งมีบางช่วงเป็นทางตรงยาวกว่าในห้องมาก แถมได้บรรยากาศปลอดโปร่งกว่า คือมีโดมมีดพรดาวแสงดาวเป็นเพดานห้องจงกรม

ในอัครศิสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อใดจิตหดหู่ เมื่อใดจิตฟุ้งซ่าน เมื่อนั้นไม่ใช่โอกาสที่จะเจริญโพชฌงค์ได้ สองสามวันแรกฉันจึงมีธุระง่าย ๆ แค่อสังเกตตามจริงว่าขณะใดหนึ่ง ขณะใดเคลื่อนไปเป็นเหตุแห่งวงเหงาหรือฟุ้งซ่านรำคาญใจ กับทั้งทำทุกวิถีทางเพื่อกำจัดสองสภาพดังกล่าวไม่ว่าจะตรงหรืออ้อม ทางตรงก็เช่นรู้เท่าทันขณะจิตเคลื่อนจากหนึ่งตื่นไปเป็นหม่นหรือคิดเรื่องที่ผ่านมาๆมา ทางอ้อมก็เช่นออกกำลังบ้าง ล้างหน้าบ้าง มองฟ้ามองทะเลไกลๆบ้าง หรือมานั่งเขียนบันทึกธรรมเพื่อทบทวนคำสอนของพระพุทธเจ้าบ้าง

หากผลปล่อยใจให้วงหรือฟุ้งจริงๆ ก็มักดูเข้าไปที่ลักษณะวงหรือฟุ้งซึ่งมีระดับแปรปรวน มากขึ้นหรือลดลงต่างๆกันในแต่ละลมหายใจ ดูไป ๑๐-๒๐ ระลอกลมเข้าออกก็มักค่อยยังชั่วขึ้น เช่นลมแรกๆเห็นความวงมีลักษณะกดแรงๆ เหมือนจะดันเราหัวที่มลงฟูก พอดูอีกทีในลมต่อมาแรงกดนั้นก็คลายลงทำให้เบลอๆ ซาๆ ครึ่งตื่นครึ่งวง แล้วอีกสองลมหายใจต่อมาก็กดให้วงหนักอีก ดูหนักเบาสลับกันซ้ำแล้วซ้ำเล่ากระทั่งแรงกดน้อยลงทุกที ที่สุดก็เบาและเบิกบานอย่างเดี่ยวไป

เมื่อมีเวลาดูเต็มที่ทั้งวัน ฉันจึงเห็นว่าธรรมชาติจิตคนเรานั้น สลับกันไปสลับกันมาระหว่างเหตุแห่งวงเหงากับฟุ้งซ่านรำคาญใจ คนเมืองจะมีธุระปะปังในหน้าที่การงานเกือบตลอดวัน ความฟุ้งจึงมีอายุยืนและถูกหล่อเลี้ยงไว้ด้วยการงานนั่นเอง เรียกว่าฟุ้งอย่างมีเป้าหมาย กระทั่งเมื่อบรรลุปเป้าหมายก็เหมือนหายฟุ้งไปชั่วคราว นี่เป็นเหตุผลง่าย ๆ ว่าทำไมคนเราต้องหางานทำ คือไม่ใช่เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องอย่างเดียว แต่เพื่อเอามาสนองตอบความฟุ้งยุ่ง จิตระเบียบความฟุ้งไม่ให้ค้ำแน่นในหัวอย่างไรทางออก

การยกสติขึ้นคอบรู้ว่ามีโอไดพายุความฟุ้งก่อตัวขึ้นแล้ว จึงไม่ใช่เรื่องที่ทำได้โดยง่าย เพราะไม่ใช่ธรรมชาติวิสัยเดิมที่เคยชิน ที่เราเคยใช้ความฟุ้งไปสะสางงานการให้เรียบร้อย อันนี้ก็กลายเป็นฝ้ารู้ฝ้าดูว่าลมหายใจหนึ่ง ๆ ฟุ้งมากหรือฟุ้งน้อยกว่าลมหายใจก่อนหน้า เมื่อหายใจแล้วแปรเป็นสภาพหดหู่หงวเหงาไปแทนหรือไม่ การมีเวลาว่างทั้งวันฝ้าดูสภาวะจิตอย่างเดียวนั้น โนนุ่มไปทางฟุ้งและง่วงสลัดกันไปสลัดกันมาเป็นหลัก อาศัยความเพียรในการนั่งสมาธิและเดินจงกรมก็ช่วยไม่ได้มากนัก เพราะเมื่อนั่งหรือเดินได้ราวครึ่งชั่วโมง หรืออย่างเก่งหนึ่งชั่วโมง จิตฉันจะดิ้นรน ไม่อยากนั่งหรือเดินต่อเสียแล้ว

สองสามวันแรกจึงมีบ่อยครั้งที่อึดอัดทรมาน อยากกลับกรุงเทพฯ หรือไม่ก็ไปเปิดหูเปิดตาเที่ยวไหนเสียบ้าง แต่ฉันก็หาทางระบายความอึดอัดด้วยการอ่านหนังสือธรรมะที่พกมาหลายเล่มแทน ไม่อยากแพ้ภัยตัวเอง ไหนๆอยากมาบ่มเพาะกำลังจิตให้แกร่งขึ้นก็ควรให้เป็นไปตามนั้น ถ้าแค่รักษาจะง่าย ๆ ไม่ได้แล้วจะเอากำลังที่ไหนไปรบกับกิเลสระดับทำลายภพชาติกับใครไหว

พอสู้อัดทน เพียรพยายามผ่านไปสามวัน ขึ้นวันที่ ๔ ก็เริ่มเห็นความมกเงยออกดอกออกผลของสติ คล้ายจิตเป็นม้าที่พยศน้อยลงมาก กล่าวคือเริ่มรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ทำให้จิตทรงสภาพตั้งมั่นได้เรื่อยๆ แม้ไม่อยู่ในที่นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม พอจิตตั้งทำอะไรจะแปรเป็นฟุ้ง หรือก่อหวนจะดิ้นรนกลับกรุงเทพฯ สติก็เท่าทัน ณ เวลาที่พายุเริ่มก่อตัว แล้วกลับสงบสบายคล้ายไม่ไหวติง ต้องสังเกตจริงๆ จึงจะเห็นว่ายังมีระลอกความกระเพื่อมไหวน้อยๆ อยู่เกือบตลอดเวลา

ณ จุดนั้นฉันให้คะแนนตัวเองว่า 'สติ' อันเป็นองค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏขึ้นแล้วในการเจริญภาวนา หมวดจิต คือเมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ ซึ่งนี่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย อย่างน้อยก็ยากกว่าครั้งฝึกตามรู้ให้เท่าทันที่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้าหลายขุม

การจะมีสติรู้อย่างเป็นอัตโนมัติว่าจิตกำลังอยู่ในสภาพใดนั้น กำลังสมาธิมีส่วนสำคัญยิ่ง หากขาดกำลังในแบบหนึ่งแล้ว สติก็จะเป็นไปแบบฝืดๆ คล้ายมอเตอร์ที่ขาดน้ำมันหล่อลื่น แม้หมุนก็อึดอาดหรือมีเสียงครี๊ดคราดน่ารำคาญ แต่หากมีความเบิกบานในสมาธิเป็นน้ำมันหล่อลื่นแล้ว มอเตอร์หมุนสติจะทำงานคล่องแคล่วว่องไว ไม่ใช่หมุนแบบไม่เต็มใจ

ผลของการมีสติรู้สภาพจิตเป็นอัตโนมัติได้เสมอๆ คือจิตปรากฏเป็นกระจกที่ใสเด่นขึ้นเรื่อยๆ ที่นี้กว่าใสแล้วยังมีใสดุ้งยิ่งกว่านั้นขึ้นไปอีก เฉพาะเรื่องความใสของจิตนี้พูดกันได้ยาว มีทั้งใสแบบวอบววบเหมือนอุปาทานไปเองแล้วกลับหม่นมัวอย่างรวดเร็ว มีทั้งใสแบบรู้แน่ๆ ด้วยความปลื้มอยู่กับความใสโดยไม่ตระหนักรู้ว่าตัวปลื้มนั้นก็เป็นหนึ่งในโมหะ

แต่กว่าจะรู้จักจิตที่ใสเหมือนแผ่นน้ำแจ่มกระจ่าง สามารถเห็นทะลุลงไปได้ถึงกรวดหินใต้ท้องน้ำทุกก้อนอย่างคมชัด สมาธิก็ต้องก้าวหน้าไปถึงระดับตั้งมั่นเบาสบายได้นานเกินชั่วโมง กับทั้งมีสติเท่าทันเป็นอัตโนมัติว่าสภาพจิตแปรจากตั้งมั่นไปเป็นอื่นเมื่อใด

ถึงจุดนั้นจิตหดหู่กับจิตฟุ้งซ่านเหมือนเพื่อนเก่าที่หายหน้านาน ส่วนเพื่อนใหม่คือสมาธิจิตเวียนมาเยี่ยมบ่อยขึ้น ยับยั้งอยู่กับฉันทายวรณ์ จึงมีสภาพจิตให้สังเกตเพียงสองชนิดหลักๆ คือเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

พอเห็นบ่อยเข้าว่าอย่างนี้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ อย่างนี้จิตเคลื่อนจากความตั้งมั่นไม่เป็นสมาธิ องค์กรที่ ๒ ของโพชฌงค์คือ ‘ธัมมวิจย’ ก็ปรากฏเองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องพยายามสร้าง นั่นคือเกิดสัมปชัญญะ รู้เห็นอยู่ในขณะแห่งสมาธิว่าเป็นเพียงสภาพอย่างหนึ่งของจิต กับทั้งรู้เห็นอยู่ในขณะไม่เป็นสมาธิว่าเป็นแค่อีกสภาพหนึ่งของจิต เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ถาวรไม่ได้ มีกำลังตั้งได้แค่ไหนก็อยู่ได้แค่นั้น ในที่สุดต้องเสื่อมลง หรือแปรปรวนเป็นอื่นเป็นธรรมดา

ธัมมวิจยอันเกิดจากการฝึกุ่สภาพจิตเกิดดับนั้นมีอนุภาพสูง ฉันไม่รู้สึกรู้ถึงความเป็นฉัน สิ่งที่ปรากฏก็แค่สภาพจิตอย่างหนึ่ง ตั้งอยู่ระยะหนึ่งตามกำลัง แล้วเสื่อมสลายลงเหมือนฟองสบู่ที่ได้เวลาแตกออก ไม่มีความพึงใจอื่นใดยิ่งกว่าการทราบชัดว่าจิตทรงอยู่ในสภาพใด แล้วแปรไปเป็นสภาพใด จึงกล่าวได้ว่า องค์กรที่ ๓ ของโพชฌงค์คือ ‘วิริยะ’ เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอด้วยความพึงใจนั่นเอง

ถึงจุดหนึ่งที่อัมเอิบและเบิกบาน โลกภายในและโลกภายนอกดูโล่งแจ้งไปหมด ฉันก็ตัดสินใจว่านั่นคือองค์กรที่ ๔ ของโพชฌงค์ ทำให้กายของฉันทรงรับ แต่ความสงบระงับกายขณะเฝ้าสังเกตสภาพจิตนั้น จะไม่ให้เห็นกายโดยความเป็นอริยาบถ คือกายปรากฏคล้ายแก้วใส มีกรอบ มีขอบเขตสัณฐานเพียงรางเลือนเป็นบางขณะ บางขณะก็เหมือนวัตถุโปร่งแสงที่ไร้รูปพรรณสัณฐานไปเลย เหลือแต่สภาพจิตอย่างเดียว

ฉันเริ่มเห็นว่าอาการไหวของจิตน้อยลงทุกที คล้ายมองไปในอากาศว่างแล้วไม่เห็นร่องรอยของลม ไม่เห็นคลื่นความกระเพื่อมใดๆ มีแต่ความว่างปรากฏอยู่ ก็รู้สึกว่าการกำลังจะปรับเปลี่ยนสภาพครั้งสำคัญ

ฉันประจักษ์จากการเฝ้าสังเกตคือแม้บางสภาวะตั้งนานเหมือนจริงยั่งยืน ในที่สุดก็ต้องแปรปรวนไปเป็นอื่น ประจักษ์ครั้งแรกไม่รู้สึกรู้สึกอะไรมาก ยังเห็นความอาลัยในสมาธิอยู่บ้าง แต่เมื่อประจักษ์บ่อยๆ เข้าก็เริ่มลดความยินดียินดีร้ายลง เมื่อจิตตั้งมั่นก็รู้ที่อยู่ในสภาพตั้งมั่นโดยไม่มันหมายความว่าเราเก่งที่ดำรงจิตอันสง่างามได้ปานนี้ หรือถึงแม้เมื่อจิตคลายจากสภาพตั้งมั่นก็ไม่อาลัยว่าจิตเราตกลงแล้ว ค่อยๆ เกิดมุมมองใหม่ชัดเจนเรื่อยๆ คือสภาพจิตต่างๆ ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่สภาพจิตใดสภาพจิตหนึ่งเลย แล้วจะต้องไปเสียดายสภาพจิตไหน ๆ ทำไมกัน?

ตรงนี้เป็นจุดที่มีสาระสำคัญยิ่ง กระทั่งไปถึงความอยากได้อะไรมีมรรคผล อยากได้อะไรเป็นอริยบุคคล จะเร่งรัดเอามรรคผลไปทำไม มรรคจิตก็คือจิตชนิดหนึ่ง ผลจิตก็คือจิตชนิดหนึ่ง ไม่ได้เป็นตัวเราในวินาทีที่สักหน่อย ก็ตัวเราในวินาทีที่ยังไม่มี มีแต่สภาพจิตที่เดี๋ยวก็หนึ่ง เดียวก็แสนาย แล้วจะไปหวังเอาสภาพจิตอื่นมาเป็นรางวัลให้ใคร?

เมื่อจิตหยาบ ฉันกลับมากำหนดรู้ลมหายใจด้วยความพอใจจะสร้างความตั้งมั่นเฉพาะวินาทีนั้น เมื่อจิตละเอียด ฉันก็ไม่เผลอหลงไหลติดใจความละเอียด แต่มีสัมปชัญญะรู้ชัดว่าจิตละเอียดประณีตก็แค่ภาวะหนึ่ง แม้ไม่เห็นขณะแห่งการดับ แต่ก็หยั่งรู้ว่าสภาพแบบนั้นไม่เที่ยง มีอันต้องเสื่อมสลายลงเป็นธรรมดาในอนาคต การหยั่งรู้นี้ต่างกับขณะคิดๆเอาว่าเดี๋ยวมันต้องดับ เพราะจิตอยู่ในวาระแห่งการมีสัมปชัญญะรู้ชัด กับทั้งเคยผ่านประสบการณ์เห็นรอยต่ออันเป็นขณะแห่งการแปรสภาพจิตมาหลายหนจนเจนใจแล้วด้วย

ฉันคิดว่าองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์ คือสมาธิ-ความตั้งมั่นของจิต กับองค์ที่ ๗ ของโพชฌงค์ คืออุเบกขา-ความวางเฉยในจิต บังเกิดขึ้นแล้ว แต่สัดส่วนอ่อนแก่หรือบริบูรณ์เพียงใดนั้น คงยังต้องอาศัยการเปรียบเทียบกับกรปฏิบัติที่ยิ่งๆขึ้นไปกว่านี้

ฉันได้ข้อสรุปอันมีค่าหลายประการ แต่ประการสำคัญที่อยากบันทึกไว้เหนือสิ่งอื่นใด คือถ้าจะให้องค์สุดท้ายของโพชฌงค์ปรากฏนั้น ต้องปฏิบัติสติปัญญาในหมวดจิตดี ๆ รู้จักจิตประเภทต่าง ๆ ทั้งต่ำและสูง ทั้งหยาบและประณีต มีแต่ความเห็นที่ว่าสภาพจิตหนึ่งเกิดแล้วต้องเคลื่อนจากความ เป็นเช่นนั้น ไม่เพลิมเผลอหลงไปว่าสภาพจิตใดหน้ายินดี ควรแก่การปลาบปลื้ม อุเบกขาในโพชฌงค์เกิดขึ้นเพราะความเห็นอนิจจังบ่อยจนชิน มิใช่เกิดขึ้นเพราะจิตตั้งมั่นวิเศษสุดแล้วแต่อย่างใด

### วันที่ ๘: ฌาน

คืนวันศุกร์ฉันงีบสั้นๆแค่เดี๋ยวเดียว จิตตื่นโพล่งสว่างไสวแม้ขณะกำลังหลับ ฉันรู้สึกถึงพลังของจิต รู้สึกถึงพลังขับแห่งสติที่ทรงกำลัง พอใจจะมีความรู้ พอใจจะสอดส่องเข้ามาในขอบเขตกาย เวทนา และสภาวะต่างๆของจิต สิ่งใดปรากฏชัดในขณะหนึ่งๆก็ดูสิ่งนั้น โดยไม่ตั้งแง่รังเกียจว่าหยาบหรือละเอียด ไม่มาดหมายว่าฉันจะต้องดูของละเอียดอย่างเดียวเพื่อความก้าวหน้ายิ่งๆขึ้น เพราะตระหนักว่าจิตอาจก้าวหน้าแล้วถอยหลังได้ตลอดเวลา ถ้าถอยหลังแล้วไม่กำหนดสติรู้ของหยาบให้เสมอระดับกัน ก็เท่ากับปล่อยจิ้งหะนั้นทิ้งเปล่า เพราะแม้พยายามรู้ของละเอียดเกินตัวก็ไม่อาจรู้ได้อยู่ดี

เข้านิ่งมหายใจปรากฏเป็นลำชัด สว่างไสว เป็นสัมผัสทางใจที่เป็นจริงเป็นจรัสราวกับตาเห็นสายน้ำตก หรือเหมือนเห็นงูแก้วเลื้อยเข้าเลื้อยออกผ่านโพรงว่างกว้างขวาง เห็นทันกระทั่งหัวกับปลายมีลักษณะรีมน ส่วนลำมีลักษณะเป็นท่อนานๆ

ความสว่างชัดของวัตถุอันเป็นที่ตั้งของสมาธินั้น เท่าที่ฉันทราบมาคือนิมิตชนิดหนึ่ง ยิ่งแจ่มชัดสมจริง และตรงตามรูปพรรณสัณฐานที่แท้เพียงใด ยิ่งเป็นนิมิตทรงคุณภาพมากขึ้นเท่านั้น ในระดับที่นิมิตแสดงสภาพอันปรากฏจริงนี้เรียกกันว่า 'อุคคหนิมิต' มีประโยชน์คือเป็นที่ตั้งที่แน่นอนของจิตได้ยืนยาว

ฉันเห็นลมหายใจโดยความเป็นอุคคหนิมิตมาเรื่อย ๆ แต่ส่วนใหญ่คุมชัดเดี่ยวเดี่ยวแล้วจางลง ถ้าอยากเห็นอีกต้องเร่งกำลังใหม่ ไขความสว่างกันใหม่ด้วยอาการน้อมนึ่กดี ๆ ไม่เค้นเกินไป แต่ก็ไม่ปวกเปียกเกินไป บางทีอุคคหนิมิตก็หายหนเป็นอาทิตย์ แคร่รับรู้สภาพลมเข้าออกชัด และมีความเย็นหนึ่งธรรมชาติเท่านั้น

แต่ครั้งนี้ต่างไป ฉันรู้สึกถึงกำลังยิ่งใหญ่ คล้ายรถที่มีแรงม้าสูง ซอนซุ่มพลังไว้ใต้ปลายเท้า กดลึกลงไป เพียงใดก็เร่งเครื่องขึ้นได้มากเท่านั้น จนฉันเผลอไปอ้อมใจกับพลังกำลังเหลือเฟือในตน กระซิบกับตนเองว่าผู้ยิ่งใหญ่ทางจิตเขาเป็นกันเองนี่เอง ทำให้รัศมีจิตกว้างก็ได้ แรงแสงให้เจิดจ้าก็ได้ หรือแผ่อำนาจน่าคร้ามราวกับจักรพรรดิก็ได้

ทว่าพอทำจิตใหญ่ ๆ ใดๆ ได้พักหนึ่งสติก็ผุดขึ้นเตือน ว่ามัวเล่นไร้สาระอะไรอยู่ การบังคับให้จิตเป็นไปตามต้องการนั้น คือการส่งเสริมความล้าพอง เพิ่มเติมขนาดอึดตา พอหนาเป็นกำแพงขวางมรรคผลเปล่า ๆ เท่านั้นเองจิตก็เซื่องลง หันมาดูปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นแบบเป็นเหตุเป็นผล นั่นคือเมื่อลมหายใจลากยาว สามารถรู้เห็นได้ชัดชัด จิตก็จะยิ่งผึกแน่นเป็นปีกแผ่นมากขึ้นทีละน้อย

และไม่ทำความสำคัญว่านี่คือลมหายใจฉัน นี่คือจิตฉัน แต่เห็นแบบเป็นเหตุเป็นผลว่าเพราะมีลมยาวสติจึงยาวตาม เมื่อมีสติยาว ความมั่นคงจึงต่อเนื่องนาน ไม่ได้มีความมั่นคงของจิตอยู่ก่อน ไม่ได้มีสติรู้ชัดอยู่ก่อน กับทั้งลมหายใจก็ไม่เที่ยง แม้ประณีตเพียงใดก็มาจากความว่างภายนอก แล้วต้องคืนกลับสู่ความว่างอีก และอีก จึงเกิดความตั้งมั่นในแบบที่วางเฉยในความตั้งมั่นนั้น

ฉันประคองสภาพตั้งมั่นวางเฉยพักหนึ่ง รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ จับต้องได้ ควบคุมได้ โดยที่สติรับรู้ความเป็นเช่นนั้นไม่ตก ไม่คลาดเคลื่อน ไม่แปรปรวนไปไหน ฉันดูไปเรื่อย ๆ อย่างไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

และแล้ววินาทีแห่งประสบการณ์ระดับมหัศจรรย์ก็อุบัติ เมื่อทุกอย่างคล้ายวูบลงเหมือนเครื่องบินตก หลุมอากาศกะทันหัน ความสว่างวอลลอลหายไปเหมือนห้องที่เปิดไฟอยู่ดี ๆ แล้วมีใครมาปิดพริบทั้งหมดเกิดขึ้นในหนึ่งอึดใจเล็กๆ จากนั้นก็ตามมาด้วยความสว่างโพลงมโหฬารอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อนในชีวิต จิตรวมลงเด่นดวงกว้างขวาง ฉายสว่างเหมือนการแผดรัศมีของอาทิตย์ยามเที่ยง เหมือนเข้าสู่มิติแห่งความหยุดอยู่กับที่ ไม่มีเวลา ไม่มีอากาศ ไม่มีตัวตน มีแต่ความตรึงนึ่กถึงสายลมหายใจยืดยาวและนุ่มลึกที่ผ่านเข้าออกกายอันบัดนี้กลายเป็นเครื่องสูบลมเข้าออกขนาดยักษ์

จิตหยุดเป็นหนึ่งเหมือนไม่มีเวลา แต่ลมหายใจยังทำตัวเป็นเหมือนเข็มนาฬิกาที่เดินไม่หยุด แต่ละลมเข้าออกคือลมหายใจ มหาปราโมทย์ ชุ่มฉ่ำซาบเย็นไปทั้งกายใจ ประสบการณ์แรกเป็นความรู้สึกแปลกไม่เคยสัมผัส ไม่เคยกระทั่งคาดมาก่อนว่ามีอะไรอย่างนี้ด้วย โลกใบเก่าเหมือนสาบสูญไป เหมือนฉันพลัดเข้ามาในเขตประสาทยักษ์ด้วยความตื่นตะลึงในสภาพอลังการ เพราะนี่ว่าโลกนี้มีแต่กระต๊อบหลังเล็กๆ ที่เคยอยู่อาศัยมาชั่ววนาตาปี ปราสาทมั่นคงกว่ากระต๊อบสังกะสีลิปป์ปานไหน จิตอันเป็นนิรันดร์ก็มีเสถียรภาพเหนือกว่าจิตสามัญลิปป์ปานนั้น



นานเพียงใดฉันกำหนดไม่ถูก รู้สึกแต่กำลังถดถอยทั้งที่ยังเสพสุขยิ่งใหญ่ไม่อึดหน้า พอจิตกลับมาอยู่ในสภาพที่คิดได้ ความคิดแรกที่ผุดขึ้นในหัวคือเข้าใจแล้วว่าจิตแห่งพรหมเป็นอย่างไร เข้าใจแล้วว่าเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในฉานสังยุตว่าผู้กระทำใ้มากซึ่งฉานย่อมสังตจากกาม และเป็นผู้นิ่มน้อมไปสู่นิพพานดุจแม่น้ำคงคาต้องไหลบ่าไปสู่ทิศตะวันออก นานที่นั้นฉันไม่โยตีในสภาพหยาบใน 'โลกใบเล็ก' เลยแม้แต่น้อย หากนิพพานเป็นธรรมชาติอันพระพุทธรองค์และพระสาวกทั้งหลายสรรเสริญว่าเหนือกว่าสุขในฉาน ก็แปลว่าผู้เข้าถึงนิพพานย่อมไม่มีภาวะใดเปรียบอย่างแท้จริง

ตระหนักซึ่งในบัดนั้นว่าโลกปรากฏเป็นของเล็กจ้อยคับแคบก็ด้วยจิต โลกปรากฏเป็นของโอฬารพันลึกก็ด้วยจิต และบุคคลจะถึงที่สุดของโลก ถึงที่สุดทุกข์ ก็ด้วยจิตเช่นกัน

ฉันย้อนทบทวนสภาพที่เพิ่งผ่านมา ที่รู้สึกเหมือนไม่มีเวลาเพราะจิตเด่นดวงเป็นหนึ่ง รับรู้แต่กายและลมยาว ไม่รู้อย่างอื่น ไร้ความคิดแผ้วพาน ดุจเดียวกับท้องฟ้ายามปราศจากเมฆและฝูงนกจรผ่าน แต่ความจริงฉานจิตยังอิงอยู่กับเวลา มีความคลี่คลายไปจากความเป็นอย่างหนึ่งสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่ง หน้าที่ของผู้เจริญสติในหมวดจิตคือเปรียบเทียบด้วยความรู้ชัดว่าสภาพเมื่ออยู่ในฉานเป็นอย่างไร สภาพเมื่อออกจากฉานเป็นอย่างไร เมื่อเห็นแล้วๆเล่าๆจนชิน ก็เห็นเป็นธรรมดาว่าทั้งฉานจิตและสามัญจิตต่างก็เป็นธรรมชาติที่อาศัยเครื่องปรุงแต่ง ต้องแปรจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว

วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ฉันจะได้ปลีกวิเวก พอบ่ายก็ต้องเดินทางกลับกรุงเทพฯแล้ว ฉันจดบันทึกไว้อย่างละเอียดลออว่ามานี้ได้อะไรบ้าง สุดท้ายที่สุดก็คือประสบการณ์ครั้งแรกในฉาน อันทำให้ความหวังใหญ่ในมรรคผลไม่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป เหมือนคนเริ่มเห็นภูเขาอยู่ลิบๆ แม่ว่ายังไม่อาจสัมผัส ยังไม่อาจเข้าถึง แต่ก็มีกำลังใจแล้ว รู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนละจังหวัดหรือคนละประเทศกับภูเขาภูนั้นอีกต่อไป

ทบทวนสมาธิสูตรเท่าที่จำได้ พระพุทธเจ้าสนับสนุนให้พระสาวกเจริญสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิจนมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง นี่คือคุณค่าประการสำคัญของสมาธิที่มีผลต่อการเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม

ว่าถึงประเภทของสมาธิ พระองค์ตรัสว่าสมาธิภาวนามีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑) สมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขเฉพาะหน้า คือสังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรม บรรลุฉาน ๔ ระดับ ระดับแรกเรียกว่าปฐมฉาน ถ้าว่าตามเกณฑ์กำหนดสติรู้ลมหายใจ ก็คือมีความตรีกนิกในลมหายใจอันยึดยาวสม่ำเสมอ มีอาการตามรู้แนบชัดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ ประกอบกับมีมหาปีติ มีความสุขสงบเยือกเย็นอันเกิดแต่วิเวก จิตเด่นดวงมั่นคงยิ่งกว่าหินผา เรียกว่าเอกัคคตาจิต ปฐมฉานนี้เองคือภาวะที่ฉันเพิ่งผ่านมาเมื่อครู่ ระดับอื่นๆยิ่งละเอียดขึ้นไป เช่นทุติยฉานมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน พระพุทธรองค์ตรัสว่าความผ่องใสแห่งจิตนั้นเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะความตรีกนิกในลมหายใจสงบลงเหลือแต่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิดำรงอยู่ และเมื่อบำเพ็ญเพียรจนมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติสิ้นไป ก็บรรลุตติยฉาน ถัดจากนั้นถ้าทำถึงระดับไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีอุเบกขาเป็น

เหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ ก็เรียกว่าบรรลุจุดตกตาม กล่าวโดยสรุปคือเมื่อตั้งอยู่ในสมาธิเช่นปฐมฌานแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเสวยสุขในปัจจุบัน ฤๅษีชีไพรนอกพุทธศาสนาก็เข้าถึงกันได้ แต่พระพุทธเจ้าสัพพัญญูให้ทำ เพราะทำแล้วจะเกิดความรู้ชัดตามจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยกาม พยาบาท ความง่วงงุน ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับสงสัยใด ๆ กับทั้งย่ำขัดสำหรับผู้กลัวติดสุขในฌานไว้ในลทุกโกปยมสูตร คือสุขอันเกิดจากฌานสมาบัตินั้น บุคคลควรเสพ ควรทำให้เกิดมี ควรทำให้มาก และไม่ควรกลัวในสุขนั้น

๒) สมาธิเพื่อไถ่ญาณทัสสนะ คือการน้อมจิตกำหนดให้รู้สึกวากลางคั่นเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจอันสงบเปิดเผย ปราศจากเครื่องรัดรั้งหุ้มห่อ อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่ เมื่อปีก่อนฉันเคยฝึกสมาธิแล้วเคลิ้มเห็นแสงสว่างเป็นดวงใหญ่ราวกับสปอตไลท์ฉายมาจากด้านหน้า ก็นึกว่านั่นคือความสว่างของจิตที่พระพุทธองค์ตรัสถึง แต่อันที่จริงไม่ใช่ จิตที่สว่างแจ่มราวกับกลางวันและกลางคืนเสมอกันนั้น สว่างโล่งตลอดจากภาวะในตัวเอง ไม่ใช่เห็นแสงฉายมาจากทิศไหน แต่เป็นแหล่งกำเนิดแสงเลยทีเดียว ความสุขสว่างในฌานทำให้ฉันเปรียบเทียบแล้วรู้ การอบรมจิตให้มีความสว่างตามความหมายของพระพุทธเจ้าคือให้กำหนดใจอยู่ตลอดว่ากลางวันกับกลางคืนเสมอกันจนจิตปลอดโปร่งและสว่างโร่เป็นปกติ ไม่ใช่เฉพาะเมื่อเข้าฌานเท่านั้น

๓) สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ คือการรู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งอาการจำได้ที่เกิดขึ้น รู้แจ้งอาการจำได้ที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งอาการจำได้ที่ดับไป รู้แจ้งความตรึกนึกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งความตรึกนึกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งความตรึกนึกที่ดับไป อาการที่จิตตั้งมั่นรู้เห็นอย่างนี้มาก ๆ คือสมาธิเพื่อทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ หลังจากเจริญสติปัฏฐานมาระยะหนึ่งฉันถึงเข้าใจ ว่าแค่รู้อาการทางใจโดยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนั้น ยังเป็นเพียงสมาธิขั้นที่ก่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ ไม่มีกำลังพอจะล้างกิเลสได้ขาด นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมนักจิตวิทยาหรือนักศึกษาบางคนตั้งสติดูความเกิดดับของอารมณ์ภายในแล้วจึงไม่บรรลุมรรคผล เพราะมุมมองของเขายังไม่ถ้วนสมบูรณ์ ยังขาดความเห็นที่ตรงจุด ซึ่งอันนี้จะเทียบได้กับสมาธิประเภทที่ ๔

๔) สมาธิเพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน คืออาการที่เกิดขึ้นเป็นปกติของจิต เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในกายใจ โดยทำความเข้าใจไว้แต่ต้นว่ากายใจนี้เป็นที่ตั้งของอุปาทาน กายใจนี้คือบ่อเกิดของความรู้สึกว่านี่เรา นี่เป็นเรา นี่ของเรา หากเห็นแต่ละองค์เกิดขึ้นแล้วต้องเสื่อมสลายลงเป็นธรรมดา ฐานที่ยืนของอุปาทานย่อมพังครืนลงหมดสิ้น และนั่นเองสมาธิประเภทนี้ที่สั่งสมจนสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำหน้าที่ประหารกิเลสให้ขาดสูญไป ตามคำสัญญาที่พระพุทธองค์ประทานไว้แก่พระสาวกที่ดำเนินตามรอยบาทแห่งท่าน

สมาธิแต่ละประเภทไม่ใช่ถึงกันได้ง่ายนัก ยิ่งที่จะทำได้ครบทุกประเภทยิ่งหายาก แต่หากดำเนินตามขั้นตอนของมหาสติปัฏฐานสูตรด้วยความเข้าใจ มีความอดทนไม่ด่วนหวังผลเกินกำลัง

ภายในไม่กี่เดือนย่อมประจักษ์ผลบางอย่างที่ทำให้เห็นสัจจะความจริงลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ และถ้ามาถึงจุดที่แยกแยะได้ว่าเรากำลังทำสมาธิแบบใด ก็เป็นอันลืมนิยามได้เรื่องหลงทางไปนิพพาน

ฉันขับรถกลับกรุงเทพฯด้วยความรู้สึกของผู้สมหวัง ไม่เสียใจเลยที่ยังมาได้แค่ครึ่งทางสู่ดวงดาว การคว้าดาวไม่ได้นั้นไซ้จะหมายความว่าดาวจะหนีหายไปไหน ดาวก็ยังแขวนรออยู่ที่เดิม การก้าวเดินไม่หยุดของเราเท่านั้นที่ทำให้เข้าไปใกล้ไปเรื่อย ๆ ขอแค่ให้มั่นใจก่อนเถอะว่าเดินอยู่ในทางตรงจริง ๆ มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้รับรอง ความรู้สึกก็บอกตัวเองให้อุ่นใจราวกับได้มรรคผลมาแล้ว ทำนองเดียวกับคนมีพื้นฐานวิชาความรู้ตลอดสาย ผ่านการสอบเลื่อนลำดับชั้น ไล่สูงขึ้นมาเรื่อยๆชั้นต่อชั้น น้อยครั้งที่ยากกับที่ เห็นแต่ความคืบหน้าของตัวเองก็ยอมเชื่อมั่นว่าพอถึง 'ชั้นรับปริญญา' ก็ต้องผ่านอีก เป็นหนึ่งในผู้ได้รับปริญญาวันยังค่ำ

### วันที่ ๙: นิมิตสมาธิ

วันนี้ไปทำงานตามปกติ ทุกคนมองฉันด้วยสายตาประหลาด และฉันเองก็รู้สึกประหลาดเช่นกัน เดินเข้าบริษัทเหมือนภูเขาลูกย่อม ๆ ขณะที่เห็นคนอื่นเหมือนต้นไม้ใบหญ้าหรือกรวดหินดินทรายเล็กจิ๋ว

พยายามเตือนตัวเองว่ากำลังจิตยิ่งใหญ่เริ่มพนพิษ เทียบเคียงจิตกับใครเห็นเขาเป็นเด็กน้อยตัวจ้อยไปหมด ความนิ่งอันเป็นเศษตกค้างของอำนาจมานั้นมีอานุภาพสูง เห็นผลถนัดหลายประการ แต่ประการสำคัญเมื่อต้องกลับมาข้องเกี่ยวกับมนุษย์ด้วยกันคือกลายเป็นผู้นำยำเกรง ไม่มีใครกล้าต่อตาด้วย อย่างนี้เอง ผลข้างเคียงของการภาวนาดี ๆ อาจยกระดับโมหะให้ประณีตขึ้น แต่ถ้ารู้ไม่ทันว่าจิตกำลังถูกโมหะครอบ โมหะก็จะแน่นหนาขึ้นเรื่อย ๆ ในเรื่องนั้น ๆ จนดี้นยาก ใครเตือนก็ไม่ฟัง แม้แต่ตัวเองพยายามสำนึกก็แสนยาก เพราะจิตที่ถูกโมหะปิดบังมานานนั้นยากที่แสงปัญญาจากทิศไหน ๆ จะส่องทะลุเข้ามาได้

ฉันปรับสติเข้าสู่ภาวะรู้ตัวทันที รู้ว่าขณะนี้จิตถูกโมหะครอบ เป็นโมหะชนิดหลงตัว ถือดีมีมานะ สภาพนั้นหนักคล้ายผ้านวมหนาๆโปะอยู่บนหัว แต่พอรู้ความหนักนั้นตามจริงว่าเป็นโมหะชนิดหนึ่ง สติก็คืนเข้าฐานที่มั่น คือกลับมารู้ว่ากำลังหายใจเข้า และคืนลมหายใจกลับสู่ความว่างภายนอก แล้วรู้ว่ากายกำลังอยู่ในรูปอิริยาบถเดิน รู้สึกถึงฝ่าเท้ากระทบพื้น รู้สึกถึงขาที่ก้าวสลับ รู้สึกถึงสองแขนที่แกว่งตามสบาย และรู้สึกถึงศีรษะที่ตั้งตรง

โมหะหนักๆแปรไป แต่สติกำลังทำงานคล่อง จึงเห็นละเอียดว่าโมหะหนักแปรไปแล้วก็จริง แต่ยังมีเหลือโมหะเบาๆตกค้าง นั่นคือรู้สึกถึงราศีสง่าที่ฉายออกมาจากจิตอันทรงภูมิ สะท้อนออกด้วยท่วงที่เดินเห็นหน้าเกรงขาม แต่เมื่อสติเท่าทันว่านั่นเป็นโยโมหะที่ถักทอคลุมจิตอยู่บางๆ สติก็ไปจับที่อิริยาบถอันงามสง่าล้วนๆ จนความสง่าหายไป เหลือแต่อิริยาบถเดินอันจะต้องแปรเป็นอิริยาบถนั่งเมื่อถึงโต๊ะทำงาน **ไม่**

เห็นจะมีสาระอะไรอยู่ในความสง่าของสัตว์สองขาเยี่ยงมนุษย์ เดินแล้วก็เปลี่ยนเป็นหนึ่ง หนึ่งแล้วก็เปลี่ยนเป็นยี่สิบ ยี่สิบไม่ได้ทนนานเดี๋ยวก็นั่งต้องล้มลงนอน นี่คือนั่งที่สติอันคมชัดรู้เห็นอยู่ตามจริง

เข้าห้องประชุมเข้านี้ด้วยจิตที่อ่อนนุ่ม แต่ก็เห็นโมหะปรากฏวูบ ๆ วาบ ๆ ตลอดเวลา โดยเฉพาะตอนที่ต้องสบตาใครแล้วคนนั้นเกิดอาการประหม่า ฉันรู้สึกถึงกระแสแรงสูงจากจิตตานุภาพตนเองที่เหนือกว่าทุกคนในห้องประชุมรวมกัน คนในโลกมีจิตโตนอ่อนอ่อนไหวง่ายเหมือนต้นไม้ยวบยวักถูกระเทือนหน่อยก็ลู่หลุบหุบราบ หรือต่อให้พวกมีอำนาจล้นฟ้าอย่างประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี หรือผู้บัญชาการทหารของประเทศ ก็มีจิตตั้งมั่นได้ระดับต้นกล้วย เจอนักมวยแข่งมหากาพอย่างราคา ทะสะ โมหะตะฉาดเดี๋ยวก็นั่งขาดกลาง

แต่สำหรับผู้ทรงฌานนั้น ความตั้งมั่นอยู่ในระดับโพธิ์พฤษ์ที่มีลำดับหนา กิ่งก้านสาขาแผ่ออกให้ร่มเงากว้างไกล ยากจะทำให้สั่นสะเทือนด้วยพายุหรือแม่แต่ขวานใหญ่ จะโค่นได้ต้องมีกำลังมหาศาลจริง ๆ

ฉันยังไม่จัดเป็นผู้ทรงฌาน อย่างมากเป็นได้แค่ ‘ผู้ที่เพ็งแต่ ๆ ต้อง ๆ ฌานนิดหน่อย’ เพียงทำงานตามประสาคนในโลกได้วันเดียว สรรวจอีกทีก็พบว่าจิตใส ๆ ชุ่มฉ่ำไปเสียแล้ว เฮ้อ! อย่าให้ต้องถึงขนาดกลับไปนับหนึ่งใหม่ก็แล้วกัน

ที่พระพุทธรูปเปรียบเหมือนเด็กอ่อนที่ล้มง่าย ต้องคอยประคบประหงมนั้นจริงยิ่งกว่าจริง ฉันสังเกตจิตอยู่เรื่อย ๆ เพิ่งรู้ว่าการต้องสื่อสารกับคนจิตชุ่นทั้งหลายในโลก ก็ทำให้กระแสของเราชุ่นตามไปบ้างไม่มากก็น้อย ขอเพียงใจเข้าไปสัมผัสกับพวกเขา รู้สึกถึงอึดอัดอันหนาแน่นของพวกเขา เท่านั้นที่เริ่มเนาได้เหมือนแอปเปิ้ลปอกเปลือก เจออากาศสองสามนาทีก็นั่งค่อย ๆ ซ้ำลงเรื่อยควรมี ‘เปลือก’ คือสติกันไว้ก่อนเป็นด่านแรก

การต้องอยู่ในโลก แล้วคิดกันจิตไม่ให้ไปกระทบโลกเต็ม ๆ นั้น ถ้าคิดตามธรรมดาเหมือนเรื่องน่าเหนื่อย แต่เมื่อเสพผลหวานชื่นแล้วสักครั้ง ก็จรรู้ว่าควรยอมเหนื่อยไปทำไม

คืนนี้ฉันเพียรเลียนแบบเส้นทางการเข้าถึงฌานของเมื่อก่อน แต่นั่งสลบเดินอยู่เกือบ ๓ ชั่วโมงก็ไม่สำเร็จ จนชักเริ่มหงุดหงิดงุ่นง่าน ไหนล่ะแรงดึงดูตทรงพลัง ไหนล่ะความสะอาดว่าง ไหนล่ะความตั้งมั่นไม่เคลื่อนไหว ทำไมหายไปเร็วนัก แคทำงานวันเดียว?

เที่ยงคืนเศษ ฉันกำหนดเล็กภาวนา ตามจิตตัวเองไม่ทันก็ปล่อยไปตามสภาพ ยอมรับว่าโมโห โมโหโลกทำไม่ต้องวุ่นวาย คนจะมีความสุขซะหน่อย โมโหตัวเองทำไม่รักษามาจนแค่นี้ไม่ไหว ชั่วข้ามคืนก็เสร็จมัน

อ้าว! ตายละ! ไหง่คิดอย่างนี้เสียแล้ว นี่แปลว่าอะไร ฉันเสียตายเพราะติดสุขในฌานเหมือนคนติดยา กล่อมประสาทแล้วไม่ได้เสพตามเวลา หรือว่าเสียใจที่ถอยหลังไม่อาจรู้ชัดรุกคืบเข้าไปในแดนกิเลส หรือแค่เหตุผลตื้น ๆ คือรู้สึกวุ่นวายแล้วกลับกลายเป็นไม่วุ่น?

แหงนหน้ามองฟ้ามืด จิตใจปลอดโปร่งขึ้นจากสายตาที่ทอดยาว รู้ทั้งรู้ว่าเข็มทิศเริ่มชี้ไม่ตรงทาง แต่ก็เข้าข้างตัวเองว่าเรายังไผ่ดีแบบที่พระพุทธเจ้าสนับสนุนนี่นา เพียรเพื่อผานไครว่าไม่ดีเล่า? เสียหน่อยเดี๋ยวตรงที่เพียรแล้วล้มเหลวก็หงุดหงิดหน่อยเท่านั้น

เมื่อจับความทุกข์ที่ก่อตัวขึ้นได้ ก็รู้สึกทุเลาเบาบางลง นี่ก็เป็นทุกขเวทนาที่ก่อตัวขึ้นจากแรงปรารถนาในความสงบสุข เป็นทุกขเวทนาประเภทหนึ่ง เมื่อเท่าทันได้ก็เห็นสักแต่เป็นสภาพของมันเช่นนั้น ต้องเสื่อมดับไปเองเป็นธรรมดา แต่ไม่เอาเชื่อมาต่อ ไม่นำพินมาเติม คือไม่คิดถึง**ความล้มเหลวในการทำสมาธิ** กำหนดสติรู้สภาพของทุกข์อันเกิดจากการไม่ได้ผานตามปรารถนา ก็เห็นว่าทุกข์ไม่อาจตั้งอยู่ได้เมื่อขาดเหตุ ต้องสลายลงเป็นธรรมดา สิ่งที่ตามมาคือปิติสุขอันเกิดจากสัมปชัญญะรู้ความดับไปของทุกขเวทนา

ฉันยืนมองดาวหนึ่ง ๆ ไหน ๆ ก็รู้ลมหายใจจนเป็นผานไม่ได้ ประชดด้วยการเล่นสมาธิแบบอื่นเสียเลย ฉันหลับตาลงเพื่อหลบผัสสะทางตา ถ้าลืมตาฉันจะถูกสิ่งแวดล้อมบีบให้เชื่อว่านี่เป็นเวลากลางคืน เป็นเวลาพักผ่อน หรือเป็นเวลาอนหลับให้สบาย แต่เมื่อหลับตาลง อิทธิพลภายนอกก็น้อยลง **ฉันจะอธิษฐานจิตน้อมใจให้เชื่ออย่างไรขึ้นอยู่กับจินตนาการแล้ว**

ลากลมหายใจยาว ระบายลมหายใจยาว ด้วยจิตใจผ่อนคลาย ไม่ใช่ด้วยเจตนารวมจิตเพื่อแปลงสภาพจากดวงเล็กเป็นดวงใหญ่ ความเย็นกายจากลมตึกและความสบายใจที่หวังน้อย ทำให้จิตสงบตั้งมั่นได้ส่วนอย่างรวดเร็ว แม้ห่างไกลจากผานหลายร้อยกิโลเมตร อย่างน้อยก็เป็นความตั้งมั่นชั่วคราวที่พอใช้งานได้ตามปรารถนา

ฉันน้อมใจเชื่อว่าท้องฟ้ายามนี้เป็นฟ้าสลัวใกล้อรุณ แคนึกนิดเดี๋ยวก็เหมือนใจเชื่อว่าเบื้องหน้าภายนอกคือฟ้าใกล้รุ่งจริง ๆ **ฉันไม่ได้เพ่งไกลออกไป ไม่ได้บังคับสภาพภายนอกว่าของจะเป็นฟ้าสว่าง ทุกอย่างที่จัดการคือความเชื่อของตัวเองเท่านั้น** และเพื่อความแน่ใจว่ายังประการการนี้กันอย่างต่อเนื่อง ก็ใช้สติรู้ลมหายใจเป็นเครื่องช่วยเตือน คือหายใจเข้าออกก็สำรวจด้วยความรู้สึกสบาย ๆ ทุกครั้งว่ายังมีอาการน้อมนึกหรือไม่ ลมหายใจได้รู้สึกว่าจิตบีบลงมาเป็นก้อนความคิดคล้ายลูกบอลใส่ตัน ก็เพิกอาการนึก ทอดตาตรงสบาย ๆ รู้ลมหายใจเข้าออกจนปลอดโปร่งแล้วค่อยน้อมนึกถึงทิวกาลใหม่

อุปายวิธีแต่ละอย่างของพระพุทธเจ้า ถ้าลองทำก็เห็นผลเร็วอย่างน่าอัศจรรย์ อย่างเช่นฉันเคยกำหนดให้จิตสว่าง มันก็ไม่สว่างตามใจนึกง่าย ๆ แต่พออธิษฐานทำให้รู้สึกวากลางคืนเหมือนกลางวันเดี๋ยวเดียวเท่านั้น จิตก็สว่างกว้าง มีความเปิดเผย ไร้ใส่ตัน ไร้สิ่งห่อหุ้มรัดรั้ง สมนัยกับพุทธพจน์เป็ยบ

รอบด้านเหมือนสว่างจ้าและอบอุ่นขึ้นทุกที่ราวกับเป็นกลางวันจริง ๆ อย่างนั้นแหละ สว่างเป็นจริงเป็นจริงจนฉันฉงนสนเท่ห์ว่านี่ตกลงโลกกำลังอยู่ในเงามืดหรือหันออกสู่พระอาทิตย์กันแน่ จิตที่มีความตั้งมั่นทำอะไรได้พิสดารหลากหลายอย่างนึกไม่ถึง พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้อธิษฐานกลางวันเป็นกลางวันให้มากแล้วย่อมมีจิตที่ตื่นตลอด ขยันภาวนาได้โดยไม่ง่วงเหงาหาวนอน ฉันก็รู้สึกเช่นนั้นจริง ๆ เช่นกัน ความสว่าง

ยิ่งแรง ยิ่งกว้าง ยิ่งชัดเท่าไร ใจก็ยิ่งชาวโพลนขึ้นเป็นลำดับ ให้หลับสบายๆกับวีงรอบหมู่บ้านตอนนี้  
ฉันสู้อยอมเลือกอย่างหลังจะดีกว่า

เมื่อความสว่างตั้งมั่นเข้าส่วน และราวกับลึมตาเผชิญแสงขาวรอบทิศ กระแสจิตก็แผ่กว้างเหมือนพร้อม  
รับรู้เหตุการณ์ในโลกได้ไม่ติดขัด ทำนองเดียวกับที่จิตตื่นพร้อมจะทำงานเวลาอยู่ในออฟฟิศ ผิดกันคือ  
กระแสรู้ในบัดนี้คล้ายพร้อมทำงานไม่จำกัด อธิบายยาก

เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น ฉันจำเสียงโทรศัพท์ประจำห้องนอนของฉันได้ นี่นับเป็นน้อยครั้งที่ฉันลึมปิด  
สัญญาณโทรศัพท์หลังสามทุ่ม แต่การลึมของคนเราบางครั้งก็มีความหมาย เพราะอาจเป็นช่องทางเข้า  
มาของอะไรบางอย่างหรือใครบางคนที่มีความสัมพันธ์กับเรากำลังค้างให้สะสาง

ในจิตอันสว่างแจ้งจางปางของฉันนั้น เสียงโทรศัพท์ที่ไม่ใช่ปลุกประสาทหูให้ทำงานอย่างเดียว แต่ยังคงวน  
กระแสจิตให้ก่อรูปนิมิตขึ้นแจ่มชัด เป็นใบหน้าคนรักเก่าเมื่อหลายปีก่อนที่ห่างหายเพราะเธอไปเรียน  
ปริญญาโท

ฉันลึมตาขึ้น รู้สึกว่าความรับรู้ นั้นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญอย่างยิ่ง ทำนองเดียวกับคนธรรมดาได้ยินเสียง  
ตะโกนจากหน้าบ้านว่า “เก็บค่าบริการขนขยะด้วยคร้าบ” แล้วเห็นภาพเด็กเก็บเงินคนเดิมในใจอย่างไร  
อย่างนั้น ผิดแต่นี้ไม่ใช่เสียงเรียกของคนรักเก่า ทว่าเป็นแค่สัญญาณโทรศัพท์ตื้อๆเท่านั้น!

หยิบกระบอกรถยนต์ที่กรอกเสียงอัลโหล เสียงจากต้นสายคือหวานใจคนเก่าของฉันจริงๆ ฉันไม่แปลกใจ  
อย่างน่าแปลกใจ ฟังเสียงทักทายนุ่มนวลมีไมตรีของเธอด้วยความยินดีในฐานที่ไม่พบเจอกันเสียนาน  
ฉันกับเธอจากกันด้วยมิตรภาพ จึงไม่จำเป็นต้องมีพิธีมาณะใดๆเวลาใครคิดถึงแล้วเป็นฝ่ายโทรหา

เธอขอโทษที่โทรมาเสียตึก แต่บอกว่าเอาอัลบั้มเก่าออกมาเปิดเล่น เห็นรูปที่ถ่ายคู่กันก็คิดถึงฉันจนทน  
ไม่ไหว อยากคุยด้วยเดี๋ยวนี้ ฉันก็ว่าโอเค ไม่เป็นไร เพราะเผอิญยังไม่่วง เธอชวนคุยโน่นนี่ รื้อฟื้นเรื่อง  
เก่าๆ ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบ ฉันก็โต้ตอบด้วยความเต็มใจ กับทั้งเป็นฝ่ายชวนคุยบ้างเพื่อไม่ให้เธอเก๋  
เขิน ลงท้ายหลังจากครึ่งชั่วโมงผ่านไป เธอก็เล่าเสียงเรื่อยๆว่าเลิกกับแฟนที่รู้จักกันระหว่างเรียน  
ปริญญาโทในต่างประเทศหลายเดือนแล้ว

ฉันไม่แน่ใจว่าตัวเองดีใจหรือเฉยเมย รู้แต่ว่าคุยกับเธอต่อได้สนิทใจขึ้น และเมื่อเธอเลียบเคียงถามว่า  
ตอนนี้ฉันมีแฟนใหม่หรือยัง ฉันก็ตอบว่าทำงานจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับลองคบใคร ความจริงฉันเกือบ  
ตอบแบบปิดประตูสัมพันธ์ที่รู้ว่าเธออยากขอสานต่อ เช่นตอนนี้ฉันอยากอยู่สงบๆคนเดียวมากกว่าจะ  
คบใคร แต่ด้วยเกรงใจและไยดีต่อเธออยู่มาก จึงตอบเช่นนั้น ซึ่งฟังแล้วแค่ให้รับรู้ว่าต่อจากเธอฉันยังไม่มี  
เวลาให้ใครอื่น

ครึ่งชั่วโมงต่อมาเธอก็ชวนฉันกินข้าวเย็น ฉันงงๆและอึกอักไม่รู้จะตอบอย่างไร นิสัยขี้เกรงใจหนึ่ง กับ  
ความรู้สึกยินดียลึกลึกๆหนึ่ง ทำให้ปฏิเสธไม่ออก ทั้งที่ใจบอกตัวเองว่าถ้าขึ้นรับนัดอาจมีผลกระทบชนิด

‘เสียงงานใหญ่’ ใต้ ถ่านไฟเก่าที่ไม่เคยมอดดับอย่างแท้จริงนั้น เอาอะไรพัดเข้าไปหน่อยเดียวไฟก็กลับลุกโพล่งยาวแน่ เชื่อขนมกินได้เลยว่าทุกอย่างไม่จบง่าย ๆ ด้วยวิธีแก้ง่ายๆต่อไปเฉย ๆ

พอเห็นฉันเงยบrowsขึ้นแล้วทำเสียงเอ้อๆอ้าๆ เธอก็บอกว่าเข้าใจ ไม่เป็นไร ระบายจนมากแล้ว คงขอลาแค่นี้ หางเสียงนำส่งสารเสียงจนกระทั่งใจฉันอ่อนโยน ลืมคิดถึง ‘งานใหญ่’ อย่างสนิท ตกปากรับคำด้วยอาการกั๊กฟันเล็กๆ จนเธอถามย้ำว่าเต็มใจหรือเปล่า ฉันก็กั๊กฟันตอบอีกว่าเต็มใจ

พอวางสายฉันก็นั่งถอนใจเอือกบนเตียง ความรู้สึกปั่นป่วนไปหมด เมื่อครู่ทำไมฉันไม่ใช้ประโยชน์จากนิมิตสมาธิ หากรู้ว่าเป็นเธอ ก็แค่แก้ง่ายๆรับเท่านั้น ตอนนี้อยู่ไปแล้ว อยากรู้อย่างไรพุงนี้ก็ต้องทานข้าวเย็นกับเธอตามนัด

เรื่องเหลือเชื่อในโลกมีมากนัก ได้ยินมาเยอะเรื่อง ‘บังเอิญมีเครื่องขวางมาสก๊าด’ ขณะกำลังรูดหน้าอยู่ในเส้นทางสู่มรรคผล คราวนี้เจอเข้ากับตัวเองแล้วรู้สึกคล้ายอยู่ในห้วงฝันหรือเกมที่มีการหลอกล่อด้วยเล่ห์เพทุบายแยบยลเป็นชั้นๆ คล้ายให้หาทางออกจากเขาวงกตซับซ้อนไม่พอ ยังมีด่านดักต้อนหน้าต้อนหลังให้วกกลับไปวนในเขต ‘หลงง่าย’ และต้อง ‘ติดนาน’ อีกต่างหาก ค่ะเนได้ล่วงหน้าเลยว่าถ้ามีแฟนตอนนี้ เวลาสำหรับนั่งสมาธิและเดินจงกรมเป็นอันถูกเบียดบังไปจนหมดสิ้นอย่างแน่นอน โดยเฉพาะรู้นิสัยขี้อ่อนของแฟนเก่าคนนี้ได้ เธอเป็นคนขี้เก๋ง ความรู้มาก หาเรื่องจ้อได้ตลอดสองชั่วโมงไม่ซ้ำ

หนักใจ แล้วก็หลับทั้งครุ่นคิดกังวลเป็นครั้งแรกในช่วงระยะเวลาอันแสนวิเศษที่เจริญสติปัญญาจริงจัง

### วันที่ ๑๐: ราคะของจริง

ตื่นเช้าฉันสับสนท้ออาการหนักใจมาจากเมื่อคืน แม้นั่งสมาธิได้ค่อนข้างดีตามเคย แต่ก็ติดความกังวล โดยเฉพาะช่วงก่อนเข้าสมาธิและหลังออกจากสมาธิ เหมือนจิตมีน้ำมันเหนอะหนะเคลือบอยู่ ตอนเดินจงกรมก็มีแต่ใบหน้าคนรักเก่าฉายอยู่ในหัว ถ้าจิตกำลังมีสมาธิดี หากถูกดึงดูดให้ปักติดกับความคิดถึงใครนิดเดียว มโนภาพของคนนั้นจะปรากฏแจ่มชัดราวกับสัมผัสได้จิง ๆ และสัมผัสเป็นจริงเป็นจังนั้นก็ก่อให้เกิดความรวนเรเห็นได้มากเหลือเกิน โดยเฉพาะถ้ามีสายใยพิศواسเป็นตัวผูกเชื่อมระหว่างใจกับมโนภาพ

ฉันพยายามพิจารณาโดยความเป็นจิตมีราคะ แต่พอรู้สึกถึงลักษณะราคะอันมีความอ่อนหวาน อบอุ่น อ่อนโยน และเรงเร้าให้จิตจมปลักแช่อยู่ในอารมณ์นั้น แทนที่สติจะเรืองแสงเป็นปัญญาเห็นราคะดับไปอย่างเคย กลับกลายเป็นความรู้สึกสัมผัสคนรักแจ่มกระจ่าง ขนาดที่คล้ายสำเนียงเสียงและกลิ่นกายของเธอมากระทบประสาทสัมผัสอยู่ตรงนี้ ไม่เพียงราคะจะดับ แต่กลับทวีขึ้นเป็นสองเท่าสามเท่า

ฉันขบฟันนิตหนึ่ง ลักษณะอันเป็นยางเหนียวหนืดเข้มข้นของรากจะเป็นอย่างไร เพิ่งประจักษ์ในบัดนี้ หลังจากที่เคยชินกับจิตอันผ่องแผ้วมาเนิ่นนาน จึงได้ข้อเปรียบเทียบชัดราวกับสองมือแห่งภูกันสบาย ๆ อยู่ดี ๆ ไม่ชอบ กลับเอาไปจุ่มกาวแล้วมาประกบกันให้เหนอะเหนียวเล่นเสียอย่างนั้น

ทั้งวันทำงานด้วยความรู้สึกปั่นป่วน ทั้งดีใจอยากเจอเร็ว ๆ ทั้งกลัวกลุ่มมอยอยากขอเลิกนัด สองความรู้สึกนี้ กันเป็นคนละข้างราวกับไม่ใช่ความรู้สึกของคน ๆ เดียว

เมื่อนัดก็ต้องเจอ พอถึงเวลาเจอเข้าจริง ความรู้สึกฝ่ายต้นก็มลายหายไปจนสิ้น เธอดูดี มีเสน่ห์กว่าเดิม เสียอีก ทั้งท่วงทีกิริยา ทั้งวาจาฉอเลาะ ราวกับไปฝึกปรีอวิทยายุทธ์มาจากสำนักไหนสักแห่งจนเข้าขั้นไร้เทียมทาน เล่นเอาฉันงงวยหลงมนต์เสน่ห์ไปหมด ไม่ว่าเธอจะทำอะไร พูดคำไหน ภูก็ใจเหลือเกิน

เราอาศัยสัมพันธ์ภาพอันเคยสนิทชิดเชื้อ เดินเกาะแขนกันไปดูหนังรอบดึกโดยไม่เคอะเขินกันและกัน ฉันสนุกและหัวเราะไปกับภาพยนตร์บนจอเงินเต็มที พอมาถึงกลางเรื่องก็นั่งกะพริบตา บอกตัวเองว่าฉัน กลับกลายเป็นคนธรรมดาไปแล้ว ความชุ่มชื่นในผาน ความเบิกบานในสมาธิ ความสว่างไสวแห่งปัญญา รู้ความเกิดดับ ล้วนกลายเป็นภาวะห่างไกลจนเอื้อมไม่ถึง เหมือนครึ่งเฟิ่งเริ่มต้นสงสัยชีวิตทีเดียว

รากะของจริงจุดสติดังลงเหวไต่รวดเร็วยิ่งกว่ามือยักษ์กระซอก อดีตคนรักที่วันนี้ทำท่าจะหวนกลับมา เป็นคนรักปัจจุบันทำให้ฉันรู้ซึ่งถึงกันบึ้งสัจจะ นั่นคือถ้าหากมีกายสัมผัสของคนที่เราพิศواسเป็น เครื่องกำเนิดรากะ จะไม่มีสติระดับไหน ๆ เอาชนะ หรือเห็นเป็นของเกิดแล้วต้องดับลงได้เลย เปรียบเสมือนน้ำห้อยย้อมแพไฟ เพราะกายมนุษย์อันเป็นปฏิภาค เป็นเพศตรงข้ามกันนั้น มีแรงดึงดูด มีพลังเหนียวนำให้จิตหลงติดอย่างต่อเนื่องเนิ่นนานโดยไม่ต้องพยายามทำอะไร ขณะที่ การเจริญสติปัญญาขั้นนั้นต้องอาศัยกำลังใจพื้นฐานเป็นอย่างมาก และถ้ากำลังใจขั้นพื้นฐาน ดังกล่าวถูกรวบงำไว้เสียแต่แรกแล้วด้วยอำนาจความรัก ก็ป่วยการจะพยายามยื้อสติไว้

อย่างนี้เอง การออกบวชเพื่อมุ่งมั่นหลุดพ้นจึงมีกฎห้ามคลุกคลีกับเพศตรงข้ามอันเป็นข้าศึกพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่าถ้าอยากรักษาพรหมจรรย์ไว้ได้สบาย ๆ ไม่ควรเห็นสตรีเลยดีที่สุด หรือถ้าเห็นก็อย่าพูดด้วย หรือถ้าจำเป็นต้องพูดด้วยก็ให้มีสติ เพื่อเป็นการสกัดกั้นรากะไว้ไม่ให้ร่วรดถึงจิต แต่ฉัน ทั้งเห็น ทั้งพูด ทั้งไม่มีสติสกัดกั้นด้วยข้อห้ามใดๆ แบบวินัยสงฆ์ สมบัติทางใจเก่า ๆ เป็นอันสาบสูญสิ้นในพริบตา

กลับมาสู่โลกเก่าที่มีความหวานอ้อยอิ่งเป็นเครื่องเชื่อมให้ติดใจ ฉันรู้สึกฝันเคลิ้ม ตาลอยคิดถึงอนาคตของการอยู่ร่วมกัน ฉันกับเธอเข้ากันได้ดี และเหมือนไม่มีเหตุผลใดๆ ต้องยับยั้งความสัมพันธ์ไว้ ในเมื่อเดี๋ยวนี้เธอมีงานทำ และเท่าที่ฟังเธอก็ดูท่าจะก้าวหน้าไปด้วยดี

ไม่กี่ชั่วโมงทำให้คิดไกลได้ขนาดนั้น ยามรัก จิตจะมีปีติสุขเบิกบานไปอีกแบบ ไม่ชุ่มฉ่ำล้าลึกเหมือนสมาธิ แต่ก็ชื่นมื่นรื่นใจกว่ารสไหน ๆ เหมือนมาถึงความสมหวังยิ่งใหญ่ เหมือนมีคำตอบว่าเราจะอยู่ใน



วันนี้เพื่อใคร เหมือนเสกสรรครีให้ปรากฏจับต้องได้ด้วยความปลอดภัย ชีวิตถูกบังคับให้มีภาวะคู่ และการมีภาวะคู่ที่เข้ากันได้ก็ไม่ใช่จะหาง่ายๆ เมื่อเจอแล้วโยต้องละทิ้งเสีย?

แยกย้ายกลับบ้านเกือบห้าทุ่มโดยยังไม่มีใครหายเพลิน ยังสนุกและอยากคุยกันต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมดแรง แต่ความรับผิดชอบของแต่ละคนบังคับให้ต้องฝืนใจอำลาทั้งอาลัย

กลับถึงบ้าน ฉันทาน้ำแล้วสำรวจจิตใจตัวเอง โลงอกเล็กน้อยเมื่อพบว่ายังมีกำลังเหลือพอจะนั่งสมาธิ เติมน้ำมันบ้าง แม้สักหน่อยก็ยังดี แต่พอนั่งแค่สองนาทีก็นั่งสติญานโทรศัพท์ก็ดังเรียก ฉันทึกไม่ถึงว่าจะมีใครโทร.มาเอาป่านนี้มากกว่าจะลืมปิดเสียงไว้อย่างเมื่อคืน

เธอนั่นเอง แฟนเก่าที่กลายเป็นแฟนใหม่ คนรักของฉันที่เคยพักยกไปเป็นคนรักของคนอื่น เธอบอกคำแรกทั้งสะอื้นว่ารักฉัน และขอโทษที่เคยแพ้วความเหงา ต้องมีคนอื่น ต้องทำให้ฉันเสียใจ ต้องทำให้ความรักระหว่างเราสะดุดไปชั่วขณะหนึ่ง ฉันทัดใจซึ้งและสะเทือนใจแรง ตอบเธอว่าไม่เป็นไร สิ่งที่เกิดขึ้นถือเป็นเรื่องธรรมดา ฉันไม่เคยถือโทษโกรธเธอเลย เข้าใจเสมอว่าไปเรียนต่อแล้วต้องเลิกกันนั้น ใครๆเขาก็ประสบกันทั้งเมือง ความเหงามีตัวตนชัดเจนกว่าความรัก และมันไม่ใช่บาปของใครที่ต้องแพ้วความเหงา อันโหดร้ายขณะที่ความรักอยู่ไกลจนกลายเป็นสิ่งจับต้องไม่ได้

ปลอบเธออยู่เกือบสองชั่วโมง ปลอบให้อารมณ์อ่อนโยนไม่จำกัด กระทั่งเธอเป็นฝ่ายเกรงใจและขอโทษขอโพยที่พลอยทำให้ฉันนอนผิดเวลาขนาดนี้ ฉันทอบว่าไม่เป็นไรอีก ความรักยามหวานซึ่งดูเหมือนจะทำให้คำว่า 'ไม่เป็นไร' ติดปากเป็นอัตโนมัติจริงๆ ทั้งที่ควรพ่วงท้ายเสียหน่อยว่า 'กรุณาอย่ามีครั้งหน้า' แต่ความรักก็ห้ามไว้ ไม่ยอมให้ปริปากพูด

สรุปคือวันนี้เป็นวันแห่งความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อีกครั้ง แต่ขอโทษที่ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทุกอย่างล้มพับพังพาบลงไปอยู่ที่ฐาน ไม่มีอีกแล้วสมาธิ ไม่มีอีกแล้วสติ ไม่มีอีกแล้วความมุ่งมั่น แสงมรรคผล

### วันที่ ๑๑-๒๒: ความพยายามหว่านล้อม

หนุ่มสาวมีความสุขกันอย่างไร ฉันทักกับแฟนก็ดำเนินไปตามครรลองนั้น ไม่ว่าจะดูหนัง ฟังเพลง ซอปปิง การมีกันและกันช่างน่าอบอุ่นใจ ทุกอย่างดูดีไปหมด เห็นด้วยไปหมด หัวเราะประสานเป็นทำนองเดียวกันไปหมด

คบแฟนได้ห้าวัน สติฉันค่อยๆกลับมา และทบทวนว่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อกลับเข้าสู่เส้นทางสว่างไสวเดิมโดยไม่ต้องทอดทิ้งเธอ ฉันท่อยๆหยอดทีละนิดทีละหน่อย เริ่มจากเล่าว่าหลังเลิกกับเธอ ฉันมีที่พึ่งทางใจเป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่บอกว่าคุณไม่เคยโกรธเธอ รวมทั้งเข้าใจเธอดีทุก

อย่าง แต่ฉันก็เป็นปุถุชนคนหนึ่งที่เคยสร้างและทุกข์หนักได้เหมือนใครๆทั้งหลาย ต้องหาทางดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ที่ฉันพบว่าช่วยได้จริงก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้เป็นของกลางประจำโลกให้ทุกคน มีสิทธิ์หยิบจับมาใช้ร่วมสองพันกว่าปีแล้ว ดีกว่าคำสอนไหนๆของใครทั้งหมด ต่อให้สังเคราะห์วิธีกัน อย่างเป็นระบบด้วยสมองของนักจิตวิทยา มีวางอันดับหนึ่งของโลกปัจจุบันก็ไม่มีวิธีไหนไปหาบได้

ฉันพยายามสรรเสริญพระพุทธเจ้าและหนทางดับทุกข์ของท่านอย่างเลิศจนเลย แรกๆแฟนฉันก็ฟังอย่าง สนใจ ซักถามเอาใจใหญ่ว่าทำไมต้องอย่างนั้น ทำไมต้องอย่างนี้ นี่มาจากไหน นั่นใครเป็นคนพูด แต่ หลังๆเริ่มไม่ปิดบังอาการร่วงเหงาหาวนอน หรือเปลี่ยนเรื่องพูดไปเฉยๆ ฉันจึงเริ่มตระหนักว่าท่าทางจะ ซักจูงเธอผิดวิธีไปหน่อย

แน่นอน ถ้าขึ้นปล่อยให้สถานการณ์เป็นอย่างนี้ ทุกอย่างคงเอวัง สติและสมาธิฉันเสื่อมถอยลงทุกขณะ ลมหายใจหายาบ จิตหายาบ รู้อริยาบถไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย รู้เต็ยวเต็ยวแล้ววูบวังก์ ก็จะไม่ให้เป็น เช่นนี้ได้อย่างไร ในเมื่อคุณเธอเล่นโทร.คุยเช้า กลางวัน เย็น แถมรอบดึกอีกเป็นชั่วโมง ยอมรับว่ายิ่งคุย ยิ่งหลง และกลับไปเป็นเหมือนหลายปีก่อนที่ขาดเธอไม่ได้ ถ้าเธอไม่โทร.มา ฉันก็ต้องโทร.ไปอยู่ดี

พยายามเจรจาธรรมะลงในหัวข้อสนทนาจีปาละ แต่ก็ยิ่งจางลงตามลำดับ ฉันเกิดความมุ่งมั่นจะทำให้เธอ มาชอบธรรมะแบบฉันให้จงได้ เราจะคุยกันแต่เรื่องปฏิบัติภาวนา ฉันจะสอนเธอทุกอย่าง ตามฉันมาทุก ก้าว แล้วในที่สุดก็ได้กอดคอกันไปนิพพาน ไม่มีใครต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องเจอแล้วจาก ไม่ต้องลำบากใน โลกแห่งความมีคู่แล้วใครคู่อีก

พรุ่งนี้วันอาทิตย์ ฉันนัดเธอไปเที่ยวต่างจังหวัด ล่องลือกด้วยน้ำตก ซึ่งแน่นอนเธอตื่นเต้นและยินดีร่วม ทางอย่างเต็มใจ ฉันหลับอย่างมีความสุขยิ่งเป็นคืนแรกในรอบสองอาทิตย์ที่ผ่านมา มาดหมายว่าพรุ่งนี้ ทุกอย่างจะต้องเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง ฉันจะมีคนรู้ใจ มีเพื่อนคุยธรรมะ มีเพื่อนร่วมภาวนาแสงมรรคผล นิพพาน คงไม่มีคู่ไหนในโลกอีกแล้วที่เป็นสุขเท่าคู่ของฉัน

### วันที่ ๒๓: สอนภาวนา

เดินทางไกลข้ามจังหวัดมาเยี่ยมชมน้ำตกงามแห่งหนึ่งที่นักท่องเที่ยวไม่พลุกพล่านนัก ฉันกับแฟนลุยน้ำ เย็นสลับกับเดินเท้าลัดเลาะขึ้นสูงไปตามชั้นน้ำตก กระทั่งล่องถึงช่วงกลาง แฟนฉันก็ขอพักเหนื่อยยาว เพราะบริเวณนั้นค่อนข้างร่มรื่นกว่าทุกจุดที่ผ่านมา แดดไม่ค่อยมีคนแหวะพักมากนัก เนื่องจากมาถึงชั้นนี้ ก็อยากลู่ให้ถึงชั้นยอดเพื่อทอดทัศนาความงามอันลือเลื่องบนนั้นเร็ว ๆ

ฉันเป็นคนเลือกไต้ร่มไม้ใหญ่ที่มีพื้นที่กว้างพอจะนั่งพักสบายๆทั้งสองคน เป็นตำแหน่งปลอดภัยดี แม้ ไม่ถึงกับลับเหลี่ยมมุมบัง แต่คนผ่านทางส่วนใหญ่ถ้ามองแบบไม่สนใจก็ไม่เห็นว่ามีคนหนึ่งอยู่

คุยกับคนรักสองสามคำ แล้วก็เริ่มสร้างแรงบันดาลใจตามที่วางแผนไว้ คือขอตัวนั่งสมาธิเพื่อพักสงบ สักครู่ ช่วยดูต้นทางให้ด้วย เผื่อมีเสือหรือหมีโผล่มาจะทำร้าย ก็ขอให้ปกป้องฉันไว้ดี ๆ แฟนฉันหัวเราะ และเห็นเป็นเรื่องสนุก รับปากว่าจะเฝ้าดูให้โดยไม่คลาดสายตา แต่ขอร้องว่าอย่าถอดวิญญาณออกจาก ร่าง เพราะถ้าเธออยากเดินขึ้นยอดน้ำตกแล้วไม่รู้จะไปชวนฉันที่ไหน

ธรรมชาติช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง เห็นยวนนำให้กลับสงบได้เร็ว อาจบวกกับแรงอธิษฐานมุ่งมั่นจะชักจูง หวานใจมาหัดสมาธิด้วย พอตามรู้ลมหายใจเข้าออกโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยงเพียงห้านาที กระแสจิต ก็สงบลงและเปิดแผ่ออกในลักษณะปล่อยวาง เป็นความปล่อยวางในลมหายใจ เมื่อเห็นชัดว่าเข้ามาแล้ว ต้องออกไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงตามธรรมชาติ

ฉันเป็นสุขในอิริยาบถหนึ่งนิ่งไม่ไหวติง รู้ศรัทธาตั้งสบาย รู้สองแขนตกแนบลำตัว รู้ตรงไหนสบายตรงนั้น ราวกับแต่ละชั้นแต่ละส่วนเป็นเครื่องกำเนิดความเกษม ซึ่งพอถึงจุดดังกล่าว ฉันก็น้อมจิตทันที นึกถึง คนรักแล้วอธิษฐานว่าขอเธอจงสนใจใคร่ทำสมาธิให้สงบได้แบบฉันบ้าง

อีกรุ่นหนึ่งฉันก็เปิดเปลือกตาขึ้น สมหวังในเบื้องต้นเมื่อพบว่าคนรักกำลังจ้องมองตาแป๋ว มีแววสนเท่ห์ และสนใจใคร่อยากรู้ผิดไปกว่าเคย เธอบอกว่าไม่นี่เลย หลายปีผ่านไปฉันมีรสนิยมแบบฤๅษีไปได้ ตอน ฉันนั่งดูคล้ายเครื่องสูบลมเข้าออกขนาดใหญ่ที่มีความสุขสว่างแปลกตาดีแท้

ฉันแค่มยิ้มๆ บอกเธอว่าภาพปรากฏภายนอกเป็นของตื่น แต่มุมมองภายในเป็นของลึกซึ้ง เป็นรสอัน เหนือรส เป็นสภาพที่ขอหยิบขอยืมหรือปล้นชิงกันไม่ได้ แฟนฉันเบะปากนิดหนึ่ง ก่อนว่าฉันโฆษณาเสีย จริง ไหนลองสอนให้ทำบ้างซิ

ฉันตั้งใจจนตาเป็นประกาย อำนาจอธิษฐานโน้มน้าวใจเธอสัมฤทธิ์ผลแล้ว ขั้นต่อไปคือสอนเธออย่างเป็น ชั้นเป็นตอน ฉันจะถ่ายทอดสมบัติภายในทุกชั้นให้กับเธออย่าไม่หวงแหนไว้แม้แต่น้อย เริ่มต้นที่คิดว่า ง่ายสุดสำหรับเธอ คืออธิบายเรื่องจิตปกติของคนเราโอเนนไปทางคิดๆๆ เรียกว่าฟุ้งซ่าน พอไม่มีอะไร จะคิดก็เหม่อลอย ไม่รู้ตัวว่ากำลังมีเรื่องใดปรากฏอยู่ในหัว บางครั้งไม่รู้ตัวช่วยซ้ำว่ากระทำการหรือ ตัดสินใจเลือกอะไรไปเพราะเหตุผลชนิดไหน การปล่อยให้ฟุ้งสลับกับเหม่ออย่างปราศจากเครื่องเกาะ ของสติ นั่น คือความสูญเปล่า และนำมาซึ่งทุกข์อันไม่อาจพยากรณ์

พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ลมหายใจมากๆ เองง่าย ๆ ก่อนแค่ว่าไปเรื่อย ๆ เท่าที่สามารถทำ คือกำลังหายใจออก หรือหายใจเข้า หากมีลมหายใจเป็นเครื่องเกาะที่แน่นอนของสติ เราก็มืดตัวชีวิตว่าขณะหนึ่ง ๆ กำลังมีสติ หรือไม่มีสติ

แต่ธรรมดาคนเราฟุ้งหนักมาทั้งชีวิต จะให้พอใจไปยึดสิ่งใหม่มาเป็นเครื่องเกาะนั้นยาก เพราะหมายถึง การปรับเปลี่ยนนิสัยทางจิตกันชนิดกลับหัว ฉะนั้นจึงควรหัดทำสมาธิเพื่อสร้างความสุขความพอใจจะรู้

ลมหายใจเสียก่อน เมื่อรู้จักลมอันเป็นที่สบาย มีสติเห็นชัดแล้วเป็นธรรมชาติแล้ว ก็แปลว่าเราจะมีราว เกาะสำหรับสติให้หยัดตั้งยืนขึ้นทั้งวัน เนื่องจากลมหายใจมีเข้าออกตลอด ๒๔ ชั่วโมง

เธอรับฟังอย่างสงบจนฉันปลื้ม และเมื่อพอจะเข้าใจเหตุผลเบื้องต้นว่าสมาธิแบบพุทธนั้น ทำไมควรใช้ลมหายใจเป็นเป้าจับ ฉันก็ให้เธอหลับตาลง และบอกว่าจะคอยทักให้เป็นระยะ ๆ ว่าทำจิตทำใจไว้ถูกหรือ เปล่า

เธอปิดตาลงด้วยความไม่แน่ใจนักว่าจะอะไรเป็นอะไร ไม่ต้องมีสัมผัสทางจิตก็เห็นถนัดว่าเปลือกตาเธอเต้น ยิบ ๆ อย่างคนบังคับความคิดตนเองให้ปลงใจนิ่งไม่ได้ ฉันจึงขอให้เธอลืมตาขึ้นมองไปข้างหน้าสบาย ๆ จำไว้ว่าอาการทอดตาสบายตรง ๆ เป็นอย่างไร จากนั้นจึงให้ปิดเปลือกตาลงใหม่ แต่สายตายังทอดไป ข้างหน้าเหมือนเดิม พอดูแล้ววามันทำให้ใจเธอปลอดโปร่งกว่าเดิม จึงชี้ว่าลมหายใจของเธอมีอยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างทำขึ้นเป็นพิเศษ แต่แค่รู้ตามจริงเหมือนถามตัวเองว่าขณะนี้หายใจออกหรือหายใจเข้า

พอสังเกตเห็นลมหายใจเธออ่อน เข้ายาวกว่าออกมาก ฉันให้เธอคิดว่าจะถอนใจยาวเหมือนเพิ่งเสร็จงาน แล้วโล่งอก กับทั้งให้สังเกตด้วยว่าเราจะรู้ลมถนัดขึ้นถ้าหายใจออกยาวเสมอหรือใกล้เคียงกับหายใจเข้า อูบាយง่าย ๆ คือเริ่มต้นด้วยความคิดว่าจะถอนใจให้เกิดความโล่งอกนี้แหละ แม้ที่พระพุทธเจ้าสอนอานาปานสติท่านก็ให้กำหนดสติรู้ลมหายใจออกก่อนลมหายใจเข้า ฉันเพิ่งเห็นค่าในแง่การเริ่มต้นสำหรับ มือใหม่ชัดเจนนึกครานี้เอง เสียตายเมื่อฉันเริ่มต้นไม่มีใครชี้ให้

สำหรับฉันเอง นี่ถือว่าเป็นการเจริญสติปัญญาอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าให้ผู้ที่ฝึกรู้ลมหายใจตัวเองโดย ความเป็นของเกิดดับแล้ว ท่านให้ฝึกรู้ลมหายใจของคนอื่นโดยความเป็นของเกิดดับด้วยเช่นกัน เพื่อ ความเห็นชัดว่าทั้งของเราของเขา ต่างก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ใช่เฉพาะของเรา ที่ไม่น่ายึด ของคนอื่นก็ไม่น่ายึดเสมอไปด้วย

ลมหายใจของคนรักฉันค่อนข้างแผ่วอ่อน เห็นชัดจากอาการทางกายที่กระเพื่อมน้อย และเป็นเหตุให้ คลื่นความคิดฟุ้งซ่านเข้าแทรกแซงง่าย หรือไม่ก็โง่งงวุ่น ฉันจึงขอให้ระบายลมออกยาว และหายใจ เข้ายาวเป็นระยะ ๆ เพียงจับสังเกตด้วยตาเปล่าว่าลมหายใจใครกำลังเข้าหรือออก กำลังยาวหรือ สั้น เพียงสักสองสามระลอกลม แค่นั้นเราก็จะเริ่มเห็นความรู้สึกของเขาแล้วว่ากำลังเป็นสุขหรือ เป็นทุกข์ กำลังหดหู่หรือฟุ้งซ่าน คลื่นจิตที่มาประกอบพร้อมอยู่กับแต่ละลมหายใจจะถูกรู้ได้ ด้วยสติของเราอย่างชัดเจน ราวกับเห็นกลุ่มหมอกควันเข้มข้นหรือจางลง หากฝึกจนชำนาญ แล้ว แม้ไม่เห็นหน้าก็บอกได้ว่าใครกำลังหายใจสั้นหรือยาว คลื่นจิตกำลังเปิดสบายหรือขมวด แน่น หดหู่หรือฟุ้งซ่าน ซึ่งจะทำให้พิจารณาว่าสภาวะหนึ่ง ๆ สักแต่เป็นสภาพเกิดแล้วต้องดับลง เป็นธรรมดา บางทีจะง่ายกว่าสังเกตของตัวเองเสียอีก

ทว่าด้วยความที่คนรักของฉันไม่สมัครด้วยตนเองมาแต่ต้น พอทำ ๆ ไปแล้วเหมือนจะหลับ เธอก็ลืมนายม ให้เพลีย ๆ สังเกตด้วยตาโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยจิตสัมผัสก็ทราบได้ เธอกำลังคิดว่าไม่รู้จะทำไปทำไม

ฉันไม่ฝืนใจ ชักชวนเธอเดินชมน้ำตกต่อ แต่อย่างน้อยก็ได้เริ่มต้นไปบ้างแล้ว หวังว่าจะมีความคืบหน้า วันต่อวันแบบหยอดเหรียญใส่กระปุก เดียวก็ต้องเต็มขึ้นมาเองจนได้

ขากลับระหว่างนั่งในรถ คนรักของฉันหลับตาหลับใจเล่นๆ ปรากฏว่าเธอหลับอย่างสบายเป็นพิเศษ ตื่นขึ้นมา ก็บอกว่ารู้สึกดี และจะพยายามทำอีกเรื่อยๆ คำพูดของเธอทำให้ฉันเกิดกำลังใจ และมาดหมายว่าความสัมพันธ์อันดีกำลังจะก่อตัวขึ้นในอีกรูปแบบหนึ่ง คือเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันและกัน ไม่ใช่คบกันเพียงเพื่อเสพสุขร่วมกันแบบโลกๆเหมือนคู่อื่นไหน

### วันที่ ๒๔-๓๐: เกียงจากคนละโลก

ครั้งต่อๆมา ไม่ว่าจะคุยโทรศัพท์หรือเจอหน้ากัน ฉันพยายามตั้งข้อสนทนาให้โยงเข้ามาเกี่ยวข้องกับภารกิจสตีลตลอด และได้ใจที่เห็นคนรักของฉันรับฟังเสมอ ฉันกระตือรือร้นยิ่งกว่าความก้าวหน้าของตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อเธอมีคำถาม และฉันสามารถกำหนดจิตช่วยไขข้อข้องใจหรือขจัดอุปสรรคให้เธอได้

อย่างเช่นวันหนึ่งเธอนั่งสมาธิแล้วเกิดความเครียด ทั้งที่ก็แน่ใจว่าพยายามรู้สบายๆ พอฉันให้เธอลองทำ ก็เห็นอาการพยายามดิ้นลมหายใจยาวผิดปกติ ฉันก็ชี้ให้เห็นว่าระหว่างวันเธอยังหายใจอ่อนอยู่ จู่ๆจะมาเร่งลมให้แรงปุบปับ พอทำนานไปก็เครียดนะซี ลมที่ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่สมส่วนกับการหายใจตามปกติ นั้น จะนำมาซึ่งผลข้างเคียงอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ฉันจึงแนะนำให้หัดหายใจขณะหลับตาทำสมาธิให้เท่าๆกันกับขณะลืมตาระหว่างวัน รวมทั้งหมั่นเน้นให้เธอเห็นว่าการรู้ลมหายใจระหว่างวันจนเป็นอัตโนมัติ มีความสำคัญยิ่งกว่าการนั่งหลับตาทำสมาธิชั่วคราวประเด็นยาวประเด็นยาว เพราะสติที่เกิดขึ้นเรื่อยๆตลอดวัน ย่อมมีกำลังมากกว่าสติที่ตั้งอยู่แค่สัปดาห์หรือครึ่งชั่วโมง

ต่อข้อสงสัยว่าแล้วอย่างนี้ตั้งสติเฉพาะตอนลืมตาในชีวิตประจำวันไม่ดีกว่าหรือ ทำไมต้องลำบากลำบากนั่งสมาธิด้วย ฉันก็อธิบายจากประสบการณ์ว่าการตั้งหลักด้วยวิธีฝึกหลับตาคำหนดให้เท่าทันลมหายใจเข้าออก มีส่วนช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสติระหว่างวันเป็นอันมาก โดยเฉพาะถ้าเราฝึกในช่วงเช้าหลังตื่นนอนกับช่วงค่ำก่อนนอนหลับ จะเป็นการช่วยปิดเป่าความฟุ้งให้เบาบางลง ทำให้มีความสุขความสบาย และพึงใจตั้งสติตามลมหายใจยิ่งขึ้น

ฉันให้กำลังใจว่าช่วงเริ่มต้นนี้เธอยังต้อง 'ตามรู้' คือยังต้องกำหนดสติตั้งใจดู ไม่ตั้งใจไม่ได้ บางทีจึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าเบื่อ แต่ฉันบอกได้เลยว่าเมื่อเกิด 'จิตผู้รู้' แล้ว สติเป็นอัตโนมัติแล้ว ถึงแม้ไม่ตั้งใจจะรู้ก็รู้เอง เป็นสุขกายสบายใจตามสภาพจิตที่ปลอดจากความฟุ้งซ่านเอง ซึ่งข้อนี้ทำให้เธอเริ่มเห็นคุณค่าในอันที่จะฝึกให้ต่อเนื่อง เพราะที่ผ่านมามีเธอรำคาญความฟุ้งซ่านชนิดหยุดไม่ได้ของเธอเองเต็มแก่

ทุกอย่างเหมือนดำเนินไปด้วยดี แต่คนเราคบกันนานๆ พุดกันบ่อยๆ โอกาส 'พลาด' ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็เกิดขึ้นได้เสมอ และบางทีการพลาดก็ตั้งต้นจากคำถามง่ายๆซึ่งไม่น่าเป็นชนวนเหตุของความขัดแย้งที่ตามมาได้เลย

เธอถามว่าอะไรดึงดูดฉันมาสนใจการปฏิบัติธรรมภาวนาขนาดนี้ ทั้งที่แต่ก่อนไม่เคยพุดถึงพุทธศาสนา ไม่เคยพุดถึงพระพุทธรูป และยิ่งไม่เคยพุดถึงการเจริญสติปัฏฐานสักคำ ฉันก็เล่าย้อนความนับแต่เจอครูธรรมะคนแรก รวมทั้งเอาสมุดบันทึกกลับเฉพาให้คนรักอ่านด้วย โดยลืมไปสนิทว่าบันทึกวันที่ ๙ นั้น มีคนรักของฉันเกี่ยวข้องอยู่ด้วย ฉันบรรยายกระทั่งความรู้สึกลำบากใจในการรับมันของเธอ

ไม่นึกว่าเธอจะคิดมากขนาดนั้น ได้เห็นจริงๆว่าความคิดคนอื่นเป็นอนัตตาอย่างไร ควบคุมให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ได้อย่างไร เธออ่านเสร็จก็ถามว่าวันหนึ่งฉันจะทิ้งเธอไปไหม?

ฉันอึ้ง และตอบอย่างหนักแน่นว่าถ้าเราเป็นเพื่อนร่วมปฏิบัติภาวนากันไปเรื่อยๆอย่างนี้ ฉันไม่มีเหตุผลใดๆจะต้องหันหน้าไปจากเธอ ในเมื่อฉันก็ยังอยู่บนเส้นทางเดิม แต่เธอก็ถามอีกว่าแล้วถ้าฉันถึงภาวะเหนือโลกละ อ่านจากประสบการณ์หนึ่งอาทิตย์ที่ปลีกวิเวกในช่วงต้นเดือนนี้แล้ว เห็นได้ชัดว่าฉันจะไม่มีคามยินดีซึ่งเกี่ยวกับเพศตรงข้ามเลย ถึงเวลานั้นฉันจะเอาเธอไปไว้ที่ไหน?

ฉันเกือบพุดไม่ออก บอกแต่ว่ามานไม่ไช่ของเกิดกันได้ง่ายๆ เกิดมาฉันเพิ่งทำได้หนเดียว แล้วอย่าว่าแต่มานเลย สมมติขั้นดีที่พาใจพรากห่างจากกามก็ยังไมเกิดขึ้นอย่างสม่าเสมอขณะต้องดำรงชีวิตแบบคนเมืองอย่างนี้

แต่ความคิดประจำเพศไม่ทำให้เธอหยุดยั้ง เธอมีคำถามพาลพาโลตามมาอย่างต่อเนื่อง อย่างเช่นคาดฉันจะเอาคำตอบให้ได้ว่าทำไมฉันต้องคิดไปนิพพาน อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการเอาตัวรอดหรือ? ฉันตอบว่าเปรียบเหมือนคนกำลังจะจมน้ำ พอใครมาบอกวิธีขึ้นเรือก็ต้องรีบขึ้นเรือ พอใครมาบอกทิศทางและวิธีพายเรือเข้าฝั่งก็ต้องรีบแล่นไปหาฝั่ง คงไม่มีใครทิ้งโอกาสทองมาตะเกียกตะกายต่อ เพียงเพื่อได้รับการสรรเสริญว่าเป็นผู้ไม่เอาตัวรอด และคิดดีๆ ผู้ลอยคอกกลางน้ำด้วยกันยอมไม่อาจหอบหิ้วกันเอง กระทุ้มตัวเข้าหาฝั่งได้สำเร็จ ต้องมีใครสักคนเพียรขึ้นฝั่งเสียก่อน แล้วค่อยหาวิธีต่อเรือลำใหม่มาช่วยคนที่ยังอยู่ในน้ำได้อีก

ฉันยกตัวอย่างว่าแม้เอาตัวยังไม่รอด ก็มีแกใจห่วงเธอ และเพียรพยายามช่วยเหลือเธออยู่อย่างเต็มกำลัง อย่างนี้จะเรียกว่าเห็นแก่ตัวได้อย่างไร เธอเล่นไปคิดห้วงลวงหน้าถึงอนาคตไกลๆ กลัวฉันจะบวช กลัวฉันจะหลีกเร้นหายหน้าไป ขอให้ย้อนกลับมาสำรวจเถอะว่าถึงไม่ต้องคิดบวชสละโลก เธอเองเคยทิ้งใครมาก่อนไหม? คนที่กำลังมีกิเลสในโลกนี้แหละ มีโอกาสหลายใจ เปลี่ยนใจ แปรใจเป็นอื่นคิดทิ้งขว้างกัน ยิ่งกว่าคนใฝ่ใจทางธรรมมากนัก

เธอเจียบอ้งไปนาน ก่อนยอมรับว่าคิดมากไป หวังว่าฉันเบื่อแล้วจะทิ้งง่าย ๆ เธอคงทนไม่ได้ ฉันฟังด้วยความสะอึกอึ้งเจียบงัน คนเราเป็นกันอย่างนี้จริง ๆ ตอนทึ่งคนอื่นไม่เป็นไร แต่ใครอย่ามาทึ่งตัวก็แล้วกัน โลกแตกเป็นเสี่ยง ๆ แน่

นับแต่วันที่เถียงกันครั้งแรก ฉันรู้สึกวุ่นวายใจไม่เป็นสุข และไม่คอยเต็มใจคุยเรื่องภาวนาอีก หรือคุยแค้น ๆ ไปอย่างนั้น ไม่ชวนช่วยกระตือรือร้นเหมือนช่วงต้น ฉันจึงตระหนักเลยว่า การทำความเข้าใจศาสนาให้เกิดความเห็นถูก เห็นชอบ เห็นตรงนั้น สำคัญกว่าการทำสมาธิ หรือแม้แต่การเจริญสติ เพราะความเห็นที่ถูกตรงขึ้นใจเท่านั้น จะพาเราขึ้นทาง และรักษาเราไว้ในทาง ส่วนการทำสมาธิและการเจริญสติที่ปราศจากความมีใจสมัครและเห็นชอบด้วยตนเองนั้น อาจถูกละเลยและทิ้งขว้างเมื่อใดก็ได้ที่เกิดความเห็นผิดอื่น ๆ มาเบียดเบียน

และกว่าใครสักคนหนึ่งจะเห็นถูก เห็นตรง กับทั้งมีใจปรารถนามรรคผลนิพพานด้วยตนเองนั้น ก็หาใช้เรื่องที่เกิดขึ้นโดยง่าย ต้องอาศัยเหตุปัจจัยมากมาย พื้นฐานของตนเองต้องเอื้อ ต้องเคยครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งดีที่สุดในชีวิตมาบ้าง นอกจากนั้นต้องมีวิธีเข้าถึงคำสอนแท้ ๆ ของพระพุทธเจ้า หากทุกอย่างพร้อมหมดแต่ขาดวิธีการถูกต้อง ก็ติดหลงวนเวียนหาทางออกไม่เจออยู่ดี

แฟนฉันเกิดมามีใจไม่เคยเจอทุกข์หนัก ๆ เรื่องยกเอาทุกข์เช่นการแก่ เจ็บ ตาย ความต้องพรากจากของรัก ต้องร้องไห้คร่ำครวญเพราะอุปาทานในตัวตนมาพูดนั้น นับเป็นการเปล่าประโยชน์ เธอยังไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดด้วยซ้ำ เกิดมาก็พบแต่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่หวัง แม้การเลิกกับแฟนแต่ละหนก็ล้วนเป็นเธอเองที่กำหนด คนประเภทนี้คิดดูก็โง่คร่ำ เพราะอยู่ในชาติที่มีสิทธิ์ออกจากสังสารวัฏแล้ว แต่สุขกายสบายใจเสียจนไม่มีแก่ใจอยากออก ไม่รู้จะออกไปทำไม ทางออกก็เดินยาก ลำบาก และต้องสละโน่น สละนี่เยอะแยะไปหมด

คืนหนึ่ง ขณะที่ฉันกำลังฝึกสมาธิแบบเห็นกลางคืนเป็นกลางวันด้วยความตั้งใจอยู่นั่นเอง คนรักก็โทรมา ตอนนั้นฉันปิดสัญญาณโทรศัพท์ไม่ได้ เพราะจะถูกเธอตัดพ้อต่อว่าน่าดูซุม

ตอนแรกก็ชวนพูดคุยหยอกล้อสนุกสนานเฮฮา แต่พอครึ่งชั่วโมงผ่านไปฉันก็รู้สึกวุ่นวายใจแบบจะ 'พูดเข้าเรื่อง' คือถามฉันตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อมว่าฉันอยากมีลูกหรือเปล่า?

ถ้าเป็นแต่ก่อนคงตอบทันทีว่าอยากซี โดยเฉพาะมีลูกกับเธอนั้นแหละ แต่เดี๋ยวนี้สถานการณ์ต่างไป ฉันอดคบหาเธอไม่ได้ก็จริง แต่อีกใจก็ไม่อยากมีหวัง ไม่อยากมีภาระไปอีกอย่างน้อย ๒๐ กว่าปีต้องเสียเวลาประคบประหงมเด็กแปลกหน้าที่จะมาเป็นลูก

อาการอ้าอึ้งเป็นคำตอบที่ดีพอ เธอหัวเราะเสียงปร่าและบอกฉันว่าแค่นี้ชี้ได้ไหมว่าฉันถูกศาสนาสอนให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ยอมทำหน้าที่ของมนุษย์ตามธรรมชาติการดำรงเผ่าพันธุ์ อยากสบายเอาตัวรอดคนเดียว ถ้าเธอแต่งงานกับฉัน เธอก็คงพลอยไม่ได้ทำหน้าที่ของผู้หญิงอย่างสมบูรณ์ไปด้วย

ฉันถอนใจเอืออใหญ่ใส่กระบอกโทรศัพท์ที่เธอได้ยิน ถามเธอด้วยความหงุดหงิดว่าทำไมมาพูดเรื่องนี้  
 หวังเรื่องนี้เร็วนัก ในเมื่อเราเพิ่งกลับมาคบกันใหม่ได้แค่สองสามอาทิตย์ เธอตอบว่าไม่เกี่ยวกับช้าเร็ว  
 แต่เกี่ยวกับน้ำใจฉันเอง เรื่องน้ำใจนั้นรอไปสิบปีก็สร้างไม่ได้ ถ้าขาดปัจจัยพื้นฐานแต่แรก

พอเห็นฉันเงยบเธอก็เริ่มใส่ใหญ่ ไม่มีแล้วความน่ารัก ไม่เหลือแล้วความประนีประนอม พอเธอขาด  
 เหตุผลขึ้นมา ก็หาอะไรมาที่มตำเรื่อยเปื่อยตามวิสัยพาลของปุถุชน เธอประชดว่าทำไมไม่บวชๆไป  
 เสียเลย จะได้มีคนสาธุอุดหนุนให้เร่งขึ้นฝั่ง มาอยู่เป็นฆราวาสให้เธอเข้าใจผิดอย่างนี้ทำไม ฉันนั่งค้างไป  
 หหมด ช่วยเธอทบทวนความจำว่าเมื่อสามอาทิตย์ก่อนเธอเป็นคนโทร.หาฉันเอง นัดฉันทานข้าวเย็นเอง  
 ฉันไม่เคยไปหลอกลวงหรือให้ความหวังอะไรเธอเลย

ยิ่งคนเราถูกรุนให้โกรธก็ยิ่งพูดๆไม่ยั้ง เช่นเธอชวนเที่ยวผับตอนกลางคืนก็ปฏิเสธ จะขอนั่งสมาธิเสพ  
 สุขอยู่คนเดียว ไม่เหลียวแลว่าเธอต้องการอะไร แล้วกะแค้นถามเรื่องลูก ก็เผยออกมาแล้วว่าไม่ยอม  
 รับผิดชอบ ฉันกลายเป็นคนลอยตัวเหนือปัญหาและภาระทั้งปวง อย่างนี้จะทำให้เธอมาศรัทธาตามฉันได้  
 อย่างไร? ความเปลี่ยนแปลงของฉันมาจากไหน เธอคงต้องเริ่มมองแล้วว่าพระพุทธเจ้าสอนให้ฉันเห็น  
 แก่ตัว!

ฉันใจหายวูบ อยู่ๆจิตก็รู้ขึ้นมาเฉยๆว่าด้วยวิจิตรจิตที่ทำได้ด้วยใจหนักแน่น ประกอบด้วยความหลงผิดไม่รู้  
 ว่าเป็นบาป ได้ปฏิรูปเป็นเงาดำดวงหนึ่งที่อยู่ใต้ด้วยใจ เงาดำนั้นจะส่งผลในอนาคตให้เธอถูกกล่าวหาว่า  
 เห็นแก่ตัว โดยกรรมจะรอจังหวะประจวบเหมาะว่าเมื่อใดเธอทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน สิ่ง  
 ที่ได้รับคือความเข้าใจผิดจากคนรอบข้างอย่างรุนแรง ชนิดทำดีเท่าไรก็ไม่ขึ้น ถูกกล่าวหาตลอด  
 ทั้งนี้เพราะพระพุทธเจ้าเป็นมหาบุรุษที่ตรากตรำเลือดตาแทบกระเด็นช้านาน กว่าจะบรรลุพระอนุตตร  
 สัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันต์องค์แรกของโลก แล้วแทนที่จะเสวยวิมุตติสุขตามลำพังยังยอม  
 ลำบากสถาปนาพุทธศาสนาเพื่อบอกทางรอดแก่มนุษย์ผู้มีปัญญาทั้งหลาย แต่นี่มากล่าวต่อพระองค์ด้วย  
 โทสะ หว่าท่านเป็นผู้นำแห่งความเห็นแก่ตัวเสียนี้

ในใจแฟนฉัน เธอคงรู้สึกว่าคุณไม่หนักเท่าไรหรอก เนื่องจากเป็นการว่ากระทบผู้อื่นที่ไม่ใช่ตัวฉัน แต่ในใจฉัน  
 ลี ทั้งกรุ่นโทสะด้วยความรู้สึกยิ่งกว่ามีคนมาตำพ้อ ทั้งสลดสังเวชสงสารเธอที่หาเรื่องใส่ตัวด้วยความไม่รู้  
 โดยแท้ ตกลงฉันพยายามเคี่ยวเข็ญให้เธอมีความชอบในการเจริญภาวนา เพื่อผลสุดท้ายคล้าย  
 โปรยยาศิษย์ให้เธอต้องตัวดีนทรมานในภายหลังกระนั้นหรือ?

ฉันเห็นแล้ว การยึดเยียดแกวล้ำค่าเกินตัวใส่มือคนรัก บางครั้งนอกจากจะไม่เกิดผลดีอัน  
 ประเสริฐแล้ว ยังอาจนำภัยพิบัติอย่างใหญ่หลวงมาสู่เขาอีกด้วย ฉันน่าจะเห็นตามจริงว่าเธอเข้ามา  
 หาฉันด้วยเหตุผลทางโลก ยากที่จะเบี่ยงเบนมาทางธรรม เว้นแต่จะมีนิสัยเก๋ารองรับอยู่ หรือสนใจใคร่รู้  
 เต็มใจศึกษาด้วยตนเองก็ว่าไปอย่าง แต่นี่ฉันไม่ปู้พื้นให้เธอซึมซับรับรู้ให้เธอเข้าใจ ให้เธอเห็นค่า



ของศาสนาด้วยตัวเองเสียก่อน ก็แปลว่าฉันคือตัวแทนทั้งก้อนของศาสนา เมื่อเธอมองฉันเป็น  
อย่างไร ก็จะพาลพาลโถมองศาสนาเป็นอย่างนั้นไปด้วย

หลังจากนั้นสติฉันพรัลงกว่าครึ่ง จำได้แต่ว่าพยายามเลี้ยงไปพูดเรื่องอื่น และไม่วกกลับมาคุยเรื่อง  
ศาสนาอีก เธออาจรู้สึกตัว ก่อนวางเลยขอโทษที่ว่าฉันแรงเกินไป ฉันตอบว่า 'ไม่เป็นไร' ซึ่งติดอยู่ใน  
ปากตลอดเวลาที่คบกับเธอ

หลังวางโทรศัพท์ ฉันมานั่งบนเตียง ทบทวนเรื่องที่เกิดขึ้นแต่แรก นับจากได้ยินเสียงโทรศัพท์เรียก เกิด  
นิमितสมาธิเป็นใบหน้าเธอแจ่มชัด นิमितสมาธิไม่ได้บอกฉันเลยว่าคนรักเก่าจะทำให้การภาวนาพังหมด  
เธอมาคนเดียวเหมือนฟุ้งกองทัพกิเลสทุกชนิดครบสูตร ทั้งราคะ โทสะ โมหะ

ฉันได้แกงคิดหนึ่ง คือนิमितสมาธิแม่แน่นยำ แต่บางทีก็บอกอะไรเราได้เท่าที่เพดานปัญญาของเราจำกัดอยู่  
ปัญญาของฉันยังไม่สูงเหนือโลก ยังติดอยู่กับโลก ก็บอกฉันแค่ใครเป็นคนโทร.มา ซึ่งไม่ได้มีค่ากว่าตอน  
ยกหูโทรศัพท์แล้วรู้ด้วยหูเลยแม้แต่น้อย แต่ถ้าเพดานปัญญาฉันสูงกว่านี้ ปิดกั้นความสุขเด็ดขาดกว่านี้  
พอเกิดนิमितหน้าแฟนเก่าแล้วคงมีเครื่องหมายบางอย่างบอกด้วยล่ะว่าเธอจะนำความพินาศมาสู่การ  
เจริญภาวนา

คิดไม่ตกว่าควรทำอะไร แน่ใจอย่างเดียวคือความรู้สึกของฉันไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป นี่มองเพื่อความ  
ปลอดภัยของเธอเอง ถ้าแม่ใจฉันยังเปิดรับภาวะคู่ ก็คงไม่ใช่เธอแน่แล้ว ชีวิตฉันเบี่ยงจากวงโคจรแบบ  
ของเธอมาแล้ว คงไม่อาจต่อเชื่อมกันได้ดีอีกกรรมัง

### วันที่ ๓๑: วันลา

แฟนฉันโทร.มาแต่เช้า น้ำเสียงร่าเริงเป็นปกติราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ความจริงคือมีอะไรเกิดขึ้นในใจ  
ฉันมากมาย และสิ่งเหล่านั้นก็ทำให้ใจฉันเย็นชา เมื่อเธอนัดทานข้าวเย็น ฉันเพียงตอบสั้นๆว่าขอให้เรา  
เป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเถอะ อย่าอยู่ในฐานะที่ต้องเสียความรู้สึกต่อกันในภายหลังอีกเลย

ฉันพูดไม่ทันจบคำเธอก็ตัดสัญญาณไป เกิดความรู้สึกเศร้าลึกซึ้งนวบหนึ่ง รู้ใจตัวเองว่ายังรักเธออยู่ แต่  
มันจะไม่ใช่แบบนี้ แบบที่เปิดโอกาสให้เธอทำบาป ทำความเดือดร้อนให้ตัวเองอย่างไม่อาจคาด  
คำนวณได้ถูก

วันนี้เป็นแต่วันลาอีกครั้งหนึ่ง อาจจะลากันอย่างนี้มานานับภพนับชาติไม่ถ้วน เอาแต่ชาติปัจจุบันก็สองหน  
เข้าไปแล้ว น่าเห็นตหน้ายคลายความยินดีกับการจับคู่เพื่อชวนกันวนเวียนในเขาวงกตเหลือเกิน

ยี่งนาที่ระหว่างวันผ่านไป ใจฉันยิ่งหม่นเศร้าอย่างไม่อาจกำหนดสติรู้ เพราะนี่คือบทเรียนแห่งความเจ็บปวดซ้ำสองจากผู้หญิงคนเดียวกัน ฉันเขียนสรุปสั้นเดือนด้วยความทรमानใจเกินบรรยาย บอกกับตัวเองสั้นๆว่าพรุ่งนี้วันที่หนึ่ง... ฉันจะนับหนึ่งใหม่อีกหน!

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๓

- ๑) ได้เปรียบเทียบกับสภาวะจิตต่างๆ จนเกิดความวางเฉยแม้ในจิตตั้งมั่นประณีต นับเป็นการปรากฏครั้งแรกของ 'อุเบกขา' อันเป็นองค์ที่ ๗ ในโพชฌงค์
- ๒) เกิดประสบการณ์ถึงระดับฌานเป็นครั้งแรก แต่ก็ครั้งเดียว ยังไม่อาจนับว่าเป็นผู้สามารถเทียบเคียงระหว่างจิตเป็นฌานกับจิตไม่เป็นฌาน แต่พูดได้เต็มปากกว่ารู้จักเทียบเคียงสภาพระหว่างจิตเป็นสมาธิกับไม่เป็นสมาธิได้แล้ว
- ๓) ความสุขระคนเศร้าอันเกิดจากบทเรียนทางโลกที่ไม่เคยเข็ดหลาบ ตระหนักว่าราคะทำให้จำอะไรไม่ได้ นอกจากแรงดึงดูดเฉพาะหน้า ไม่แน่ใจเลยว่าถึงเดี๋ยวนี้เข็ดเสียที่หรือยัง

## เดือนที่ ๔: ฐานที่มั่นของอุปาทาน

แม้ว่าครึ่งหลังของเดือนที่ ๓ ฉันจะออกอาการเดินกะโผล่กะเผลกบนเส้นทางสู่มรรคผลหย่อย แต่อย่างน้อยการปลีกวิเวกบำเพ็ญเพียรในช่วงต้นเดือน ก็ทำให้เห็นซึ่งลงไปถึงระดับสภาวะธรรมเกิดดับชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อเห็นความเกิดดับของกาย เวทนา และสภาวะจิตแจ่มชัดแล้ว พอมาศึกษาหรืออ่านพระสูตรเกี่ยวกับเรื่องของ 'ขั้นที่ ๕' จะรู้สึกว้าว้าวใจดียิ่ง

ที่ผ่านมาฉันฝึกมาตามลำดับสติปัฏฐาน ๔ ยังไม่ได้ออกนอกขอบเขตของกายใจนี้เลย และเช่นกัน ขั้นที่ ๕ ก็คือกายใจนี้แหละ ฝึกมาหลายเดือนจนรู้ชัดว่าสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเรื่องนอกตัว แต่อาจมีการมองต่างมุมเพื่อให้เข้าถึงสภาพแท้จริงของกายใจตามลำดับที่เหมาะสมกับคุณภาพสติ

ยอมรับอย่างหนึ่งคือคำว่า 'ขั้นที่ ๕' ผ่านตาฉันอยู่เป็นปีกว่าจะเข้าใจในภาคทฤษฎีอย่างลึกซึ้ง ต้องฟังหลายคนอธิบาย ต้องอ่านทั้งความรู้ขั้นเก่าและขั้นใหม่จากหลายแหล่ง กว่าจะปรับความเห็นได้ถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากเรื่องของขั้นที่ ๕ โดยตัวเองมีความพิสดาร พูดให้ง่ายก็ง่าย พูดให้ยากก็ยาก พูดให้ลุ่มลึกที่สุดก็ลุ่มลึกที่สุดในบรรดาทฤษฎีธรรมะทั้งหลาย และในทางปฏิบัตินั้น หากขาดคุณภาพสติที่ดีพอ จะไม่มีวันเห็นกายใจโดยความเป็นขั้นที่ ๕ เกิดดับได้เลย ถึงแม้มีความเข้าใจภาคทฤษฎีเลอเลิศเพียงใดก็ตาม

แต่ก็มีเรื่องล่อใจอย่างหนึ่ง คือหากเข้าใจขั้นที่ ๕ ได้แตก และสามารถเห็นกายใจโดยความเป็นขั้นที่ ๕ ได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นก็เฉียดฉิวเหลือเกินต่อการบรรลุธรรมขั้นต้น เพราะฉะนั้นฉันจึงไม่คิดว่าเป็นเรื่องน่าหันหลังหนีหรือมองว่าเหลือบ่ากว่าแรงแต่อย่างใด ในเมื่อพระนามหนึ่งแห่งองค์ศาสดาคือ 'ผู้ทำของยากให้เป็นของง่าย' หรือ 'ผู้เปิดของคว่ำให้หงายขึ้น' บัดนี้ฉันประจักษ์แล้วว่าพระองค์ท่านเป็นเช่นนั้นจริงๆ คือปฏิบัติได้ผลตามลำดับแล้วไม่เห็นว้าว้าวขั้นที่ ๕ เป็นเรื่องยากต่อการทำความเข้าใจอีกต่อไป ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

ย้อนกลับไปจุดเริ่มต้น สิ่งที่ทำให้ฉันสับสนในเบื้องต้นก็ได้แก่ศัพท์คือ 'ขั้นที่' นั่นเอง ที่แรกฉันนึกว่าขั้นที่คือ 'อะไรอย่างหนึ่ง' แต่ความจริงขั้นที่แปลว่า 'กอง' อาจง่ายขึ้นถ้าคิดถึงคำว่า 'กองทัพ' ซึ่งมีทั้งกองทัพบก กองทัพอากาศ และกองทัพเรือ ถ้าสมมุติให้กองทัพหนึ่งเท่ากับหนึ่งขั้น ก็ต้องเรียกเหล่าทัพทหารทั้งหมดว่า 'ขั้นที่ ๓'

เบื้องต้นของการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้น สติยังอ่อนก็ควรเข้าไปดูอะไรหยาบๆ เช่นลมหายใจและอิริยาบถ ดูเพื่อให้เห็นความเกิดดับอย่างง่าย ๆ ก่อน เช่นเข้าแล้วต้องออก เดินแล้วต้องนั่ง สติเห็นเกิดดับแบบคร่าวๆ ก็ปล่อยวางแบบคร่าวๆ คราวนี้เมื่อสติแข็งแรงขึ้น ก็ถึงเหมาะที่จะนำมาดูอะไรละเอียด ๆ เช่นขั้นที่ ๕ เพื่อให้เห็นความเกิดดับในระดับที่เหมาะสมกับสติ

หากเบือนหน้าหนี ไม่พยายามทำความเข้าใจตั้งแต่เห็นคำว่า 'ชั้น ๕' ก็แปลว่าเราไม่มีฐานสติไว้เป็นที่ตั้งสติระดับสูง เพราะฉะนั้นฉันจึงไม่หลีกเลี่ยงกับการเข้าไปทำความเข้าใจทฤษฎีอย่างดีอีกครั้ง คราวนี้ไม่ใช่เพียงไว้สำหรับใส่บาแตกหามเล่น แต่รู้เพื่อนามาเป็นเครื่องกำหนดสติเอามรรคเอาผลกันจริงจังต่อไป

ชั้นแยกเป็น ๕ กอง ได้แก่

๑) กองรูป ได้แก่เหล่ารูปธรรมทั้งหลายอันเป็นส่วนของกาย นับแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนังที่เห็นได้ส่วนผิว ตลอดไปจนกระทั่งส่วนที่ถูกปกปิดห่อหุ้มไว้ด้วยหนังทั้งหมดเช่นกระดูก เส้นเอ็น ตับ ไต ใส ฟอง โดยย่อคือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม หากสติมีคุณภาพพอจะรู้กายโดยความเป็นกองทัพรูป ก็จะมีประจักษ์แจ้งว่าที่ประชุมกันหลอกตาให้หลงนึกว่าเป็นร่างมนุษย์ แท้ที่จริงหาได้มีความเป็นรูปมนุษย์ก่อนเดี๋ยวอันเดียวแต่อย่างใด การที่ฉันฝึกสติจนเห็นลมหายใจชัดก็คือเห็นภาวะพัดไหวของธาตุลม หรือเมื่อฝึกสติเห็นความร้อนขณะเป็นไข้ก็คือเห็นภาวะระอุของธาตุไฟ เมื่อเห็นธาตุลมและธาตุไฟโดยความเป็นของแปรปรวนได้ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ก็จัดเป็นการเห็นสองหน่วยของกองทัพรูปแล้ว และเมื่อฉันศึกษาภาคทฤษฎีละเอียดขึ้น ก็เห็นว่าแม้แต่การรู้อิริยาบถก็จัดเป็นการเห็นรูปเช่นกัน แต่เป็น 'รูปชั่วคราว' ที่ก่อขึ้นจากธาตุอื่น ๆ อันนี้เป็นเรื่องลึกซึ้งที่ต้องดูกันต่อไปว่าถ้าสามารถเห็นธาตุต่าง ๆ ละเอียดขึ้นจะมีผลอย่างไร

๒) กองเวทนา ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์ เจย อย่างเช่นความสุขสดชื่นเมื่อหายใจเข้า ความผ่อนคลายสบายอกเมื่อหายใจออก หรืออย่างเช่นเมื่อเริ่มเป็นสุขกับอิริยาบถหนึ่ง ๆ เหล่านี้เป็นสุขเวทนาที่ปรากฏแจ่มชัดและต่อเนื่อง เมื่อมีความแปรปรวนยอมเห็นง่าย เช่นถ้าเปลี่ยนเป็นทุกขเวทนาทางกายเพราะป่วยไข้ หรือแปรเป็นทุกขเวทนาทางใจเพราะคิดมาก หากได้ภาวะต่างอย่างชัดเจนไว้เปรียบเทียบกับจะตระหนักว่าคนทั่วไปนั้น แท้จริงแล้วทุกข์โน้นทุกข์นี้อยู่ตลอดเวลา เพียงแต่มองไม่เห็นที่กำลังเป็นทุกข์เท่านั้น

๓) กองสัญญา คือความจำได้ รวมทั้งอาการที่สำคัญมันหมายความว่าอะไรเป็นอะไร สำหรับตัวอย่างความจำก็เช่นที่เราจำเสียงใครต่อใครได้เมื่อยินเสียงทางโทรศัพท์ ส่วนตัวอย่างของอาการสำคัญมันหมายถึงไปต่างๆก็เช่นกายเป็นของสะอาดน่าชื่นชม ต้องฝึกมองกันใหม่ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าประทานไว้จึงค่อยเห็นตามจริงว่ากายเป็นของสกปรกน่ารังเกียจ

๔) กองสังขาร คือสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ตีหรือชัว ถ้าสืบหาว่าอะไรเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราคิด พูด ทำ ทั้งดีงามและชั่วร้าย ก็ขอให้ทราบว่าเป็นสังขารนี้แหละ ถ้ามองกันดีๆในทางปฏิบัติสังขารชั้นนี้อาจเป็นสิ่งที่ปรากฏให้รู้ง่ายก็ได้ แต่ถ้าศึกษาอย่างละเอียดจะพบว่าสังขารชั้นนี้คือธรรมชาติที่รู้ให้ทั่วถึงยาก และหากเล่นกันทางทฤษฎีก็อาจบัญญัติศัพท์ไฟเพราะขึ้นมาได้มากมายไม่มีที่สิ้นสุด หลงติดอยู่ในป่ารกแห่งศัพท์แสงกันทั้งชาติได้เลยทีเดียว

๕) กองวิญญูณ คือลักษณะที่จิตรู้แจ้งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขอให้เข้าใจว่าในที่นี้หมายถึงเอาความรู้ชัดอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างอายตนะทั้ง ๖ เช่นถ้าเกิดวิญญูณทางตาขึ้น ก็หมายถึงมีการเห็นรูปร่างสีกลิ่นอะไรอย่างหนึ่งแจ่มชัด ไม่ใช่เพียงเห็นแบบมลึงเมลืองทางทางตาโดยไม่ตระหนักว่าเห็นอะไรกันแน่ หมายความว่าถ้าใครมีประสาทบกพร่อง ก็จะทำให้ขาดหรือด้อยความรู้แจ้งในทางนั้นๆด้วย ตรงนี้จะทำให้เข้าใจว่าไม่ใช่มีวิญญูณประเภทหนึ่งๆลอยอยู่ด้วยตัวเอง กับทั้งคงทำให้เข้าใจอย่างดีว่าวิญญูณชั้นนี้ไม่ใช่ความรู้แจ้งเห็นจริงอันเกิดจากปัญญาทางโลกหรือทางธรรมแต่ประการใด เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่แล้วในสัตว์ทั้งหลายเท่านั้นเอง

แต่ละกองชั้นนั้น หากเรามีสติเห็นพวกมันตามที่เป็นอยู่จริงก็จะไม่เกิดอะไรขึ้น หนึ่งชั้นปรากฏตามเหตุปัจจัยแล้วก็ดับลง ไม่มีใครทุกข์ ไม่มีใครเดือดร้อน ไม่มีใครแฝงอยู่ตรงไหนของชั้น เช่นเมื่อเกิดความเจ็บใจ ก็เห็นแต่เวทนา สัญญา สังขารมันเจ็บใจ พอเวทนา สัญญา สังขารดับไปตามธรรมชาติก็เป็นอันจบ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ใครไหนเป็นผู้เจ็บใจต่อ

ธรรมตามมีแค่ชั้น ๕ อันไร้แก่นสารปรากฏเกิดขึ้นแล้วดับลงอยู่เท่านั้น แต่เพราะไม่เฝ้ามองกายใจให้เห็นเป็นชั้น ๕ คือไม่เจริญสติปัญญาอยู่ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง ก็เกิดอุปาทานขึ้นมาว่ารูปชั้นเป็นเรา เวทนาชั้นเป็นเรา สัญญาชั้นเป็นเรา สังขารชั้นเป็นเรา วิญญูณชั้นเป็นเรา สรุปแล้วพระพุทธองค์จึงทรงชี้ว่า 'ที่ตั้ง' ของอุปาทานก็คือชั้นทั้งหลายนี้เอง ชั้นใดประกอบด้วยอุปาทาน ชั้นนั้นคือ 'อุปาทานชั้น'

อย่างเช่นขณะนี้ ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดในการลงมือเขียน ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดในการเพ่งอ่าน ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดเพื่อให้เกิดอาการขมวดคิ้ว ไม่ว่าจะต้องอาศัยสิ่งใดเพื่อให้เกิดอาการคลายสีหน้า ทั้งหมดเหล่านั้นไม่จำเป็นส่วนของกายหรือส่วนของใจ ล้วนแล้วแต่เป็นที่ตั้งของอุปาทาน **ความเป็นปัจจุบันทั้งหมดของกายใจนั้นแหละ ที่ตั้งของอุปาทาน** แม้แต่อดีตและอนาคตของกายใจทั้งหมดก็เป็นที่ตั้งของอุปาทานได้เช่นกัน ขอเพียงคำนึงนึกถึงแล้วเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น

คำว่า 'อุปาทาน' หมายถึงอาการที่เรานึกเอาเอง หรือที่กักเอาว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่จริงไม่ใช่ ตัวอย่างอันดีคือความฝัน เมื่อเราฝันว่าเป็นอะไรอย่างหนึ่ง จิตก็หลงยึดไปว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ ต่อเมื่อสำนึกคิดอ่านปกติกลับมา สัมตาดันขึ้น จึงค่อยตระหนักว่าเรื่องราวในฝันนั้นเหลวไหล เราไม่ได้เป็นอะไรอย่างนั้น อะไรอย่างนั้นไม่ได้เป็นเรา แม้ฝันว่าเป็นเรา เมื่อสัมตาดันก็ต้องตระหนักว่าเราไม่ได้ทำอย่างนั้น เราไม่ได้ไปในที่นั้น เราไม่ได้เจอใครคนนั้น ฯลฯ ฝันเป็นเพียงภาวะปรุงแต่งอันแสนพิสดารของจิต จบฝันเมื่อไหร่ อาการที่กักกักเหลวไหลทั้งปวงก็จบตาม

## หลักการเจริญสติขั้นที่ ๕

หลักการพิจารณาขั้นนี้มีง่ายๆ คือเห็นว่า **อย่างนี้ขั้นเกิดขึ้น อย่างนี้ขั้นดับไป** เมื่อดูเรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน ในที่สุดก็ปลุกให้เกิดอาการ 'ตื่นจากฝัน' ได้

ทราบหลักการแล้ว คราวนี้ถึงคำถามสำคัญคือ

๑) พร้อมจะดูหรือยัง?

๒) ควรจะดูขั้นไหนก่อน?

หากติโจทย์สองข้อแรกนี้แตก ฉันก็เชื่อว่าจะดำเนินสะดวก เพราะฉะนั้นต่อไปนี่สิ่งที่ฉันจะทำไว้ในใจคือดูความพร้อม กับดูขั้นที่เหมาะสม

## วันที่ ๑-๓: สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ

แม้ระยะนี้สมาธิเสื่อมลง ฉันยังไม่ตัดสินใจว่าตัวเองแพ้ เพราะถึงแม้จิตจะหม่นลง ไม่ผ่องใส ไม่สงบนิ่ง ไม่รู้ความเกิดดับ แต่อย่างน้อยฉันก็มีความพยายามจะรู้ลมหายใจเข้าออกและอิริยาบถต่างๆ เท่าที่กำลังสติอำนาจ ได้บ้างไม่ได้บ้างก็ยังชื่อว่าพยายาม

ฉันยังวอกแวกครุ่นคิดถึงคนรัก ใจไม่เป็นสุขเลย นึกถึงที่ไรเหมือนสัมผัสอยู่ตลอดเวลาว่าเธอกำลังร้องไห้ด้วยความน้อยใจ บ่อยครั้งที่คิดจะโทร.หา แต่ก็เหมือนมีตัวห้ามจากภายในมายับยั้งไว้ทุกหน คือคิดซ้อนขึ้นมาว่าอุตุสารห์ตัดได้แล้ว จะใจอ่อนอีกหรือ? จะเปิดประตูบาปให้เธออีกหรือ? จะเอาเครื่องขวางการภาวนากลับมาอีกหรือ?

วันนี้บังเกิดความเห็นชัดว่าการภาวนาให้ตลอดรอดถึงฝั่งมรรคผลนั้น ต้องอาศัยกำลังใจ ต้องอาศัยความเด็ดเดี่ยวอย่างมากทีเดียว การภาวนาเพื่อมรรคเพื่อผลอย่างแท้จริงไม่ได้เริ่มต้นด้วยการตั้งสติรู้กายใจ โดยความเป็นของเกิดดับ แต่ต้องเริ่มต้นด้วยเจตนาละเว้นสิ่งที่ควรละเว้นให้ได้เสียก่อน ถ้าแค่ตัดของนอกกายยังตัดไม่ขาด แล้วจะเอาพลังกำลังที่ไหนมาตัดอุปาทานภายในได้ไหว?

เมื่อตกลงปลงใจแน่วแน่ว่าจะไม่ติดต่อกับเธออีก การออกเดินทางใหม่ก็เริ่มต้นขึ้น ฉันวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอนว่าจะทำอย่างไรเพื่อฟื้นสติกลับมาให้เร็วที่สุด ก็ได้ข้อสรุปกับตนเองคือก่อนอื่นต้องเอาราวเกาะของสติกลับมาให้ได้เป็นอันดับแรก ถ้า 'หลุดมือ' จากราวไปก็ต้องรู้ตัวและเพียรพยายามกลับมาเกาะใหม่ ไม่ต่างกับเมื่อเริ่มต้นนับหนึ่งในเดือนแรก

ฉันรู้ตัวว่าถ้าพยายามนั่งหลับตาทำสมาธิหรือเดินจงกรมจะไม่สำเร็จ เพราะเหมือนมีเวลาว่างคิดถึงคนรักมากขึ้นจนใจยิ่งขมวดแน่น จึงเบนเข็มมาดูแลสุขภาพใจเข้าออกให้ได้ขณะลืมตาในชีวิตประจำวันแทน แต่หมั่นถามตัวเองเสมอๆ ว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า นึกได้แต่ละทีก็ตั้งต้นด้วยการถอนใจที่ เพื่อให้เกิดลมออกชัดเจนก่อนลมเข้า เมื่อลมออกมีความยาวและความแรงใกล้เคียงกับลมเข้า สติก็จะหยุดตั้งได้เร็วขึ้น

ฉันเห็นความต่างระหว่างนับหนึ่งแบบมือใหม่จริงๆ กับนับหนึ่งใหม่แบบคนมีประสบการณ์แล้ว แม้ว่าคุณภาพจิตจะแยกกัน สติไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ฟุ้งซ่านเป็นปกติ แต่คนมีประสบการณ์ที่นับหนึ่งใหม่จะไม่ต้องเสียเวลาลองผิดลองถูก สิ่งที่เคยผิดมาแล้วก็ไม่ทำซ้ำ สิ่งที่เคยถูกมาแล้วก็ยิ่งทำให้มากขึ้น เหมือนคนเคยเดินผ่านเส้นทางสู่จุดหมายเดิม ถึงแม้จะปลุกกะเปลี่ยเพียงใดก็ต้องจำหลุมบ่อ จำวากหนาม ตลอดจนทางลัดได้อยู่ ย่อมไปถึงจุดหมายเร็วขึ้นเป็นธรรมดา

ฉันเริ่มแมนมากขึ้นว่าก้าวที่หนึ่งนั้นเน้นที่ 'รู้ว่าหายใจออกหรือหายใจเข้า' จะไม่ไปหลงมอมอยู่กับการคำนึงว่าต้องรู้รายละเอียดหรือคำกำกับเพิ่มเติม อาการไหนที่บอกว่ากำลังหายใจออกหรือเข้า ก็รู้อาการนั้น ไม่พยายามทำอะไรมากขึ้นหรือน้อยลงไปกว่าการรู้เท่าที่สามารถรู้ได้

ประสบการณ์สอนให้ฉันสังเกตจุดพิเศษจุดหนึ่งด้วย นั่นคือจังหวะที่ลมสั้นสติจะแผ่วอ่อนหรือหายวับไป ฉันก็ตั้งความสังเกตสังกาว่าเมื่อใดที่ลมเริ่มอ่อน เพียรสังเกตจนกระทั่งเท่าทันทั้งลมสั้นลมยาวด้วยคุณภาพสติใกล้เคียงกัน ตรงนั้นจึงบอกตัวเองว่าจิตเริ่มมีสภาพ 'ผู้รู้กลมทั้งปวง' คือหายใจออกก็รู้หายใจเข้าก็รู้ หายใจยาวก็รู้ชัดว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น ไม่ใช่เอาแต่รู้ลมหายใจเข้า ไม่ใช่เอาแต่รู้ลมหายใจยาว ซึ่งเป็นธรรมดาตามถนัดของคนทั่วไป

แต่เมโนภาพของคนรักฉันก็แวบผ่านมาเสมอ ไม่ว่าจะขณะทำงานหรือขณะมีสติรู้ลมหายใจ เพิ่งเห็นชัดว่าคนรักเป็นสิ่งตรึงใจแน่นหนาขนาดนี้ เห็นกระบวนการทำงานของจิต ที่ย้อนคิด ย้อนห่วง ย้อนสงสารเธอขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่นพอคิดถึงมากๆ แล้วดึงสติกลับมาตั้งที่ฐานคือลมหายใจ บรรเทาความคิดถึงลงได้หน่อยหนึ่ง ก็คิดซ้อนขึ้นมาอีกว่านี่ขนาดฉันมีเครื่องอยู่ของสติยังผ่านเวลาแต่ละชั่วโมงไปด้วยความยากลำบาก แล้วเธอที่เป็นคนธรรมดา มีสติไว้คิดเรื่องงานอย่างเดียว ไม่เคยฝึกรู้กายใจโดยความเป็นของเกิดดับอย่างฉันเล่า จะลำบากกว่ากันขนาดไหน?

วันแรกผ่านไปแบบครึ่งๆ รู้ลมหายใจก็รู้ แต่ก๊วนเวียนกังวล เรียกว่าสติแบบฝืนๆ ไม่เป็นธรรมชาติสบายเหมือนช่วงกำลังรุ่งๆ ฉันให้กำลังใจตัวเองโดยคิดเสียว่าเราก็แน่นเหมือนกันนะ เดือนแรกไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจยังใช้เวลา ๗ วันกว่าจะรู้ลมหายใจเข้าออกได้เป็นปกติ แต่เดือนนี้มีเรื่องคนรักคอยรบกวนตลอดเวลา ยิ่งกลับมาดูแลสุขภาพใจได้ในวันเดียว ตกกลางคืนสังเกตตัวเองอีกครั้ง พบว่าเริ่มเท่าทันลมเข้าออกเป็นปกติ ไม่หายใจด้วยอาการรีบร้อน ไม่หายใจด้วยความกระวนกระวาย และไม่หายใจด้วยความเพ่งเครียด แต่หายใจด้วยความใจเย็น หายใจด้วยความสงบ และหายใจด้วยความสบาย

วันต่อมาฉันตื่นนอนแล้วคิดถึงคนรักเป็นอันดับแรก แล้วก็ระลึกถึงลมหายใจได้เป็นอันดับต่อมา รู้สึกถึงความว่างวาย ไม่มีอะไรในใจ ไม่มีใครอื่นอยู่ในห้อง เริ่มเห็นอะไรอย่างหนึ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เป็นการเห็นด้วยความประจักษ์ซึ่งอย่างแท้จริง นั่นคือสิ่งที่รบกวนจิตใจฉันอยู่เกือบตลอดเวลาไม่ใช่คนรักของฉัน แต่เป็นจิตที่ดิ้นรนของฉันเอง ไม่มีเธออยู่ที่นี้ ไม่มีหน้าเธอเข้าตา ไม่มีเสียงเธอกรอกหู มีแต่กลไกการทำงานของจิตฉันเท่านั้น ถ้ามีเธออยู่ในหัวแล้วใจทะยานไปยึดมั่นถือมั่น นั่นก็คือการยึดถือลึนความคิดของตัวเองอย่างไร้แก่นสารแท้ๆ

ความจริงน่าจะเป็นมุมมองที่เหมือนใครๆก็รู้จักกันอยู่แล้ว พูดยกันทั่วๆไปอยู่แล้ว เช่นเราทำตัวเอง คิดมากไปเอง แต่สำรวจดูเถอะ ปกติเวลาเราฟุ้งซ่านถึงใคร เราจะรู้สึกว่าเขามารบกวนเรา เราจะมีปฏิกิริยาทางใจกับเขาเป็นชอบ เป็นขงยิ่งๆขึ้นทุกครั้งที่เขาอยู่ในหัวของเรา ทั้งที่ตัวจริงของเขาไม่ได้มาอยู่ตรงนั้นเลย

ประสบการณ์นี้มีอิทธิพลใหญ่หลวงกับการภาวนาของฉัน เพราะฉันเริ่มเห็นขึ้นมารางๆว่าโลกทั้งโลกมีความหมายกับเราเพียงใด ขึ้นอยู่กับกลไกการทำงานของจิตเท่านั้น บุคคลภายนอกที่เข้ามากระทบเราเพียงแต่ทิ้งร่องรอยหรือสัญญาณบางอย่างไว้ เมื่อสัญญาณดังกล่าว 'ตั้ง' ขึ้นรบกวนจิต ก็จะเกิดความจดจำได้ และทำให้มีอาการคำนึงนึกถึงบุคคลภายนอกขึ้นมาเป็นชอบหรือเป็นขงทันที หากเป็นชอบก็จะมีสุขเวทนาทางใจ หากเป็นขงก็จะมีทุกข์เวทนาทางใจ

คล้ายกับ 'โลกแห่งความจริง' ที่กำลังปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้โคลงเคลงไป ไกลๆจะพลิกคว่ำคะมำหงาย หรือมีสภาพ 'พื้นซึ่งอาศัยยืนอยู่หายไป' หากไม่มีใครอยู่ตรงหน้าเราสักคน เราก็เป็นแค่สภาวะทางธรรมชาติ คือเป็นโครงกระดูกฉาบเนื้อที่เคลื่อนไหวได้ เป็นจิตที่อาจเสวยสุขทุกข์จากกระทบนอกใน เป็นจิตที่อาจทรงจำหลายสิ่งที่ผ่านมาแล้ว เป็นจิตที่อาจตรึกนึกและเจตนาดีร้าย เป็นจิตที่รับรู้โลกภายนอกผ่านเครื่องต่อคือตา หู จมูก ลิ้น และกาย

ในภาวะโดดเดี่ยวที่ไม่มีใครอยู่ด้วย ตัวฉันที่แท้ไม่มีชื่อ ไม่มีสภาพความเป็นบุคคล สิ่งที่เปิดเผยตามจริงแก่จิตคือส่วนของรูปธรรมที่เคลื่อนไหวได้ กับส่วนของนามธรรมที่แปรปรวนได้ ที่ตื่นขึ้นมาทุกเช้าแล้วเข้าใจว่า 'นี่คือฉัน' ล้วนเป็นเพียงอุปาทานไปเองทั้งนั้น ช่างเป็นการเห็น 'ความจริง' ที่แปลกประหลาดดีแท้ สภาวะเหล่านั้นเป็นอย่างไรที่พวกมันเป็นอยู่มาช้านานอย่างเปิดเผย แต่กลับปรากฏเป็นของปิดบังมิดมั้นไปได้อย่างเหลือเชื่อ

ภาวะที่จิตว่างๆจากความรู้สึกในตัวตนนั้นดำรงอยู่ไม่นานนัก เมื่ออาบน้ำแปรงฟันและขับรถไปทำงานทุกอย่างก็กลับคืนสู่สภาพปกติ มีความรู้สึกเป็นฉันผู้ครอบครองกาย ครอบครองรถยนต์ ครอบครองชื่อเสียงเรียงนามตามเดิม ฉันพยายามเจาะผ่านอุปาทานเข้าไปให้เกิดความเห็นแบบตอนตื่นอีกลองแม้แต่นึกถึงภาวะความรู้สึกแบบนั้น แต่ก็ไม่สำเร็จ ราวกับเมื่อเข้ามิตโดนวางยาบางประเภทให้เห็นโลกผิดเพี้ยนไป ขณะนี้กลับสู่ภาวะปกติแล้ว



ฉันหัวเราะอยู่กับตัวเองคนเดียวในรถ ความจริงคือภาวะนี้ต่างหากที่กำลังเห็นโลกผิดเพี้ยนจากความ เป็นจริง น่าตระหนกนักที่มานอุปาทานหนาหนักเสียจนทุกอย่างดูเป็นจริงเป็นจัง นี่กายฉัน นี่รถฉัน นี่ ความรู้สึกนึกคิดของฉัน หาพิรุณไม่ได้เลย ไม่น่าสงสัยเลย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ต้องเพียรพยายาม นึกให้มีฉัน มันก็มีอยู่ในใจตลอดเวลา แตกต่างจากการเห็นให้ได้ตามจริงว่านี่ไม่ใช่ฉัน นี่ไม่ใช่รถฉัน นี่ ไม่ใช่ความรู้สึกนึกคิดของฉัน กว่าจะเห็นว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ต้องตั้งสติกันนาน ฝึกอบรมจิต กันพักหนึ่ง

ฉันยังเป็นปุถุชนคนธรรมดา เพราะฉะนั้นจึงง่ายที่จะคิดแบบปุถุชนคิด และพบว่าเมื่ออาศัยความนึกคิด แบบปุถุชน ย่อมพาไปสู่ความสงสัยว่าอย่างนี้เราคืออะไรกัน?

ประสบการณ์ครั้งแรกๆที่คาบเกี่ยวกันอยู่ระหว่างความคิดเชื่อว่ามีตัวตน กับความประจักษ์ชัดว่าตัวตน ไม่มีนั้น เป็นอะไรที่น่าตระหนกยิ่ง หากมีพื้นฐานจิตใจพร้อมคิดสละออก คือทานบารมีดีพอ ประกอบกับ มีใจสะอาด คือศีลบารมีดีพอ รวมทั้งมีดวงจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย คือสมาธิบารมีดีพอ ก็จะกลับวางเฉย เสียได้ในเวลาอันรวดเร็ว ตรงข้ามกับผู้ไม่เคยคิดสละออก มีใจสกปรกคิดคด รวมทั้งฟุ้งซ่านเห็นอะไรๆ บิดเบี้ยวจากความเป็นจริง ก็จะมีวุ่นจนกลายเป็นบ้าเอา พระพุทธเจ้าให้ทำจิตผ่องใสเป็นสมาธิ ให้ รักษาศีลสะอาดบริสุทธิ์ก่อนเจริญสติปัญญา ให้หมั่นทำทานคิดสละออก ล้วนแล้วแต่มีความหมาย มีความเป็นพื้นฐานเพื่อรองรับยอดได้อย่างเหมาะสม ท่านไม่เคยแนะนำขาดตกบกพร่องอันจะเป็นเหตุให้ สวาทต้องลำบากภายหลัง

เกิดธรรมปีติสะเทือนแรงจนน้ำตาเอ่อคลอ เป็นจังหวัดติดไฟแดงพอดี ฉันซาบซึ้งในพระมหากรุณา แห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจนต้องยกมือไหว้ท่วมศีรษะในบัดนั้น

ช่วงเข้าทำงานด้วยจิตใจใสใจเบา รู้สึกชืดชากับโลกภายนอก แต่ชื่นชมกับโลกภายใน เข้าอกเข้าใจเป็น อย่างยิ่งว่าทำงานตามหน้าที่เป็นอย่างไร แต่พอทานข้าวเที่ยง เริ่มหนักท้องเข้าเหนื่อยพายุความฟุ้งก็เริ่ม ก่อตัว กลายเป็นคนธรรมดาเดินดิน สิ้นทำกับเรื่องแฟนอีกรอบ จิตใจหนักอึ้ง อยากโทร.หาเธอจน ทรมาณในอกปวดแสบปวดร้อนไปหมด เห็นภาวะปุถุชนชัดแล้วอนาถใจ เต็มไปด้วยความกลับลอกหา อะไรคงที่ไม่ได้ เข้าเป็นอย่างหนึ่ง บ่ายเป็นอีกอย่างหนึ่ง แม้แต่ความคิดตัวเองยังไม่อาจบังคับให้เป็น อย่างใจ แล้วจะหวังให้ความคิดใครเป็นอย่างไรต้องการ

มาย่อมกตลันผืนใจไม่โทร.หาเธอก็ด้วยตระหนักความจริงข้อนั้น ฉันควบคุมให้ความคิดเธอเป็นไปตามที่ ฉันหรือแม้แต่เธอเองต้องการไม่ได้ จิตเธอยังไม่มีความเลื่อมใสพระรัตนตรัย ขณะที่ฉันยอมแม้กระทั่ง อุทิศชีวิตได้ แคศรัทธาก็ไม่เสมอกันอย่างนี้ คบไปจะเดือดเนื้อร้อนใจเธอเปล่าๆ เป็นเหตุให้เกิดบาปเกิด กรรมที่ไม่อาจมีใครพยากรณ์ หากฉันรักเธอ ปรารถนาดีกับเธอ ก็ต้องตัดไฟเสียแต่ต้นลม คิดว่าการโทร.หาเธอเปรียบเหมือนยื่นยาพิษให้เธอดีๆนี่เอง

รู้สึกว่าคุณเข้มแข็งที่สุดในชีวิตเมื่อตัดใจได้อีกครั้ง ยกจิตเข้าสู่ภาวะผู้เต็มพิกัด เมื่อความคิดเป็นเหตุ เป็นผลทำงานแล้ว คราวนี้สติสัมปชัญญะก็รับช่วงทำงานต่อบ้าง ฉันเอาสิ่งที่รบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลา นั้นเองเป็นเครื่องมือภาวนา สิ่งไหนเกิดบ่อย สิ่งนั้นเป็นโอกาสเจริญสติได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหาก น่ายึดมั่นถือมั่นมาก หากเจริญสติปฏิฐานจนเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้นแล้ว ก็อาจกลายเป็นตัวส่งให้ เกิดพัฒนาการชนิดก้าวกระโดดได้

อย่างที่ฉันเกิดประสบการณ์ประจักษ์ไปเมื่อเช้า ว่าแท้จริงคนรักของฉันไม่ได้รับรบกวนจิตใจฉันเลย แต่ ความทุกข์ ความจำ และความตรึงนึกของฉันเองต่างหาก ที่วนเวียนย่ำยีจิตใจไม่เลิกราเสียที ฉันจึงนึก ถึงสมาธิซึ่งพระพุทธเจ้านิยามว่าเป็นประเภทก่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ นั่นคือ

- ๑) รู้แจ้งเป็นขณะ ๆ ว่าเวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- ๒) รู้แจ้งเป็นขณะ ๆ ว่าสัญญาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- ๓) รู้แจ้งเป็นขณะ ๆ ว่าความตรึงนึกเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ตามการจำแนกของพระพุทธองค์ การทำสมาธิประเภทนี้ต่างจากสมาธิเพื่อเสพสุข (ฌาน) ต่างจากสมาธิ เพื่อญาณทัศนะ (อิทธิฐานกลางคืนเป็นกลางวัน) และการทำสมาธิประเภทนี้ก็ไม่จำเป็นต้องหลับตา ไม่ จำเป็นต้องอยู่ในขณะแห่งการเดินจงกรม แต่กำหนดสติเข้าไปตรง ๆ ว่าเวทนาขณะนี้ เป็นทุกข์หรือสุข สัญญาขณะนี้คือความจำเกี่ยวกับใคร และขณะนี้เรากำลังอยู่ในภาวะตรึงนึกหรือไม่

ขณะที่เริ่มตัดสินใจจะทำสมาธิเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะนั้นเอง สิ่งที่ยอมรับเป็นประการแรกคือความซัด เค้นของทุกขเวทนาเกี่ยวกับคนรัก ฉันไม่ลุกไปไหน ยังนั่งปักหลักละลายดน้ำเปล่าในแก้วอยู่ที่โต๊ะอาหาร สายตาทอดออกไปนอกหน้าต่าง แต่สติก็ทำงาน คือเห็นช่วงอกแปลบเสียว บางครั้งก็ขมวดแน่นเป็น ก้อนอย่างที่เขาเรียกกันว่า 'จุกอก' บางครั้งก็คลายอาการเสียด แต่เหมือนยังมีอะไรเสียบคาอยู่

ฉันตั้งสติกำหนดตามดูแล้วเห็นแต่ความแปรปรวนของทุกขเวทนา เตียวแรงเตียวเบา ไม่เห็นอาการดับ เสียดที่ จนต้องขมวดคิดว่าเปลี่ยนวิธีดูจะดีหรือไม่

ขณะนั้นเอง สติส่วนหนึ่งก็บอกว่าขณะนี้กำลังตรึงนึก เห็นอาการตรึงนึกตั้งอยู่ อาการตรึงนึกทำให้มีแรง เค้นขึ้นหน่อยๆในหัว คล้ายกล้ามเนื้อบางส่วนถูกบีบให้แน่นขึ้นเล็กน้อย พอฉันรู้สึกขณะบีบนั้นเข้า ก็ เกิดอาการคลายลง ตรงที่คลายลงนั่นเองคือการเห็นอาการตรึงนึกดับไป

เมื่อเห็นความตรึงนึกดับไปนั้น สิ่งที่ติดตามมาคือความเบาโล่งหัวอก สติบอกทันทีว่าขณะนี้กำลังเป็นสุข เห็นสุขเวทนาเกิดขึ้น แต่ความเบาโล่งหัวอกนั้นตั้งอยู่ไม่นานก็เลื่อนไป สติเสียศูนย์เพราะคลื่นความ พุ่งซ่านเข้าแทรกแซง กลายเป็นความเหม่อไป พอรู้ตัวว่าเหม่อก็อดอัด เพราะไม่รู้จะเรียกสติกลับมาดู

อะไรตรงไหนดี ก็นึกถึงราวเกาะ ถามตัวเองว่ากำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า เห็นว่ากำลังหายใจอ่อนก็รู้ว่าหายใจอ่อน

ฉันรู้สึกสับสนนิดหนึ่ง นั่งเอามือเท้ากาง คิดอีกว่าขณะนี้กำลังสติอ่อนอยู่ การนำมารู้อะไรที่เกิดขึ้นในใจตรงๆจะเหมาะแนหรือไม่ แต่พอคิดอยู่จิตใจหนึ่งสติก็บอกว่านี่กำลังอยู่ในอาการตรีกนี้ก็อีกแล้ว ด้วยสติธรรมดาปานกลาง อาการตรีกนี้ก็ถูกรู้ได้ก็เมื่อกำลังตั้งอยู่แล้วเสมอ จนแล้วจนรอดก็ยังตามไม่ทันขณะแห่งความเกิดขึ้น

อันเนื่องจากเคยผ่านประสบการณ์มีจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิดี ๆ มาก่อน ฉันจึงพยักหน้าว่า การจะเพียรเพื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความเกิดขึ้นของอาการตรีกนี้กันจริงๆนั้น ต้องมีดวงจิตที่สงบพอควรเสียก่อน เพื่อให้เกิดความแตกต่างชัดเจนขณะความคิดตรีกนี้ก่อตัวขึ้นจากสภาพสงบราบคาบ

แต่อย่างน้อยฉันก็เห็นความแตกต่างชัดเจนระหว่างความฟุ้งซ่านกับอาการตรีกนี้ ถ้าฟุ้งซ่านจิตจะกระโดดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้สะเปะสะปะ แต่ถ้าเป็นตรีกนี้จิตจะจดจ่อกับเรื่องเดียว แล้วยังแยกออกไปได้ อีก คือจดจ่อแบบแช่อย่างไรรู้จุดหมายไปเรื่อยๆโดยปราศจากที่สิ้นสุดชัดเจน กับจดจ่อแบบคิดรอบด้านเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อเอาคำตอบสุดท้ายแล้วหยุดตรีกนี้

ด้วยความสังเกตความแตกต่างระหว่างตรีกนี้แบบแช่กับตรีกนี้ก่ออย่างเป็นระเบียบ ทำให้ฉันเกิดความรู้ขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง คือการตรีกนี้ก่ออย่างเป็นระเบียบ ไม่ว่าเรื่องทางโลกหรือทางธรรม จะก่อให้เกิดความสงบขึ้นมาระดับหนึ่ง เมื่อสงบลงบ้าง พอตรีกนี้จะไรใหม่ก็จะเริ่มเห็นวินาทีของการเริ่มตรีกนี้ใหม่นั้น ซึ่งนั่นก็คือการเห็นความเกิดขึ้นของอาการตรีกนี้

และเพราะเข้าใจความต่างระหว่างอาการตรีกนี้กับความฟุ้งซ่าน ฉันก็สังเกตเข้าไปเห็นช่องทางเอาประโยชน์จากความฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ คือแทนที่จะพยายามห้ามไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือหาอะไรมาเบียดเบียนความฟุ้งซ่าน ฉันก็กำหนดเข้าไปตรงๆว่าขณะนั้นกำลังฟุ้งซ่านเกี่ยวกับอะไร เพื่อดูความปรากฏของสัญญา

อย่างตอนนี้ถ้าปล่อยจิตให้ฟุ้งตามสบาย เรื่องที่กววนก็ไม่พ้นคนรักนั่นเอง ลักษณะฟุ้งของคนเรามีสองแบบหลักๆ คือฟุ้งแบบแช่กับฟุ้งแบบเครียด สำหรับฉันขณะนี้ฟุ้งแบบแช่ๆเฉื่อยเฉื่อย พอรู้ว่าฟุ้งปุ๊บ แทนที่จะปล่อยลอยตามเคย ก็ดูอาการ 'จิตจำคนรักได้' เมื่อเห็นอาการที่จิตจำคนรักได้ ความจำนั้นก็ดับลงทันที กลายเป็นอาการกำหนดสติค้างๆคาๆปราศจากเป้าหมาย ฉันก็เอาสติกลับไปรู้ลมหายใจ ต่อว่ากำลังออกหรือเข้า

พอรู้ลมหายใจสบายๆพักหนึ่ง เมื่อลมหายใจเริ่มอ่อน กลายเป็นหายใจสั้นเข้า อาการฟุ้งซ่านก็กลับมาอีก ความจำเกี่ยวกับคนรักก็กลับมาอีก และคราวนี้ได้เห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมาก่อน นั่นคือ ก่อนเกิดความจำได้หมายรู้เกี่ยวกับคนรัก มีคลื่นอะไรอย่างหนึ่งผุดขึ้นในจิต คล้ายอยู่ๆก็มีการก่อตัวของฟองอากาศใน

ขวดที่บรรจุน้ำเต็ม สำคัญคือถ้าไม่มีความตริกนิกมารีบช่วงต่อ ระลอกความจำนั้นจะหายไปเฉยๆเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง

สิ่งที่จะทำให้คลื่นความจำหายไปโดยไม่มีความตริกนิกมารีบช่วงต่อก็คือสติ สติที่รู้ขณะแห่งความเกิดขึ้นอยู่ ดับไปของสัญญาตนเองกระทำจิตให้อยู่ในสภาวะรู้ ไม่ใช่สภาวะคิด รู้สัญญาหนึ่งดับก็กลับคืนสู่ความสงบ และมีสัญญาระลอกใหม่มาปรากฏให้เห็นอีก

ปกติจิตของคนธรรมดาทั่วไปนั้น เปรียบเหมือนผืนทะเลใหญ่ ที่มีระลอกคลื่นทยอยตัวกระทบฝั่งไม่หยุดยั้ง คลื่นที่กระทบจิตทำให้เกิดสัญญา คือจำได้หมายความว่าคลื่นนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร หากอยู่ในภาวะฟุ้งซ่านไร้สติ คนธรรมดาจะรับเอาสัญญานั้นมาปรุงแต่งต่อ ลักษณะตริกนิกเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆจะรักษาความรู้สึกจำได้เอาไว้ ส่วนที่ว่าสัญญาจะแจ่มชัดหรือมลั่งเมื่องครั้ง ๆ กลาง ๆ ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตคุณภาพของอาการตริกนิกว่าดีเพียงใด

ในคนธรรมดา สัญญาอิงชัด ความรู้สึกเกี่ยวกับอัตตาตัวตนก็จะพลอยชัดตามไปด้วย แต่ถ้าพลิกกันด้วยสติของผู้เจริญภาวนา สัญญาอิงปรากฏชัดเท่าไร ความดับไปของสัญญาก็ยิ่งปรากฏชัดเท่านั้นตามไปด้วย และเมื่อมีความเพียรเห็นความดับของสัญญาชัดเจนหลายครั้งเข้า สติที่รู้เห็นนามธรรมก็จะยิ่งเข้มข้นขึ้นทุกที

ตรงที่เกิดความเห็นชัดว่าเมื่อใดสัญญาเกิด เมื่อใดสัญญาตั้งอยู่ และเมื่อใดสัญญาดับ จึงเกิดความสนุกขึ้นมา เหมือนคนกำลังเล่นกีฬาเมื่อขึ้น ที่สายตาและประสาทสัมผัสสว่างไว จับรู้เท่าทันวัตถุในเกมกีฬาได้โดยไม่ต้องตั้งใจมาก กับทั้งนึกถึงสูตรอุปมาขั้น ๕ ของพระพุทธองค์ ในส่วนที่เกี่ยวกับสัญญาคือ

เมื่อเดือนสุดท้ายแห่งฤดูร้อนยังอยู่ พยับแดดย่อมเด่นระยิบระยับในเวลาเที่ยง ผู้มีดวงตาทั้งหลายพึงเห็นฟุ้ง พิจารณาพยับแดดนั้นโดยแยกกาย เมื่อเห็น ฟุ้ง พิจารณาอยู่โดยแยกกาย พยับแดดนั้น ฟุ้งปรากฏเป็นของว่างเปล่า สาระในพยับแดดมีอยู่เพียงใด สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งก็มีสาระอยู่เพียงนั้น

สัญญาเหมือนพยับแดดจริงๆ เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น ก็ยิ่งปรากฏชัด แล้วหายไปชัดๆ สัญญาจะต่างกับพยับแดดตรงไหน ถ้าหากแค่เหมือนมี แต่แท้จริงไม่ได้มี

และตรงความรู้เห็นเกิดดับโดยไม่ต้องฝืนบังคับตั้งใจนั่นเอง ความหนาแน่นของอาการตริกนิกก็ลดลง จึงลองปล่อยให้ใจตริกนิกถึงเรื่องราวต่างๆตามสบาย ปรากฏว่าพอสติเท่าทันว่าอาการตริกนิกเกิดขึ้น อาการตริกนิกก็ลดน้ำหนักฮวบฮาบลงทันที

อย่างนี้เองพระพุทธเจ้าจึงบัญญัติว่าอาการที่กำหนดเวทนา สัญญา และความตริกนิกโดยความเป็นของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จัดเป็นสมาธิประเภทหนึ่ง เพราะจะเห็นสภาพหยาบๆในเบื้องต้นแล้วค่อยๆเห็นประณีตขึ้น กระทั่งจิตสงบลงเป็นสมาธิได้ ที่จุดของความสงบนั้น อาการตริกนิกที่สมน้ำสมเนื้อพอดีระดับกับสมาธิจิต ก็คือความตริกนิกถึงลมหายใจเข้าออก

นี่คือการค้นพบของฉัน เราเริ่มเจริญสติจากสภาวะอันเป็นนามธรรมก่อนก็ได้ เพราะเมื่อเกิดสติสัมปชัญญะดีแล้ว ตัวสติเองจะเข้ารู้ทุกอย่างที่กำลังปรากฏเด่น ไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม ทุกอย่างที่จะเข้ามากระทบจิตจะปรากฏชัดเป็นขณะๆ ไปหมด เบื้องแรกจะเป็นความรู้สึกสนุกและตั้งใจมากที่สามารถรู้เห็นไปทุกอย่างโดยไม่จำเป็นต้องปิดตานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม

ในการนั่งสมาธิครั้งต่อๆ มา หากฉันมีความเครียดหรือคลื่นพายุฟุ้งยุ่ง ฉันจะไม่ใช้อุบายอื่นใด นอกจากปล่อยให้ระลอกหนักเบาของความเครียดและคลื่นความคิดฟุ้งปรากฏตัวตามสบาย ฉันมีหน้าที่เพียงนั่งเฝ้ามองทุกอย่างอาการ ทั้งที่หนักมากและหนักน้อยผ่านมาแล้วผ่านไป แค่แน่ใจว่าเห็นสภาพหนักแปรเป็นเบา เบาแปรเป็นหนัก เกิดขึ้นแล้วดับลง หากไม่เข้าไปก้าวก่าย ไม่รู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจได้พักหนึ่ง จิตก็จะทรงสติว่องไว มีความเห็นแจ่มชัด และสงบตัวเองตามธรรมชาติ สามารถนำมาทำสมาธิมาตรฐาน เช่นอานาปานสติต่อไปได้อย่างดี

วันที่ ๓ ของเดือน ฉันก็กลับมาเป็นคนมีสติคมชัดเหมือนเดิม ด้วยความพากเพียรไม่ลดละ มีกำลังใจอย่างเอกอุขึ้นอีกครั้ง เมื่อตระหนักว่าเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ทำตามพระพุทธเจ้าสอนแล้วไม่เคยพลาดจากผลดีสักที ได้ผลมาตามลำดับอย่างนี้จะไม่ให้เชื่ออย่างไรว่าเส้นทางนี้นำไปสู่มรรคผลจริงๆ!

### วันที่ ๔: ไม่ใช่ตัวตนก็ทำตามอำเภอใจได้แล้ว

เมื่อคืนเอางานมาทำต่อจนเพลียจัด แม้ว่าได้นั่งสมาธิพึ้นกำลังไปบ้างแล้วหลังทำงานเสร็จ แต่ตื่นขึ้นมาเช้านี้ก็ยังสะลึมสะลืออยู่ดี

ฉันพยายามนั่งสมาธิและเดินจงกรมทั้งครั้งตื่นครั้งง่วงเงย ในความง่วงเงยอันหนาแน่นด้วยโมหะนั้น คำถามและความลังเลสงสัยย่อมเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้น

ขณะเดินจงกรมรู้เท้ากระทบอยู่ช่วงหนึ่ง ฉันเกิดความคิดขึ้นมาว่าที่กำลังรู้กระทบๆ อยู่รู้สึกแต่เป็นความกระทบของรูป สักแต่เป็นผัสสะปรุงแต่งใจ เป็นเพียงขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ในเมื่อไม่ใช่เรา แล้วจะภาวนาเอาดี เอามรรคผลไปเพื่ออะไร? สู้กลับไปหาแฟน ช่วยกันสร้างบ้านสร้างเรือนกับเธอไม่ดีกว่าหรือ?

วูบต่อมาเกิดคำถามที่หนักกว่านั้น นั่นคือ ถ้าไม่ใช่ตัวตน เป็นแค่ขั้น ๕ จะต้องกลัวบาปกลัวกรรมไปทำไม ทำแล้วก็สักแต่เป็นกรรมของขั้น ๕ อันว่างสูญ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่ใช่กรรมของฉัน ต่อให้มีวิบากรออยู่จริงในภพหน้า นั่นก็ไม่ใช่ตัวฉันแล้ว ทำไมฉันจะต้องไปแคร์ตัวตนอื่นที่ไม่ใช่ตัวตนนี้?

หลังจากเลิกเดินจงกรม ฉันเกิดความรู้สึกคุ้น ๆ ขึ้นมาว่าเคยเจอพระสูตรที่มีภิกษุสงฆ์ทำนองเดียวกันนี้  
เลยเปิดคอมพิวเตอร์ค้นหาด้วยคำสำคัญเช่น 'กรรม' และ 'ชั้น ๕' เมื่อได้รายชื่อพระสูตรที่เกี่ยวข้องก็  
นั่งกวาดสายตาไล่หาทีละสูตรกระทั่งพบปุณณมสูตรสมใจ

สูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสตอบไขข้อข้องใจของภิกษุผู้สงฆ์ในแ่งมุ่มต่าง ๆ เกี่ยวกับชั้น ๕ ในตอนท้ายมี  
ภิกษุรูปหนึ่งฟังแล้วคิดสงสัยเหมือนกับฉันเป็ยบ เนื้อความคือ...

ถึงเวลานั้น มีภิกษุรูปหนึ่งเกิดความปริวิตกขึ้นมาในใจว่า "จำเริญละ เท่าที่ฟังพระผู้มีพระภาคตรัสมานี้  
เป็นอันว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา กรรมที่อนัตตาทำแล้วจะมาโดนตัวเราได  
อย่างไร"

ทันทีนั้นเอง พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของภิกษุรูปนั้นด้วยพระหฤทัย จึงรับสั่งกะภิกษุทั้งหลาย  
กว้าง ๆ โดยไม่จำเพาะเจาะจงว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่โฆฆบุรุษบางคนในธรรมวินัยนี้ มีความไม่รู้ ตกอยู่ในอวิชา ใจมีความ  
ทะยานอยากเป็นหลัก เขาสำคัญคำสั่งสอนของเราด้วยความสะเพร่า แล้วคิดว่าจำเริญละ เท่าที่  
เราว่ามานี้ เป็นอันว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนัตตา กรรมที่อนัตตาทำแล้วจะ  
มาโดนตัวเราได้อย่างไร

เราจะขอสอบถาม ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราได้แนะนำพวกเธอในธรรมเกี่ยวกับชั้น ๕ แล้ว...

แล้วพระพุทธองค์ก็เริ่มตรัสถามธรรมะอันสำคัญที่ชวนให้ตรึกตามลำดับและเห็นตามจริงจนภิกษุในครั้ง  
พุทธกาลบรรลุมรรคผลกันมานักต่อนัก

พระศาสดา - พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

เหล่าภิกษุ - "ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า"

พระศาสดา - ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า?

เหล่าภิกษุ - "เป็นทุกข์พระเจ้าข้า"

พระศาสดา - ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเล็งเห็นสิ่ง  
นั้นว่านั่นของเรา นั่นเรา นั่นอัตตาของเรา?

เหล่าภิกษุ - "ไม่ควรเลยพระเจ้าข้า"

พระศาสดา - พวกเขาจะสำคัญความซื่อหั้นเป็นไฉน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง?

เหล่าภิกษุ - “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

พระศาสดา - ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า?

เหล่าภิกษุ - “เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

พระศาสดา - ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเล็งเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา นั่นเรา นั่นอัตตาของเรา?

เหล่าภิกษุ - “ไม่ควรเลยพระเจ้าข้า”

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ พวกเขาพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ดั่งนี้ว่า รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคต ทั้งที่เป็นปัจจุบัน เป็นไปในภายใน หรือมีในภายนอกก็ตาม หยาบหรือละเอียดก็ตาม เลวหรือประณีตก็ตาม อยู่ในที่ไกลหรือในที่ใกล้ก็ตาม ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา (สำหรับเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ตรัสโดยเนื้อความเดียวกันนี้)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป แม้ในเวทนา แม้ในสัญญา แม้ในสังขาร แม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดี และขณะพระผู้มีพระภาคกำลังตรัส ไวยากรณ์ภาษิตนี้อยู่ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูปได้มีจิตหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องหมักดองในชั้นธสันดาน เพราะหมดความยึดมั่นถือมั่น

อ่านแต่ละคำ แต่ละประโยคแล้วใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปีติเบิกบานด้วยความเชื่อมั่นว่าได้ฟังคำตอบจากพระพุทธรเจ้าจริง ๆ แม้พระองค์จะไม่ตอบคำถามเป็นเชิงตรง แต่จิตที่น้อมรับธรรมอันแจ่มแจ้งก็รู้ชัดว่าอะไรเป็นอะไร หากเข้าใจจริง ๆ แล้วว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตนแม้แต่อย่างเดียว ก็จะไม่ ‘ไม่มีผู้คิด’ ว่ากรรมทำแล้วย่อมไม่มาโดนตัวเรา มีแต่จิตที่เป็นอิสระจากอุปาทานเบิกบานอยู่ เปิดเผยอยู่เหมือนแสงอาทิตย์ที่ส่องสว่างโดยปราศจากความสำคัญมั่นหมายว่าความร้อนเป็นกรรมของเรา ความเคลือบที่ไปให้ความสว่างแก่โลกคือกรรมของเรา แต่ถ้าเกิดอุปาทานขึ้นมาเสียแล้วว่ากายใจนี้เป็นเรา ก็ย่อมสงสัยไปเรื่อย ว่ากรรมทำแล้วมีผลหรือไม่มีผลกับ ‘ตัวเรา’

แท้จริงการเว้นจากบาปอกุศลนั้นก็เพื่อไม่ให้เกิดผลเป็นสภาวะทุกข์ เพราะยิ่งทุกข์ก็ต้องยิ่งมีแรง  
 อุปาทานในทางลบเพิ่มขึ้น บดบังสัจจะความจริงยิ่งๆขึ้น และการบรรลुरुธรรมก็ไม่ใช่เพื่อตัวตนของใคร  
 แต่เพื่อหยุดวงจรทุกข์ไปอีกหนึ่งหน่วยเท่านั้น ขอให้เข้าใจแจ่มแจ้งตั้งแต่ในระดับการรับฟังและคิด  
 ตามจริง ๆเถอะ ว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือโดยย่อคือกายใจนี้ มีความไม่  
 เที่ยง เป็นทุกข์คือต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเป็นตน  
 การเฝ้าตามเห็นเป็นขณะ ๆย่อมไม่ทำให้เกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับความมีหรือไม่มีตัวตนอีกเลย

ฉันได้คำตอบที่ทำให้เกิดความอึดอึดใจหายสงสัย สมกับที่ตั้งใจไว้แต่แรกว่าจะยกพระพุทธองค์  
 เป็นครู จะฟังท่านเป็นหลัก การได้คำตอบที่คาใจในหลายต่อหลายครั้งคือความคืบหน้ายิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ฉัน  
 ว่าผลอย่างนี้คนยุคเราจะได้เปรียบคนสมัยพุทธกาล อยากรู้อะไรก็เปิดคอมพิวเตอร์ค้นหาที่ต้องการเอา  
 คนยุคพุทธกาลเสียอีก บางที่อยู่ต่างบ้านต่างเมืองกับพระพุทธองค์ บางที่อยู่ในป่าไม่มีโอกาสเจอภิกษุใน  
 พุทธศาสนา หรือบางที่พบเพียงพระภิกษุสาวก หรืออุบาสกอุบาสิกาที่ไม่รู้รอบตอบได้ทั่วถึงในพุทธพจน์  
 ทั้งปวง และหากมีโอกาสฟังพุทธพจน์น้อย หน่อยเลยจะแก้ข้อสงสัยได้หมดสิ้น

วันนี้ทำงานค่อนข้างหนัก และยังไม่มีความคืบหน้าทางการภาวนามากนัก แต่หายสงสัยเรื่องขั้นนี้เท่านั้น  
 ตั้งใจว่าพรุ่งนี้วันเสาร์ ช่วงครึ่งวันหลังจะขับรถออกต่างจังหวัดไปหาวัดสงบๆเพื่อนั่งสมาธิอีก มีพิเศษ  
 กว่าเคยคือตั้งใจว่าคราวนี้จะไปค้างคืนแล้วกลับกรุงเทพฯในเย็นวันอาทิตย์ แทนที่จะไปนั่งเดี่ยวเดียว  
 แล้วกลับเลยอย่างที่ผ่านๆมา

### วันที่ ๕: ปฏิบัติแบบไหนในเวลาใดจึงเรียกว่าอุปาทานขั้นเกิดดับ

ออกจากที่ทำงานใกล้เที่ยง ฉันรู้สึกโปร่งเบาเหมือนออกปลีกวิเวกเมื่อเดือนก่อนอีกครั้ง แม้จะเป็นเวลา  
 สั้นกว่ากันมาก แต่ก็เป็นการรู้สึกว่างจากภาระ ว่างจากความผูกพันกับใครๆ พริกพร้อมจะภาวนา  
 เต็มที่เหมือนกัน

ระหว่างขับรถฉันครุ่นคิดเกี่ยวกับสมาธิ ๔ ประเภทไปด้วย ประเภทแรกเพื่อเสพสุขในฌาน ประเภทที่  
 สองเพื่อญาณทัศนะโดยอธิฐานกลางคืนเสมอกลางวัน ประเภทที่สามเพื่อสติสัมปชัญญะโดยรู้ความเกิด  
 ดับของเวทนา สัญญา และความตรีกนี้ก ประเภทที่สี่เพื่อล้างกิเลสโดยเฉพาะโดยรู้ความเกิดดับของ  
 อุปาทานขั้น ๕ ซึ่งสำหรับประเภทสุดท้ายนี้ แน่ใจว่าก่อนจะทำจนเกิดสมาธิได้นั้น ต้องมีความเห็น  
 เกี่ยวกับอุปาทานขั้น ๕ ที่ถูกต้องชัดเจนเป็นหัวข้อวนนำเสียก่อน

ฉันผ่านประสบการณ์สมาธิ ๓ ประเภทแรกมาด้วยความมั่นใจว่าใช่ ส่วนสมาธิประเภทที่ ๔ เวลานี้ยังไม่  
 แน่ใจนักว่าในทางปฏิบัติเข้าใจหรือเข้าถึงลึกซึ้งเพียงใด หากดูเผินๆแล้ว สมาธิประเภทที่ ๓ นั้นใกล้เคียง



กับสมาธิประเภทที่ ๔ มาก ต่างกันอย่างสำคัญคือในสมาธิประเภทที่ ๓ นั้น มีการดูความตรีกนิก อยู่ด้วย

ความจริงอาการตรีกนิกก็เป็นส่วนหนึ่งในสังขารชั้นนั้นแหละ แต่น่าสังเกตว่าพระพุทธเจ้าท่านยกมาเป็นหนึ่งในสิ่งที่ควรรู้โดยความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นั้นย่อมส่องว่าสมาธิแบบที่ ๓ ยังอาจมีความคิดธรรมดา ๆ แบบเป็นตัวเป็นตนได้อยู่ ซึ่งฉันประจักษ์แล้วว่าถ้าสังเกตเท่าทันทั้งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของอาการตรีกนิกเรื่อย ๆ ในที่สุดอาการตรีกนิกเรื่องข้างนอกจะค่อย ๆ สงบลงเหลือแต่เพียงตรีกนิกถึงลมหายใจเท่านั้น

ความต่างอย่างสำคัญระหว่างการประกอบสมาธิเพื่อมีสติกับการประกอบสมาธิเพื่อล้างกิเลส จึงน่าจะอยู่ตรงองค์ประกอบในการเข้าสู่สมาธิ สำหรับสมาธิเพื่อมีสติสัมปชัญญะ อาจจะมีสติตรีกนิกได้อยู่ แต่เมื่อกล่าวถึงสมาธิเพื่อล้างกิเลสแล้ว จิตควรอยู่ในลักษณะที่เป็นสติตั้งมั่น สามารถรู้ความเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องตรีกนิกหรือตั้งใจว่าเราจะเห็นสิ่งนี้เกิด เราจะเห็นสิ่งนี้ดับ

จากประสบการณ์ที่เคยมีสมาธิสงบนิ่งในแบบอัมสติ รู้เห็นลมหายใจและอิริยาบถเองโดยไม่ต้องบังคับฝืนหรือกำหนดเพ่ง ฉันก็พอเข้าใจแง่มุมนี้ได้ แต่หากไม่เคยผ่านประสบการณ์ ไม่เคยมีสภาวะจิตที่เป็นสมาธิมาก่อน ก็คงยากจะเข้าถึง

สรุปรวบยอดคือ จิตที่จะรู้ขั้นนี้ ควรมีความสงบจากกาม ไม่มีความฟุ้งซ่าน และเมื่อรู้ขั้นนี้ก็ไมควรมีลักษณะตรีกนิกเป็นตัวนำ

ฉันมาถึงวัดแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ไม่เคยได้ยินชื่อเสียงจากไหน ขับดูๆ เข้ามาอย่างนั้นเอง เห็นว่าสงบเป็นสัปปายะ แวดล้อมด้วยขุนเขาและความร่มครึ้มของพฤษภันธุ์ กะจะขออาศัยความสงบของสถานที่นี้สมาธิสักสองสามชั่วโมง แล้วก็ลาไปเช่าโรงแรมในตัวเมืองชลบุรีเพื่อค้างคืน จากนั้นรุ่งเช้าค่อยคิดต่อว่าจะเอาอย่างไร

เลือกศาลาว่างหลังเล็กที่เห็นทัศนียภาพกว้างไกลจากมุมสูง มองแล้วจิตเปิดกว้างสบาย ชมวิวห้านาทีก็ปิดตาลง กำหนดสติรู้ว่าลมกำลังออกหรือเข้า นับได้สิบลมก็เลิกนับ เหลือแต่สติกำหนดอยู่ เห็นลมหายใจแสดงอนิจจังอย่างชัดเจน เข้ามาแล้วสุดลมก็ต้องออกไปเป็นธรรมดา ค็นกลับไปพร้อมกับอากาศธาตุภายนอกว่าง เพียรระคองความรู้ยู่เช่นนั้นกระทั่งความคิดนึกสงบตัวลง มีปีติ มีความสงบกายสงบใจ และตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างอ่อนๆ เมื่อวูบวาบไปคิดฟุ้งเรื่องนอกลมหายใจก็ดึงกลับมาใหม่จนกลายเป็นเหมือนหินใหญ่ที่วางทับแผ่นดินนิ่งมั่นคง ที่ตรงนั้นเมื่อจิตจะเริ่มเคลื่อนก็เท่าทัน และเห็นเปรียบเทียบภาวะต่างระหว่างตั้งมั่นเป็นสมาธิกับจิตสามัญที่ไหวๆ ได้ เห็นว่าสมาธิจิตก็ต้องเสื่อมลงเป็นธรรมดา แล้วเกิดความว่างเฉยในจิตที่ตั้งมั่นรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสั้นอยู่นั้น

พอเห็นชัดว่าสติมั่นคง ปักหลักรู้แบบที่พระพุทธเจ้าให้รู้ในอานาปานสติ คือมีความรู้ทั่วถึงว่าเรากำลัง หายใจออกหรือหายใจเข้า กำลังหายใจยาวหรือหายใจสั้น ฉันทก็พิจารณาว่าขณะแห่งการหลับตาทำสมาธิ นี้ จะสามารถพิจารณาอุปาทานชั้นใดได้อย่างไร คำตอบก็ผุดขึ้นทันที ว่าตั้งแต่ทำสติรู้ลมหายใจอย่าง เดียวนั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้รู้รูปชั้นแล้ว เพราะลมหายใจก็คือธาตุลม ธาตุลมก็คือรูป ชั้นนี้เอง

นอกจากนี้ยังประจักษ์แจ้งอีกว่าขณะมีเพียงสติรู้ที่กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้าอยู่นั้น ยังเป็นช่วงที่มี อุปาทานอยู่ว่านี่ลมหายใจของเรา ถ้ารู้ชัดเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ ก็ยิ่งรู้สึกที่เดียวว่าเราคือ ลมหายใจ ลมหายใจคือเรา เช่นนี้ย่อมได้ชื่อว่าเส็งอยู่ว่าลมหายใจเป็นอัตตา ต่อเมื่อกำหนดรู้ว่า ลมหายใจเข้าแล้วต้องออกเป็นธรรมดา เมื่อนั้นอุปาทานจึงหายไป เหลือแต่จิตที่เป็นอิสระจาก อุปาทานตั้งมั่นอยู่

เมื่อความเบิกบานทวีตัวขึ้นตามความนิ่งประณีตของจิต ลมหายใจก็เหมือนลดความสำคัญลง มีแต่ภาวะ สุขโดดเด่นอยู่ ฉันทก็พิจารณาสุขเวทนานั้น เพิ่งเห็นชัดเดี๋ยวนี้เองว่าเมื่อสติเข้าไปรู้เวทนาในวาระ แรก จะเกิดความรู้สึกว่าสุขนั้นเป็นของเราทันที ยิ่งแหบเข้ารู้ชัดเท่าไร ก็ยิ่งกลายเป็น ความรู้สึกที่เราคือสุข สุขคือเรามากขึ้นเรื่อย ๆ

ฉันได้คำตอบกับตนเองอย่างแจ่มชัดทันทีว่าจะพิจารณาชั้นอย่างไร ชั้นไหนกำลังปรากฏเด่นก่อนก็ ให้ดูชั้นนั้นก่อน ชั้นไหนกำลังทำให้รู้สึกว่าเป็นเราก็ให้ตามรู้ชั้นนั้นไปเรื่อยจนกว่าจะเห็น ความแปรปรวนของมันเอง เมื่อเห็นความแปรปรวนแล้วก็พิจารณาตามจริงว่าสิ่งนี้เกิดแล้วย่อม ถึงวาระดับลงเป็นธรรมดา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา

การพิจารณาชั้นต้องทำไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่เห็นชั้นเกิดดับครั้งสองครั้งแล้วจะบรรลุมรรคผล แต่ต้องเห็น เข้าไปเข้ามา และแม้ชั้นที่ละเอียดประณีต เห็นยาก รู้ความเกิดดับยาก ก็ต้องรู้ให้ครอบคลุม เพราะชั้น ใดไม่ถูกรู้ ชั้นนั้นย่อมเป็นที่แอบแฝงเร้นซ่อน เป็นฐานที่มั่นของอุปาทานอยู่

นั่งสมาธิรอบนี้ฉันกำหนดดูเพียงรูปชั้นและเวทนาชั้น ซึ่งจะว่าไปก็เป็นของเคย ๆ อยู่แล้วตั้งแต่สอง เดือนแรก ฉันนั่งดูด้วยความเพลิดเพลินกระทั่งเห็นว่าชักเกิดความยินดีในสุขอันเกิดจากการนั่ง ก็ลุกขึ้น เดินจงกรม กำหนดทางเดินเป็นเส้นตรงบนพื้นดินบริเวณนั้นเอง

เมื่อรู้ทำกระทบปะ ๆ ไปเรื่อยกระทั่งจิตตั้งมั่น ไม่ออกแวกไปทางอื่น ฉันทก็พิจารณาว่าอย่างนี้จะรู้ชั้น ใดได้อย่างไร ก็ได้คำตอบจากความรู้เดิมคืออริยาบถเดินทั้งหมดนั้นแหละคือรูปชั้น เพราะอริยาบถเป็นรูป ชั่วคราวที่เกิดจากการรวมตัวของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หากเห็นอริยาบถชัดโดยไม่มีความรู้สึกใน ตัวตน นั้นก็ได้ชื่อว่าเห็นรูปชั้นแล้วนั่นเอง

รูปขันธ์ที่อยู่ในอิริยาบถเดินมีความไม่เที่ยง พอถึงสุดทางก็ปรากฏลักษณะเป็นรูปขันธ์ที่อยู่ในอิริยาบถยืน เดินไปเดินกลับอยู่ร่วมชั่วโม่งก็เกิดสติอย่างใหญ่ เห็นอาการไหวยกขึ้นเหยียบลง เห็นอาการกลอก ตาวอกแวกเพราะมีสัตว์มาล่อความสนใจ เห็นอาการกระเพื่อมขึ้นลงของเนื้อช่วงอกลงไปถึงท้องตามลมหายใจเข้าออก ทุกท่วงที ทุกขยับ ทุกกระดิก ปรากฏเป็นของเกิดแล้วต้องดับซัดในสติอย่างใหญ่นั้น เช่นเดียวกับที่อบรมไว้แล้ว ฝึกชกซ้อมไว้แล้วตั้งแต่ครั้งรู้ลมหายใจ

ได้ความรู้อีกประการหนึ่ง คือการเห็นขันธ์นั้นมีทั้งหยาบและละเอียด แปรไปตามคุณภาพของสติ

เป็นการเดินจงกรมที่ยาวนานมาก ยิ่งเดินร่างกายยิ่งเหมือนอ่อนหย่อน คล้ายเป็นเครื่องผลิตความสุข จะก้าวเดินหรือย่างเหยียบ ล้วนเข้าที่เข้าทางพอดีเป็นสุขซัดไปหมด ไม่เกร็ง ไม่เมื่อย ไม่ล้าเลยแม้แต่นิดเดียว ที่ตรงนั้นฉันก็ดูสุขเวทนาอันเกิดจากอิริยาบถเดิน ดูอยู่เกือบครึ่งชั่วโม่งกระทั่งเห็นความไม่เที่ยง คือเมื่อเหยียบ เมื่อย่างแล้วเกิดความติดขัด กายเริ่มอุทธรณ์ขอพักเปลี่ยนอิริยาบถเสียบ้าง ฉันก็กำหนดรู้ว่านั้นคือทุกขเวทนาอันเนื่องด้วยกาย ทุกขเวทนานั้นเองคืออหิจังของสุขเวทนา

ขณะกำลังเดินเพลินๆ ฉันก็ผุดความคิด เหมือนนึกถึงอะไรอยู่อย่างหนึ่ง แต่ก็สะดุดหยุดลงกะทันหัน เพราะได้ยินเสียงเรียก “โยม” พอหันไปทางต้นเสียงก็พบว่าเป็นพระภิกษุรูปหนึ่งในวัด อายุอาณาม น่าจะอยู่ในช่วงวัยขึ้นด้วยเลข ๒ แต่ก็ดูสงบสำรวมสมกับเป็นพระดี บางที่เราเห็นใครปราดเดี๋ยวก็รู้สึกว่าเขาเหมาะหรือไม่เหมาะกับยูนิฟอร์ม อย่างเช่นตำรวจจะเหมาะกับเครื่องแบบผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ถ้าดูเคร่งครัดเอาจริงเอาจัง แพทย์จะเหมาะกับเสื้อกาวน์ถ้าดูอารีมีเมตตาและปัญญามาก แต่สำหรับพระจะเหมาะกับจีวรถ้าสงบสำรวมแบบไม่ได้แกล้ง

ขณะแห่งจิตที่กำหนดอยู่กับอิริยาบถอย่างต่อเนื่อง เมื่อถูกเรียกให้หันเช่นนี้ สติก็ทำงานอัตโนมัติ เห็นว่าการ ‘หันไปด้วยอตฺตา’ เป็นอย่างไร สติที่หลุดจากอิริยาบถแวนหนึ่งทำให้ย้อนกลับมาเห็นว่าธรรมดา คนเราจะรู้สึกถึงอิริยาบถยืนโดยความเป็นที่ตั้งของอตฺตา สำคัญที่เราถูกเรียก ไม่ใช่อิริยาบถยืนถูกเรียก แต่หากมีอิริยาบถเป็นฐานสติอยู่ ก็จะเกิดการปรุงแต่งไปอีกรูปอย่าง คือกายนี้เป็นเป้าหมายให้ ‘คนอื่น’ เรียก โดยไม่มีความสำคัญมันหมายความว่ากายนี้ใหญ่กว่าหรือเล็กกว่าเขา ใจจะไม่มีอาการจ้อยหรือคับพอง ด้วยการเปรียบเทียบฐานะ

หากเราหันมองใครด้วยอตฺตา ความรู้สึกในอิริยาบถจะแปรไปต่าง ๆ ถ้าอตฺตาเราใหญ่กว่าเขา อวัยวะน้อยใหญ่ในกายเราเหมือนปรากฏชัดหลายส่วน แต่หากอตฺตาเราเล็กกว่าเขา อวัยวะทั้งหลายก็หายหนไปไหนไม่ทราบ แต่หากไม่มีอตฺตาเปรียบเทียบเราเขา มีเพียงสติรู้อิริยาบถยืนตามจริง ทั้งเราทั้งเขาก็แค่รูปขันธ์ มีสัดส่วนสูงใหญ่กว่ากันเท่าที่ปรากฏตามจริง ไม่ใหญ่ไม่เล็กไปกว่านั้น มีความเป็นรูปขันธ์ที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อยๆ เสมอกันอย่างนั้น

ฉันยกมือพนมไหว้ท่านด้วยความอ่อนน้อม และเป็นฝ่ายเดินเข้าไปหา แต่จิตใจลอบคิดน้อยๆว่าฉันอายุมากกว่า แล้วความเจริญก้าวหน้าในสติปัญญาแล้วก็อาจมากกว่าพระเสียอีก ทำไมต้องเป็นฝ่ายไหว้ด้วย นั่นเป็นความคิดเล็กคิดน้อยที่แม้แต่ฉันเองก็แทบไม่รู้สึกรู้สีกว่า

แล้วก็ต้องแปลกใจอย่างยิ่งเมื่อทราบที่ท่านสมภารผู้ปกครองวัดต้องการพบฉัน แต่ฉันก็ไม่อิดเอื้อนเมื่อหลวงพี่ถามว่าจะไปพบท่านสมภารใหม่ ฉันตอบรับว่าไป และเดินตามท่านทันที ะไรบางอย่างทำให้ไม่กล้าถามว่าท่านสมภารจะพบฉันด้วยเหตุอะไรอันใด

ระหว่างเดินตามหลังพระ ฉันนึกถึงความคิดสุดท้ายที่ติดค้างอยู่ในหัวก่อนหันมาเพราะพระเรียก อยากคิดต่อให้จบๆ แต่นึกเท่าไรก็นึกไม่ออก ฉับพลันสติก็วาบขึ้นรู้ นี้ใจอนิจจังของสัตถุญา เมื่อครู่สัตถุญายังเป็นตัวเป็นตน เป็นคลื่นอ่อนๆที่ปรากฏในจิตระลอกหนึ่ง ตอนนี่จับต้องไม่ได้เสียแล้ว ในลักษณะที่เขาเรียก ‘คว่าน้ำเหลว’ พอเห็นเช่นนั้นก็เบิกบาน และหยุดพยายามนึกถึงเรื่องที่ลืมในทันที เพราะเกิดประสบการณ์น่าพอใจว่าการ ‘นึกออก’ เสียอีก

ขณะนั้นเป็นเวลาใกล้พลบ หลวงพี่นำฉันมาถึงกุฏิครึ่งไม้ครึ่งปูนหลังหนึ่ง เมื่อเข้าไปก็พบภิกษุวัยใกล้ชรา นั่งยิ้มเด่นเป็นประธาน ขนาบข้างอยู่ด้วยพระหนุ่มและเณรน้อยที่คอยปรนนิบัติรับใช้ ฉันแยกแยะไปถึงจิตในทันทีที่สบสายตากับท่าน รู้สึกว่าบรรยากาศรอบตัวร่มรื่นราวกับมาถึงสวนสวรรค์

หลังจากพนมมือกราบเบญจางคประดิษฐ์ ท่านก็ถามไถ่ว่าชื่อเสียงเรียงนามใด มาจากไหน เป็นการปฏิสนธิ การฉันตอบท่านด้วยความนอบน้อมครบทุกข้อ แต่ขณะเดียวกันก็ยิ่งงงขึ้นทุกที ไม่แน่ใจว่าหลวงพี่ไปตามตัวผิดคนหรือเปล่า หรือว่านี่อาจเป็นธรรมเนียม แยกไปใครมาควรเข้ามากกราบนมัสการเจ้าอาวาส แต่ฉันก็ไม่กล้าถาม เพียงแต่เป็นฝ่ายตอบเมื่อท่านประสงค์จะทราบอะไร

เมื่อท่านถามว่านี่จะย่ำค่ำแล้ว ตั้งใจกลับกรุงเทพฯหรือพักแรมที่นี่ ฉันตอบว่าตั้งใจจะพักที่นี่และกลับกรุงเทพฯในเย็นวันพรุ่ง ท่านก็ชักชวนว่าหากไม่รังเกียจว่าเป็นวัดเล็ก ก็ขอให้พักได้ มีห้องว่างสำหรับฆราวาสอยู่

ฉันตอบตกลงและกราบขอบพระคุณท่านในความกรุณา แล้วในที่สุดก็ตัดสินใจกราบถามว่าเมื่อครู่ท่านเห็นฉันเดินจงกรมอยู่หรือ จึงให้พระไปตามฉันมา ท่านตอบว่าท่านก็นั่งอยู่ในห้องนี้กับพระเณรนี่แหละ แต่รู้สึกว่าคุณจุดที่ฉันเดินจงกรมอยู่มีปัญญาสว่างไสวเกิดขึ้น ก็เกิดความสนใจ และขอให้พระลูกศิษย์ไปตามเพราะอยากเห็นหน้า

สีหน้าฉันยังเป็นปกติ แต่ลอบกลืนน้ำลายอีกหนึ่ง วันนีมาเจอของจริงเข้าแล้ว ฉันเคยพบพระผู้มีญาณมาบ้าง และตัวเองก็มีแสงเท่าหิ่งห้อยกับเขานิดหน่อย จึงไม่ประหลาดใจเรื่องความหยั่งรู้กว้างขวางชนิดนี้

ท่านสมภารชมฉันอีกว่าท่าทางขยันเอาจริงเอาจังดี เวลานั่งสมาธิเดินจงกรมดูหนึ่งราวกับพระที่ได้รับการอบรมมาอย่างดี แถมแสงปัญญาฉายสว่างอย่างหาได้ยาก ฉันก็เกิดความกระหึ่มขึ้นมาทันที ว่านี่ฝึกมาเองโดยไม่มีครูบาอาจารย์กำกับนะ แถมยังทะลึ่งคิดเลยเถิดต่อไปอีกว่าอย่างท่านสมภารนี้แม้มีญาณรู้เห็นกว้างขวาง ก็คงต้องมีครูซึ่งเป็นบุคคลร่วมสมัยมาก่อน ส่วนฉันนั้นเป็นอีกระดับหนึ่ง คือมีครูเป็นพระพุทธรูปเจ้าเลยทีเดียวนะ

พอคิดเพียงเท่านั้น ท่านสมภารก็ยิ้มละไมแล้วทักสั้น ๆ ด้วยน้ำเสียงที่สงบ อ่อนโยน มีเมตตาแท้จริงว่า

“ถ้าอยู่คนเดียว บางทีก็ไม่มีเครื่องชี้ว่าเรามีมานะมากน้อยแค่ไหน และเมื่อไหร่เกิดมานะ มานะก็จะเบียดสติให้ตกหายไปด้วยความใหญ่โตของมัน”

ฉันสะดุ้งใจสะดุ้งใจอยู่ข้างใน นึกละเอียดจนทำหน้าแทบไม่ถูก ฉันยอบหลังลงหมอบกราบศิโรราบจิตใจเบาโล่งอย่างประหลาด จุดอัปตันเป็นอีกฐานที่มั่นหนึ่งของกิเลสถูกเปิดเผย ใสที่อุดท้อปัญญาให้ตัน อีกจุดหนึ่งถูกกระทุ้งให้เต็งพรวดออกมา รู้แล้วว่าทำไมพระเถรวัตรนี้ถึงเรียบริบหรี่และสงบสำรวมกันนัก

มานะนั้นอย่างไรก็เป็นมานะ แม้แต่ความคิดว่าเราเป็นลูกศิษย์แต่พระพุทธรูปเจ้าเท่านั้น ไม่ต้องฟังใครอื่น หากเก็บความคิดไว้กับตัว ในที่สุดก็ขยายขึ้นเป็น ‘ไม่มีใครดีเสมอเรา’ ไปโดยปริยาย

คำพูดแต่คำเดียวจากใครบางคนที่เป็นผู้รู้จริง ผู้ผ่านร้อนผ่านหนาวมามากกว่า อาจทำให้สิ่งที่เรากำลังติดถูกแทงทะลุทะลวง พัฒนาจิตแบบก้าวกระโดดไปได้ง่าย ๆ และโดยมากปัญญาของนักภาวนาฝีมือดีก็มักจะหนีไม่พ้นเรื่องของอัตตมานะของผู้มี ‘ฝีมือดี’ นั่นเอง นักภาวนาจำนวนมากเลยได้เป็นคนเก่ง คนเด่น คนเชี่ยวชาญสติปัญญา ๔ อยู่หลายปี หรือบางคนเคราะห์ร้ายหน่อยก็หลายชาติ กว่าจะมีใครมาดับหลังหนัก ๆ ให้พ้นสิ่งที่อมไว้แก้มตุ่ยหลุดออกมาได้

ฉันกราบขอให้ท่านเป็นครูบาอาจารย์ ไม่เคยนึกเคารพรักใคร่สักซึ่งเท่าท่านมาก่อน ฉันขออนุญาตมาปฏิบัติภาวนาและขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมจากท่านทุกอาทิตย์ ท่านตอบว่าจะมาพักปฏิบัติที่นี้เมื่อใดก็ได้ แต่เดือนหน้าตัวท่านเองกำลังจะไปอยู่ที่เชียงรายได้ระยะหนึ่ง เพราะมีสาขาของครูบาอาจารย์ของท่านซึ่งกำลังอาพาธฝากให้ดูแล นับว่าน่าเสียดายยิ่ง ฉันถึงขนาดตั้งใจจะลงทุนซื้อตัวเครื่องบินเพื่อกราบท่านที่เชียงรายได้เฉพาะทีเดียว

ท่านบอกเพียงว่าฉันมาถูกทางแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาครูบาอาจารย์มากก็ได้ เพียรสำรวจและประเมินตนเองตามแนวที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นแหละ มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นครูชี้ใหม่ละ นั่นแหละไม่มีครูที่ไหนอื่นยิ่งใหญ่กว่า และสอนได้ครบ สอนได้เร็วเท่าอีกแล้ว

นอกจากนั้นท่านยังเมตตาบอกให้ทราบว่ามรรคผลในปัจจุบันยังไม่ล้ำสมัย มีพระและฆราวาสทำได้กันอยู่มาก เพียงแต่มรรคผลเป็นธรรมชาติลึกลับ ไม่ปรากฏแสดงด้วยนิมิตหมายที่ชัดเจน พุดง่าย ๆ ว่าธรรมชาติไม่แปะป้ายบอกไว้ว่านายคนนั้น นางคนนี้ได้มรรคผลถึงขั้นไหน และธรรมดาผู้ได้มรรคผลก็มัก

ชวนชวายน้อย ปกปิดตนเอง เพราะไม่อยากจะเล่าเรื่องเดือดร้อนใส่ตัว ไม่มีใครอยากยึดถือเป็นพยานให้ พระพุทธเจ้า ส่วนพวกที่หลงสำคัญผิดว่าตัวเองเป็นนั้นจะเสียดัง ซอบป่าวประกาศ แล้วในที่สุดก็เกิด เรื่องงามหน้า ทำให้ชาวประชาเสื่อมศรัทธา พอมีกรณีข้อจواب่อยเข้าก็กลายเป็นไม่เชื่อลงไปถึงแก่น พุทธศาสนาไปเลย คือหมดศรัทธาแล้วว่ามรรคผลมีจริง หรือยังมีใครทำได้จริง เมื่อเกิดเสียงลือกันหนาหู ว่ามรรคผลเป็นของล้าสมัย รากของพระศาสนาก็จะค่อยๆ ถูกถอน วันหนึ่งลำต้นทั้งหมดก็ไม่อาจยืนอยู่ ได้

ท่านบอกว่าฉันเป็นคนรุ่นใหม่ มีความรู้ความเข้าใจแก่นสารของศาสนาก็ดีแล้ว คนของศาสนาอื่นเขาไม่ ผากแก่นไว้ในมือนักบวชพวกเดียว แต่ผากไว้กับชาวบ้านธรรมดาด้วย ศาสนาถึงไม่ถูกทำลายง่าย สารสำคัญสูงสุดในศาสนาก็ไม่ถูกลืมเร็ว ถ้าชักชวนฆราวาสด้วยกันมาเข้าใจได้อย่างนี้มาก ๆ ก็จะเป็น ดี

### วันที่ ๖-๑๖: ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด

สังขารชั้นนี้เป็นชั้นที่มีความพิสดารยิ่ง มีการแปรขบวนการเป็นต่างๆ ได้หลากหลาย แม้แต่ 'กรรม' ก็เป็นส่วนหนึ่งของสังขารชั้นนี้ ดังนั้นสังขารชั้นนี้คือสิ่งที่ทำให้เราๆ ท่านๆ ทั้งหลายมีความแบ่งแยกแตกต่าง

หากเปิดคัมภีร์ดูจะพบว่าสังขารชั้นนี้จำแนกออกได้มากรวมครั้งร้อย โดยหลักจะแบ่งตามภาวะที่เป็นกุศล หรืออกุศล เพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติเบื้องต้นจึงไม่นิยมท่องให้ครบแล้วสังเกตให้ทั่ว เว้นแต่จะมีสติ เข้มแข็งถึงขีดหนึ่งแล้ว เมื่อกลับไปเปิดคัมภีร์และสังเกตตาม รวมทั้งเห็นกลไกอันชัดเจนตามหลัก อภิธรรม เช่นนั้นจึงจะเกิดผลประโยชน์ได้ในแง่ความเห็นอนัตตาแจ่มแจ้ง

สังขารชั้นนี้ที่ครูบาอาจารย์พระป่ามักแนะนำให้คุณคือ 'ความชอบ' และ 'ความซัง' ความชอบกับซังนั้น ดูง่ายและมีให้ดูทุกวัน เพราะมันเป็นปฏิกริยาทางจิตที่มีต่อสิ่งกระทบรอบข้าง ซึ่งต้องมาโดนเราตลอด ต่อให้หลีกเลี่ยงหน้าเข้าป่าหรือดำน้ำลึกเพียงใด อย่างไรก็ต้องเจอวันยังค่ำ

และความชอบกับความซังนั้น ดูดี ๆ ดูบ่อยๆ แล้วก็สวาทเข้าไปถึงอาการ 'ทะยานอยาก' ของจิตได้ง่าย ความทะยานอยากหรือ 'ตัณหา' นี้เองที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นต้นตอแห่งทุกข์ หากเห็นชอบกับซังบ่อย จนกระทั่งรู้วาระเกิด รู้วาระดับของมันเท่าทันแจ่มแจ้ง ในที่สุดความชอบซังก็จะถูกปิดไปพร้อมกับ 'สิ่งที่ เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา' อย่างหนึ่งในใจเรา

ช่วงนี้เมื่ออยู่ในระหว่างวันธรรมดา หรือแม้แต่นั่งสมาธิ เดินจงกรมในช่วงพิเศษของวัน ฉันจะสังเกตกาย และเวทนาบ่อยลง แล้วหันมาเพิ่มความสนใจสัญญาและสังขารมากขึ้น ส่วนวิญญูณชั้นนี้ยังไม่ได้อุณหั ด์นัก

เหตุที่ทำให้ความสนใจสัญญาเพราะเห็นสัญญาดับไปแต่ละครั้งแล้วว่างโล่งอย่างบอกไม่ถูก ปล่อยวางอะไรๆจนเบาหวิวกว่าที่ผ่านมามาทั้งหมด และที่สนใจสังขารก็เพราะเมื่อเห็นปฏิกิริยาทางใจเป็นชอบเป็นชังบ่อยเข้า ก็เริ่มรู้สึกถึงความหนึ่งรู้อีกแบบหนึ่งที่เป็นกลาง มีความเยียบกริบเหมือนอากาศว่างกำลังเฝ้าติดตามดูระลอกฝุ่นทราย ชัดมาแล้วชัดไป

แรกๆที่สังเกตเห็นปฏิกิริยาทางใจเป็นชอบชังดับไป จิตจะย้อนกลับไปหาฐานสติคือลมหายใจหรืออิริยาบถตามความเคยชิน อย่างเช่นเมื่อมีความกระทบกระทั่งในที่ทำงาน โดนว่าว่างานของฉันทันทีผิดพลาดหรือใช้ไม่ได้ ใจฉันจะ 'ชัง' เสียงตื้นันท์ที่ รู้สึกได้ถึงแรงทะยานแล่นออกไปปะทะเป้าหมายแห่งความชังวูบวาบ แต่พอเกิดสติรู้ว่านี่แค่ปฏิกิริยาทางลบของใจ เป็นสังขารชั้นธ้อย่างหนึ่ง สติก็กลับเข้าฐานที่มั่นคือจะลากลมหายใจเข้า แล้วระบายลมหายใจออกยาวเป็นพิเศษ

เมื่อมี 'โอกาสทอง' เกิดปฏิกิริยาทางใจเป็นชังขึ้นอีก ตั้งสติรู้ความชังได้อีก อากาการวูบแรงๆก็ลดกำลังลงมาก และเห็นขณะแห่งการแผ้วหายชัดเจนขึ้น ไม่ต้องลากลมหายใจยาวเป็นพิเศษ และสิ่งที่สังเกตได้คือเมื่อเห็นหนอิจจังของความชังชัดขึ้น พอย้อนกลับมารู้ลมหายใจ ลมหายใจก็ปรากฏโดยความเป็นหนอิจจังทันทีเช่นกัน ไม่ต้องกำหนดพิจารณาว่าเข้ามาแล้วต้องออกไปแต่อย่างใด

ฉันหนดกำหนดความชังมากกว่าความชอบ เพราะเดิมเป็นคนเจ้าโทสะ เวลาชังนำหน้าใครหรือไม่พอใจ สถานการณ์ไหนก็จะโกรธวูบวาบรุนแรงห้ามใจยาก ถึงวันนี้ก็ยังมีอาการหงุดหงิดบ่อย และความหงุดหงิดนั้นก็คือลักษณะของความชัง ความไม่ชอบใจนั่นเอง ก็นับเป็นโอกาสดี ยิ่งมีอะไรให้ดูบ่อย ก็ยิ่งชำนาญดูมากขึ้นเท่านั้น แค่เชื่อตัวเองว่าจะหมั่นดูทุกครั้งที่มีความชังเกิด ก็อุ่มใจแล้วว่าจะมีความก้าวหน้าพัฒนาขึ้น

และพัฒนาการที่ว่าก็คือความเป็นกลางของจิต เวลาเครื่องกระทบอันใด จิตจะมีปฏิกิริยานิดเดียว แล้วเข้าสู่ภาวะรู้เป็นกลางทันที ความเป็นกลางนั้นหาได้เกิดจากความจงใจวางเฉย แต่เป็นกลางเองตามธรรมชาติ เหมือนโลกทั้งโลกมีความหมายน้อยลง ใจที่เยียบกริบเฝ้ารู้เฝ้าดูความเคลื่อนไหวดีร้ายของสรรพสิ่งต่างหาก ที่เพิ่มความหมายมากขึ้นทุกที

สรุปความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดในช่วงนี้คือมีอาการตรึกรึ้นน้อยลงมาก เปลี่ยนเป็นรู้ตื่นเยียบกริบแทน รู้แค่ไหนพอแค่นั้น ไม่ปรุงแต่งต่อ ไม่ล้งเลสงสัย ไม่คาดหวังอะไรๆเลย พอใจแต่ความเห็นเกิดดับในปัจจุบันท่าเดียว

## วันที่ ๑๗: ชั้นอื่นมีอีกไหม?

ว่างๆขึ้นมา เมื่อสติไม่ตั้งรู้อยู่ในขอบเขตกายใจ ความเป็นนักศึกษาและคนช่างคิดก็ทำให้ฉันเกิดคำถาม ได้สารพัน เช่นอยู่ๆก็คิดขึ้นมาว่าธรรมชาติอื่นที่ทำให้หลงยึดมั่นถือมั่น เป็นที่ตั้งของอุปาทาน ซ่อนแฝงอยู่ในภพอื่น ไม่เป็นที่รู้จักเหมือนชั้น ๕ ยังมีอยู่ไหม? นี่ค่อนข้างจะออกไปทางแนวจินตนาการลึกลับ จำพวกนิยายวิทยาศาสตร์หน่อย แต่ฉันก็นึกอยากรู้ และคำตอบของผู้ที่ยังรู้ทั่วจักรวาลที่เชื่อได้ก็มีอยู่ คนเดียวคือพระพุทธเจ้า

อันเนื่องจากเพิ่งอ่านปุณณมสูตรมาได้ไม่กี่วัน ฉันจึงค้นหาและกลับไปเปิดอ่านใหม่อีกครั้ง ก็ได้คำตอบที่ตรงกับความจริงจริงๆ นั่นคือภิกษุทูลถามพระพุทธเจ้าว่าอุปาทานชั้นนั้นมีเพียง ๕ คือรูปอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน เวทนาอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน สัญญาอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน สังขารอันเป็นที่ตั้งอุปาทาน วิญญาณอันเป็นที่ตั้งอุปาทานเท่านั้นหรือ? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **ใช่แล้ว อุปาทาน**

### ชั้นนี้มีเพียง ๕ ประการเท่านั้น

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าที่จะให้เรียกว่า 'ชั้น' ได้ นั้น มีข้อจำกัดอย่างไรอย่างหนึ่งหรือไม่? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือมีในภายนอกก็ตาม หยาบหรือละเอียดก็ตาม เลวหรือประณีตก็ตาม อยู่ในที่ไกลหรือในที่ใกล้ก็ตาม เหล่านี้ย่อมมีชื่อเรียกว่าชั้นได้ทั้งสิ้น

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าความกำหนัดพอใจในอุปาทานชั้น ๕ มีความต่างกันอยู่หรือไม่? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า มี! คือบางคนอยากมีรูปอย่างนี้ เวทนาอย่างนี้ สัญญาอย่างนี้ สังขารอย่างนี้ วิญญาณอย่างนี้ในอนาคตเบื้องหน้า ด้วยความอยากมีอยากเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งนี้เอง คือความต่างแห่งความกำหนัดพอใจในอุปาทานชั้นทั้ง ๕

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้บอกได้ว่าอย่างไรหนคือรูป อย่างไรหนคือเวทนา อย่างไรหนคือสัญญา อย่างไรหนคือสังขาร อย่างไรหนคือวิญญาณ? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) เป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่าเป็นรูปชั้นนี้ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่าเป็นเวทนาชั้นนี้ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่าเป็นสัญญาชั้นนี้ ผัสสะเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่าเป็นสังขารชั้นนี้ นามรูปเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบอกว่าเป็นวิญญาณชั้นนี้

ฉันอ่านจบก็เกิดความยินดีในคำตอบ นี่แปลว่าถ้าดูชั้น ๕ ในโลกนี้จบ ทำลายอุปาทานเสียได้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องตามไปทำลายกันที่ภพอื่นภุมิอื่นอีก เป็นอรหันต์แล้วเหมือนตาลยอดด้วนก็เพราะเหตุนี้คือจบที่ชั้น ๕ ปัจจุบันนี้แล้วไม่มีการต่อชั้นที่อื่นอีก



อันนี้ถือเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่ง บางสูตรนั้นเราอ่านเฉพาะจุดที่สนใจ แต่ที่เหลืออาจข้ามๆไปก่อน แล้วมาพบในภายหลังว่ามีคำตอบที่ทำให้ข้อสงสัยเพิ่มเติมหายไปด้วย

### วันที่ ๑๘-๒๕: ทำไมถึงยังติดข้องในขั้นนี้?

ช่วงนี้ปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ จิตเจียบนิ่งตื่นรู้เห็นความเกิดดับทั้งหยาบและละเอียด มีบางช่วงงาน เยอะมาก ต้องครุ่นคิดหนักหน่วงและใช้เวลายืดยาว แต่พอเสร็จงานแล้วกำหนดอาการตริกีนึก เห็นความตริกีนึกเกิดดับสองสามรอบก็เบาลง กลับมามีความสุขแบบพักอยู่กับลมหายใจและอิริยาบถได้อย่างสบาย

แต่พอทำๆของช่วงนี้ เมื่อใกล้วันสิ้นเดือนเข้ามา จันก็เกิดความสงสัยขึ้นมาอีกว่าเอ! เห็นขั้นนี้เกิดดับก็แล้ว มาะก็น้อยลงแล้ว ทำไมตัดอุปาทานในขั้นนี้ไม่สำเร็จเสียทีหนอ?

เลยได้ย้อนกลับไปอ่านปุณณมสูตรอีกรอบ เพราะคั่นว่ามีคำถามและคำตอบชนิดนี้อยู่ ซึ่งจันก็ได้คำตอบชนิด 'เปิดโลก' จากพระพุทธเจ้าตักคาค คือเมื่อภิกษุทูลถามว่าอุปาทานขั้น ๕ เหล่านี้มีอะไรเป็นมูล? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า **มียินดีเต็มใจเป็นมูล**

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าอุปาทานกับอุปาทานขั้น ๕ เป็นอย่างเดียวกันหรือไม่ หรือว่าอุปาทานนั้นเป็นอื่นจากอุปาทานขั้น ๕ กันแน่? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า อุปาทานกับอุปาทานขั้น ๕ จะอย่างเดียวกันก็มีใช่ จะเป็นอื่นจากกันก็ไม่เชิง ความกำหนัดพอใจในอุปาทานขั้น ๕ นั้นแหละเป็นตัวอุปาทานในอุปาทานขั้น ๕ นั้น

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าความเห็นที่ขั้นนี้เป็นตัวของตนมีขึ้นได้อย่างไร? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับสัทธรรม เป็นผู้ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้ฝึกตนในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้ฝึกในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมเล็งเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยความเป็นอัตตาบ้าง เล็งเห็นอัตตาว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง เล็งเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในอัตตาบ้าง เล็งเห็นอัตตาในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง ด้วยการเล็งเห็นอย่างนี้แหละ ความเห็นที่ขั้นนี้เป็นตัวของตนจึงมีได้

ภิกษุรูปเดิมทูลถามต่อว่าความเห็นที่ขั้นนี้เป็นตัวของตนจะหายไปได้อย่างไร? พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ฝึกดีแล้วในธรรมของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ฝึกดีแล้วในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมไม่เล็งเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยความเป็นอัตตาบ้าง ไม่เล็งเห็น

อัตรามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง ไม่เล็งเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในอัตร่าบ้าง ไม่เล็งเห็นอัตร่าในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง อย่างนี้แหละ ความเห็น ว่าขันธเป็นตัวของตนจะหายไป

ฉันอ่านแล้วก็ได้ข้อสรุปคือ ถ้าเล็งเห็นความเกิดดับในขันธ ๕ ไม่ใช่อัตร่า ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอยู่ อย่างนี้ ในที่สุดความเห็นว่าขันธ ๕ เป็นตัวเป็นตนก็จะหายไปเอง แต่ไม่ใช่ทวงถามว่าเมื่อไหร่ เพราะการทวงถามนั้นเองจะย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นของอุปาทาน คือจะ ‘ยินดีเอามรรคผลให้ ตัวฉัน’ ขณะที่เราเต็มใจให้ความคิดเกิดขึ้น ขณะนั้นก็มีความเล็งอุปาทานอีกมือหนึ่งแล้ว

คราวต่อไปเมื่อมีเอะซึ้นมานิดเดียว สงสัยว่าทำไมไม่ได้มรรคผลเสียที ฉันก็ดูเข้าไปในขณะจิตนั้นทีเดียว ว่าความยินดีเต็มใจที่จะมีสังขารขันธนั้นบังเกิดขึ้นแล้ว เมื่อเห็นละเอียดว่าเป็นแรงทะยานบางๆที่มีโย แนนเหนียว จิตก็ละวางเสียได้ตามธรรมชาติ และเห็นมันดับไปไม่ต่างกับลมแล้งอย่างหนึ่งเท่านั้น

### วันที่ ๒๖-๓๐: มุมมองใหม่เกี่ยวกับสมาธิและอุเบกขา

แต่เดิมฉันตั้งแง่ว่าถ้าจิตยังไหวๆ ไม่ถือว่าเป็นสมาธิอันเป็นองค์ที่ ๖ ของโพชฌงค์ แต่มาบัดนี้ หลังจาก ปฏิบัติรู้ขันธโดยความเป็นภาวะเกิดดับได้หนึ่งเดือนเต็ม ความเชื่อเดิมก็เปลี่ยนไปเล็กน้อย คือเห็นว่า สมาธิในโพชฌงค์นั้น เอาแค่ตั้งมั่นชั่วคราวพอเห็นขันธเกิดดับแบบเงียบกริบได้ก็พอ ไม่ต้องถึง ขนาดตั้งมั่นจนไม่ไหวติงเลยแบบฌาน การรู้เกิดดับโดยไม่มีปรุงแต่งหลังรู้ตนเอง จิตจะมาตั้งมั่นรู้อยู่กับ จิตเอง ทั้งฐานสติหยาบๆเช่นลมหายใจและอิริยาบถชั่วคราวจนกว่าจิตจะหยาบลง อันนั้นก็ต้องหัน กลับไปเกาะราวใหม่เป็นธรรมดา

เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับสภาพรู้ของตัวเอง ไม่เพ่งจุดใดจุดหนึ่ง ไรต่อการทราบชัดว่าขันธหนึ่งเกิดขึ้น ขันธนั้น ดับลง ในที่สุดแม้แต่ความตั้งมั่นรู้ก็กลายเป็นแค่สภาพหนึ่ง ไม่น่ายินดี ไม่น่าเสียใจ ความวางเฉยในจิตก็ ปรากฏเอง

พอสักแต่ปฏิบัติเพื่อรู้เห็นเกิดดับ จิตไม่มีความจงใจ ก็เผชิญได้อ่านสูตรอันมีค่าอีกสูตรหนึ่งคือเจตนา สูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสฝากไว้แก่ผู้อยู่ในระหว่างทางแห่งความเพียรเพื่อมรรคผล สรุปโดยรวมคือไม่ ต้องอยาก ไม่ต้องตั้งเจตนา แต่ถ้าทำเหตุถูก ผลที่ถูกล้อมปรากฏตามมาเอง ซึ่งมองย้อนเส้นทาง ของตัวเองแล้วก็เห็นชัดว่ากำลังอยู่ที่ตรงไหน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอความไม่เดือดร้อน จงเกิดขึ้นแก่เราเถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ความไม่เดือดร้อนเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ ด้วยศีลนี้ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อน ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอความปราโมทย์จงเกิดขึ้นแก่เราเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ความปราโมทย์เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความปราโมทย์ ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอปีติงเกิดขึ้นแก่เราเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ปีติเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีความปราโมทย์นี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอกายของเราจงสงบเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่กายของบุคคลผู้มีใจประกอบด้วยปีติสงบนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีกายสงบแล้ว ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจงเสวยสุขเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้มีกายสงบแล้วเสวยสุขนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีสุข ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่า ขอจิตของเราจงตั้งมั่นเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่จิตของบุคคลผู้มีสุขตั้งมั่นนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจรรู้แจ้งเห็นตามเป็นจริงเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วรู้เห็นตามเป็นจริงนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้รู้เห็นตามเป็นจริง ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่า ขอเราจงเบื่อหน่ายเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้รู้เห็นตามเป็นจริงเบื่อหน่ายนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เบื่อหน่าย ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจงคลายกำหนดเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลผู้เบื่อหน่ายคลายกำหนดนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตคลายกำหนดแล้ว ไม่ต้องทำด้วยเจตนาว่าขอเราจงทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติญาณทัสนะเกิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลคลายกำหนดแล้วทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติญาณทัสนะนี้ ย่อมเป็นเรื่องธรรมดา

ธรรมทั้งหลายย่อมหลังไหลไปสู่ธรรมทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายย่อมยังธรรมทั้งหลายให้บริบูรณ์

เพื่อการถึงฝั่งคือนิพพาน จากสถานอันมิใช่ฝั่งคือสังสารวัฏ ด้วยประการฉะนี้แล

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๔

๑) เห็นขั้นเกิดดับทั้งหยابและละเอียด อย่างหยابคือต้องตั้งใจกำหนด และผลอาจเป็นความปรุ้งแต่งตามหลังความรู้เกิดดับ อย่างละเอียดคือไม่มีความตั้งใจกำหนด (เพราะจิตตื่นรู้ตัวเอง) และผลจะเป็นความเงียบนิ่งตื่นรู้แบบไม่ต้องมีฐานที่ตั้งหยาบๆ

๒) ฉันทู้สึกว่ามาเกินครึ่งทางมรรคผล เบาหัวอก โลกปรากฏเป็นความโล่งว่าง ถึงยังไม่บรรลุธรรมก็พอใจในสภาพที่ตัวเองเข้าถึงมากพออยู่แล้ว

## เดือนที่ ๕: มุ่งหลังคากันฝนร่ำรด

ผลอผลิบตเดียวขึ้นเดือนใหม่อีกแล้ว เวลาผ่านไปเร็วเหมือนติดปีก แต่ ๔ เดือนที่ผ่านมาไม่สูญเปล่า ทั้งชีวิตของฉันเกิดมาก็คุ้มแล้วกับการมี ๔ เดือนก่อนนี้ ถึงวันนี้ฉันเริ่มเข้าใจหลายสิ่งมากขึ้น อย่างน้อยที่สุดก็เล็งเห็นว่าแม่จะแสนดีเพียงใด ปราดเปรื่องอัจฉริยะปานไหน หรือกระทั่งมีความเข้าใจเรื่องอนิจจังแจ่มแจ้งเรื่องอนัตตาเพียงใด ก็ไม่อาจมีใจหลุดพ้นไปได้เลย トラบใดที่สติยังไม่ทำงาน ยังไม่ส่องรู้ดูเห็น กายใจเกิดดับเป็นขณะๆ เพื่อถอนอุปาทานทั้งปวง

ในอดีตฉันเคยนึกๆ เหมือนกันว่าแต่ละคนเหมือนมีเส้นทางที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกเหตุการณ์ ทุกบุคคลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราคล้ายถูกกำหนดไว้แบบ หนึ่ง สอง สาม ตามลำดับ เรามีหน้าที่เพียงตัดสติใจ โต้ตอบกับเรื่องราวในแต่ละวัน

แต่ชีวิตฉันใน ๔ เดือนที่ผ่านมาคือการพลิกเปลี่ยนครั้งมหิพาร ไม่มีใครมาชักนำหรือหนุนหลัง ฉันเองเป็นคนทำให้มันต่างไป ฉันไม่ได้อยู่บนเส้นทางใหม่ด้วยความบังเอิญ ทุกอย่างเกิดขึ้นด้วยการเลือก และลงมือทำ

วันข้างหน้าจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ มีคิวของกรรมด่ารอลเล่นงานอยู่หรือเปล่าก็ไม่ทราบ ทราบแต่ว่าเวลาหนึ่งถึงตายดับไปก็ไม่เสียดายชีวิตแล้ว เพราะได้ชื่อว่าเป็นผู้พบพุทธศาสนาอย่างแท้จริง และมั่นใจว่าจะมีความเป็นพุทธติดจิตติดวิญญาณไปทุกภพทุกชาติ ถึงแม้ชาตินี้จะพลาดมรรคผลไป เพราะเจริญสติปัญญาจนกระทั่งเห็นกายใจไม่เที่ยงแล้ว มุ่งหมายความหลุดพ้นจากอุปาทานอย่างถูกทางแล้ว หรือหากวันหนึ่งจะอยู่ในสภาพช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ถือว่าฉันใช้เวลาในช่วงที่สามารถช่วยตัวเองได้ไปอย่างคุ้มค่าที่สุดแล้ว สรุปคือชาตินี้ไม่มีขาดทุน ไม่มีการย้อนกลับมาเสียดายว่าสายเกินไป

และที่ปฏิบัติผ่านมาทุกเดือนก็ไม่ใช่ได้หน้าแล้วลืมหลัง ทุกวันนี้ก็ยังใช้ลมหายใจและอิริยาบถเป็นราวเกาะ เมื่อสติตั้งหลักได้ก็ดูเวทนา ดูสภาวะจิต เปรียบเทียบภาวะต่อภาวะไปเรื่อย เมื่อจิตสงบละเอียดลงตามธรรมชาติก็ดูขั้น ๕ ด้วยความนิ่งรู้เจียบกริบไป กระทั่งครั้งหนึ่งข้างในฉันกลายเป็นอีกคนหนึ่ง ที่พอใจใช้เวลาในชีวิตไปกับการเห็นกายใจเกิดดับ แม้อีกครั้งหนึ่งข้างนอกยังเป็นคนเดิมที่มีปฏิสัมพันธ์กับชาวโลกเช่นเคยๆ มาก็ตาม

และเพราะยังมีอีกครั้งหนึ่งเป็นคนเดิม ฉันก็ตระหนักด้วยความประหลาดใจเหลือแสน ว่าที่ผ่านมามีเหตุใด จึงเป็นอย่างที่เคยเป็น เวลาตามองอะไรหรือหูได้ยินอะไร ก็หลงยึดมั่นมาตลอดว่าสิ่งนั้นกระทบ 'ตัวเรา' สิ่งนั้นมีความเกี่ยวเนื่องด้วยเรา ต่อเมื่อเกาะเกาะเอาความยึดมั่นหยาบๆ ออกไปที่ละชั้น นับแต่ผิวนอกสุด เช่นลมหายใจ อิริยาบถ เวทนา สภาวะจิต ลงลึกไล่เรื่อยมาจนกระทั่งถึงความละเอียดระดับขั้น ๕ คราวนี้ค่อยแจ่มแจ้งว่าหากเราเห็นอะไรหรือได้ยินอะไรด้วยสติรู้ชัดตามจริง โลกจะปรากฏชัดตาม

จริงว่าเมื่อเกิดผัสสะกระทบใด ใจจะมีปฏิกิริยาเป็นชอบชังเสมอ ๆ และความชอบชังอย่างขาดสตินั้นเองทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นผิด ๆ ขึ้น นึกว่าใจของเราเป็นผู้มีปฏิกิริยา นึกว่าปฏิกิริยาทางใจเป็นของเรา

นี่เป็นการเห็นตามลำดับคุณภาพสติอย่างแท้จริง และเมื่อฉันทบทวนว่าตนเองกำลังอยู่ ณ จุดใดของสติปัฏฐาน ๔ ก็พบว่าควรแก่การฝึกรู้อายตนะ ๖ โดยความเป็นอนัตตาได้

อายตนะแปลว่าที่ต่อ เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ นอกจากนั้นคำว่าอายตนะโดยตัวเองยังอาจหมายถึงสถานี่รับหรือสถานี่ส่งผัสสะก็ได้ เช่นประสาทตาเป็นสถานี่รับ ส่วนรูปทรงสีสัมผัสทั้งหลายในโลกเป็นสถานี่ส่ง ตรงนี้ทำให้มีทั้งอายตนะภายในและอายตนะภายนอกเป็น ๖ คู่

อายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยทั่วไปเมื่อคนรุ่นใหม่อย่างพวกเราเรียนวิทยาศาสตร์ ก็จะเห็นกล่าวเน้นกันเพียงอายตนะหยาบคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แต่ในทางพุทธ โดยเฉพาะในแง่มุมของการปฏิบัติธรรมภาวนา เราจะพูดถึงอายตนะคือใจด้วย

อายตนะภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสสกาย และอารมณ์ที่เกิดกับใจ สำหรับอายตนะภายนอกข้อสุดท้ายนั้นมิใช่ใจเท่านั้นที่รู้ได้ ยกตัวอย่างเช่นความคิด ภาพในความฝัน นิมิตสมาธิ หรือกระทั่งนิพพาน พูดให้ง่ายโดยย่อคืออนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ทั้งปวง ถูกรู้ได้ผ่านอายตนะคือใจอย่างเดียว นี่คือเหตุผลว่าทางการปฏิบัติแล้ว เราจะถือว่าใจเป็นอายตนะที่ใหญ่ ละเว้นไม่พูดถึงไม่ได้

### หลักการเจริญสติรู้อายตนะ ๖

- ๑) รู้นัยน์ตา รู้อรูปที่เห็น รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยตาประจวบรูป
- ๒) รู้หู รู้เสียงที่ได้ยิน รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยหูประจวบเสียง
- ๓) รู้จมูก รู้กลิ่น รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยจมูกประจวบกลิ่น
- ๔) รู้ลิ้น รู้รส รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยลิ้นประจวบรส
- ๕) รู้กาย รู้สิ่งถูกต้อง รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยกายประจวบสิ่งถูกต้อง
- ๖) รู้ใจ รู้ความนึกคิด รู้กิเลสเครื่องผูกใจที่อาศัยใจประจวบความนึกคิด

นอกจากรู้จักเลสเครื่องผูกใจในขณะแห่งการประจวบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกแล้ว กิเลสที่ยังไม่เกิดจะเกิดด้วยเหตุใดก็รู้ (และสำรวมระวัง) กิเลสที่เกิดแล้วจะละได้อย่างไรก็รู้ กิเลสที่ละได้ แล้วจะไม่เกิดอีกได้อย่างไรก็รู้

ที่แรกเมื่อศึกษาผิว ๆ ฉันก็นึกว่าหลักการกำหนดสติรู้คู่อายตนะเป็นเรื่องเล็กๆ ง่าย ๆ เหมือนการสำรวม ระวังให้หูตาอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เอาไปสองสิ่งที่ไม่ควรสอง แต่เมื่อผ่านการเจริญสติปัฏฐานมาถึง เตี้ยวันนี้ มุมมองก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เห็นว่า ณ จุดนี้คือการเตรียมโคนคู่ต่อสู้คือกิเลสลงไปทีละด่าน เลยกี่เดียว

อย่างเช่นที่ฉันบันทึกไว้ในเดือนก่อนว่าเมื่อกิเลสห่อหุ้มจิตหนาเตอะเริ่มเบาบางลง ก็จะเริ่มเห็นอะไรที่ไม่ เคยเห็นมากขึ้น เช่นแม้กระทั่งความยินดีเต็มใจให้สังขารชั้นเกิด

แต่ครั้งที่รู้ว่าอายตนะภายในภายนอกคู่ใดประจวบกันแล้วเกิดกิเลสเครื่องผูกใจนั้น มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้เราประจักษ์และตระหนักรู้ว่ากิเลสยังมีด้วยการร่วมมือกันระหว่างคู่อายตนะ นั้น ๆ หากรู้ชัดและค่อย ๆ ลิดรอนโยอันแน่นเหนียวลงได้ ก็จะเป็นการเขยิบเข้าใกล้ประตูชัยคือมรรคผล ยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เพราะคำว่า 'กิเลสเครื่องผูกใจ' นั้นเปรียบเสมือนโซ่หรือเครื่องพันธนาการที่ยึดจิตเราไว้ ไม่ให้เป็นอิสระ เมื่อเรากระทำต่อเครื่องผูกใจเสมือนเอาเลื่อยไปเลื่อยโซ่ทีละน้อย และไม่เปิดโอกาสให้โซ่ ใหม่เข้ามาผูกเพิ่ม ก็แปลว่ามีสิทธิ์ในวันถอยหลังสู่อิสระภาพได้

### วันที่ ๑: วันแห่งการเปลี่ยนแปลง

เริ่มวันที่คู่แข่งของฉันได้เป็นหัวหน้าแผนกเต็มตัว เขาเปลี่ยนชีวิตใหม่ของเขา ฉันก็เปลี่ยนชีวิตใหม่ของ ฉัน เราทักทายกันตามปกติ เขาไม่วางฟอร์ม คู่กับฉันในฐานะที่ปรึกษาตามสัญญา อย่างน้อยก็ในวัน แรกที่นั่งเป็นหัวหน้าแผนกคนใหม่

ถึงเตี้ยวันนี้ฉันไม่รู้สักรู้สาอะไรกับตำแหน่งและความก้าวหน้าทางโลกสักเท่าไรแล้ว เห็นคู่แข่งก้าวหน้า ในหน้าที่การงาน เป็นใหญ่เป็นโตเกินฉัน เป็นหัวหน้าฉัน เป็นผู้มีสิทธิ์ให้คุณให้โทษกับฉัน ก็ไม่ เตือตร้อนอยากดิ้นเราเป็นเด็กถูกแย่งของเล่น นี่คือการแสดงฤทธิ์ของพระธรรม เมื่อใครทำใจให้เสมอ ธรรมแล้ว ย่อมประสบกับความเยือกเย็นจากภายใน แม้โลกภายนอกจะขึ้นลงเพียงใดก็ตาม กล่าวได้ว่า พระธรรมให้ฉันยิ่งกว่าความก้าวหน้าในการงาน เพราะแม้แต่การต้องย้ายอยู่กับที่แล้วเห็นคู่แข่ง แชนงหน้าก็ไม่ทำให้เป็นทุกข์ได้เลย ยังหน้าชื่นรื่นใจอยู่เหมือนเดิม ขอแค่ทำงานมีเงินพอดำรง อุดภาพเพื่อปฏิบัติธรรมต่อได้ ฉันก็พึงใจพอแล้ว ความพอนั้นแหละที่พุทธศาสนาให้กับฉัน ความ พอนั้นแหละไม่อาจขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดในสากลโลกบันดาลได้

หลังจากได้รับการสั่งสอนจากพระอาจารย์ที่วัดในชลบุรี ฉันเกิดความตระหนักขึ้นมาอย่างหนึ่งคือเราจะรู้ว่ากิเลสมากขึ้นหรือน้อยลงนั้น บางครั้งต้องอาศัยเครื่องกระทบจากภายนอกมาช่วยพิสูจน์ เหมือนใครสักคนรู้สึกว่ามีความรู้มาก หากปราศจากข้อสอบหรือคนถามปากเปล่า ก็ไม่ทราบจะเอาอะไรไปวัดว่ารู้มากหรือรู้น้อยเพียงใด หากเราหลีกเลี่ยงหรือไม่เผชิญหน้ากับเครื่องทดสอบกิเลส ก็เท่ากับเปิดโอกาสให้หลงติดอยู่กับความสงบทางใจปลอมๆ ความสงบอันเกิดจากการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าจะเป็นประโยชน์อันใดต่อผู้หวังหลุดพ้นอย่างแท้จริงเล่า? โลกเขาส่งอาหารมาป้อนให้ปัญญาเติบโต ถ้ามันว่แต่กลั้วนม กลั้วขึ้นแล้วเมื่อไหร่จะแข็งแรงพอไปวัดดวงกับกิเลสได้?

มุมมองของฉันเปลี่ยนไปแล้ว คนธรรมดาที่น่าอิจฉาตรงไหน? พวกเขาเต็มไปด้วยความไร้สติ ติดวนอยู่กับทุกข์ทางใจสารพัด เหมือนอดอยากปากแห้งไม่มีข้าวน้ำไว้ดื่มกิน การเลื่อนตำแหน่งในสายตาภายนอกคือเป็นใหญ่เป็นโตมากขึ้น เงินเดือนสูงขึ้น มีโอกาสได้หน้าบ่อยขึ้น แต่ถ้ามองในมุมมองของสุขทุกข์ภายใน ฉันเห็นว่าเขามีภาระมากขึ้น เพิ่มเวลาทำงานมากขึ้น และเจอแรงกดดันจากความคาดหวังของผู้ใหญ่หนักขึ้น แน่หนอนว่าคนในโลกเห็นเป็นข้อแลกเปลี่ยนที่คุ้มค่า แต่สำหรับใจที่เริ่มโยยบินกลับคืนสู่ธรรมชาติของฉัน กลับเห็นชัดยิ่งกว่าชัดว่าตำแหน่งและยศศักดิ์ทางโลกนั้น ยิ่งสูงขึ้นเท่าไรก็ยิ่งเหมือนเพิ่มจำนวนโซ่ตรวนมากขึ้นเท่านั้น

คำว่า 'ความก้าวหน้า' มีหลายแบบ ผู้ที่หวังความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณมักมีมุมมองที่พลิกกลับเป็นคนละด้านกับผู้ที่หวังความก้าวหน้าทางโลก ว่ากันไม่ได้ ขึ้นอยู่กับใครจะมองเห็นแง่ไหนมุมใดของชีวิต ความจริงถ้าทำงานพอกินพอเก็บ ก็ควรแก่การพึงใจไม่น่าเดือดร้อนอะไรแล้ว แต่ธรรมชาติของมนุษย์จะแสวงหาสิ่งที่ดีกว่าตัวเองยังไม่มีไปเรื่อยๆ เรียกว่าถ้าให้โลกทั้งใบ ก็เอาดวงจันทร์ ดาวอังคาร เรือไปจนกว่าจะลืมหัดขึ้นขึ้นมองงันว่านี่เราจะเป็นลารังตามเหยื่อที่เขาแขวนไว้บนไม้ล่อตาทำไม? คนส่วนใหญ่ตายก่อนจะมีโอกาสลืมหัดขึ้นขึ้น คนอีกส่วนหนึ่งมีโอกาสลืมหัดขึ้นขึ้นแต่ก็กลับลงไปใหม่ คนส่วนน้อยเท่านั้นมีโอกาสลืมหัดขึ้นขึ้นด้วย และรู้วิธีที่จะไม่กลับหลับไหลลงอีก

การมองคนที่ทำงานของฉันก็เปลี่ยนไป เหมือนเห็นตัวเองในอดีตผ่านใครต่อใครรอบๆ มนุษย์เป็นสัตว์ครึ่งโง่ครึ่งฉลาด แล้วก็แสนดีกับการยอมรับความจริง พวกเขาจะเอาภาคฉลาดมาปฏิเสธหรือแก้ตัวให้กับภาคโง่ของตัวเองบ่อยๆ เพียงถ้าพวกเขาจะยอมรับทั้งด้านดีและด้านเสียในตัวเองตามจริง ก็จะพากันฉลาดและมีช่องทางพัฒนาชีวิตให้สูงส่งยิ่งขึ้นอีกมาก

ฉันรับรู้อาการทางจิตของผู้คนด้วยความสลดสังเวช มองจากมิติของจิตอันเป็นปัจจุบัน ฉันเห็นผู้คนในโลกมีภาวะของจิตอยู่ไม่กี่แบบ ถ้าไม่เหม่อลอยก็ฟุ้งซ่าน ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็เคร่งเครียด ถ้าไม่เคร่งเครียดก็ซึมเศร้า วนไปวนมาอยู่แถวๆ นี้ ที่จะเจอคนมีสติรู้อะไรที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นแสนยาก ต่อให้เป็นระดับบริหารก็เถอะ พวกผู้บริหารมักจมอยู่ในอาการตรึงกันกันเป็นส่วนใหญ่ นี่ถ้าเพียงเขาฝึกสมาธิเพื่อก่อสร้างสติสัมปชัญญะเป็น เฝ้าสังเกตเวทนา สัญญา และความตรึงนี้กว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเมื่อใด ก็คงไม่ต้องแอบหาหมอยาแก้เครียดกันเกือบครึ่งเมืองเหมือนทุกวันนี้



คนเคยเสพสุขขี้อิ่มหน้าจากสมาธิอันหวานชื่น พอเจอคนจิตแห้งเหี่ยวทั้งหลายแล้วความรู้สึกเหมือนเดิน ผ่ากลางเข้าไปในทะเลทรายแล้งน้ำ พวกเขาไม่เคยรู้จักแหล่งน้ำที่แท้จริงแล้วต้องกวาดไล่พยับแดดไว้ ตัวตนไปเรื่อย เมื่อเริ่มจับจิตคนอื่นได้เป็นขณะๆโดยไม่ตั้งใจ ฉันก็พบความจริงประการหนึ่งคือเวลา คนเราเหม่อไร้สติ ปล่อยใจฟุ้งซ่านไปเรื่อย จิตจะลอยแว้งเหมือนลูกโป่งที่ปลิวไปเรื่อยตามทางลม ฉันว่า คนคิดศัพท์เช่น ‘เหม่อลอย’ คงต้องมีความสามารถจับกระแสจิตคนอื่นได้ชัดราวกับตาเห็นรูปเป็นแน่ เพราะมันดูลอยไปลอยมาเหมือนลูกโป่งถูกพัดมาพัดไปจริงๆ

ขณะที่จิตขาดสติ ไม่ยกอารมณ์ใดเข้าสู่การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสใดๆ ถึงแม้อายุ ๕ ขวบหรือมากขึ้น กว่านั้นก็ปี ความรู้สึกก็คงเป็นอันเดียวกันนั่นเอง อาจจะภาวะพรั่เลือนไม่รู้เรื่องราวนี้เองที่ทำให้มนุษย์ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนเดิมไปตลอดชีวิต แม้โครงสร้างความนึกคิดและสติปัญญาจะพัฒนาต่างไปเป็นคน อื่นมากมายหลายหลากเพียงใด

## วันที่ ๒: ได้เห็นสมาธิ

ใครจะว่าฉันมีความหมายหรือไม่มีความหมายต่อการปฏิบัติธรรมก็ตาม สำหรับฉันบอกได้เลยว่ามีส่วน เกื้อกูลให้การปฏิบัติก้าวหน้าขึ้นอีกระดับหนึ่ง และทำให้สังเกตสังการายละเอียดในชีวิตมากขึ้น คืออ่าน ออกแล้วว่าทุกวินาทีในชีวิตกำลังแสดงสภาวะธรรมตามจริงให้เราเห็นโต้งๆ สติของเราจะหยิบฉวยหรือไม่ เท่านั้น

อาจมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอยู่กับความทะยานอยากขณะตื่น คือเมื่อปีก่อน ช่วงแรกที่ศรัทธาพุทธ ศาสนาล้นอกล้นใจ ฉันปรารถนาจะเห็นพระพุทธรูปเจ้าสักครั้ง แบบที่ผู้คนสมัยพุทธกาลมีวาสนาได้เห็น ด้วยตาเนื้อ เป็นความปรารถนาอันแรงกล้าที่อธิบายให้เข้าใจได้ยาก คือคิดที่ไรเหมือนใจจะขาดเมื่อ ตระหนักว่าชาตินี้สายเกินไป ไม่มีทางพบพระองค์สมความปรารถนาได้เลย เพราะท่านดับขันธปรินิพพานไปนานหลายพันปีแล้ว

คืนหนึ่ง อยู่ๆฉันก็ฝันว่าพระพุทธรูปเจ้ามาเทศน์โปรดที่วัดใหญ่แห่งหนึ่งของไทย ฉันดีใจจนไม่เป็นอันทำอะไร รู้ข่าวก็รีบรุดไปทันที ความรู้สึกเหมือนไม่สนใจชีวิต ไม่สนใจอะไรอื่นอีกแล้ว ขอให้ได้ใช้ตาเนื้อนี้ ทอดทัศนาพระพุทธรูปเจ้าพระองค์จริงเพียงครั้งเดียว แล้วจะตายก็ให้ตายไป ไม่เสียดายเลย

ฉันเห็นผู้คนมากมายนั่งอยู่เต็มพื้นที่ลานวัดอันกว้างใหญ่ไพศาล ใจเกิดปีติ รำพึงอยู่ว่าสัตว์โลกเหล่านี้ ช่างมีวาสนาจริงหนอ ฉันค่อยๆเคลื่อนตัวเข้าสู่บริเวณอันเป็นมหามงคลภูมินั้น ชะเง้อชะแง้สอดตาผ่าน แหมกไม้และช่องหินเหลี่ยมบังต่างๆเพื่อเห็นให้ได้ว่าพระพุทธรูปองค์ทรงประทับอยู่ตรงไหน ความรู้สึก ขณะนั้นบอกตัวเองว่าองค์พุทธะช่างเป็นบุคคลที่หายากเสียนี้กระไร

แต่เดินมาเรื่อยๆ ผ่านช่องผ่านแนวพุทธศาสนิกชนที่หนึ่งเรียงรายอย่างสงบ มาถึงจุดหนึ่งที่พื้นเหลี่ยมบังของโพธิ์ใหญ่ต้นหนึ่ง เบื้องหน้าไกลออกไปในระยะ ๑๐ เมตรก็เห็นพระมหามหามุขในจีวรสีกรัก ประทับนั่งด้วยลีลาของผู้เสวยวิมุตติสุขเป็นนิรันดร์ พระสร้อยกำไลพืดูจท่อนหน้าแห่งพญาราชสีห์ พระฉวีขวละเอียดคล้ายแหล่งกำเนิดแสงที่ส่องสว่างเป็นวงกว้าง เรื่องรองจับตาอย่างประหลาด ดวงพักตร์เอิบอ้อมพระหนุโค้งเหมือนวงพระจันทร์ พระเศียรปราศจากเกศา พระเนตรดำสนิทแจ่มใส พระนาสิกโต้งมีปลายงุ้มเล็กน้อย พระโอษฐ์แย้มเยื้องผู้ชนะกิเลสยิ้มสงบดุจเดียวกับที่เห็นในพระปฏิมาอัญมณีงามละไมตา

ฉันเพิ่งจ้องพระโณมแห่งองค์ศาสดาด้วยอาการเบิกตาโตตะลึงเป็นครู่ ก่อนความรู้สึกภายในจะบอกตัวเองว่า 'นี่คือการเห็น'

พอเสียงแห่งสติผุดขึ้นเช่นนั้น ฉันก็รู้สึกตัวว่าสมควรทรุดตัวลงนั่งพับเพียบพนมมือ ซึ่งก็พอดีจังหวะกับที่องค์ศาสดาเจ้าทรงแลมาทางฉันแล้วตรัสด้วยพระสุรเสียงอันมีกังวานนุ่มลึกสะกิดใจให้สงบลึกซึ้งว่า **ดูกรเธอผู้มีศรัทธาในสติปัญญา ๔ อันเรากล่าวไว้บริบูรณ์แล้ว การแลเห็นร่างกายอันเปื่อยเน่านี้จะมีประโยชน์อะไร ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่าเห็นธรรม**

แล้วสมเด็จพระจอมไตรก็เบือนพระพักตร์ไปตรัสถามอุบาสกอุบาสิกาในลานกว้างว่า **พวกเธอสำคัญว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง?** เหล่าอุบาสกอุบาสิกาจับพันรวมทั้งฉันประสานเสียงทูลตอบพระพุทธองค์เป็นอันหนึ่งอันเดียวว่า "ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า"

เมื่อทรงยินคำตอบอันตรงตามจริงจากเหล่าสาวกผู้เห็นชอบทั้งหลายแล้ว ก็ตรัสถามอีกว่า **ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือสุขเล่า?** พวกฉันทั้งชายหญิงทูลตอบด้วยน้ำจิตสงบวางเป็นเสียงเดียวกันว่า "เป็นทุกข์พระเจ้าข้า"

พระศาสดาตรัสถามนำปัญญาเยี่ยงมหาบุรุษผู้มาเปิดโลกว่า **ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเล็งเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา นั่นเรา นั่นอัตตาของเรา?** พวกฉันทูลตอบด้วยความเข้าใจแจ่มแจ้งว่า "ไม่ควรเลยพระเจ้าข้า"

ภาพและเสียงทั้งหลายสลายไปตามครรลองอนิจจัง ฉันอยากมีเครื่องบันทึกผันไว้เก็บผันที่ดีที่สุดในชีวิตนั้นไว้ เมื่อตื่นขึ้นมายังน้ำตาซึม ลูกขี้ผึ้งหนึ่งอยู่นาน ตระหนักว่านั่นเป็นการปรุงแต่งเชื่อมโยงอันแสนมหัศจรรย์ของจิต จิตของฉันผนวกเอามหาบุรุษลักษณะที่รับรู้จากพระคัมภีร์ มารวมเข้ากับเนื้อหาในวัฏกสิสูตร ซึ่งพระพุทธองค์เสด็จไปโปรดภิกษุอาพาธชื่อวัฏกสิ โดยมีเนื้อหาที่สำคัญคือผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมชื่อว่าเห็นเรา ๗ รวมทั้งตรัสถามนำปัญญาด้วยว่ารูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง ๗

ฉันย้อนพิจารณาขณะแห่งจิตในฝันอันชัดเจน ที่มีสติบอกขึ้นมาว่า 'นี่คือการเห็น' ฉันจำได้ถนัดถึงความตั้งใจเล็งแลพระผู้มีพระภาคเจ้า เห็นภาพปรากฏแห่งมหาบุรุษลักษณะ มีปิตอันเกิดจากความสนใจ

ยิ่งใหญ่ แต่ท้ายที่สุดสติก็บอกตัวเองว่านั่นแหละ แค่นั้นแหละ ที่เรียกว่าการเห็น แถมพระพุทธรูปนิมิตยังเทศน์โปรดตามข้อความที่ฉันเคยผ่านตามาก่อนในวัฏกสิสูตร ตอกย้ำให้ซาบซึ้งแจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นว่าต่อไปให้เห็นพระกรัชกายแห่งองค์ท่านจริง ๆ ที่สุดแล้วก็แค่การเห็นอันอาศัยตาเนื้อและรูปหยาบ **ไม่สู้เห็น** ธรรมะอันเป็นองค์จริงอันเที่ยงแท้แต่อย่างใดเลย เมื่อเข้าใจกระจ่างว่ารูปไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของการเห็นธรรมะแล้ว

การได้เห็นสมใจก็ดี การได้เห็นโดยไม่คาดฝันก็ดี การได้เห็นสิ่งที่ชินชาไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกรู้สึกรู้สาใดๆก็ดี โดยเนื้อหาที่แท้จริงก็คือการเห็นเหมือน ๆ กัน สิ่งที่ผิดแผกแตกต่างก็แค่ใจอันสำคัญมั่นหมายไว้เป็นต่าง ๆ ให้ค่าความหมายเป็นต่าง ๆ เท่านั้น

กล่าวได้ว่าวันนี้หน้าบันทึกไว้ในฐานที่เริ่มเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับอายตนะทางตา เห็นอะไรก็แค่นั้น หากใจไม่เข้าไปร่วมยินดียินร้ายด้วยอย่างเดียว ทั้งหมดที่เกิดขึ้นก็ 'แค่อีกการเห็นครั้งหนึ่ง' เท่านั้น

### วันที่ ๓-๘: เข้าใจหลักรู้สภาวะธรรม

หลังจากฝันว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว ฉันก็รู้สึกว่าการ 'เห็นให้เป็นธรรมะ' มากขึ้น จากเดิมที่เคยพยายามจ้องแบบตั้งใจให้มีอาการ 'เห็นสักแต่ไม่เห็น' หรือ 'เห็นเฉพาะเส้นและสีตัดกัน' ก็เปลี่ยนมาทำตามหลักที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือเห็นด้วยสติรู้ว่าเรากำลังใช้สายตามองอะไร ต่างจากมองธรรมดาตรงที่จะสังเกตปฏิภพทางใจ ดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับใจ เมื่อสังเกตจนรู้ชัดในปฏิภพทางใจ กระทั่งสามารถเห็นโดยปราศจากปฏิภพทางใจเป็นบวกรหรือเป็นลบล เมื่อนั้นอาการเห็นสักแต่ไม่เห็นก็เกิดขึ้นเอง

แต่การเห็นและการได้ยินตามปกติจะไม่ค่อยทำให้เกิดระคะหรือโทสะอันเป็นกิเลสที่ปรากฏตัวชัด เพราะฉะนั้นระหว่างวันธรรมดาควรอยู่กับราวเกาะของสติคือลมหายใจกับอริยาบถ หรือพิจารณาภายในโดยความเป็นขั้น ๕ เกิดดับ ต่อเมื่อตาหรือหูประจวบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดกิเลสผูกใจ จึงค่อยมองโดยความเป็นอายตนะ

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความ 'อยากเห็น' ชัดเจนในเช้าวันหนึ่งขณะจอตลอดที่สี่แยกไฟแดง ขณะนั้นสติของฉันอยู่กับลมหายใจตามปกติ เป็นระดับการรู้ธรรมตาๆว่าแต่ละขณะกำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า

เผอิญรถของฉันจอดอยู่ด้านหลังเยื้องขวารถสปอร์ตจากแดนอาทิตย์อุทัยคันหนึ่ง ทั้งรูปทรงและสีสนับเฉาเฉียวสะดุดตา ยิ่งกว่านั้นคนขับยังเป็นผู้หญิง ซึ่งในมุมมองทะแยงซ้ายขึ้นไปจากด้านหลังเช่นนั้น ฉันเห็นไม่ถนัดว่าหน้าตาเป็นอย่างไร แต่เห็นเค้าโครงแล้ว 'อาจจะสวย'

ขณะแห่งความไม่เปลอส่องออกนอกเต็มที ด้วยสติเกาะอยู่กับฐานคือลมหายใจค่อนข้างดี ฉันจึงเห็นสังขารชั้นที่คือ 'อาจจะสวย' และ 'อยากเห็นข้างหน้าจ้ง' ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ณ เวลานั้นคือการประชุมเกิดขึ้นพร้อมกันระหว่างการเห็น ราคะ และความอยากเห็นให้มากยิ่งขึ้น แม้วัตถุก่อนเดียวกันก็มีหลายเหลี่ยมหลายมุม มุมหนึ่งเห็นแล้วพอ แต่อีกมุมเห็นแล้วอยากเห็นอีก เหมือนยังไม่ใช้การเห็นที่จบ ทั้งที่จริงเกิดการเห็นในเหลี่ยมมุมนั้น ๆ อย่างสมบูรณ์แบบแล้ว แต่ใจที่ไม่พอนั้นเองทำให้การเห็นยังไม่จบ

เห็นความตั้งใจอยากให้ไฟเขียวเร็ว ๆ จะได้เร่งเครื่องแซงขึ้นไปดูหน้า ไม่เคยเห็นความทะยานอยากเด่นชัดได้ขนาดนั้นมาก่อน ทั้งที่เป็นความอยากแบบอ่อน ๆ ทั่ว ๆ นี่คงเป็นอาหิสงส์ที่เจริญสติไว้ก่อนเกิดราคะ เมื่อราคะเกิดจึงเท่าทันและไม่หลงตามเต็มตัว

เห็นชัดกระทั่งว่าเมื่ออยากแล้วไม่สมอยาก ไม่สามารถเห็นทันใจ ก็เกิดความมืดคลุ้มคล้ายควันจากไฟเผาหญ้า ในอกมีความแน่นทึบ ถ้าราคะอ่อนก็ทึบน้อย ถ้าราคะแก่ก็ทึบมาก แต่ถ้ามีสติรู้ตั้งแต่ต้นว่าเกิดราคะ เกิดความทะยานอยาก ทั้งราคะและความทะยานอยากจะค่อย ๆ ไร้อัตถ์สงบลงโดยไม่ฝืนเพ่งบังคับ

ฉันพิจารณาว่าในสถานการณ์เช่นนี้ ทำอย่างไรจะไม่ให้ราคะกำเริบขึ้นอีก ก็เห็นคำตอบชัดว่าอย่าไปตามใจกิเลส มันสั่งให้เร่งเครื่องแซงไปดูก็อย่าเร่ง มันสั่งให้จอดรอเขาหันมาก็อย่าไปจอดจ่อ เมื่อไม่เห็นอย่างใจก็เป็นโอกาสให้ดูทุกขเวทนาอันเกิดจากการไม่ได้เห็นสมหวัง ฉันดูสิ่งตกค้างสุดท้ายของราคะคือความทุกข์ทางใจ เมื่อเห็นทุกข์ทางใจเหือดหายไปก็กลับมาดูลมหายใจต่อ

เอ้อ! ก็โล่งอกดี ไม่เห็นมีความเก็บกดจุกอกอะไรเลย แค่เห็นให้เป็นก็ไม่ถูกรูปภายนอกครอบงำใจได้ง่าย ๆ แล้วก็ไม่มีมีความเก็บกดตกค้างอีกด้วย อย่างนี้แหละคือความสมบูรณ์แบบของการรู้อายตนะ

เรื่องจะไม่ให้เห็นภาพยั่วต่ายั่วใจอีกคงยาก ฉันไม่ได้อยู่ป่าแบบพระรุดงค์ ได้แต่ทำไว้ในใจว่าจะไม่เห็นแค่รูปภายนอก แต่เห็นปฏิกิริยาทางใจภายในไปด้วย

ที่สี่แยกไฟแดงเช้านี้ให้ความก้าวหน้ากับฉันอีกระดับหนึ่ง แต่ฉันก็ตระหนักว่าความก้าวหน้าระดับนี้เสื่อมถอยได้ เพียงแค่พริบตาเดียวที่เปลอส่องยให้ปฏิกิริยาชอบชั่งเกิดขึ้นโดยไม่รู้ ฉันได้แต่เฝ้าบอกตัวเองว่าถ้าอยากได้มรรคผลก็อย่าเปลอ ขอเพียงไม่เปลอ จะอยู่ป่าหรืออยู่เมืองก็หน้าจะพอมีสัทธิน์ลุ่นเหมือนกัน

บ่ายวันทำงานวันหนึ่ง อดีตคู่แข่งผู้ถูกยกระดับให้กลายเป็นหัวหน้าของฉันเดินเข้ามาหา และสั่งให้ฟังสองสามเพลงซึ่งคัดไว้เป็นเพลงประกอบโฆษณาสินค้า เขาบอกให้เลือกไว้เพลงหนึ่ง อีกเดี๋ยวจะมาเอาคำตอบ

ฉันนั่งฟังทุกเพลงตามคำสั่ง ใจก็หาแง่มุมต่าง ๆ เพื่อชั่งน้ำหนัก ทั้งความไพเราะถูกใจตัวเอง ทั้งความเหมาะสมกับชิ้นงาน รวมทั้งแรงปะทะที่คาดว่าจะมีต่อกลุ่มเป้าหมาย

ขณะยังไม่ตัดสินใจ หัวหน้าก็เดินเข้ามาทวงคำตอบ ฉันถอดหูฟังออกแล้วพูดตามความรู้สึกว่าโดยส่วนตัวยังไม่ถูกใจเพลงไหนเลย หัวหน้าฉันโวยทันทีว่าจะบ้าหรือ คนอื่นเขาฟังแล้วเพราะกันทั้งนั้น มาหาว่าห่วยได้ไง แล้วหัวหน้าก็บรรยายเหมือนเล็ทเซอร์ให้ฟังว่าเพลงไหนมีองค์ประกอบอย่างไรถึงฟังเพราะ พูดถึงอารมณ์ที่จะสื่อ พูดถึงภาพลักษณ์ที่จะปรากฏทางโทรทัศน์ รวากับฉันเป็นเด็กนักเรียนที่ไม่รู้เรื่องรู้อะไร

ฉันฟังเสร็จก็ยกมือเกาหัวแล้วเอนหลังฟังพนักเก้าอี้ ๆ ไม่โต้ตอบอะไรสักคำ คนในโลกฟังเสียงแล้วจะตัดสินใจเพราะหรือไม่เพราะ เสนาะหรือไม่เสนาะ ฟังแล้ว 'ก้อจินตนาการ' ไปในทิศทางใด ฟังแล้ว 'อยาก' เสพอารมณ์ชนิดใดที่รับกัน ฟังแล้ว 'เข้ากันได้' กับอรรถาธิบายของตนหรือไม่ หากใครเข้าใจเรื่อง 'ความชอบฟัง' ของกลุ่มเป้าหมายลูกค้าถูกต้องก็มีส่วนทำให้ขายของได้เร็วขึ้น

การมีความรู้มากทางศาสตร์และศิลป์เกี่ยวกับจิตวิทยาทางดนตรีอาจส่งเสริมให้ไอเดียทำโฆษณาบรรเจิดกว้างไกล แต่ก็ไม่ใช่ว่าหลักประกันว่าจะทะลวงถึงใจผู้บริโภคได้แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ จินตนาการของมวลชนเป็นเรื่องลึกลับซับซ้อน ทำไมยุคหนึ่งชอบ อีกยุคกลับไม่ชอบ

ฉันฟังหัวหน้าบรรยายไปด้วย ดูใจตัวเองไปด้วย ก็เกิดความรู้แจ้งขึ้นประการหนึ่ง ธรรมชาติไม่อนุญาตให้เพลง ๆ หนึ่งมีความเพราะหรือไม่เพราะประกบติดอยู่กับเสียงอย่างตายตัว **ความเพราะหรือไม่เพราะ มีใจเป็นองค์ประกอบสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด** นี่เป็นโอกาสที่ 'กรรม' จะแสดงตัวได้ตามจังหวะเหมาะสม และนี่คือเหตุผลว่าเหตุใดเพลงเพราะ ๆ บางเพลงถึงไม่ดังระดับโลก ขณะที่เพลงธรรมดา ๆ บางเพลงกลับติดหูข้ามทศวรรษ **เมื่อนักดนตรีได้รับกระแสช่วยหนุนจากแรงกรรมให้ดังระดับโลก ใจคนฟังจะเปิดรับด้วยความตื่นเต้น รู้สึกสดใหม่ น่าซื้อหามาฟัง ใครไม่ฟังถือว่าล่าหลัง ไม่ร่วมสมัย** แต่เมื่อกรรมหมดแรงส่ง ฟังแล้วบางทีจะงงว่าครั้งหนึ่งเคยฮิตติดตลาดตามเข้าไปได้อย่างไร เงี้ยวตั้งใจเท่าไรก็ไม่คึกคักเหมือนเก่าอีกแล้ว

ฉันยิ้มออกมานิดหนึ่ง ใครว่าคนปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าทางโลกไม่ได้ ฉันตรวจย้อนไปในขณะจิตที่ฟังเพลงเมื่อครู่ พบว่าฉันฟังด้วยใจของกลุ่มเป้าหมาย ฉันสามารถสัมผัสกระแสร่วมสมัย ในขณะที่หัวหน้าวิเคราะห์อะไรตามความคิดและใจของเขาเอง เอาตัวเองเป็นมาตรวัดไปเรื่อย เช่นงานของเขาจะต้องออกมาล้มเหลว เมื่อล้มเหลวครั้งหนึ่งยังขาดความเชื่อมั่นไม่มาก แต่หลายครั้งเข้าก็กลายเป็นฝังตัวเองอยู่กับแนวทางหรือกระแสนิยมผิด ๆ และในที่สุดความน่าเชื่อถือก็จะลดลง ไม่เป็นที่ถูกใจของนายใหญ่ ไม่เป็นฮีโร่ของลูกน้อง

อนาคตคงอกเงยขึ้นมาจากปัจจุบันและอดีต ฉันเห็นอนาคตด้วยวิธีการทำงานโดยเอาใจตัวเองเป็นใหญ่ของหัวหน้าวันนี้ เขาจะถูกบีบให้เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นในที่สุด

ด้วยความเคยชินกับการเห็นจิตตนเอง ฉันสะดุ้งนิด ๆ กับการเกิดขึ้นของภาวะที่หายาบและมีดมลง ฉันกำลังสะใจ ขาดความเมตตา เมื่อเห็นลักษณะอันเป็นอกุศลชัดโดยไม่พยายามทำอะไร สภาพจิตก็ถูกสติแทรกแทน กลายเป็นความผ่องใสสว่างว่างขึ้นมาในความรู้สึก

วันนั้นฉันลองหันกลับมาฟังเพลงโปรด หลังจากที่เลิกๆหรือห่างๆไปเสียนาน เพลงส่วนใหญ่ก่อนจินตนาการขึ้นในใจฉันไม่ได้ ทำให้เคลิ้มไม่ได้ แต่ยังทำให้เกิดความชอบหรือความซึ้งได้ ฉันฟังด้วย 'ใจที่เป็นธรรม' คือฟังแล้วปฏิบัติจะเกิดเป็นลบหรือเป็นบวกก็ช่าง เพียงแต่รับรู้ตามจริงเท่านั้นพอ ถึงจุดของความรับรู้ตามจริงจนเห็นว่าความชอบความซึ้งเกิดแล้วก็ดับไปกับเพลง จิตก็เริ่มรู้สึกว่าเป็นเสียงเป็นหนัตตา ใจก็เป็นหนัตตา ความชอบความซึ้งก็เป็นหนัตตา เพราะไปบังคับให้เพลงจงบรรเลงตลอดไปไม่ได้ บังคับใจตัวเองให้ชอบหรือซึ้งไปชั่วฟ้าดินสลายก็ไม่ได้

เมื่อสังเกตภาวะกระทบระหว่างอายตนะมากขึ้นเรื่อย ๆ ฉันก็เริ่มเห็นแยกเป็นชั้น ๆ ว่าฝั่งนี้คือตาเหลือบไปเล็งมอง ฝั่งโน้นคือรูปวัตถุหรือบุคคลที่ถูกจับจ้อง ฝั่งนี้คือหูเงี่ยสดับด้วยความตั้งใจ ฝั่งโน้นคือเสียงที่พุ่งมากระทบ รวมทั้งเห็นปฏิภิกิริยาทางใจที่ปรากฏคล้าย 'เปลวไฟ' อันเกิดจากการสั่นกระหว่างไม้สองข้าง

เมื่อสติทำงานเต็มกำลังจนแสรอบเข้า สติรู้ลมหายใจหรืออริยาบถชัดเจนอยู่จากภายใน รู้ว่าศีรษะตั้งหรือเอียง รู้ว่านัยน์ตาแลหรือกลอก ก็เห็นเป็นขณะ ๆ ว่าอย่างนี้อายตนะประจวบกัน อย่างนี้กิเลสเกิดขึ้น อย่างนี้อายตนะแยกจากกัน อย่างนี้กิเลสดับตาม แต่ถ้าหากมีใจครุ่นคิดถึงผัสสะที่ล่วงไปแล้ว กิเลสนั้นก็ยังไม่หายไปไหน ยังคงคาใจอยู่หนึ่งเอง ขึ้นอยู่กับระดับแรงเบาของอาการตริกนั้นก็ถึงผัสสะนั้น ๆ

ยิ่งการเห็นแยกเป็นชั้น ๆ แจ่มชัดเท่าไร ก็ยิ่ง 'รู้สึก' ว่าปรากฏการณ์ทางอายตนะเป็นเพียงหนัตตามากขึ้นเท่านั้น เหลือแต่สติบริสุทธิ์ปราศจากความเห็นอายตนะภายในภายนอกเป็นตัวเป็นตน

คำคืนวันหนึ่งก่อนนั่งสมาธิ ฉันเปิด ๆ อ่านพระสูตรเกี่ยวกับการปฏิบัติทางอายตนะ ก็พบพุทธพจน์สำคัญในอาพาธสูตรที่ทำให้ยิ่งมั่นใจว่าตนเองปฏิบัติมาถูกทาง และใกล้ความจริงเข้าไปทุกที ใจความโดยสรุปคือ...

เมื่อพิจารณาเห็นรูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง การพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงแห่งอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้เรียกว่า 'อหิจจสัญญา' (ความหมายรู้โดยสำคัญว่ากายใจไม่เที่ยง)

เมื่อพิจารณาเห็นจักขุเป็นหนัตตา รูปเป็นหนัตตา หูเป็นหนัตตา เสียงเป็นหนัตตา จมูกเป็นหนัตตา กลิ่นเป็นหนัตตา ลิ้นเป็นหนัตตา รสเป็นหนัตตา กายเป็นหนัตตา สิ่งต้องกายเป็นหนัตตา ใจเป็นหนัตตา สิ่งกระทบใจเป็นหนัตตา การพิจารณาเห็นโดยความเป็นหนัตตาใน

อายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้เรียกว่า ‘อหัตตสัญญา’ (ความหมาย รู้โดยสำคัญว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน)

สรุปคือขณะสติยังไม่ถูกยกขึ้นตั้งก็ต้องอาศัยราวเกาะของสติเช่นลมหายใจและอิริยาบถไปก่อน ถ้าสติดีแล้วแต่ไม่มีเหตุการณ์กระทบเป็นพิเศษก็ดูกายใจโดยความเป็นขั้น ๕ เกิดดับ แต่ถ้ามีเครื่องกระทบให้เกิดปฏิกิริยาทางใจเด่นชัดก็ดูโดยความเป็นอายตนะ ๖ ไป

เมื่อสังเกตอายตนะ ๖ มากเข้าถึงจุดของความชำนาญหนึ่ง ก็เกิดประสบการณ์ทางจิตอีกชนิดที่ไม่เคยเกิดมาก่อน คือครั้งหนึ่งเมื่อหลับตานั่งสมาธิได้ถึงความว่างหนึ่ง บังเกิดความสว่างขึ้นเกือบเต็มรอบ แล้วมีคนในบ้านมาเคาะประตูเรียก ฉันเห็นอาการนั่งรู้อยู่กับภาวะของจิตเองไหวระเพื่อมขึ้นแปรเป็น ‘สภาพรู้เสียง’ คือมีแต่เสียงกระทบประสาทหู มีแต่สภาพรู้เสียง แต่ไม่มีตัวผู้เป็นเจ้าของเสียง ไม่มีตัวผู้เป็นเจ้าของสภาพรู้เสียง

ภาวะนั้นทำให้ฉันรู้จัก ‘วิญญูณขั้น’ อันหมายถึงการรู้ชัดแจ่มแจ้งอย่างใดอย่างหนึ่งทางอายตนะทั้ง ๖ เมื่อเดือนก่อนฉันฝึกู้ขั้นก็มีเพียงขั้นสุดท้ายคือวิญญูณนี้แหละที่ยังไม่ได้ดู มาเดือนนี้จึงเห็นว่า เมื่อทราบกระทบผ่านอายตนะใด ๆ ด้วยสภาพรู้ชัดแจ้งหนึ่งเดียว ปราศจากอุปาทานในตัวตนเคลื่อนคลุม ภาวะนั้นเองคือการแสดงตัวของวิญญูณขั้น พุดง่าย ๆ ว่าวิญญูณขั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ถูกรู้ไม่ได้ ถูกเห็นว่าเกิดดับไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะมีความรู้สึกในตัวตนบังอยู่ หากเหลือแต่ตาเห็นรูป ไม่มีตัวเราเห็นรูป หากเหลือแต่หูได้ยินเสียง ไม่มีตัวเราได้ยินเสียง เมื่อนั้นธรรมชาติอันพ้นภาวะบุคคลจึงปรากฏให้รู้ และเมื่อนั้นจิตย่อมเป็นไทจากอุปาทานได้ชั่วขณะ

### วันที่ ๑๐: เปลี่ยนศาสนา

เสาร์นี้คนในบ้านฉันทวนให้ทำธุระบางอย่าง ฉันจึงไม่ได้ออกต่างจังหวัดดังเคย แต่กลับถึงบ้านก็เข้าห้องปิดประตู นั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่คนเดียวอย่างมีความสุข

ทานข้าวเย็นกับสมาชิกครอบครัวราวทุ่มเศษ ค่อยเฮฮากับพวกเขาเป็นปกติพักใหญ่ ก่อนที่ต่างคนต่างแยกย้ายไปทำกิจของตน ฉันเข้าห้องด้วยความตั้งใจจะกลับมาทำสมาธิต่อ แต่ก็พอดีกับเสียงโทรศัพท์ที่ดังขึ้น ฉันแปลกใจเล็กน้อย เธอ นั่นเอง... คนที่เคยอยู่ในฐานะแฟน แล้วเปลี่ยนไปอยู่ในฐานะคนห่าง แล้วกลับมาเป็นแฟนอีก และน่าจะกลายเป็นคนห่างไปอีกแล้ว ราวกับลมหายใจที่เข้ามาแล้วออกไป แล้วก็กลับเข้ามาอีกแล้ว ๆ เล่า ๆ ต่างจากลมหายใจที่ตรงที่ฉันกำหนดสติรู้ด้วยใจที่เป็นกลางยาก

หญิงที่ฉันเคยรักหักทายเป็นน้ำเสียงเรียบเนียนเกือบทุกที แต่คงเห็นฉันพูดตอบกระอักกระอ่วนนิด ๆ เลยตามตรงว่ายินดีด้วยหรือเปล่า ฉันยังโยติพอจะกลัวเธอเสียใจ จึงฝืนพูดให้แจ่มใสขึ้น ทั้งที่เริ่มเกร็งเพราะความหวาดหวั่นว่าเดี๋ยวจะต้องเจอกทสนทนาน่าลำบากใจ

และแล้วก็ได้เจอจริง ๆ ดังคาด เธอบอกว่าเธอกำลังเศร้าและเป็นทุกข์อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน พอดีมีเพื่อนชวนไปเข้าโบสถ์ของศาสนาหนึ่งที่โด่งดังขึ้นชื่อในด้านดึงดูดคนมาศรัทธา เธอก็ตามเขาไป และรู้สึกว่าจะอาจเป็นแสงสว่างที่สาดลงมาทางพอดีจริง ๆ เธอพบความสุขความอบอุ่นใจกับครอบครัวที่แท้จริงแล้ว และขอบคุณที่ฉันมีส่วนช่วยส่งเธอไป

ฟังที่แรกฉันตกตะลึงใจหายวูบ แต่พอตั้งสติได้ในวินาทีต่อมาก็สัมผัสได้ถึงความสำเร็จอย่างล้นเหลือ จิตใจที่ยังคงหมกจม กับเจตนาพูดให้ฉันรู้สึกผิดและหันกลับไปประทับประคองเธอดังเดิม จึงตั้งหลักครุ่นหนึ่งเรียบเรียงคำพูดได้ก็บอกว่าทุกศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจกับผู้ที่มีอศรัทธาต่อกับศรัทธาแบบนั้น ๆ ฉันจะยินดีด้วยหากเธอพบทางเลือกแน่แล้ว แต่ก็อยาก让她พิจารณาดี ๆ ในระยะยาวด้วย เพราะบางแห่งหากินกับศรัทธาของศาสนิกชน แรกเริ่มเข้าไปทุกอย่างฟรีหมด ให้เปล่าตลอด แต่พอเริ่มเป็นคนในชนิดถอนตัวยาก ก็จะเริ่มขอแลก และมีอุปายในการสื่อสารพัดวิธีกินกว่าจะปฏิเสธ กับทั้งสอนแปลก ๆ ประเภทอย่าไปกตัญญูพ่อแม่ พ่อแม่มีเราเอาสนุกเท่านั้น ถ้าเป็นพวกนี้ก็ต้องถอยแต่เนิ่น ๆ ก่อนจะสาย

เธอบอกว่าตอนนี้เธอไม่มีกะจิตกะใจวิเคราะห์อะไรดีอะไรเลว เหมือนคนกำลังจะจมน้ำรอมรณะ เมื่อขอนไม้ลอยมาก็ต้องคว้าไว้ก่อน ในขอนไม้จะมีหมามูยหรืองูพิษอยู่หรือเปล่านั้นช่างเถอะ ฉันฟังแล้วเครียดเกินกว่าจะตั้งสติทัน เพราะน้ำเสียงเธอเจือแววเศร้าน่าสงสาร ได้แต่ดำตัวเองว่าไม่ควรเลย หากคืนที่เธอโทรมาชวนทานข้าว ฉันเพียงปฏิเสธอย่างนิ่มนวลด้วยเหตุผลดี ๆ ก็คงไม่มีเรื่องน่าอึดอัดกัน แต่ใครจะไปรู้ล่ะว่าต้องลงเอยทำนี้ ฉันพยายามเตือนสติตัวเอง ให้ทำในสิ่งที่ควรทำ พูดในสิ่งที่ควรพูด เพราะมิฉะนั้นแล้วอาจต้องเจอเหตุการณ์กลืนไม่เข้าคายไม่ออกยิ่งกว่าที่เป็นอยู่หลายร้อยเท่า

และเพราะกลัวพูดผิด ๆ ตอนกำลังคิดอะไรไม่ออก ฉันจึงเงยบาน และจากกระแสใจในความเงยบานระหว่างกันนั้น ฉันก็รู้ว่าเธอไม่ยอมวางสายแน่จนกว่าฉันจะแสดงความรู้สึกผิดออกไปชัด ๆ ซึ่งสติในบัดนั้นบอกตัวเองว่าการพยายามอ้อนวอนหรือแสดงความห่วงออกนอกหน้าเรื่องการเปลี่ยนศาสนา จะยิ่งทำให้เธอคิดในทางอกุศลหนักกว่าเดิม ฉันจึงมาแนวใหม่ พยายามชวนเธอคุยเรื่องอื่นที่ห่างตัว ห่างจากเรื่องศาสนา

ตอนแรกเธอก็ยอมคุยถึงดินฟ้าอากาศ การงาน การเมืองกับฉันอย่างฉลาดพอจะไม่ทำตัวน่ารำคาญ แต่ถึงจุดหนึ่งเธอก็วกกลับมาพูดถึงบรรยากาศในโบสถ์ เปรยว่าดินะกับบรรยากาศเป็นมิตร ความเป็นครอบครัวที่ยั่งยืนไม่ทิ้งกัน มีใครต่อใครเข้ามาหักทายเป็นความรู้สึกกับเธอเยอะแยะไปหมด นอกเหนือจากธรรมเนียมการต้อนรับสมาชิกใหม่แล้ว เธอมองเห็นว่าหลายคนเสนอตัวเป็นพี่เลี้ยงให้เธอด้วย แต่ละคนมีอาชีพการงานดี จบโทจบดอกเตอร์กันทั้งนั้น ขนาดฉลาดกว่าเธอยังหันมาเชื่อ ก็แสดงว่า



ไม่ใช่ศาสนาของคนโง่อย่างแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่สอนให้ทอดทิ้งกัน ไม่สอนให้เอาตัวรอดเพียงลำพัง และไม่สอนให้เห็นลูกเป็นห่วงหวางความสุขเสียด้วย

ฉันเริ่มหงุดหงิดขึ้นมาอย่างยากจะห้าม เพราะรู้ว่าเจตนาของเธอคือว่ากระทบไปถึงพระพุทธเจ้า เกือบจะขอเลิกสายเดี่ยวนั้น แต่ก็จุกคิดขึ้นมาว่าการวางสายนั้นง่ายมาก แต่การวางความยึดมั่นถือมั่นนั้นยาก แม้จะหยุดคุยกับเธอแล้วก็ตาม สู้แก้ปมที่ขอตุงให้คลายออกเดี๋ยวนี้ดีกว่า อีกอย่างหากคุยเสียให้จบเพื่อความลงเอยที่ดีต่อเธอได้ก็น่าทำ เพราะปฏิเสธไม่ได้ว่าฉันมีเอี่ยวในการทำให้เธอคิดอกุศลถึงขนาดนี้

ก่อนอื่นฉันทำความสบายใจให้ตัวเองด้วยการนึกถึงที่พระพุทธองค์ตรัส คือถ้าใครมาว่าพระองค์ จะรุนแรงขนาดไหนก็ตาม ก่อนอื่นอย่าโกรธ แต่ให้ดูว่าเขาพูดถูกหรือเปล่า ถ้าพูดถูกก็ยอมรับว่าพูดถูก ถ้าเข้าใจผิดก็แก้ความเข้าใจกันด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง

ทำกรรมโดยไม่รู้ว่าเป็นบาปนั้น ท่านเปรียบเหมือนคนคว่ำถ่านร้อนมาก่าเพราะไม่รู้ว่ามีนร้อน จึงไม่มีจิตคิดระวังแม้แต่น้อย ถ่านร้อนนั้นยอมทำให้เกิดบาดแผลปวดแสบปวดร้อนเต็มไม้เต็มมือ อย่างไรก็ตามธรรมชาติการให้ผลของกรรมไม่เป็นไปในทันทีเหมือนการให้ความร้อนของถ่าน ต้องใช้เวลาระยะหนึ่งหรือรอเงื่อนไขของเหตุการณ์ที่เหมาะสม กว่าที่เงากรรมจะตามไปเล่นงาน ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้นผู้เคยทำบาปย่อมลืมนแล้ว หรือไม่รู้แล้วว่าเคยทำเหตุไว้ตั้งแต่วัน เดือน ปี หรือกระทั่งชาติภพใด

คิดแล้วฉันก็สงบเยือกเย็นลงอย่างรวดเร็ว ประโยชน์อะไรฉันต้องโกรธผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้พูดได้ทุกอย่างเพียงเพื่อเอาชนะ ฉันควรเห็นตามจริงว่าเธอกำลังทำความเดือดร้อนให้ตัวเองต่างหาก

ฉันถามเธอว่าติดใจเรื่องพุทธศาสนาสอนให้คนเห็นแก่ตัวมากใช่ไหม? พอเห็นเธอนิ่งเงียบ ฉันก็ค่อยๆชี้ให้เห็นตามจริง ว่าแก่นของพุทธศาสนาคือความหลุดพ้นทางใจชนิดไม่กลับกำเริบเป็นทุกข์ได้อีก แก่นของพุทธไม่ใช่การปลีกตัวไปเสวยสุขแบบคนรักสบาย ตรงข้าม พระในอุดมคติจะยังติดต่อกับชาวบ้านด้วยภาระใหญ่ คือเป็นที่พึ่งทางใจ และตามวินัยพระก็ยังสามารถเลี้ยงพ่อแม่ไม่ให้อดตายได้ด้วย นี่เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจน

คราวนี้มองย้อนกลับมาทางการอยู่ร่วมกันในโลก ตามสามัญสำนึกคนจะคิดหรือมองว่าการไม่เห็นแก่ตัวคืออยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน ไม่ทอดทิ้งกัน ไม่ทำร้ายกัน แต่ขอให้มองโลกด้วยตาเปล่า คนเราเต็มไปด้วยช่องว่างที่ไม่มีวันถมได้เต็ม ยิ่งใกล้ชิดกันมากและเนิ่นนานเท่าไร ก็ยิ่งเห็นช่องว่างนั้นชัดขึ้นเท่านั้น คนเราจะมีแก้ไขพยายามประคับประคองหอบหิ้วกันบนน้ำลุ่มไฟเพียงช่วงเวลาที่ยังรู้สึกกรู้สึกหลง แต่เมื่อใดเมื่อหน่ายช่องว่าง หรือเบื่อรสชาติเนื้อหนังของกันและกัน ก็ทิ้งขว้างได้อย่างไม่มีเยื่อใย หรือยิ่งกว่านั้นตามข่าวที่ปรากฏก็คือเบื่อคู่ของตนจุกอก อยากไปมีใหม่บ้าง แต่อีกฝ่ายไม่ยอมหย่าให้ ก็ถึงกับแอบฆ่าแกงกัน

ฉันบอกผู้หญิงที่ฉันรักว่าเราสองคนเหมือนอยู่บนต้นทางการผจญภัยในที่แห่งหนึ่ง ซึ่งต่างฝ่ายต่างก็ไม่ว่ามีอะไรอยู่ข้าง แต่ที่ฉันเห็นคือความขัดแย้ง ไม่อาจลงตัวแม้แค่ความพอใจในการใช้ชีวิต แล้วเราจะคาดหวังให้เส้นทางผจญภัยร่วมกันนี้มีแต่ความตื่นเต้นเร้าใจ ได้หัวเราะเหมือนที่ยวสวนสนุกคงไม่ใช่แน่ๆ

ฉันบอกเธอด้วยใจจริงว่าฉันรักเธอ แต่ไม่ใช่ในแบบที่เอาอารมณ์พิศواسอยากรอบครอบมาเป็นที่ตั้ง ขอให้เธอลองคิดดูว่าเมื่อเธอบอกเลิกฉันนั้น ถึงแม้เศร้าโศกเพียงใดก็ยังบอกเธอได้เต็มปากว่าฉันเข้าใจว่าความเหงาเป็นอย่างไร โดยเฉพาะสำหรับผู้หญิงตัวคนเดียวในต่างแดน และฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีกับเธอตลอดไปถึงแม้ว่าไม่มีอนาคตร่วมกันอีกแล้ว หากฉันเอาแต่บ้ารักไร้เหตุผล ไม่เอาใจเธอมาใส่ใจฉัน ฉันจะพูดอย่างนั้นได้ไหม? แล้วลองมาเปรียบเทียบกับเธอในบัดนี้ ที่มีแต่ถ้อยคำประชด อยากทิ่มแทงให้ฉันเกิดความเจ็บใจ เอาของสูงที่ฉันเคารพมาปราชัยโดยไม่เคยศึกษาอะไรจริงจัง อย่างนี้หน้าหนักความเห็นแก่ตัวของใครมากกว่ากัน และระหว่างเราสองคน ใครเข้าใจความรักความปรารถนาดีที่แท้จริงยิ่งกว่ากัน?

ผู้หญิงที่ฉันรักค่อยๆร้องไห้สะอึกสะอื้นยืดยาว ก่อนจะบอกทั้งยังเสียงเครือวว่าเธอไม่เคยหยุดรู้สึกผิด แม้แต่วันเดียว และก็ได้ออโทษฉันแล้ว ฉันให้อภัยแล้ว และทำให้เธอมีความหวังแล้ว แต่เพียงแคเธอพูดผิดหูฉันหน่อยเดียวถึงกับสลัดเธอทิ้ง ไม่โทร.หาอีกเลย อย่างนี้หมายความว่าอย่างไร หน้าใจของฉันหายไปไหน ทำไมถึงไม่เป็นคนเดิมที่หนักแน่นได้กับทุกเรื่อง?

ฉันรู้สึกแยลง ใจที่เลิกเอาแต่ได้มาพักหนึ่งทำให้รู้สึกสังเวชในความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ คนเราพูดเอาประโยชน์เข้าตัวเองได้อย่างเหลือเชื่อ และที่ขำไม่ออกคือเขาเชื่อจริงๆว่านั่นคือความยุติธรรม การที่คนอื่นไม่ตามใจ หรือเป็นไม่ได้อย่างใจ ถือว่าเป็นความเลวร้าย ถือเป็นความผิดที่สมควรพิจารณาปรับปรุงเสียใหม่

ฉันถอนใจยาวให้เธอได้ยิน บอกเธอว่าถึงวันนี้ฉันเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นอย่างหนึ่ง คือธรรมชาติจะบังคับให้เราทิ้งทุกคนไปอยู่ดี เราเต็มใจหรือไม่เต็มใจก็ตาม เรารักและหวังหอบหิ้วใครไปด้วยก็ตาม พวกเราต่างก็เป็นนักเดินทางผู้โดดเดี่ยว มาสวมหัวโขนเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง คนรัก เพื่อน ศัตรู หรืออะไรอื่นเดี่ยวเดียวแล้วก็ต้องตายจากไปเป็นอื่น แม้ในชาติเดียวกันก็อาจเป็นอะไรหลายๆฐานะ บางคนเดินชนไหล่หรือเหยียบเท้าใครอีกคนบนถนน ทะเลาะกันเลือดขึ้นหน้าเป็นพัก กว่าจำได้ว่าเคยเป็นเพื่อนรักสุดรักสมัยประถมมัธยมที่เคยอยากไปไหนๆด้วยกันตลอดชีวิต แต่พอห่างกันมากๆเจออีกที่อาจกลายเป็นศัตรูก็ได้ เราต่างถูกหลอกว่ามีคนรักและเครือข่ายญาติมิตร ทั้งที่จริงทุกคนไม่มีแม้แต่เงาติดตามตัวเองไปได้ตลอด

ฉันพูดอย่างจะทิ้งท้ายว่าเธอจะหมดศรัทธาในฉันก็ได้ หมดศรัทธาในพุทธศาสนาก็ได้ แต่อย่าหมดศรัทธากับการหาสิ่งที่ดีที่สุดให้ตัวเอง ถ้าการเปลี่ยนศาสนาคือความสุขอย่างแท้จริง ไม่ใช่การหลอกตัวเอง ไม่ใช่แค่การทำเพื่อประชิดใคร ก็ขอให้เปลี่ยนไปเถิด แต่จงท่องไว้ว่าไม่มีใครทำให้เธอพ้นสภาพนัก

เดินทางผู้โดดเดี่ยว เมื่อเลือกทางไหนก็ต้องเดินอยู่บนทางนั้น พบปะผู้คนและสิ่งแวดล้อมบนเส้นทางแบบนั้น

เธอเริ่มหยุดร้องไห้ และนั่งแบบคิดลึกจริงจังเป็นครั้งแรก ในที่สุดก็ถามฉันเสียงอ่อยว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าศาสนาไหนสอนผิดหรือสอนถูก? ฉันตอบทันทีอย่างเตรียมใจไว้แล้วว่าถ้าเธออยากไปเที่ยวทะเล แล้วมีใครคนหนึ่งแนะนำให้ขึ้นรถโดยสารไปจังหวัดหนองคาย กับใครอีกคนหนึ่งแนะนำให้ขึ้นรถโดยสารไปจังหวัดกระบี่ ถ้าเธอไม่รู้จักภูมิประเทศของไทย ไม่รู้จักทั้งสองจังหวัดมาก่อน ไม่รู้กระทั่งทิศไหนเป็นเหนือได้ ออกตก เธอคงต้องไปให้ถึงจังหวัดอันเป็นปลายทางเสียก่อน จึงรู้ว่าใครบอกผิดหรือถูก

แต่ความจริงคือเธอรู้จักภูมิประเทศของไทย ว่าถ้าไปทางเหนือจะไม่เจอทะเล แต่ไปทางใต้หรือตะวันออกเฉียงจะเจอ เพราะฉะนั้นเธอสามารถถามเลียบเคียงได้ว่าหนองคายอยู่ภาคไหน แล้วกระป๋องอยู่ตอนใดของประเทศ อย่างนี้เธอก็พอจะรู้ว่าใครบอกทิศทางที่เธอประสงค์อย่างถูกต้องกันแน่

ศาสตราจารย์เป้าหมายปลายทางแห่งศาสนาของพวกท่านเสมอ ถ้าเธอฟังเป้าหมายของพวกท่านแล้วศรัทธา คือถูกกับนิสัยและความรู้สึกนึกคิดของเธอ ก็ลองเลือกที่จะศึกษา ลองเลือกที่จะเอาตัวเข้าทดลอง เพื่อให้เห็นจริงว่าศาสดาท่านรักษาสัตย์ญาไว้หรือไม่ คือทำตามกติกาของท่านแล้วบรรลุถึงเป้าหมายปลายทางได้ไหม ต้องตายเสียก่อนจึงสามารถพิสูจน์หรือระหว่างมีชีวิตก็อาจรู้แจ้งประจักษ์จริง เราอยู่ในประเทศที่เลือกได้ทุกศาสนาอย่างเป็นอิสระ

ผู้หญิงที่ฉันรักสงสัยว่าทำไมต้องเลือก แ่ใช้ชีวิตให้เหมือนคนอื่นไม่ได้หรือ? โลกทุกวันนี้ไม่ได้มีแต่ภูเขา กับแม่น้ำเหมือนหลายพันปีก่อน คนยุคเรามีอะไรต้องทำ มีอะไรต้องคิดมากมาย ไม่ใช่มีเวลาว่างเหลือเฟือสำหรับนั่งวิตกเกี่ยวกับสัจธรรมหรือการหวังคอยความสุขในอนาคต

ฉันตอบว่าขึ้นอยู่กับความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละคน ถ้าวันหนึ่งเธอถามหาสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตออกมาจากหัวใจ วันนั้นเธอจะรู้ว่ากี่พันปีผ่านไป สัจจะก็ยังรออยู่ที่เดิม ถ้าเธอพบ หัวใจเธอก็อึดเต็ม แต่ถ้าเธอพลาด ชีวิตนี้ก็จะเป็แค่อีกห้วงโง่งงของความไม่รู้ ไม่ค้นพบ และไม่หลุดพ้นจากทรงขัง เธอไม่มีความเรียกร้องคำตอบสูงสุด แต่ฉันมี และนั่นก็ทำให้เรามองต่างกัน เห็นต่างกัน และยอมเสียเวลาในชีวิตใช้ไปในทางที่ต่างกัน เธอไม่ผิด ฉันไม่ผิด มีแต่ความต่างกันเท่านั้น

เธอเงยบอยุ่ยาวนาน ก่อนถามว่าอะไรทำให้ฉันแน่ใจว่าพระพุทธเจ้าพูดถูก ฉันเชื่อคนที่ไม่เคยเห็นหน้าได้ อย่างไร โดยเฉพาะบุคคลแห่งการสาบสูญนับพันปี คัมภีร์บางศาสนาบอกว่าโลกแบน บอกว่าโลกเป็นศูนย์กลางจักรวาล นั่นน่าจะทำให้ฉันเฉลียวคิดบ้างว่าคนโบราณเป็นแต่คิด ไม่มีเครื่องมือพิสูจน์ความจริงได้เหมือนยุคเรา ถ้าฉันอยากรู้ความจริง ทำไมไม่ศึกษาและติดตามความคืบหน้าทางเทคโนโลยีให้มาก ๆ

ฉันตอบเธอว่าเผชิญพุทธเรามีหลักฐานชัดว่าพระศาสดาตรัสเกี่ยวกับจักรวาลไว้ถูกต้อง ทั้งเรื่องโลกกลม เรื่องการเป็นบริวารของดาวฤกษ์ แต่นั่นก็ไม่ใช่แก่นสาร ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้พระองค์ต้องการให้เรา รู้แล้วไม่ทำให้ใจหลุดพ้น ขอเพียงพระศาสดาพูดถูกเกี่ยวกับการดำเนินจิตเพื่อความหลุดพ้นเรื่องเดียว ต่อให้พระองค์ท่านพูดผิดว่าโลกแบนก็ไม่เสียข้อตกลงเดิมอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระศาสนาอยู่ดี

เธอฟังแล้วรูกอีกด้วยหางเสียงสะบัด คือได้ยินจากศาสนาอื่นว่าพุทธเราสอนผิด แท้จริงแล้วทำให้พลาดจากมงคลสูงสุด ขอให้ดูตัวอย่างความเสื่อมทรามทางศีลธรรมในไทยทุกวันนี้ หากสอนกันถูกต้อง จะมีเรื่องอับมงคลเกิดขึ้นทั้งภาคนักบวชและภาคชาวบ้านทั่วทุกหัวระแหงขนาดนี้ทีเดียวหรือ? ไหนจะพระฆ่าพระ พระข่มขืนเด็ก พระมหาเกย์ถูกฆ่า พระชู้ดังกลายเป็นพระชู้ดัดมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร จะให้ทำใจเชื่ออย่างไรว่าหลักการในพุทธศาสนาถูกต้อง ในเมื่อทำคนให้เป็นคนดีไม่ได้

ฉันตอบเธอว่าพวกนั้นไม่ใช่พระตั้งแต่กระทำผิดเช่นฆ่ามนุษย์หรือมีเพศสัมพันธ์แล้ว แต่บ้านเมืองเรามีสื่อที่ไม่เข้าใจ ไปเรียกคนเหล่านั้นว่าพระ ก็เลยเสื่อมเสียถึงศาสนาโดยรวม เหมือนปลาเน่าสองสามตัว ทำให้ตัวอื่นอีกหลายร้อยพลอยเหม็นตาม และถ้าว่ากันถึงการพูดหมิ่น พูดกด ทำให้พุทธศาสนาหมองไม่น่าเชื่อถือนั้น มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เช่นในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเยือนนิคมเกสปุตตะของชาวกาลามะ ก็มีบางกลุ่มแสดงความเลื่อมใส บางกลุ่มก็แสดงอาการเฉยเมย เพราะได้ยินมาไม่เหมือนกัน บางพวกก็ว่าพระพุทธเจ้าประเสริฐ บางพวกก็ว่าพระพุทธเจ้า ทำให้เกิดความสับสนขึ้นในหมู่ชาวกาลามะ

พระพุทธองค์เห็นเช่นนั้นก็ตรัสว่า ก็ควรแล้วที่ท่านทั้งหลายจะเคลือบแคลงสงสัย และท่านทั้งหลายเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในฐานะที่ควรแล้ว มาเถิดท่านทั้งหลายท่านทั้งหลาย อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำสืบ ๆ กันมา อย่าได้ยึดถือโดยตื่นข่าวว่าได้ยินอย่างนี้ อย่าได้ยึดถือโดยอ้างตำรา อย่าได้ยึดถือโดยเดาเอาเอง อย่าได้ยึดถือโดยคาดคะเน อย่าได้เชื่อถือโดยความตรึกตามอาการ อย่าได้ยึดถือโดยชอบใจว่าต้องกันกับทิวิของตัว อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา

ผู้หญิงที่ฉันรักได้ที บอกว่าอ้าว! นั่นไง! แม้แต่พระพุทธองค์ยังไม่ให้เชื่ออะไรง่าย ๆ จะเป็นตำรา การเชื่อสืบ ๆ กันมา หรืออาจจะกระทั่งตัวท่านเอง แล้วฉันเชื่อเข้าไปได้อย่างไร ในเมื่อทุกวันนี้ไม่มีพระพุทธองค์แล้ว เหลือแต่ตำรากับความเชื่อสืบ ๆ กันว่านิพพานมี อริยบุคคลมี

ฉันตอบว่าคนไทยฟังครึ่งเดียวแล้วสรุปแบบเธอกันเยอะมาก ความจริงพระพุทธองค์ตรัสยังไม่จบ ท่านตรัสต่อว่าอย่าเชื่อเพียงเพราะเหตุผลสืบประการข้างต้น ต่อเมื่อเรารู้ด้วยปัญญาของตนเองว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียน ธรรมเหล่านี้ใครรับปฏิบัติแล้วเป็นไปเพื่อความทุกข์ เพื่อความเปล่าประโยชน์ เมื่อนั้นก็ควรละเสีย

นับแต่เจริญสติปัฏฐานตามที่พระพุทธเจ้าสอนมา ฉันคิดเรื่องอกุศลน้อยลง ไม่เห็นโทษทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ไม่มีใครติเตียนฉันได้ด้วยข้อหาใดๆ และยิ่งวันที่การปฏิบัติเข้มข้นขึ้น ความทุกข์ก็ยิ่งน้อยลง ทุกที่ ประโยชน์ทวีขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน เช่นนี้แล้วฉันสมควรเชื่อว่าพระพุทธเจ้าดีจริง สอนถูกต้อง ตามเป้าหมายที่ท่านวางไว้หรือไม่?

เธอเสียงอ่อนลง นิ่งคิดอยู่ครู่หนึ่งก่อนเอ่ยว่าทุกศาสนามีเป้าหมายเดียวกัน พุถึงภาวะสูงสุดแบบเดียวกัน ฉันศึกษาศาสนาอื่นลึกซึ้งซึ่งพอจะตัดสินใจแล้วหรือยัง มีคนบอกเธอว่านิพพานกับพระเจ้าในศาสนาอื่น ๆ ก็ภาวะเดียวกันนั่นเอง และหากจุดหมายปลายทางเป็นสิ่งเดียวกัน ทำไมจะต้องใช้ชีวิตให้ผิดแปลก จากชาวโลก ในเมื่อมีทางเลือกอื่นที่ง่ายกว่ากัน เป็นไปได้จริง และไม่ต้องทอดทิ้งคนอื่นเหมือนอย่างนี้

ฉันตอบเธอว่านิพพานเป็นเรื่องลึกซึ้ง พูด้วยกันเล่นๆ ไม่ได้ เพราะฉะนั้นจะขอยกไว้ก่อน แต่มาพูดถึงความ หลุดพ้นทางใจ อันนี้พอคุยกันด้วยภาษาปกติ คือถ้าเราถอนอุปาทานออกได้หมด ก็เป็นอันว่าเกิดความ หลุดพ้นทางใจ และระหว่างทางดำเนินเพื่อถอดถอนอุปาทาน การกระทำใดๆ ในอันที่จะเพิ่มอุปาทานเข้า มาอีกนั้นไม่ควรเลย อีกอย่างหนึ่ง ถ้ามองในมุมมองของเธอก็เหมือนฉันกำลังทอดทิ้ง ไม่สงสาร ไม่เห็นใจเธอ เลย แต่ในมุมมองของฉัน ฉันกำลังตัดทางเดือดร้อนของเธอเอง ไม่อยากให้เธอเข้าใจพระพุทธเจ้าผิดๆ ไม่อยากให้เธอต้องทำบาปทางความคิดและคำพูดโดยไม่รู้ตัวไปเรื่อยๆ

เธอร้องห่มร้องไห้อีกยกใหญ่ ยอมพุดอย่างสิ้นอายุ ไม่คำนึงถึงศักดิ์ศรีอีกต่อไป ถามว่าถ้าเธอจะ เปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่เรียกร้องอะไรจากฉันอีก ฉันจะยอมรับเธอ กลับมาคบกันเหมือนเดิมได้ไหม? การฟังคนที่เรารักร้องไห้หนักๆ ทำให้ใจคอไม่ค่อยดีนัก ฉันบอกว่าไม่เข้าใจเลย อะไรทำให้เธอกลับมาบัก ใจกับฉันแน่นเหนียวถึงขนาดนี้ ทั้งที่เลิกรักกัน ห่างเหินกันไปตั้งนานแล้ว

เธอตอบว่าไม่รู้ รู้แต่ไม่เคยลืมฉันได้ ยิ่งกลับมาพบกันยิ่งมั่นใจว่าฉันควรจะเป็นคนที่เธอเลือก ฉันฟังแล้ว สลดใจขึ้นมาวูบหนึ่ง มนุษย์ติดข้องอยู่ เต็มใจยินดีและยอมถูกกักขังไว้ในโลกแห่งอุปาทานไปเรื่อย ฉัน ถามเธอว่าเห็นพิษของความไม่รู้หรือยัง? เธอไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไมถึงเลือกฉัน ตัดฉันไม่ขาด ขนาดมอง ว่าฉันเห็นแก่ตัว วันหนึ่งอาจทอดทิ้งเธอก็ตาม นี่ไม่แปลว่าเธอเลือกจะอยู่ใต้อาณัติของความไม่รู้ต่อไป อย่างนั้นหรือ? ต้องรอให้ทุกข์กว่านี้ร้อยเท่าพันทวีถึงอยากถอนตัวหรืออย่างไร?

เธอถามว่าแล้วทำไมถึงให้โอกาสเธอกลับมาติดพัน ทำให้เธอเผลอมีความหวังตั้งสองสามอาทิตย์ ก่อน สลัดกันแบบไม่มีเยื่อใยอย่างนี้ ฉันตอบว่าเป็นเพราะความไม่รู้ของฉันเหมือนกัน ถ้ารู้ล่วงหน้าว่ากลับมา คบแล้วต้องเป็นทุกข์ทั้งเธอและฉัน ฉันก็คงตัดไฟเสียแต่ต้นลมแล้ว แต่ที่ก็ยัง ไม่สาย ในเมื่อ 'รู้' เสียก่อน จะแต่งงาน ตระหนักเสียแต่ความสัมพันธ์ยังบอบบางเพียงสองอาทิตย์แห่งการจับมือถือแขน ยังไม่ทำให้ ใครเจ็บปวดเกินทน

เธอถามฉันว่ารู้ได้ยังไงว่าไม่เกินจะทน? ตอนนี้อะไรมีแต่คนทักว่าฝ่ายผม หน้าตาหมองคล้ำจน เพื่อนรู้ว่าทุกข์หนักและชวนไปเข้าโบสถ์ได้เนี่ยยังไม่หนักพออย่างนั้นหรือ?

ฉัน मैंปากขมวดคิ้ว ชักทุ๊กซ์หนักตามเธอขึ้นมา หยั่งรู้ด้วยจิตว่าเธอทุ๊กซ์จริง แต่ไม่เข้าใจว่าทำไม มนุษย์ถึงอมทุ๊กซ์ไว้ หวงทุ๊กซ์ไว้ กอดทุ๊กซ์ไว้แน่นหนาไม่ยอมปล่อย ทั้งที่ชัดยิ่งกว่าชัดว่า ทรมาณทรกรรมเปล่าอย่างไรสาระแก่นสาร

เมื่อเห็นความเขลาของจิตมนุษย์ที่ยินยอมยึดทุ๊กซ์ไว้ไม่ปล่อย ฉันก็ยิ่งอยากหันหลังวิ่งหนีหันตภัยแห่ง ความไม่รู้มากขึ้นอีก ฉันบอกเธอตามจริง ยอมรับว่าเป็นห่วงเธอมาตลอด แต่ถ้าแสดงความห่วงใยด้วยการเอาตัวเองเข้าไปช่วยแบกขึ้นหลังแบบเตี้ยอ้อมค้อม ก็กลัวว่านอกจากไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้วพานจะทำให้เธอยิ่งจมทะเลทุ๊กซ์ลึกกว่าเดิม

ฉันบอกเธออีก ว่านี่คือตัวอย่างหนึ่งของสติและปัญญาแบบพุทธ เมื่อขาดสติ คนเรารับใช้ความไม่รู้

ตัดสินใจและปฏิบัติตนไปด้วยความไม่รู้ จะมีกระบวนการอันให้ผลสุดท้ายเป็นทุ๊กซ์ทางใจเสมอ คนเรานึกว่าไม่รู้คือไม่ผิด แต่แท้จริงแล้วเพราะไม่รู้นั่นแหละถึงทำผิดกันอย่างใหญ่หลวง และตีตนนินทาในทีหลัง ต่อไปเรื่อย ๆ ไร้กำหนดเป็นอิสระ แต่เมื่อรู้แล้ว แม้จะรู้นิดรู้หน่อยว่าต้นเหตุความทุ๊กซ์กำลังมาเคาะประตูเรียก แต่เราไม่เปิดประตูต้อนรับมัน ยอมฝืนความรู้สึกเสียหน่อย ทุ๊กซ์ก็เข้ามาทำอะไรเราไม่ได้แล้ว

ฉันชี้ด้วยความอดทน ว่าขณะนี้ความพิศواسกลบเคลื่อนสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันหน้าเสียหมด เหมือนยอมได้ทุกอย่างไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ในวันนี้เธออาจบอกว่าไม่แคร์ถ้าฉันจะนั่งสมาธิเดินจงกรม แต่เมื่อไหร่ ความพิศวาสเหือดหาย เหลือแต่ความจริงคือทุ๊กซ์ล้วน ๆ เธอก็จะรู้สึกบาดเจ็บ เสียเวลาเปล่า และพานเกลียดชังหน้าฉันไปจนชั่วชีวิต เธอต้องการอย่างนั้นหรือ?

เธอตอบเรียบ ๆ แต่หนักแน่นว่าต้องการ!

ฉันอึ้งสนิทแบบคนหมดคำพูด ความรักความหลงทำให้เธอเปลี่ยนแปลงไปได้จากหน้ามือเป็นหลังมือ ขนาดนี้ที่เดียว? ปกติเธอไม่ง้อใคร ห่วงศักดิ์ศรี รักหน้ารักตายยิ่งกว่าอะไรหมด แต่นี่กลับเป็นตรงข้ามสิ้น ฉันจึงงงแคว้งและคิดอะไรไม่ออกไปชั่วขณะ

ตระหนักว่าอุปสรรคใหญ่เกิดขึ้นแล้วบนเส้นทางภาวนา แม้แต่เรื่องเหลือเชื่อที่ไม่น่าเกิดก็เกิดขึ้นได้ นึกถึงพุทธพจน์ที่ว่าฆราวาสเป็นทางแคบ เป็นที่มาแห่งฝุ่นละออง ฉันรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ คนกำลังภาวนาดีวันดีคืนมักมีเหตุมาดึงแขนดึงขาให้ช้าเสมอ นี่อาจเป็นเงื่อนไขของธรรมชาติ คือถ้าคิดเหยียบเรือสองแคม ยังไม่ยอมสละโลกแต่อยากถึงนิพพาน ก็ต้องงัดข้อด้วยการใช้กำลังเป็นสองเท่า ไม่มีภาวะสังฆคุณช่วยแบ่งเบากระแสน้ำกวนอย่างนี้เอง

ชีวิตฆราวาสจะให้อะไรอย่างเดียวนั้นไม่ได้ ต้องแก้เงื่อนไขแก้ปมปัญหาและอุปสรรคให้ออกด้วย มิฉะนั้นจะเกิดการปรุงแต่งจิตให้หยาบจนเกินกว่าสติสามารถหยุดยั้งเอาไว้ไหว ฉันขบริมฝีปากคิดอยู่นาน ไม่อยากทำร้ายจิตใจเธอเลย แต่ขณะเดียวกันก็ไม่อยากมีเครื่องถ่วง ฉันยังรักเธอ แต่ก็รักเส้นทางที่กำลังดำเนิน

เกินกว่าจะให้เธอมาตั้งออกนอกวิถี หลายปัญหาในโลกคาราคาซังอยู่ได้ก็เพราะความใจอ่อน ไม่เข้มแข็งเด็ดขาดนี้เอง

ฉันค่อยๆพูดซ้ำๆ ว่าการที่เคยถูกเธอทิ้งยังทำให้เข็ดไม่หาย ตอนนี่เหมือนฉันทิ้งที่เกาะหนึ่งมาหาอีกที่ เกาะหนึ่งซึ่งมันคงดีกว่ากัน อย่าเพิ่งคาดคั้นให้ฉันตอบตกลงอะไรในคืนนี้เลย ความรู้สึกคงประมาณทิ้งเรื่องกลับไปเกาะขอนไม้กลางทะเล ไว้ฉันแข็งแรงจนแน่ใจว่าช่วยจุดเธอขึ้นเรือมาด้วยกันได้แล้วค่อยว่ากัน อีกทีดีกว่า ขอเวลาอีกสักพักแล้วจะติดต่อเธอไปเอง

เธอฟังคำพูดผิดผ่อนของฉันด้วยความรวดเร็วราวทรมาน ฉันสัมผัสได้และรู้ว่าเธอจะใจอ่อน ใต้แต่บอกตัวเองว่าให้เธอทุกข์หนักเดี๋ยวนี้แล้วดีขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว ดีกว่าปล่อยยึดเยื่อคาราคาซังจนถึงขั้นเจ็บแล้วฟื้นฟูยาก

เราต่างคนต่างเจ็บกันเกือบห้าห้าที ก่อนที่เธอจะเอ่ยว่าเกิดมาไม่เคยรู้สึกไร้ข้างอายุขนาดนี้มาก่อนเลย หน้าด้านหน้าทงนอนขอความรักจากผู้ชายตั้งนาน เขาไม่เอาก็ยังต้องอยู่ได้ ฉันฟังแล้วเหมือนมีอะไรมาจุกคอกอหอย ขอร้องเธอว่าอย่าคิดอย่างนั้น วันหนึ่งฉันอาจทำให้เธอเข้าใจได้ว่านี่ไม่ใช่เรื่องของความใจไม่ใส่ระกำ ตรงข้าม เป็นความปรารถนาดีและแสดงออกซึ่งความรักบริสุทธิ์มากกว่าครั้งไหนๆทั้งหมดด้วยซ้ำ

รอบนี้เธอไม่วางสายไปเฉยๆเหมือนคราวก่อน อย่างน้อยก็มีใจคอกันแน่นขึ้น และกล่าวอำลาด้วยน้ำเสียงเยี่ยงผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลคนหนึ่ง เธอบอกว่าฟังฉันมาทั้งหมดแล้วพอจะเห็นว่าฉันต้องการอะไรอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้ซึ่งว่าเรื่องศาสนาสำคัญกับฉันขนาดไหน ขอโทษสำหรับคำพูดที่มด่าให้เจ็บใจที่ผ่านมา เธอจะไม่ติดต่อมาอีก และขอให้มิตรภาพระหว่างเรายังยืนตราบนานเท่านาน

ฉันขบฟันแน่น เมื่อเธอลิดหนามแหลมจนเหลือแต่กลีบกุหลาบหอม ฉันก็อาลัยอารมณ์ขึ้นมาอีก ประสาปุกุชุนที่ยังหลงรักหลงใครผู้หญิงดีๆได้ แต่ไม่ทราบความเข้มแข็งจากไหนเกิดขึ้นมากพอจะกล่าวลาตอบขอบคุณที่เข้าใจ และขอให้ความเจ็บระหว่างเราเป็นโอโหสิจนหมดสิ้น

เราสองคนวางโทรศัพท์พร้อมกัน ฉันรู้สึกเหนื่อยอ่อนที่สุดนับแต่ฝึกเจริญสติเป็นต้นมา เกือบเกิดคำถามว่าทิ้งเธอลงคอได้อย่างไร เมื่อไหร่มรรคผลนิพพานจะมาถึงก็ไม่รู้ ทำไมถึงไม่คว่ำเธอไว้ แล้วตะล่อมให้เพียรภาวนาไปด้วยกัน แต่แวบเดียวก็เกิดสติรู้ว่านั่นคือสังขารชั้นฝ้ายสนับสนุนกิเลส หาใช้สิ่งที่ฉันควรเชื่อ เพราะเชื่อแล้วยอมมีแต่ถอยกับถอยเท่านั้น ผู้หญิงเป็นอายตนะภายนอกอรอนๆครบทุกในคนเดียว การอยู่ใกล้ก็คือการมีเครื่องเผาใจให้ทุรนทุรายไปในวังวนราคะ โทสะ โมหะไม่รู้จบ การอยู่ไกลก็คือความสบายเนื้อสบายตัว ปลอดภัยประจักษ์ใจพร้อมให้ภาวนาเต็มที่ หากแยกแยะได้อย่างนี้ก็ไม่เป็นอันต้องลงเล หากจะปรารถนาจุดหมายปลายทางโดยสวัสดิภาพ

คืนนี้ฉันได้อะไรมากกว่าที่คิด อย่างน้อยขณะเขียนบันทึกประจำวัน ฉันก็เห็นว่าความเข้มข้นไม่ยอมอ่อนข้อให้กับกิเลสนั้น เป็นฝักฝายเดียวกันกับสติ จิตฉันไม่มีตัวอย่างที่ควรเป็นในขณะอ่อนเปลี้ยเพลียแรง และแม้นั่งสมาธิไม่ไหว ฉันก็ยังนอนดูลมหายใจไปจนหลับโดยจิตไม่กระสับกระส่ายดังคาด ฉันรู้สึกถึงความมั่นคงบางอย่างที่ต่างจากความตั้งมั่นของสมาธิจิต เป็นความมั่นคงทางวิญญาน เป็นความมุ่งมั่นบนเส้นทางสู่ความหลุดพ้นจากอุปาทาน ฉันเคยรู้สึกถึงมัน แต่ไม่เคยชัดเท่านี้เลย

### วันที่ ๑๑-๓๑: อินทริยสังวร

ความเข้มข้นทางใจที่เกิดขึ้นหลังจากคุยกับคนรักจน ‘รู้เรื่อง’ ทำให้ฉันเริ่มครุ่นคิดเกี่ยวกับวิธีพัฒนาจิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น เพื่อความเป็นผู้ภาวนาที่มุ่งมรรคมุ่งผลอย่างแท้จริง

สมาธิฉันทำได้ค่อนข้างอยู่ตัว เดินจงกรมก็เริ่มนานขึ้นเป็นสองชั่วโมงไม่เหนื่อย ยิ่งเดินยิ่งตัวเบา จิตเบา และเห็นความเป็นขั้น ๕ आयตนะ ๖ ชัดเจนแจ่มแจ้งไปหมด เช่นนี้เหลืออะไรอีกบ้างที่ยังไม่ได้ทำ?

วันหนึ่งขณะนั่งทานข้าวกลางวันกับลูกค้า ฉันเคี้ยวของอร่อยแล้วเห็นจิตตัวเองมีดมนจากความมัวเมาในรส สติก็เริ่มเกิด และก่อนจะตักคำต่อไปก็เห็นความทะยานอยากแล่นไปข้างหน้าราวกับร่างแหกว้างใหญ่พุ่งออกไปครอบงำกับข้าว

ฉันสะดุดชะงักนิดหนึ่ง สติที่อบรมจนแข็งแรงแล้วนั้น ถึงหลับไหลลุ่มหลงไปด้วยความมัวเมาในรส แต่เมื่อกลับมาทำงานอีกครั้ง เพียงวินาทีเดียวก็ไขจิตให้สว่างขึ้นแบบฉับพลันทันใด รสอร่อยยังคาลิ้น ภาพอาหารที่เข้าตาก็สวยน่ากินอย่าบอกใคร แต่จิตที่มีกำลังสติเหนือกว่าสุขเวทนาทางตาและทางลิ้นนั้น ทำให้เห็นภาพสวยและรสอร่อยเป็นของเล็ก กับเปรียบเทียบถูกว่าสุขเวทนาทางใจสีใหญ่กว่า น่าปรารถนากว่ากัน แน่หนอนว่าหากไม่ปฏิบัติมาจนเห็นค่าของจิตอยู่เหนือสิ่งอื่นใด ความคิดเปรียบเทียบเช่นนี้ย่อมไม่เกิดขึ้น

ฉันกระแอมนิดหนึ่ง ไม่อยากทำท่าทำทางให้ลูกค้าผิตสังเกต จึงเอื้อมมือไปตักกับข้าวตามปกติ คนอื่นย่อมเห็นแต่ลักษณะภายนอกที่ดูธรรมดา แต่ฉันรู้้อยู่ข้างในคนเดียวว่าสติกำลังทำงาน สิ่งที่ปรากฏต่อสติคือใจที่ทำความสำคัญในภาพอาหาร ทำความสำคัญในรสชาติอย่างรู้ล่วงหน้าว่าเดี๋ยวจะเข้าไปคลุกลิ้นแล้วบังเกิดความเอร็ดอร่อยปานใด

ฉันรู้เฉยๆโดยไม่ทำอะไรกับความอยากลิ้มนั้น เมื่อเอาช้อนส่งข้าวและกับเข้าปากก็ปล่อยให้เกิดอาการมัวเมาอย่างเคย เพื่อทำความรู้จักกับกิเลสเครื่องผูกใจให้ชัดเจน ฉันเพิ่งสังเกตว่าแม้แต่จะยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม ยังมีความอยากลิ้มรสอันจิตสนธิที่ถือว่า ‘อร่อย’ สำหรับความเป็นน้ำดื่มบริสุทธิ์ โอ้โห! แทบเรียกว่าเกิดมาไม่เคยเห็น ‘เครื่องผูกใจทางปาก’ ชัดๆอย่างนี้เลย



ฉันไม่ฝืน ไม่พยายามเกร็งกับการลิ้มรส แต่สำหรับคำต่อไป อาหารจานเดียวกันนั่นเอง ฉันไม่เคี้ยวเอารส แต่เคี้ยวเอาสติรู้ว่ากำลังเคี้ยว ฉันไม่กลืนเอาความอิม แต่กลืนเอาสัมปชัญญะ นี่คือหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าให้ไว้ตั้งแต่ในหมวดกาย แต่ฉันไม่เคยให้ความสำคัญอย่างแท้จริงเลย การมีสติสัมปชัญญะในกายดีแล้วนั่นเอง คือความคุ้มครองอายตนะไปในตัว ถ้าหากอบรมดีแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องกินอาหารรสแย ๆ ด้วยเจตนาหักดิบกับกิเลสอันเกิดแต่รสล่อลึงก็ได้

นับแต่เมื่อกลางวันนั้นเป็นต้นมา ฉันก็เริ่มสังเกตอาการทะยานของจิตที่ถ้วนขึ้น ได้เห็นปฏิภิกิริยาทางจิตที่ไม่เคยเห็นมาก่อนมากขึ้นทุกที ฉันพบว่าบางครั้งเราปล่อยให้ใจทะยานไปยึดตามสบาย เห็นด้วยสติแล้วดับเองโดยไม่ต้องทำอะไร แต่บางครั้งถ้าปล่อยให้ทะยานไปแล้วจะหยุดไม่อยู่ สติไม่มีกำลังพอจะเห็น โดยความเป็นภาวะเกิดแล้วต้องดับ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไปได้อีกก็ตัดไฟแต่ต้นลมจะดีกว่าปล่อยให้ไหม้แล้วค่อยหาทางดับ

ในเรื่องกลิ่น ที่ผ่านมามีฉันยังพึงใจกับเครื่องหอมที่พรมรอบตั้งแต่ศีรษะถึงกลางตัว ชอบใจว่าเนื้อหอมกว่าครั้งก่อนวัน ไปไหนก็พาความหอมติดตัวไปด้วย พอลองเลิกใช้ก็พบว่าที่ผ่านมามีจิตหลงอุปาทานว่าตัวเองหอมเสียตั้งนาน กลิ่นเนื้อมนุษย์แท้ๆที่ปราศจากการทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่กลิ่นเหม็นยิ่งกว่าอะไรดี แต่ก็หมั่นประพรมเครื่องหอมหลอกจมูก ทำให้เกิดความหลงอุปาทานไปว่าทั้งร่างหอมฉุย ผิดแผกแตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่น

การไม่มีกลิ่นหอมบอวลหลอกจมูกทำให้ความตริกนึกเกี่ยวกับกามลดลงนิดหน่อย แต่ก็สังเกตด้วยว่าเราไม่ใส่ คนอื่นก็ใส่อยู่ดี โดยเฉพาะตอนสาว ๆ เดินโฉบไปโฉบมาแล้วได้กลิ่นชนิดเตะจมูกสุดเดชก็ยากจะกำหนดสติให้ทัน กลิ่นกายเป็นสิ่งยั่วให้ติดหลงได้ไม่แพ้รูปกับเสียง และกลิ่นก็เป็นอีกอายตนะภายนอกหนึ่งที่เราปิดป้องไม่ได้ หากไม่ให้ความสำคัญไว้กับการรู้ลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ ไม่คำนึงเฉพาะการหายใจให้ต่อเนื่อง ไปให้ความสำคัญกับกลิ่นเด่นกระทบจมูกก็เสร็จ

ฉันมาพลิกดูเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันไม่ให้กิเลสรั่วรอดจิตผ่านอายตนะ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้หลายแห่งในข้อที่ว่าด้วยอินทริยสังวร ใจความสำคัญโดยสรุปคือ

**ด้วยอาการอย่างไรจึงเชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย? อาการนั้นคือเห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องสิ่งกระทบด้วยกาย รู้แจ้งความคิดนึกด้วยใจ โดยไม่ให้ความสำคัญกับลักษณะโดยรวม ไม่ให้ความสำคัญกับลักษณะปลีกย่อย เมื่อให้ความสำคัญโดยไม่สำรวมก็จะเป็นเหตุให้ถูกครอบงำด้วยอกุศลธรรมเช่นความเล็งอยากได้และโทมนัส แต่หากปฏิบัติเพื่อสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย**

สรุปคือสตินั่นเองเปรียบประดุจหลังคา ทำหน้าที่ป้องกันกิเลสอันเปรียบเหมือนสายฝนพร้อมจะหลังรดจิตอันเปรียบเหมือนผู้อาศัยในบ้าน เพียงไม่ให้ความสำคัญกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ

ความคิดนึกทางกาม แต่มีสติอยู่กับฐานที่มั่นอันไม่เป็นโทษ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้สำรวมในอินทรีย์ หรือที่เรียกว่าเป็นผู้มีอินทรีย์สังวร

ชีวิตฆราวาสซับซ้อนเกินกว่าจะมีอินทรีย์สังวรได้สบายๆ แต่อ่านข่าวธรรมดาๆเกี่ยวกับการข่มขืนที่ นักข่าวเขียนบรรยายเสียเหมือนหนังสือปกขาว หรือดูโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เก๋ไก๋สาว ๆ มางุ่นง่านหม่น น้อย สติก็พร้อมจะเตลิดกระเจิงไปไหนต่อไหนไกลแล้ว ฉันทเริ่มครุ่นคิดขึ้นมาอีกว่าถ้าเป็นพระก็ดีนะซี ถ้าตั้งใจจริงก็ถือว่าเป็นโอกาสอันงามแก่การเจริญอินทรีย์สังวรอย่างหาที่เปรียบมิได้ เนื่องจากหน้าที่ หลักของพระคือทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องใส่ใจภารกิจอื่น หลีกเลี้ยงการเข้าห่ม เข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมกิเลสได้หมด

สำหรับพระควรมีอินทรีย์สังวรตั้งแต่เริ่มถือบวช แต่สำหรับฆราวาสจะมีอินทรีย์สังวรกันหลังจากภavana ได้ผลระดับหนึ่งแล้ว เกือบทั้งเดือนนี้ฉันเน้นสำรวมระวังอายตนะต่างๆจนเริ่มเห็นค่า เพราะจิตที่ตั้งมั่น ยิ่งตั้งมั่นบริบูรณ์แม้ขณะอยู่ในชีวิตประจำวัน แล้วก็มีความมั่นใจว่าเดือนหน้าจะทำอะไรให้เกิดความก้าวไกล ไปมากกว่านี้อีก

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๕

- ๑) ความรู้จักกายใจโดยความเป็นอนัตตาผ่านสติรู้อายตนะ
- ๒) ความสำรวมระวังไม่ให้กิเลสรวรรตจิต มีใจเข้มแข็งเด็ดขาดยิ่งขึ้น ไม่หลงเอาของร้อนมาเป็นสมบัติ ด้วยความนึกเข้าใจว่าเป็นของเย็น

## เดือนที่ ๖: สำนวความพร้อม

อย่างที่เห็นกันว่าทุกต้นเดือนฉันจะสำรวความก้าวหน้าของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ แต่สำหรับต้นเดือนนี้เหมือนฉันอยากขอบคุณตัวเองเมื่อ ๕ เดือนก่อนมากกว่าอย่างอื่น การตัดสินใจเริ่มเอาจริงเอาจังกับการเจริญสติปัฏฐานเมื่อเกือบครึ่งปีที่แล้ว คือการตัดสินใจที่ดีที่สุดในชีวิต และช่วงเวลาระหว่างนี้ก็เป็น การดำเนินชีวิตที่คุ้มที่สุดในชาติปัจจุบัน หรืออาจจะเป็นช่วงที่ทำให้ปัจจุบันเป็นชาติอันประเสริฐสุดเหนือทุกชาติทุกภพที่ผ่านมาชั่วอนันตกาลของฉัน

ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น ยิ่งทำมากยิ่งขึ้นยิ่งก้าวหน้า ยิ่งเป็นสุข ยิ่งพบความว่างมากขึ้นทุกที ฉันจึงมีกำลังใจไถ่ถามตัวเองแล้ว ๆ เล่า ๆ ว่าสิ่งใดยังขาด สิ่งใดยังไม่ได้ทำ สิ่งใดยังถูกมองข้ามไป ฉันคนหนึ่งล่ะที่เห็นว่าพระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมปฏิบัติไว้พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป หากศึกษาแบบท่องจำรวดเดียวอาจเห็นว่าข้อธรรมเยอะเยอะอย่างนี้ใครจะไปทำไหว แต่ถ้าจำไว้พอรู้เป็นแนวแล้วค่อย ๆ เขยิบเลื่อนขึ้นมาตามลำดับขั้น ก็จะพบว่า สติปัฏฐาน ๔ นั้นง่ายสำหรับผู้มีความเพียรสม่ำเสมอเพียงใด

และเมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้ ฉันยังเห็นพระปัญญาอันเกินสามัญมนุษย์ของพระพุทธเจ้าชัดเจนขึ้น พระองค์ท่านหยั่งรู้ว่าจะทำให้นักภวานามีมือใหม่ที่เพิ่งตั้งไข่ก้าวออกจากจุดเริ่มต้นได้อย่างไร กับทั้งทราบว่าจะทำให้นักภวานาที่ก้าวหน้าในแต่ละระดับพัฒนายิ่งขึ้นอีกได้อย่างไร นอกจากนั้นยังมีข้อธรรมตีกรอบไว้รัดกุมเป็นอย่างดีเพื่อไม่ให้ผู้ศึกษาหลงทางไปไหน

แต่ก่อนฉันมีความสงสัยอยู่อย่างหนึ่ง คือพระศาสดาท่านตรัสว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะทำให้บรรลุมรรคผลอย่างถูกต้อง แล้วฉันจึงมีข้อธรรมชื่อต่างกันอื่นๆ เหมือน 'ซ้ารอย' สติปัฏฐาน ๔ ได้ยกตัวอย่างเช่นท่านตรัสไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่าธรรมวินัยอันมีมรรคมืองค์ ๘ นี้ หากภิกษุประพฤติโดยชอบแล้ว โลกย่อมไม่ว่างจากพระอรหันต์ อย่างนี้มีแปลว่ามรรคมืองค์ ๘ ก็เป็น 'อีกทางเลือกหนึ่ง' สำหรับการยกระดับพวกเราจากความเป็นปุถุชนก้าวล่วงขึ้นสู่ความเป็นอริยชนหรืออย่างไร?

มาถึงปัจจุบัน เมื่อฉันได้รับความรู้ทางภาคทฤษฎีเพียงพอ บวกกับความประจักษ์สภาวะแห่งจิตตนเองฉันก็ทราบชัดว่า มรรคมืองค์ ๘ ก็คือสติปัฏฐาน ๔ และสติปัฏฐาน ๔ ก็คือมรรคมืองค์ ๘ นั่นเอง ขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังพูดเน้นที่การทำสมาธิก่อน หรือว่าเน้นที่วิธีลงมือปฏิบัติก่อน ถ้าเน้นความเข้าใจก่อนก็เรียกมรรคมืองค์ ๘ ถ้าเน้นวิธีลงมือปฏิบัติก่อนก็เรียกสติปัฏฐาน ๔

ถึงจุดหนึ่งเราอาจสำรวว่าจิตเรามีองศ์ทั้ง ๘ ของมรรคครบหรือยัง ถ้าหากว่าครบหรือเจียดครบ ก็แปลว่าจิตมีคุณสมบัติพร้อมพอจะบรรลุธรรม คือเราไม่มองเฉพาะการเจริญสติตรงทางมรรคผลด้วยเกณฑ์เช่นโพชฌงค์ ๗ แต่จะมองครอบคลุมแบบเบ็ดเสร็จเหมารวมไปทั่วว่ามี 'ช่องโหว่' ไดยังไม่อุดช่องโหว่เหล่านี้ อาจเกิดขึ้นเพราะการคิด การพูด การกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน นี่คือนสิ่งที่นัก

ภาวนามักคาดไม่ถึง นี่กว่าถ้าทำสมาธิและเจริญสติก้าวหน้าแล้วก็ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องอื่น นับถอยหลังเข้าสู่วินาทีจุดชนวนมรรคผลได้เลย

เมื่อมองว่าองค์ทั้ง ๘ ของมรรคก็คือส่วนประกอบที่ช่วยกันร่วมมือสร้าง 'สภาวะจิตพร้อมบรรลุธรรม' เราก็อาจมองว่าถ้าจิตใคร 'พร้อมประพจน์เป็นอัตโนมัติ' ตามแบบฉบับมรรคมีองค์ ๘ ทั้งในแง่ของมุมมองตนเองและโลก ทั้งในแง่ของปฏิภินิยาโต้ตอบกับโลกผ่านการพูดจาและลงมือลงไม้ รวมทั้งในแง่ของคุณภาพจิตและวิธีกำหนดสติ ก็อาจเปรียบจิตของบุคคลผู้นั้นเหมือนลูกศรที่แล่นจากแสงอย่างถูกทิศแล้วแหวกอากาศโดยปราศจากเครื่องขวางแล้ว มีกำลังเพียงพอจะพุ่งไปปะทะเป้าหมายแล้ว เป้าหมายในที่นี้ก็คือกิเลสเครื่องผูกใจซึ่งเราต้องการตัดให้ขาดนั่นเอง

ฉันจำได้ง่ายๆว่าจิตที่มีความ 'พร้อมประพจน์เป็นอัตโนมัติ' ๘ ประการนั่นเองคือภาวะทางธรรมชาติอันเหมาะสมที่จะเกิดปรากฏการณ์บรรลุธรรม ไม่มีใครช่วยพร ไม่มีใครทำนายทายทัก และไม่มีใครมอบอภิสิทธิ์พิเศษให้ผู้ใดประสบความสำเร็จ ถึงมรรคถึงผลได้โดยปราศจากเหตุอันเหมาะสมดังกล่าว

### องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรค

คำว่า 'มรรค' แปลว่าหนทาง ในความหมายนี้คือแนวดำเนินจิตประการต่างๆเพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้นประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ ตามนิยามดั้งเดิมที่แท้จริงของพระพุทธองค์มุ่งหมายถึงความรู้ในสัจจะที่อริยเจ้าให้ความสนใจสูงสุด ๔ ประการ ได้แก่ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักต้นเหตุของทุกข์ ความรู้จักลักษณะที่ดับไปแห่งทุกข์ และความรู้จักวิธีดับทุกข์ โดยย่อย่อคือเข้าใจทั่วถึงในเรื่อง 'ทุกข์และการดับทุกข์' เป็นอย่างดีนั่นเอง

๒) สัมมาสังกัปปะ คือการดำริชอบ มุ่งหมายเอาความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาม และความดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๓) สัมมาวาจา คือการเจรจาชอบ หมายถึงการงดเว้นจากการพูดเท็จ การงดเว้นจากการพูดส่อเสียด การงดเว้นจากการพูดคำหยาบ และการงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ คือการกระทำชอบ หมายถึงการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ และการงดเว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพชอบ ละเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิด

๖) สัมมาวาชามะ คือความเพียรชอบ หมายถึงการทำให้เกิดความยินดีเต็มใจประกอบความเพียร มีอาการระคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น และเพื่อรักษากุศลธรรมนั้นไว้ให้ตั้งอยู่ไม่เลือนหาย จนยิ่งเจริญงอกงามไพบูลย์ขึ้นเต็มเปี่ยม

๗) สัมมาสติ คือการระลึกชอบ หมายถึงอาการที่จิตระลึกและพิจารณาจิตใจด้วยหลักที่ปรากฏแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตร

๘) สัมมาสมาธิ คือความมีจิตตั้งมั่นชอบ หมายถึงลักษณะจิตที่เป็นผลมาจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งมีความเป็นหนึ่งอยู่โดยธรรมชาติ สัจจจากกาม สัจจจากความฟุ้ง รวมทั้งอกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งปวง

การทำความรู้จักกับมรรคมีองค์ ๘ ครั้งนี้ของฉัน ไม่ใช่เพื่อไว้ประดับความจำหรือเตรียมทำข้อสอบวิชาพุทธศาสนาเหมือนในอดีต แต่เป็นไปเพื่อสำรวจตัวเองว่ายังขาดองค์มรรคข้อใด สมควรเสริมความสมบูรณ์ขององค์มรรคข้อใด เพื่อความพร้อม เพื่อการเตรียมตัวที่ไม่ขาดตกบกพร่อง

## วันที่ ๑: ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ

เช้านี้ฉันเดินผ่านหน้าห้องพระ ใจหนึ่งคิดเดินไปเฉยๆอย่างเคย แต่อีกใจอยากพนมมือไหว้ สำนววจิตตัวเองก็พบว่ายิ่งได้ดีจากพระพุทธรเจ้าเพียงใด ใจก็ยิ่งเคารพพระองค์ท่านเหนือเศียรเกล้าสูงส่งขึ้นเพียงนั้น แม้ผ่านหน้าห้องพระซึ่งรู้สึกว่ามีรูปแทนพระองค์ประดิษฐานอยู่ ก็ชักไม่ยากก้าวฉับๆดังเคย จิตที่อ่อนน้อมต่อพระองค์ท่านปรุงกายให้ค้อมหลังลงต่ำที่สุดเท่าที่อริยาบถเดินจะเอื้อให้ค้อมได้

ด้วยปัญญา รู้ 'ความจริง' อันเป็นปัจจุบัน ฉันตระหนักว่าตนเองไม่ได้แสดงอาการเคารพนบอบพระอิฐพระปูนหรือองค์ปฏิมาทองเหลืองไร้ชีวิตอย่างงมงาย แต่ไหว้เพราะสัญลักษณ์แทนพระพุทธรเจ้าสะกิดเตือนจิตฉันให้ประหวัดระลึกถึงพระมหากรุณาคุณแห่งองค์ศาสดา มหาบุรุษผู้ทำให้ฉันมีวันนี้ วันที่ตาเริ่มสว่างจากสภาพบอดสนิทมาชั่วกัปชั่วกัลป์

และสติตามแนวที่พระพุทธรองค์ประธานไว้ ก็ทำให้ฉันเห็นการปรุแต่งจิต เห็นมโนกรรมของตัวเองเป็นขณะๆชัดเจนไปหมด เห็นถนัดว่าจิตเป็นผู้ปรุอากาศทางกาย และในอีกทางหนึ่งกายก็หวนมาเป็นผู้ปรุแต่งให้จิตเป็นไปต่างๆ แม้แต่การยกมือขึ้นพนมมือไหว้ใครก็จัดเป็นกรรม มีความหลากหลาย ก่อร่างสร้างนิสัยอย่างหนึ่งๆได้ด้วยการประพฤติปฏิบัติซ้ำๆจนเกิดความเคยชิน

รากของการไหว้มาจากความปรารถนาที่จะแสดงความเคารพบุคคลอันควรเคารพ แต่ไม่ทุกคนที่ปรารถนาจะไหว้ และความเคารพก็มีระดับเป็นต่างๆ บางคนเคารพน้อยเพราะไม่มีสายใยผูกพัน หรือ

เพราะใจคอกระด้างเยื่อหุ้มสมอง บางคนเคารพมากเพราะรู้สึกในบุญคุณอันลึกซึ้งหรือเพราะจิตใจ  
โหนมน้อมลงจนเป็นสภาพอ่อนโยนนิ่มนวลเป็นธรรมชาติแล้ว

สำหรับฉันในวันนี้ ไม่ว่าจะไหว้ใคร หากมีอาการพนมมือค้อมกายแล้วยังรู้สึกถึงความแข็งของมานะ  
ภายในจิต ฉันจะโน้มศีรษะลงต่ำเข้าไปอีก จนกว่าจะรู้สึกถึงจิตที่ยินดีในอาการน้อมเต็มใจแล้ว มีความ  
สัมผัสจริง ๆ แล้วว่า 'ได้ไหว้' แล้ว

เมื่อจิตปรุปรุก ภายปรุจิตจนเกิดสภาพอ่อนน้อมยิ่ง สว่างไสวน่าอุ้มใจในตัวเองยิ่ง ฉันก็หยั่งรู้ว่าสภาพ  
จิตอันปรุปรุกขึ้นด้วยกรรมดีชนิดนี้จะเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดผลดีในอนาคต เหตุดีย่อมได้ผลดีเป็น  
ธรรมดา โดยเฉพาะเมื่อดีเต็มดวงหนักแน่นจนถึงระดับอุ้มใจได้เช่นนี้ ผลข้างหน้าย่อมเที่ยงและมั่นคง  
ตาม ผลคืออะไร? ผลคือถ้าพลาดจากมรรคผลในชาตินี้ อย่างไม่รู้ก็ต้องได้พบพุทธานุภาพ และไม่มี  
ความกระด้างกระเดื่องต่อพระพุทธรูปเจ้าหรือพระอรหันตสาวก โอกาสที่จะมีเหตุปัจจัยให้ปราชัยพวกท่าน  
เป็นบาปเป็นกรรมใหญ่หลวงย่อมยาก

นอกจากนี้ จิตอันอ่อนน้อมด้วยอาการไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์สูงสุด ย่อมให้ผลเป็นความสว่างเรืองรอง มี  
ความสุขความเจริญ ทั้งในรูปของกำเนิดแห่งสุขุมลชาติ เช่นมีผิวกายดี ไม่พลัดตกตำหนาดูถูก ช่วงต่างๆ  
ของชีวิตมักถูกโอบอุ้มด้วยเหตุแวดล้อมอันน่าอุ้มใจ กรรมที่ให้เป็นประจำเช่นการไหว้บุคคลอันควร  
เคารพนี้ประการเดียว จะเป็นที่มาของสิ่งดี ๆ มากมายหลายประการ

นี่คือ 'ความจริงเกี่ยวกับกรรม' ซึ่งฉันไม่ได้ถามใคร แต่รู้ด้วยลักษณะประจักษ์จากภายใน ชนิดที่ถ้าถูก  
คนศาสนาอื่นขู่เอาว่าไหว้รูปเคารพจะเป็นเหตุให้ตกนรก ฉันก็คงได้แต่ยิ้มมุมปาก หรือไม่ก็มองเขาด้วยความ  
เวทนา การพยายามขู่ให้กลัวด้วยถ้อยคำอันสมมุติขึ้นเอง จินตนาการขึ้นเอง ปั่นน้ำเป็นตัวขึ้นเอง  
ของพวกเขาย่อมก่อความเดือดร้อนให้ตนเองสาหัส เมื่อเหตุชั่วร้ายย่อมให้ผลชั่วร้าย นึกว่ากูเรื่องหลอก  
คนเขลาแล้วจะได้รางวัลเป็นยศศักดิ์พิเศษในสวรรค์แบบของศาสนาตน ที่แท้ต้องทรมานอยู่ในอัฐภาพ  
อันชวนสยงเกินกว่าจะถ่ายทอดกันด้วยภาษามนุษย์

มองแบบเปรียบเทียบระหว่างเผ่าพันธุ์ นับว่าชาวตะวันออกโศกดีกว่าชาวตะวันตกที่มีการไหว้เป็นธรรมเนียม  
ประจำ เพราะหมายความว่ามีโอกาสทำกรรมอันเป็นทางแห่งความเจริญได้บ่อยกว่าชาวตะวันตกที่  
เอะอะก็จับมือทำเดี่ยว มีแต่กิริยาอันมาจากความรู้สึกปรารถนากระชับมิตรแน่นแฟ้น ความเป็นอันหนึ่ง  
อันเดียว ชวนให้เห็นเป็นระดับเดียวกันไปหมด ใจเลยถูกปรุปรุกให้เป็นอย่างสำนวนที่ว่า 'ก้มหัวให้ใครไม่  
เป็น' กันเสียมาก

การเจริญสติปัญญาทำให้ฉันเห็นจิต เห็นกรรมตัวเองชัดไปหมด กรรมคือเจตนาจากจิต เป็นอาการที่  
ปรุปรุกแต่จิตให้มีลักษณะเด่นไปต่างๆ และ ตัวการเจริญสติปัญญาเองแม้จะเป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว  
ทว่าก็เกื้อกูลให้เกิดความโหนมน้อมไปในความมักน้อยทางกาม ไม่หนักแน่นพอจะเบียดเบียน  
หรือจองเวรใคร เพราะฉะนั้นที่จะก่อกรรมทำบาปละเมิดศีล ๕ เช่นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดประเวณี

โกหก และเสพสุรายาเมา ก็เป็นเรื่องยาก หรือเป็นไปได้เลย ซึ่งนั่นก็แปลว่าโอกาสจะเดือดเนื้อร้อนใจ เพราะผลกรรมชั่วย่อมลดน้อยถอยลงทุกที ใช้กรรมเก่าหมดเมื่อไหร่ก็เริ่มสบายเมื่อนั้น

สติปัญญา ๔ ทำให้ฉันเห็น ‘ความจริง’ ต่างๆในโลกมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนถอดแวนสีต่างๆออกแล้วมองโลกด้วยตาเปล่า จิตที่เปิดเผยไร้ฝ้ามัว มีความเป็นกลางไม่เอียงไปทางชอบหรือชัง หรือถ้ายังชอบยังชังก็ไม่ถึงกับถูกรอบงำให้เกิดอคติ ยอมรับกับบุคคล และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามจริงยิ่งกว่าปุถุชนทั่วไปที่ถูกครอบงำด้วยอคตินานปีการ

สิ่งหนึ่งที่ฉันเห็นชัดคือคนเราตั้งต้นชีวิตขึ้นมาด้วยความไม่รู้เหมือนกัน มีสัญชาตญาณเอาประโยชน์เข้าตัวเหมือนกัน มีกิเลสคือราคะ โทสะ โมหะเหมือนกัน จึงมีโอกาสทำทั้งดีและเลวละกันตามสถานการณ์บังคับ ไม่ควรมีใครได้ชื่อว่าประเสริฐเพราะวงศ์ตระกูลดี ไม่ควรมีใครได้ชื่อว่านายก่อง เพราะหลักฐานแวดล้อมชี้ชัดว่าอดีตชาติบำเพ็ญบุญไว้มาก ทุกคนมีโอกาสพลาดไปสั่งสมนิสัยเลวร้ายได้เท่าๆกัน ขณะเริ่มสั่งสมความเลวร้ายก็แทบไม่มีเค้าเงื่อนหรือนิมิตหมายใด ๆบอกเลยว่ารากเหง้าแห่งความเดือดร้อนเริ่มต้นขึ้นแล้วนะ จิตวิญญาณทุกดวงถูกห่อหุ้มไว้ด้วยความไม่รู้ ไม่อาจหยั่งไปถึงอนาคต ไม่อาจเชื่อมโยงถูกว่าเหตุแห่งกรรมอย่างนี้จะทำให้ต้องไปเสวยวิบากกรรมอย่างนั้น ทุกคนถูกกักขังไว้กับแรงกระตุ้นกิเลสเฉพาะหน้าในวินาทีนี้ อยากคิดอะไรก็คิด อยากพูดอะไรก็พูด อยากทำอะไรก็ทำ นับเป็นเรื่องน่าสลดสังเวชเหลือเกิน

นิยามของ ‘ความจริง’ สำหรับคนธรรมดา คือ ‘สิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน’ หรือบางคนใช้ชีวิตผ่านประสบการณ์มาถึงจุดหนึ่งจนพบว่าความจริงคือ ‘สิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นอย่างนั้น’ และธรรมชาติก็เหมือนจัดสรรรูปธรรมนามธรรมไว้รองรับทุกความเชื่อได้อย่างน่าอัศจรรย์ แม้กระทั่งความเชื่อที่ต่างกันเป็นตรงข้ามก็ดูเหมือนธรรมชาติช่วยรับรองว่าเป็นจริงให้ทั้งคู่! ยกตัวอย่างเช่นหากใครสังเกตว่าแสงน่าจะเป็นคลื่นเหมือนระลอกคลื่นในทะเล ธรรมชาติก็ช่วยยืนยันว่าแสงเป็นลูกคลื่นจริงภายใต้การทดลองแบบหนึ่ง แต่ถ้าใครนึกสนุกจินตนาการว่าแสงอาจเป็นอนุภาคเหมือนเม็ดทรายบนพื้น ธรรมชาติก็อุตส่าห์ช่วยสงเคราะห์ว่าแสงเป็นอนุภาคจริง ๆภายใต้การทดลองอีกแบบ!

ยุคที่มนุษย์รู้สึกว่าจะฉลาดขึ้นด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอันก้าวไกลนี้ แท้จริงแล้วถ้าถามบรรดาหัวกะทิของโลกที่ทำงานในห้องวิจัยค้นคว้าหาความจริงอย่างลึกซึ้ง พวกเขาจะบอกว่ายิ่งได้คำตอบให้กับคำถามเก่าๆมากขึ้นเพียงใด ก็ยิ่งเจอคำถามใหม่ๆอันน่าพิศวงไว้ที่ลึ้นสุด หนึ่งคำตอบอาจเป็นที่มาของอีกร้อยคำถาม

ฉันเคยคิดเล่นๆว่าหากเอาความรู้ในวันนี้ของนักวิทยาศาสตร์ทุกสาขามารวมกัน เราอาจได้ภาพความจริงที่ชัดเจนออกมาภาพหนึ่ง คือเราไม่รู้อะไรเลย ลองถามง่ายๆแค่คำเดียว **ทำไมเราต้องเกิดมา?** ถ้าเอาความรู้ทางชีววิทยา เคมี ฟิสิกส์ รวมทั้งจิตศาสตร์มาประสานกัน เราจะไม่ได้คำตอบอะไรมากไปกว่า **ขีดจำกัดและความไม่แน่นอนของวิธีพิสูจน์** นักวิทยาศาสตร์ได้แต่สร้างทฤษฎีเพื่ออธิบายว่าจักรวาลเกิดขึ้นจากปรากฏการณ์บิกแบงก็ อธิบายได้เป็นคั่งเป็นแควว่าเสี้ยววินาทีที่เท่านั้นเท่านั้น

จักรวาลมีขนาดเท่าใด อยู่ในสภาพพิลึกพิลั่นเหนือจินตนาการปานใด แต่ยังไม่มีการอธิบายได้ว่ามี  
เหตุผลอะไรที่จักรวาลต้องเกิด

อย่างไรก็ตาม ความจริงที่พิสูจน์ไม่ได้ชัดๆ เหล่านั้นแหละเป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์ระดับหัวกะทิ  
ของโลกทั้งหลายมานาน ถึงพิสูจน์ไม่ได้ชัดก็พยายามพิสูจน์กันต่อจากรุ่นหนึ่งถึงอีกรุ่นหนึ่งอยู่นั่นเอง  
เพียงเพื่อลอบกันระหว่างมนุษย์ว่า ‘เรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ’

ยากนักหนาที่มนุษย์จะหวนกลับเข้ามาสนใจเกี่ยวกับความจริงในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งโจทย์  
ได้ถูกต้องตรงประเด็นที่เป็นคุณค่าสูงสุด นั่นคือทำอย่างไรจะพันทุกซ์ได้เด็ดขาดแบบไม่กลับ  
กำเรบขึ้นอีก

ความจริงโจทย์นี้ไม่ใช่โจทย์ใหม่เสียทีเดียว มีชนกลุ่มน้อยที่ดำรงชีวิตแบบนักปราชญ์หรือฤาษีที่ไพร่ตาม  
ป่าลึกได้เคยตั้งโจทย์ทำนองนี้กันไว้แล้ว และมีคำตอบที่เข้าเป้าเสียด้วย นั่นคือ **แค่ปล่อยวางทุกสิ่งให้  
ได้เท่านั้น** แต่คำถามที่ตามคำตอบนั้นมาคือ **ทำอย่างไรจึงจะปล่อยวางได้จริง แม้กระทั่งความรู้สึก  
ในตัวตน** ตรงนี้มีการคิดค้นวิธีขึ้นสารพัด บ้างก็ใช้เหตุผลว่าในเมื่อติดกามสุขคือทางไปสู่ความยึดมั่นถือ  
มั่น ดังนั้นถ้าทรมาณตัวเองให้เผ็ดร้อนสุดขีดก็น่าจะปล่อยวางเสียได้กระมัง ไม่คิดเปล่ายังทดลองให้เห็น  
จริงตามความเชื่อนั้นจนตายดับกันไปมากต่อมาก พวกพาเอาข้อสันนิษฐานเดิมไปพิสูจน์กันต่อในปรภพ

พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่ารู้จักความสุขอันนำปรารถนาสูงสุดมาทุกรูปแบบแล้ว ทั้งที่กัลยาอยู่ด้วยกามคุณ ๕  
ทั้งที่สะอาดผ่องใสอยู่ด้วยฌานสมาบัติ ๘ อีกทั้งยังได้ชื่อว่ารู้จักทุกซ์เพราะการทรมาณตนเองอย่าง  
อุกฤษฏ์ชนิดไม่มีใครในโลกเทียมเทียบ กระทั่งท่าน **หยุดมองความจริงผ่านความเชื่อ** แล้วเปลี่ยนมา  
เป็น **เห็นความจริงในปัจจุบันผ่านสติอย่างใหญ่** เห็นเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นอยู่อย่างนั้นๆ  
ด้วยพระปัญญาอันลึกซึ้งเกินสามัญมนุษย์ กระทั่งพบเค้าเงื่อนของทุกซ์ **ต้นตอของภพชาติคือ  
‘ตัณหา’** ซึ่งหมายเอาทั้งความทะยานอยากในกาม ความทะยานอยากได้อะไรคืออยากมีอยากเป็น  
รวมทั้งความทะยานอยากพ้นจากสภาพอันไม่น่าพอใจทั้งหลาย

เมื่อฉันเห็นอาการที่จิตทะยานอยากชัดๆ ในเดือนที่ ๕ ฉันจึงกลับมาทำความเข้าใจกับ ‘ต้นตอทุกซ์’ ได้  
อย่างชัดเจนลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าเมื่อครั้งเพิ่งเริ่มศึกษาศาสนาที่ยังคิดๆ เอาเฉยๆ หาใช่เรื่องง่ายที่เราจะระงับ  
จิตไม่ให้ทะยานไปยึดอายตนะภายนอกที่ปรากฏอยู่วราคะโทสะ ต้องอาศัยความเข้าใจ อาศัยความคิดสละ  
และอาศัยความเพียรกำหนดสติเข้ามาในกายใจอย่างต่อเนื่องนานพอ

แน่นอนถ้าไม่มีผู้นำ ไม่มีผู้ยืนยัน ไม่มีผู้ทำให้คนหมู่มากเลื่อมใส ก็คงไม่มีใครเชื่อว่ามนุษย์หน้าไหนจะ  
สามารถทำลายความทะยานอยากให้พินาศไป กับทั้งไม่มีใครเดาถูกว่าทำลายความทะยานอยากแล้วจะ  
ได้เสวยรสอันเหนือรสประการใด น่าสงสัยว่าแลกกันคุ้มแน่หรือกับที่ต้องสูญเสียกามอันนำพิศวางหลงไหล  
ในโลกไปหมด



พระพุทธเจ้าเป็นอริยเจ้าระดับอรหันต์องค์แรกของโลก หมายความว่าท่านทำเรื่องเหลือเชื่อได้สำเร็จจิตของพระองค์ไม่อาจเกิดอาการทะยานอยากได้อีก และพระองค์ก็มีสุรเสียงที่ดังพอจะประกาศก้องไปได้ตลอดโลก กับทั้งกังวานนานมาได้จนถึงบัดนี้ สรุปลึ้นนอกจากจะแก้กล่าวพอจะประทัดประหารกิเลสด้วยตนเองแล้ว องค์ท่านยังมีพระกำลังพอจะตั้งศาสนาขึ้นนำผู้มีปัญญาให้ฆากิเลสตามได้ด้วย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์สำเร็จอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณได้เพราะพวกท่านสนพระทัยในสังขะความจริงเกี่ยวกับเรื่อง 'ทุกข์และการดับทุกข์' อย่างยิ่งยวด พระสาวกที่เจริญรอยตามบาทพระศาสดาได้ก็เพราะสนใจสังขะเดียวกันนั้นด้วย จึงกล่าวได้ว่าสังขะความจริงที่เหล่าอริยเจ้าให้ความสนใจก็คือเรื่องของทุกข์และการดับทุกข์นั่นเอง เพราะเมื่อสนใจแล้ว ลงมือกระทำการเพื่อความเข้าถึงแล้ว ย่อมเป็นผู้ละทุกข์เสียได้

อริยสังขามี ๔ ข้อ ได้แก่

๑) ทุกข์ คืออุปาทานชั้น ๕ หรือกายใจอันเป็นที่ตั้งของอุปาทานนี้เอง เมื่อถึงคราวแก่เจ็บก็ทำให้เราต้องทนทรมานปวดเมื่อย เมื่อแตกตายเป็นเหตุให้พราจจากบุคคลอันเป็นที่รักก็ทำให้เราต้องร้องไห้คร่ำครวญทุกข์โศกนันท สรุปลึ้นคือกายใจนี้เป็นทุกข์ด้วยสภาพบีบคั้นในตัวเอง แถมยังเป็นภาชนะรองรับทุกข์เวทนาทั้งปวงที่เกิดขึ้นระหว่างมีชีวิตด้วย

๒) สมุทัย คือความทะยานอยาก หรือเรียกสั้นๆว่า ตัณหา ก็ได้ ตัณหาแบบอยากเอามาเป็นของตัวก็เป็นแบบหนึ่ง กระทำจิตให้มีสภาพดูดเข้ามา ตัณหาแบบอยากไล่ให้พ้นตัวก็เป็นแบบหนึ่ง กระทำจิตให้มีสภาพผลักออกไป ล้วนแล้วแต่ต้องออกแรงทั้งสิ้น กระทำจิตให้ไม่สงบสบาย และยังก่อความยึดติดในอุปาทานชั้น ๕ เป็นเหตุให้เกิดความสืบทอดอุปาทานชั้น ๕ ไม่จบไม่สิ้น

๓) นิโรธ คือความดับทุกข์ โดยความหมายสูงสุดคือดับทุกข์อย่างสนิท ไม่กลับกำเริบฟื้นคืนได้อีก เป็นรสอันเหนือรสที่รู้ได้ตั้งแต่ยังครองอัตภาพมีชีวิตเป็นมนุษย์ เป็นรสที่พระพุทธองค์ตรัสว่ายอดเยี่ยมไม่มีรสใดเกิน และก็ไม่มีบุคคลช่วยเป็นพยานยืนยันตามพระองค์มากมาย เป็นหลักฐานว่าพระองค์ท่านไม่ได้คิดไปคนเดียว

๔) มรรค คือวิธีเข้าถึงความดับทุกข์ จะเรียกว่ามรรคมืองค์ ๘ ก็ได้ หรือจะเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้

สรุปลึ้นคือความจริงต่างๆทั้ง ๔ ข้อนี้มีอยู่แน่ๆ แต่คำถามคือเราเห็นความจริงกันแค่ไหน? เอาแค่ความจริงข้อแรกนั้น ถ้าพูดกันขึ้นมา ถ้าเงี่ยหูฟังกันสักหน่อย ก็คล้ายจะ 'เข้าใจ' และอือออตามกันไม่ยาก แต่เอาเข้าจริงมีใครบ้างไม่หวังเสวยสุขด้วยกายใจนี้ ความหวังเสวยสุขเวทนาอันเนื่องด้วยกาย ความหวังเสวยสุขเวทนาอันเนื่องด้วยใจนั้นแหละ คือตัวฟ้องว่าเราไม่เห็นซึ่งเรื่องอุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์จริงๆ

เท่าที่เจริญสติปัฏฐานมาเกือบครึ่งปี ฉันเห็น 'ความจริงข้อแรก' บ้างวูบ ๆ วาบ ๆ บางครั้งขณะที่จิตเห็น กายคืนลมหายใจให้กับอากาศว่างภายนอกแล้วมีความเรียกร้องจะเอาลมอีก ฉันเห็นความทุกข์ของกาย ในรูปความทนไม่ได้ ความเป็นของแตกดับง่ายถ้าไร้เครื่องช่วยประทังชีพ หรือเมื่อเวลาป่วยไข้แล้วกาย พยศแบบชัด ๆ อันนั้นก็เห็นสภาวะทุกข์ของอุปาทานชั้น ๕ ได้ถนัดใจดีเหมือนกัน

แต่นอกเหนือจากนั้นแล้ว? มีหลักฐานใดบ้างใหม่ที่ฉันยังสรรเสริญการมีอยู่ของอุปาทานชั้น ๕? เมื่อ สำนวจจริง ๆ จัง ๆ ฉันพบว่าขณะที่สติหายไปนอกขอบเขตกายใจ จิตยังมีความอาลัยอาวรณ์ กลัวความไม่มี ตัวตน กลัวไม่ได้ช่วยเหลือครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก กลัวไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นอะไรเหมือนอย่างนี้อีก **แค่นี้ก็ชัดแล้วว่าฉันเห็นอริยสัจข้อแรกด้วยความคิด แต่อริยสัจข้อแรกยังไม่ปรากฏต่อจิต อย่างแจ่มชัดสักเท่าใดเลย**

ทว่าการสำวจลงไปถึงระดับจิตนั่นเอง ก็ทำให้ฉันเห็น 'เครื่องผูก' ให้ติดใจอุปาทานชั้น ๕ ชัดเจนขึ้น ความอาลัยอาวรณ์กายใจนี้เอง คือภวตัณหา หรือความอยากมีอยากเป็น ทรายใต้ที่ภวตัณหา ยังมี ทรายนั้นย่อมเกิดกระบวนการสืบทอดของการมีการเป็นเรื่อยไป เอาภาพใหญ่ที่สุด เมื่อถึง เวลาภายในแตกดับ จิตที่ยังมีเชื้อกิเลสย่อมปฏิสนธิในภพใหม่ที่สอดคล้องกับวิถีคิด วิถีพูด และวิถีทำจน เป็นนิสัยหลักก่อนตาย หรือดูเป็นภาพเล็กที่สุด เมื่อยังมี 'ตัวกู' อยู่ในความรู้สึก ก็ย่อมเกิดแรงขับดันให้ กระทำการเพื่อตัวกูเป็นขณะ ๆ ไม่ว่าจะต้องทำด้วยอาการหน้าสว่างหรือหน้ามืดก็ตาม อย่างเช่นเห็นรถ โผล่หัวออกมาจากปากซอยแล้วยัง 'ลืมให้ทาน' บ่อย ๆ ยังรีบเร่งเครื่องไปกันเขาไว้เพื่อตัวเองจะได้ไม่ต้องเสียเวลาชะลอ

เมื่อยังมีการกระทำเพื่อตัวกู ฉันก็ตระหนักถึงความไม่ปลอดภัย ความเป็นไปได้ที่จะต้องท่องไกลไปใน สังสารวัฏ ฉันเคยประจักษ์ใจมาแล้วในช่วงชีวิตที่ผ่านมาก่อนหน้านี้เจริญสติปัฏฐานเต็มกำลัง กิเลสย่อม ไม่กลัวบาป ไม่เห็นบาปเป็นโทษภัย ทำอะไรเพื่อตัวกูได้เป็นทำทั้งนั้น

สำหรับฉันในห้วงเวลานี้ ตัณหานั้นจะดูง่ายในกรณีที่มาในรูปของแรงดันหรือแรงขับหนัก ๆ หยาบ ๆ ให้จิต ทะยานออกไปยึดวัตถุหรือบุคคลอันเป็นของภายนอก เพราะจิตที่เจริญสติปัฏฐานมาดียว่อมเบาเป็นปกติ เมื่อบังเกิดความอยากหนัก ๆ ต้องรู้สึกแตกต่างผิดปกติเป็นธรรมดา

แต่เมื่อตัณหาในรูปของความอ้อยอิ่ง แ่จมอยู่ในหนองน้ำแห่งความอาลัยอาวรณ์ อย่างนั้นจะเห็นยาก เพราะไม่ค่อยเต็มใจจะเห็น จิตต้องมีราวเกาะอย่างลมหายใจหรืออริยาบถที่คงเส้นคงวามาก ๆ เห็นสุข เวทนาและทุกข์เวทนาหลายร้อยหลายพันรูปแบบจนชินชา นั้นแหละจึงค่อยเห็นอาการอ้อยอิ่งอาลัย อาวรณ์ชัดขึ้น

ปีที่แล้วฉันยังเป็นนักสะสมตัวยง ฉันชอบหนังสือและซีดีเพลง การสะสมสิ่งเหล่านี้ทำให้รู้จักจำแนก สมบัติเป็นหมวดหมู่ ฉันเป็นสุขที่ได้รู้สึกว่ามี และเคยเห็นด้วยเป็นอย่งยิ่งกับเกอเธ่ นักเขียนนาม

อุโฆษที่ว่า ‘นักสะสมเป็นพวกที่มีความสุข’ แต่บัดนี้มุมมองของฉันเปลี่ยนไป นักสะสมเป็นพวกที่ไม่อาจมีความสุขจากการปล่อยวางเลย

ปีนี้ วันนี้ ฉันจะรบกับความอ้อยอิ่งอาล้งด้วยทานอย่างใหญ่ ฉันเลือกหนังสือที่วางบนหิ้งเฉยๆเป็นแรมปี ออกมานับร้อยเล่ม ขนใส่ท้ายรถไปบริจาคให้กับห้องสมุดประชาชนและแหล่งรับอื่นๆที่เขาจะนำไปแจกให้ผู้ด้อยโอกาสทั้งหลาย นอกจากนั้นยังมาเมียงมองซีดีเพลงอิมพอร์ตทองภูเขาที่เคยรักเป็นนักหนา แต่ปัจจุบันมีอารมณ์แบบสามวันฟังหนึ่งเพลง ต้องใช้เวลาเกินปีกว่าจะฟังครบแล้ววนกลับมาฟังซ้ำ เลยตัดสินใจเอาไปขายตามย่านชุมนุมชนนักฟังในราคาถูกลง ๓-๔ เท่าตัวด้วย

ฉันเห็นความเสียหายปรากฏตัวขึ้นกลางจิตอย่างเด่นชัด มันทำให้ซีมีเศร้าเล็กๆ ทอดตาเหม่อหน้อยๆ แต่ก็หายขาดเป็นปกติทึ่งเมื่อฉันนำเงินทั้งหมดไปซื้อสังฆทานถวายพระ ๙ รูปที่วัดแห่งหนึ่งแถบชานเมือง ความอ้อยอิ่งแปรเป็นความว่างโล่งเบิกบาน ฉันอธิษฐานขอให้บุญและความสุขอย่างใหญ่นี้ จงเกื้อหนุนให้จิตปล่อยวางอุปาทานความยึดมั่นในวัชร์ ๕ ได้ง่ายยิ่งขึ้น

ความดับของอาการทุรนอยากและอ้อยอิ่งอาวรณเป็นเช่นนี้เอง แม้ยังไม่ถึงนิพพาน ก็พออนุমানได้จากจิตที่สดใส สว่างโพลนเต็มดวงราวกับเข้าสู่สมาธิขั้นดี ฉันยิ้มอย่างคนที่รู้จักอิสรภาพ เชื่อว่าคนไม่รู้จักอิสรภาพทางใจไม่มีสิทธิ์ยิ้มได้อย่างนี้ เป็นยิ้มที่ไม่แกลกอะไรนอกจากใจอันปลอดโปร่งจากความอ้อยอิ่งอาวรณ

อะไรอีกที่ยังเสียดายและอาล้งรักเป็นนักหนา ฉันคิดขณะเดินตามทางอันขนาบด้วยแนวไม้ใหญ่ครึ้ม ฉันยังใช้ชีวิตฆราวาสตามปกติ ยังไม่คิดบวชอะไร แม้สนใจพุทธเชิงปฏิบัติมานาน นี่เรียกว่าความหวังได้หรือเปล่า?

ฉันหยุดยืนมองกุฏิพระ แหงนมองไปไม้เขียวต้องลมกรูกรียว จิตใจเยือกเย็นไม่คิดเอาอะไร โลกนี้มีที่เดียวไม่น่าอยู่คือ ‘ใจอันเป็นที่ตั้งของทุกข์’ นอกนั้นจะระเห่ร้อนไปไหนๆก็ตาม ทุกแห่งคือสถานที่อันน่ารันทรมยได้ทั้งหมด เข้าใจอารมณ์ของผู้แสวงหาความหลุดพ้น ที่ทิ้งได้หมดทุกอย่าง เหลือแต่ตัวเปล่าๆ กับผ้าห่อพันร่างกันอุจาดเพียงผืนเดียว...

สมองของฉันเริ่มคิดอะไรเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น การปลงผมขอบวชนั้นง่าย แต่การ ‘มีใจ’ ถือบวชนี่ลียาก ฉันจะลองสำรวจตัวเองว่าใจเป็นพระแน่หรือยัง เมื่อแน่ใจว่าใช้พระแล้วก็นำบวชเพื่อบรบกับกิเลสเต็มอัตราศึกเสียที จะชั่วคราวหรือชั่วชีวิตก็สุดแท้แต่वासนาแล้วกัน

## วันที่ ๒-๕: สัมมาทิฏฐิ

จากประสบการณ์ในวันแรกของเดือน ทำให้ฉันหมั่นสำรวจตนเองบ่อยขึ้น ว่ามีสัมมาทิฏฐิหรือความเห็นชอบเห็นตรงอยู่ในระดับใด ในระดับความคิดนั้นฉันให้คะแนนตัวเองเต็มร้อย ไม่มีความลังเลสงสัยใดๆอีก ฉันเห็นการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นทุกข์ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ และถ้าให้ท่องอริยสัจ ๔ ปากเปล่าก็ทำได้สบายมาก ผู้ใด 'รู้จัก' อริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาเห็นตามจริงผ่านอาการคิดและอาการจดจำกระทั่งเกิดศรัทธาในอริยสัจ ๔ เต็มที่ ผู้นั้นจัดเป็นสัมมาทิฏฐิแล้วตามนิยามของพระพุทธองค์

แต่ในระดับของจิตที่ 'เห็น' อริยสัจ ๔ นั้นเป็นเรื่องยากกว่ากัน ทันทิทันทันตามวิญญอมให้เกิดความทะยานอยากได้อย่างยากมี ทันทิทันแสดงถึงความไม่รู้จักทุกข์แล้ว ได้ชื่อว่าก่อเหตุแห่งทุกข์ขึ้นแล้ว

ช่วงนี้ฉันจึงตามดูความอยากอย่างเดียว ไม่ใช่พยายามระงับความอยาก ไม่ใช่ภาวนาว่าขอความอยากจงอย่าเกิด แต่เห็นตามจริงว่าเกิดความอยากขึ้นเมื่อเกิดผัสสะทางคู่อายตนะใด แล้วดูว่าความอยากนั้น ทุบตันให้ฉันกระทำการอะไรได้บ้าง รวมทั้งก่อทุกข์ก่อความอึดอัด กระสับกระส่ายให้กายใจของฉันได้มากน้อยเพียงใด

ฉันดูๆจนกระทั่งมั่นใจว่าเห็นความจริงประการหนึ่ง นั่นคือเมื่อสติกำลังเท่าทันความอยาก ความอยากจะปรากฏเป็นเพียงสิ่งถูกรู้ และทำอะไรกับจิตใจฉันไม่ได้ ความอยากนั้นเหมือนไฟ เมื่อปล่อยให้ลุกโผลงไปโดยไม่เติมฟืนให้กับมัน เต็มของมันก็มอดไปเอง

และแม้จะยังระงับอาการทะยานอยากไม่ได้อย่างสิ้นเชิงเหมือนพระอรหันต์ แต่ฉันก็ประจักษ์แล้วว่าใจที่ไม่แล่นไปตามความอยากเป็นสุขยิ่ง

หนทางดำเนินเพื่อความดับทุกข์คือการเอาสติเข้ามาตั้งรู้ ตั้งดูอยู่ในขอบเขตกายใจนี้เอง สติปัญญา ๔ หรือการตั้งสติไว้ที่ฐานอย่างถูกต้องจึงเป็นทางดำเนินอันไม่ล้าสมัย จะผ่านมาก็พ้นปี หรือจะผ่านไปอีกก็พ้นปี ขอเพียงเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา ศรัทธาสติปัญญา ๔ และมีใจอุทิศตัว ย่อมไม่สายสำหรับการถางทางสู่ความหลุดพ้น

ฉันตระหนักแล้วว่าการเป็นสัมมาทิฏฐิอย่างแท้จริงต้องเป็นกันที่ระดับของจิต เห็นให้ได้เป็นขณะๆ เท่านั้นว่าดำเนินจิตอย่างไรจึงเป็นทุกข์ ดำเนินจิตอย่างไรจึงพ้นทุกข์

แรกเริ่มเดิมทีเมื่อศึกษาพุทธศาสนา ทุกคนคงรู้สึกตรงกัน คือดูแล้วเหมือนมีอะไรต้องเรียนรู้ ต้องจดจำกันไม่หวาดไม่ไหว แต่ขอแค่ทำความเข้าใจ และลงมือเริ่มเดินก้าวแรกเพียงแค่ว่าหายใจออกหรือหายใจเข้าเท่านั้นแหละ ก้าวต่อๆไปจะตามมาเอง เราจะรู้ว่ากิจที่ต้องทำเพื่อความพ้นทุกข์นั้น

ไม่ยากนัก แต่ก็ไม่ใช่ทำอะไรง่าย ๆ อย่างเดียวแล้วได้กัน เหมือนการร่ำเรียนทางโลก ใครจะเป็นดอกเตอร์ทางคณิตศาสตร์ได้จากการท่องสูตรคูณโดยไม่ต้องศึกษาและลงมือวิเคราะห์วิจัยอะไรต่อให้สูงยิ่งๆขึ้นได้เล่า?

แต่ละวันมีอะไรเกิดขึ้นกับเรามากมาย ทั้งเรื่องภายในและภายนอกไม่หยุดหย่อน เราจะทำอะไรอย่างเดียวเช่นแค่สักแต่กำหนดสติรู้ไปเรื่อยๆไม่ได้ เพราะกิเลสเรียงคิวรอกระหน่ำซ้ำที่เปลือยอยู่ไม่ขาดเช่นกัน และนั่นเป็นส่วนหนึ่งที่เร่งให้ฉันสำรวจตนเองต่อไปว่ายังขาดองค์มรรคข้อใด หรือองค์มรรคข้อใดมีแล้วแต่ยังไม่บริบูรณ์

### วันที่ ๖-๑๐: สัมผัสกับปะ

ฉันเคยได้ยินว่าผู้ชายจะคิดอยากมีเพศสัมพันธ์ไปทั้งชีวิต โลกเราเคยมีข่าวฮือฮาที่ชายชราอายุร่วมร้อยปีมีเมียสาวกันมาแล้ว ไม่นับผู้เฒ่าจำนวนมากที่ตายคาอกเพราะใช้ไว้อากักรักกันพรั่าเฟรีอ และเฉพาะหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์ในประเทศไทยสรุปได้ว่าผู้ชายไว้ใจไม่ได้สักวัยตั้งแต่ ๑๒ ถึง ๗๐!

แรกๆฉันนึกว่าพอหมดวัยหนุ่มแล้วจะเลิกคิดเรื่องกามกันตามความฝ่อทางกาย เหมือนถึงจุดหนึ่งธรรมชาติจะตะโกนใส่เราดัง ๆ ว่าพอได้แล้ว เข้าวัดได้แล้ว เตรียมเสบียงไว้เดินทางต่อได้แล้ว แต่ความจริงมิใช่เช่นนั้น **ตราบไดยังตรีกนีกทางกาม ตราบนั้นคนเราจะอยากเสพกามไปจนตาย ไม่ว่าจะร่างกายจะพร้อมหรือไม่พร้อม**

เรื่องนี้ทำให้ฉันรู้สึกอเนจอนาถใจ ยิ่งสังเกตเข้ามาในตัวเอง ไม่มัวแต่อนาถเรื่องคนอื่นข้างนอก ก็พบว่าแม้ปฏิบัติธรรมจนเห็นความไม่เที่ยงของกายใจมาหลายเดือน พอเจอผู้หญิงสวย ๆ หุ่นดี ๆ ที่มีให้เห็นโฉบฉวยกันทั่วบ้านทั่วเมือง ใจก็ยังหวั่นไหวได้อยู่ ถ้าช่วงเช้าจิตกำลังผ่อง ๆ ก็กำหนดเห็นความทะยานอยากอันเกิดจากตาประจวบรูป ทำให้สติกลับมาตั้งฐานได้ทันก่อนที่ราคะร่ำรดถึงจิตแล้วไปก่อปฏิกิริยาทางกาย แต่ช่วงเย็นบางทีเหนื่อยๆจากงานแล้วไม่ค่อยมีแ 깨ใจกำหนดสติ พอเห็นอะไรงามๆแล้วยังเกิดอาการจ้องตาค้างได้อยู่เหมือนผู้ชายธรรมดาคนหนึ่ง

สรุปคือการอยู่ในเมืองทำให้คนเราวนเวียนตรีกนีกไปทางกามตลอดเวลา บางช่วงฉันฝึกอินทริยสังวรมองเห็นอะไรด้วยความสำรวมได้บ้าง แต่ก็จะมีช่วงที่หลุด ยอมตามกิเลสไปหลายหนเพราะบอกตัวเองว่าไม่ใช่พระ จะให้เป็นพระอิฐพระปูนกลางเมืองนั้นคงยาก

ถ้าพูดว่ากามเป็นต้นเหตุอุปาทานมีอวางอันดับหนึ่ง ทำให้ยึดว่ากายใจนี้ของเรา ทำให้เห็นไปว่ากายใจนี้ดี ทำให้อยากขอความเป็นหนุ่มสาวช้วนินรันตร์เพื่อเสพกาม ก็คงไม่ใช่การกล่าวเกินจริง หากไม่มีใจคิดปลีกวิเวก ไม่มีช่วงของจิตที่สัดจากกามเอาเลย จะหวังหลุดพ้นอย่างไรไหว

ฉันเคยอ่านข่าวหนึ่ง ที่มีคนแก่อายุเกินร้อยเผยเคล็ดลับว่าอยู่ยงคงกระพันมาได้ป่านั้นเพราะไม่เสพ  
 กามเลยตั้งแต่หนุ่มๆ คนไปสัมภาษณ์ถึงกับพึมพำว่าถ้าอย่างนั้นจะอายุยืนไปทำบ้าอะไร? นี่คือความ  
 จริง ส่วนหนึ่งที่มีมนุษย์ทั้งหลายอยากอยู่ดูโลกนานๆ ไม่อยากให้มีจรรยาจนคร่ำครวญไปเสียก่อนก็เพื่อจะ  
 ได้ประกอบภารกิจอันน่าติดใจนั่นเอง ยิ่งเคยมีหนังมีละครเยอะแยะให้ตัวแสดงพูดว่าฉันยังไม่อยากตาย  
 ฉันยังไม่เมื่อยเลย ถ้ามุขตลกร้ายทำนองนี้ทำให้คนดูไม่รู้สึกรู้สิดังนี้ พलयมีอารมณ์ร่วมว่าเสียตายที่ยัง  
 ไม่มีเมื่อยต้องด่วนตายซะก่อนก็แปลว่า **มนุษย์จำนวนมากอยู่หรือตายด้วยใจบูชาความเป็นพระ**

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาตว่าที่เราตั้งใจตรึกนึกถึงกาม ก็ด้วยอาการใส่  
 ใจมองกายโดยความเป็นของสวยของงาม ถ้าหากเรามองเสียตามจริงว่ากายเป็นของสกปรก ใส่ใจโดย  
 แยกกายว่าตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าไม่มีส่วนใดสะอาดเลย อย่างนี้ก็จะเป็นการแก้ล้ากมลเสียได้

ฉันลองทำตามที่อยู่ปัจจุบันทำกัน คือหาภาพศพหน้าสะอาดสะอาดมาดู เผอิญฉันเป็นคนไม่มีจินตนาการ  
 แแรง เห็นดับไตใส่ฟุ้งแดงเถือกแล้วไม่ค่อยกลัว ไม่ค่อยมีอาการร่วม เห็นตามจริงว่านั่นภาพเลือด ภาพ  
 เนื้อและทะของผู้อื่น เป็นความสกปรกของผู้อื่น ไม่เกี่ยวกับฉันที่ยังเนื้อตัวสะอาดสะอาดอัน นิ่งดูรูปศพ  
 อยู่ด้วยความเฉยเมย

หรือจะเป็นเพราะแค่รูปภาพนั้นต่างจากศพจริง ภาพไม่มีกลิ่น ไม่มีหน่อเหม็นแฉะเหม็น เพียงภาพ  
 สยดสยองจะไม่ติดตาติดใจคนที่ขาดอารมณ์ร่วม และบางคนแม้มีภาพสยองติดจิตไปขยายผลต่อ  
 เป็นหมโนภาพหน้าขมหัวลูก ก็ทำให้เกิดความหวาดผวามือเหมือนเห็นผีมากกว่าจะทำให้เกิดความ  
 แห้งหน้าตายความกำหนัดอย่างแท้จริง

แล้วก็ย้อนกลับไปประลึกถึงมหาสติปัญญาสูตร พระพุทธเจ้าสอนให้ดูกายตนเองโดยความเป็นปฏิภูล  
 ก่อน จากนั้นจึงค่อยขยับจิตไปพินิจดูของผู้อื่น อีกประการหนึ่ง พระองค์ท่านให้พิจารณาจากผิว  
 นอกของกายอันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก่อน ไม่ใช่ให้กระโดดไปชำแหละก้อนเลือดก้อนเนื้อข้างใน  
 ออกมาเลยแต่แรก

ทบทวนว่ามีพระสูตรใดที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีดูกายเป็นนอสุภะไว้เป็นขั้นๆหรือไม่ แต่นึกไปนึกมาพอ  
 ทวนลำดับมหาสติปัญญาสูตรก็ร้องอ้อกับตนเอง ถ้าตั้งสติรู้ลมจนเป็นสมาธิ เมื่อเป็นสมาธิให้สติเกาะอยู่  
 กับอริยาบถปัจจุบันในขณะนั้นๆ ก็จะเป็นฐานให้เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนังตามตำแหน่งที่ปรากฏอยู่จริง  
 อย่างไม่ยากลำบากนัก

แนวคิดนี้สามารถยืนยันได้จากตติยปาราชิกสิกขาบท เกี่ยวกับภิกษุหลายรูปที่วานกันฆ่า เรื่องมีอยู่ว่า  
 พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในป่ามหาวัน ครั้งหนึ่งพระองค์แสดงเทศนาธรรม สรรเสริญอสุภกรรมฐาน  
 คือข้อปฏิบัติดูกายโดยความเป็นปฏิภูล ตลอดจนพรรณนาคุณของฉมานสมาบัติอันมีอสุภะเป็นตัวตั้ง  
 จากนั้นพระองค์ท่านก็หลีกเร้นอยู่เพียงลำพังประมาณสองอาทิตย์โดยไม่ทรงอนุญาตให้ผู้ใดรับกวน เว้น  
 แต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตไปถวายเพียงรูปเดียว

เหล่าภิกษุฟังพระองค์สรรเสริญอุสกุกรรมฐานทั้งทำไว้แล้วก็เลยประกอบความเพียรกันอย่างยิ่งยวด กระทั่งเกิดความอึดอัดระอา และเกลียดชังร่างกายของตนราวกับผู้หญิงเนื้อตัวสะอาดโดนแก้งเอา ซากศพหรือซากศพสุนัขมาคลั่งอยู่ที่คอ

ด้วยความรังเกียจถึงขีดสุด บรรดาภิกษุก็คิดสั้น ปลงชีพตนเองบ้าง วานกันปลงชีพให้บ้างเป็นจำนวนมาก พอพระพุทธเจ้าเสด็จออกจากที่เร้น ทอดพระเนตรเห็นภิกษุบางตาลง ก็ตรัสถามความจากภิกษุผู้ ปกติมีหน้าที่ปรนนิบัติรับใช้ถึงเหตุที่ภิกษุน้อยลง ก็ได้รับคำตอบว่าเป็นเพราะภิกษุจำนวนหนึ่งเจริญอุสกุ กรรมฐานแล้วรังเกียจกายตนเองจนทนไม่ไหว จึงสังหารตนเองด้วยความสมัครใจ

พระพุทธองค์ทราบความตามนั้นจึงเรียกประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมานีในอาหา ปานสติถ้าพวกเธอทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณสงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาป อุกุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน ดุจละอองและฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นในช่วงทำยถุ ร้อนถูกฝนใหญ่กำจัดชะล้างให้อันตรธานหายไปได้อย่างฉับพลัน แน่หนอว่าอุกุศลธรรมในที่นี้คือ ความคิดอยากตัดช่องน้อยแต่พอตัว ลาโลกไปเพียงเพราะตระหนกว่าร่างกายนี้ที่แทนสะสมติดเสียนยิ่ง กว่าซากหมาเนา

สมนัยกับที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวปฏิบัติไว้ตามลำดับในหมวดกาย คือให้เจริญอานาปานสติและ อาศัยอิริยาบถเป็นเครื่องรู้ให้ติเสียดก่อน เห็นลมหายใจและอิริยาบถโดยความเป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตนแล้ว จึงค่อยเขยิบขึ้นมาพิจารณากายโดยความเป็นของโสโครก ฉันทจึงรู้สึกว่าจะเห็น แนวทางแล้วว่าจะเริ่มเจริญอุสกุกรรมฐานอย่างไร

ฉันลงทุนเล็กน้อย ปกติฉันจะสระผมทุกเช้าก็ไม่สระ แค่อาบน้ำเพื่อให้เหมาะกับการไปทำงานร่วมกับ ผู้คน แต่ตกเย็นกลับบ้านไม่ได้อาบน้ำอย่างเคย ปลอ่ยให้กลไกธรรมชาติเปิดเผยความเป็นกายที่ ปราศจากการขัดถูชำระล้างโดยตัวเอง แถมให้อีกชนิดหนึ่งคือออกไปวิ่งเอาเหงื่อมาพอประมาณ คำนั้นไม่ ทานข้าวร่วมกับคนอื่น เข้าห้องปิดประตูขังตัวเองอยู่กับอสุภะตามลำพัง

ถอดเสื้อยืดออก ลงนั่งดูหัวใจสูบฉีดค่อนข้างเร็วและแรงหลังออกกำลังเหนื่อยๆ สำเหนียกรู้ถึงเม็ดเหงื่อที่ เกาะพรราวตามใบหน้า ลำตัว และแขนขา การฟุ้งซันของน้ำเหงื่อทำให้ทราบการปรากฏของเนื้อหนังได้ ชัดกว่าปกติมาก ฉันผูกสติตามรู้ผิวหนังอันมีน้ำฟุ้งซันเกาะซึ่มๆ หายใจออกรู้ผิวหนัง หายใจเข้ารู้ ผิวหนัง เรื่อยไปนับสิบนับร้อยครั้ง กระทั่งจิตไม่เหลืออะไรอื่นนอกจากความรู้สึกในผิวหนัง ซึ่งเริ่มแห่ง เกรอะกรังด้วยคราบเหงื่อคราบไคล

อสุภะเริ่มออกฤทธิ์โชนเข้าจุมูกเมื่อสลิปห่านาที่ผ่านไป นึกออกตามพระป่าท่านพูดเลยว่าหน่อเห้มนแนว เห้มนเป็นอย่างไร เมื่อกำหนดอยู่นานๆ ผิวหนังที่ห่อหุ้มอิริยาบถนั้นก็เริ่มปรากฏแปลกไป จิตอันตั้งมั่น เป็นสมาธิรับรู้ได้คมชัดขึ้น กว้างรอบขึ้น เห็นทั่วพร้อมทั้งผิวที่ใบหน้า ผิวต้นแขนด้านในที่แนบติดกับ

ลำตัว ผิวช่วงหน้าอกไปถึงท้อง รวมทั้งผิวบริเวณต้นขาและน่อง บางครั้งร่างกายเหมือนขยายใหญ่ ผิวหนังอันเกาะไปด้วยคราบโคลปรากฏเป็นเปลือกไม้หยาบที่มีกลิ่นเหม็น

สติคมชัดเห็นอะไรได้เป็นขณะๆ เมื่อต้องกลืนน้ำลายก็รู้สึกถึงภาวะเริ่มเน่าบูดหลังจากเคี้ยวศพสัตว์มา เมื่อตอนเช้ากับตอนกลางวันโดยยังไม่เอายาสีฟันไปถูทำความสะอาด ฉันสำเหนียกถึงอาการเต็นที่อ่อนลงของหัวใจ จากที่เมื่อครู่สูบฉีดแรง สิ่งเหล่านี้เป็นภาวะที่คุ้นชินมาเนิ่นนาน แต่ไม่ได้เห็นชัดๆต่อเนื่อง เหมือนอย่างที่ตั้งใจกำหนดดูนานๆแบบนี้

รูปวัตถุที่ถูกรู้เช่นหัวใจและน้ำลายนั้น เป็นของซ่อนเร้น เป็นของที่ตั้งอยู่ใต้ผิวหนัง ธรรมชาติจิตเมื่อกำหนดสติรู้สิ่งใดไปนานๆก็เริ่มเห็น 'ลักษณะ' ของสิ่งนั้นขึ้นมาเรื่อยๆ หัวใจเป็นก้อนเนื้อเต็นตบๆ ตั้งอยู่ในหว่างโพรงกระดูกเป็นซี่ๆ ส่วนน้ำลายมีสณฐานที่แปรปรวนง่าย มีคุณลักษณะเอิบอาบเช่นธาตุน้ำ แต่ขณะเดียวกันก็เหนียวเหนืด กลืนแล้วไปผสมกับเมือกเสลดในลำคอต่อไป

สติที่ตั้งมั่นทำให้กายปรากฏชัดอย่างต่อเนื่อง แต่ก็แหงนเห็นเป็นส่วนๆบ้าง ชัดเต็มทั้งตัวบ้าง ตามสภาพอันไม่เที่ยง แปรปรวนเป็นธรรมดาของวิญญานชั้นนี้ นั่งไปนั่งมาเหมือนจิตจะซึมลงสู่ความโง่งง เพราะเพ็งเห็นอวัยวะจนเหวี่ยงมาหยกๆ แต่พองวงเช่นนั้นก็นึกถึงความสว่างแห่งที่วากาล ก็รู้สึกอุ่นและสว่างรอบ เกิดความตื่นเต็มขยับขยับแข็งขึ้นใหม่

ความสว่างในครั้งนี้อยู่ช่วยให้เห็นล่องเข้าไปในขอบเขตลับแลจากจักขุประสาท เหมือนเห็นกระดูกขาวๆ และก้อนเนื้อแอ้อดคล้ายอุปาทาน เพราะสว่างแวววาวแล้วเลื่อนลงไม่คงที่ ฉันก็ไม่ได้พยายามเพ่งใหม่เป็นพิเศษ เพราะทราบดีว่าอาการเพ่งคือการบีบจิตให้คับแคบเปล่าประโยชน์ นอกจากไม่เห็นอะไรแล้วยังเป็นทุกข์ฟรีๆอีกด้วย ฉันเพียงกำหนดรู้สิ่งที่พอรู้ได้ตามกำลังจิตปัจจุบันเช่นการหายใจและอิริยาบถ รอกจนกำลังจิตเพิ่ม รู้สึกถึงสภาพพลิกขึ้นสว่างของจิตเอง ก็ค่อยดูผิวหนังรอบตัวเท่าที่สามารถทราบได้ต่อไป

เกือบชั่วโมงแห่งการสลับสว่างกับมืด เห็นกายบางส่วนบ้าง หลายส่วนบ้าง ง่วงที่ก็นึกถึงความสว่างในเวลากลางวันที พยุงสติให้ผ่านด่านความเพื่อยมาได้หลายครั้งหลายหน กระทั่งถึงจุดหนึ่งคล้ายจิตยอมหลับ แต่เป็นการหลับในภาวะกำลังตั้งนี้ ภาวะดังกล่าวยุบลงเหมือนยืนอยู่บนทรายดูดที่มีพลังมหาศาล แล้วพริบตาต่อมาก็เกิดภาวะผุดเด่นสว่างไสวเต็มดวงเกินขอบเขตคับแคบของกายแบบฉับพลันทันใด

กายเหมือนเป็นกายเดิมที่ปรากฏอวัยะครบถ้วน แต่การแสดงรายละเอียดต่อจิตอย่างแจ่มแจ้งทำให้รู้สึกราวกับเป็นกายอื่น สร้างขึ้นด้วยแก้ว ช่างในมีกะโหลก มีโครงกระดูก แอ้อดด้วยก้อนเนื้อ สภาวะของจิตรวมในครั้งนี้ไม่เชิงว่ามีความคงที่แบบฉาบฉวย เป็นฉาบฉวยเดียวในสองสามวินาทีแรก เหมือนไฟดวงใหญ่ที่จุดติดแต่ไม่มีฐานกำลังแข็งแรงพอ ฉันรู้สึกถึงความเพื่อยทางกายที่ส่งผลกระทบให้สภาพรู้สว่างโพลงแบบลุ่มลุก พอจะดูกายให้ชัดว่ารูปพรรณสณฐานแต่ละส่วนเป็นอย่างไร ก็เหมือนกลายเป็นภาวะเลื่อนหายวายว่าง ไม่มีกำลังพอจะประคองความรู้ให้ตั้งมั่นอยู่ได้



แต่อย่างน้อยฉนวนวูปเดียวก็ทำให้รู้เห็นความแปลกแยกแตกต่างระหว่างจิตกับกาย จิตในภาวะเด่นดวง เป็นอิสระจากการครอบงำทางกาย เห็นกายเป็นเพียงโพรงที่อาศัย ไม่มีความน่ารังเกียจชิงชังหรือน่ารัก น่าใคร่ในตนเอง ขึ้นอยู่กับความกำหนัดไว้ของจิตว่ามั่นเป็นอย่างไร ธรรมชาติความเป็นมนุษย์ก็ ช่างน่าพิศวงเหลือแสน มีความจริงรองรับทุกความเชื่อ ทุกมุมมอง อยากดูแค่ผิวนอกให้เห็นเป็นของ สวยงามก็ได้ อยากดูลึกเข้าไปถึงตับไตไส้พุงให้เห็นเป็นของน่าคลื่นเหียนชวนให้อยากอาเจียนก็ได้ อีก สองมุมในหนึ่งเดียวแบบเบ็ดเสร็จจริงๆ

พอเบื่อนิ่งก็ลุกขึ้นเดินจงกรม ฉันไม่อาลัยฉนวนวูปเดียวเท่าไร เพราะแม่นยำว่าสิ่งที่ต้องการคือ ความรู้สึกในอสุภะแห่งกายตน เพื่อความไม่ตรึงนึกทางกาม สองนาที่แรกฉันเดินจงกรมแบบรู้ทำ กระทบเฉยๆเพื่อเรียกสติให้เข้าร่องเข้ารอย แต่พอจมูกเริ่มได้กลิ่นเหม็นหึ่งจากหนังสือที่ไม้ได้สรรเสริญ ตามเวลา จิตก็เริ่มหมายรู้ในอสุภะ หรือที่เรียกว่าเกิด 'อสุภัสถัญญา' ขึ้นมาอีก

ในความรู้สึกถึงอิริยาบถเดินที่หัวกับเท้าเด่นพอกัน ฉันรู้สึกถึงความสกปรกของหนังสือผ่านกลิ่นเหม็น กระทบจมูกก่อน แต่จิตเริ่มนิ่งเข้าที่ตั่งมั่น การรับรู้จากภายในก็แปลกไป ตามธรรมชาติของจิตที่ปักแน่น อยู่กับอารมณ์เดียว จิตย่อมตัดการรับรู้ทางประสาทตาออกไป เช่นบัดนี้เหลือแต่การรับรู้ที่กลุ่มผมบน หนังสือก็เกิดนิมิตขึ้นคล้ายตาเห็นเศษผมที่กองบนพื้นในร้านตัดผม แต่เห็นครู่หนึ่งก็แวบกลับมารับรู้ สิ่งแวดล้อมในห้องนอนตามเดิม ต่อเมื่อจิตตั่งมั่นแน่นเข้ากับกลุ่มผมบนหนังสืออีกครั้ง ก็เกิดนิมิตกลุ่ม ผมขึ้นอีกที่

อันเนื่องจากกลิ่นเหม็นยังติดจมูกเป็นอสุภัสถัญญา เมื่อปรากฏนิมิตกลุ่มผมตรงตามตำแหน่งที่ตั้ง คือบน หนังสือก็เกิดความเห็นกลุ่มผมเหม็นๆนั้นน่ารังเกียจ ยิ่งนิมิตชัดกลิ่นยิ่งชัด หรือเมื่อจมูกได้กลิ่นชัด นิมิตก็พลอยชัดตาม คล้ายอยู่ๆก็เจอกองขยะเน่าๆบนพื้นสกปรกอย่างไรอย่างนั้น

ธรรมดาคนเราไม่ชอบทนกับของโสโครก แต่นี่ของโสโครกอยู่บนกบาลตนเอง เหมือนคนไม่รู้ตัวยกเอา แพสวะมาเทินหัวเดินไปเดินมา คราวนี้จะให้ทำอย่างไรล่ะ? ฉันชักใจไม่ดี ย้ายที่มั่นของสติเปลี่ยนมา กำหนดรู้ทำกระทบแทน แต่ก็ได้ตระหนักในบัดนั้นว่า ถ้าอสุภัสถัญญาปรากฏชัดแล้วแม้แต่แวบเดียว จิตจะรู้สึกถึงความสกปรกในกาย ณ ตำแหน่งนั้นๆไม่อาจไปง่าย ๆ อสุภัสถัญญาจะมีจังหวะย้อน หวนกลับมาเรื่อย ๆ เพราะจิตที่นิ่งตั่งมั่นเป็นสมายียมมีธรรมชาติเห็นตามจริงเป็นธรรมดา ก็ ธรรมดาสิ่งใดเป็นของสกปรก จิตย่อมเห็นสิ่งนั้นแสดงความสกปรกชัด ไม่อาจปิดเบือนเป็นอื่น ไปได้

ฉันกำหนดรู้ความอึดอัดระอาอันเป็นทุกข์เวทนาชนิดหนึ่ง ย้อนกลับไปทบทวนจุดมุ่งหมายเมื่อเริ่มต้นว่า ทำอะไรอย่างนี้อยู่ทำไม ก็ตอบตนเองได้ว่า 'เพื่อความดำริออกจากกาม'

เมื่อได้คำตอบชัดเจนกับตนเองก็กัตพันกำหนดรู้ต่อไปอีก เมื่อกำหนดต่อก็เกิดความเห็นสลัดกันระหว่าง เศษซากขยะบนหัว กับนิมิตกลุ่มผมดำๆเป็นเส้นๆที่ส่งกลิ่นเหม็นออกมาจากฐานที่ตั้งคือหนังสือ

บางขณะจิตใจใหญ่ขึ้นจนรู้สึกและสำนึกต่างไปจากตัวตนเดิมๆ คล้ายเป็นคนป่าดิบๆเถื่อนๆไร้ความรู้สึกวิไลซ์กำลังเดินท่อมๆอยู่ในสถานที่อันไม่คุ้นเคย ห้องนอนเดิม สิ่งแวดล้อมเดิมๆนั้นแหละ แต่ความรู้สึกผิดที่ผิดทางเหลือเกิน

จากความเป็นคนป่าดงดิบ พอจิตวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายนานเข้า สำนึกก็แปรไปอีก คล้ายคุ้นเคยยิ่งกับการเดินจงกรมพิจารณาความเป็นอิสระของกาย คุ้นเคยยิ่งกับการเห็นโหนกนูนและปุ่มปมต่างๆที่ยึดเนื้อหนังไว้กับที่ เหมือนมองผ่านกล้องสามมิติเห็นชุมชนและคราบโคลนบนแผ่นหนัง เป็นการเห็นที่อธิบายยาก ไม่เหมือนสายตามองออกไปเห็นวัตถุภายนอก แต่เหมือนรับรู้ออกมาจากจุดศูนย์กลางอันเป็นที่ตั้งของจิตพร้อมกันโดยรอบ ไม่ถึงกับถ้วนทั่วละเอียดทุกกระเบียดเนื้อ ทว่าก็คลุมๆคล้ายตระหนักรวามีโครงกระดูกยึดทะนาก่อนเนื้อกำลังเคลื่อนไหวอยู่ โดยมีแผงผิวหนังปกคลุมข้างนอกบังตาไว้จากสิ่งอูจาดน่าคลื่นเหียนภายใน

ฉันคุ้นภาวะเดินจงกรมรู้สึกเหมือนเคยทำมาก่อนเมื่อไม่นานมานี้ เพียงแต่ลืมไปชั่วคราว พอจิตเข้าไปคลุกเคล้าเป็นอันเดียวกับความคุ้นนั้น ก็เกิดความรู้สึกเหมือนจักรพรรดิกำคร่ำคร่าห่มคลุมแทนชุดเสื้อกางเกง ไม่ถึงกับตกใจ แต่ก็ทำให้รู้สึกแปลกๆ เตือนสติตนเองว่าจิตกำลังเข้มข้น เมื่อเกิดสัญญาได้ปรากฏขึ้นในขณะนี้ สัญญายอมเข้มข้นและแน่วนานเป็นทวีคูณไปด้วย

ฉันไม่เหลือบลงต่ำเพื่อดูด้วยประสาทตาว่ามีจักรพรรดิกำคร่ำคร่าห่มคลุมจริงหรือไม่ แต่ทำไม่รู้ไม่ชี้คิดว่าสัญญาไม่เที่ยง สัญญาเป็นเพียงพยับแดดที่เหมือนมีแต่ไม่เคยมีตัวตนอย่างแท้จริง ขณะเดียวกันก็ไม่เร่งรัดให้สัญญานั้นสาบสูญ แคร้วแค่ดูเฉยๆอยู่ในอาการเดินจงกรมเช่นนั้น

เมื่อความรู้สึกเกี่ยวกับความเป็นพระปรากฏชัดขึ้นอีกนิดหนึ่ง การเดินและสิ่งแวดล้อมก็เหมือนหายหายไปชั่วขณะ บังเกิดนิมิตชัดว่ารอบด้านเป็นราวป่า ฉันกำลังอยู่ในอัฐภาพซอมซ่อแบบพระธาตุคอก์เคนตายแสวงหาพระนิพพานอยู่ในป่าเขาแบบไม่หวังชีวิต นี่กระมังการระลึกชาติแบบฟลุกๆ คือเคยทำกรรมฐานอย่างไรมาก่อนในช่วงชีวิตก่อน พอมาทำกรรมฐานนี่อีกก็ได้จิตแบบเดิมที่พอดีกัน เรียกสัญญาเก่ากลับคืนมาชั่วคราว ชั่วขณะที่จิตตั้งมั่นในกรรมฐานอันเคยคุ้นนั้นๆ

กะพริบตาปริบๆ ภาพราวป่าเลือนหายไป กลับมาเป็นอัฐภาพหนุ่มเมืองในเสื้อกางเกงคนเดิม ถอนใจยาวเหลือบมองสภาพปัจจุบัน นี่ก็แค่อีกอัฐภาพหนึ่ง นั่นก็แค่อีกอัฐภาพหนึ่ง ฉันยังไม่นิ่งนานขนาดระลึกได้ถูกว่าตัวเดิมชื่อเสียงเรียงนามใด เกิดในสมัยไหน หรือกระทั่งเป็นเพียงนิมิตอุปาทานไว้แก่นสารหรือไม่ แต่รู้แจ้งประการหนึ่งคือจิตสำคัญมั่นหมายอย่างไร ภาพหรือสภาวะแห่งความเป็นเช่นนั้นก็ต้องปรากฏขึ้นเป็นธรรมดา ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อาจจะไปปฏิสนธิในภพภูมิที่มีความเป็นเช่นนั้น หรืออาจจะปรากฏนิมิตขึ้นใหม่ในทวาร ล่อให้จิตสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตน ตนเป็นนั่นเป็นนี่

เมื่อพิจารณาอยู่เช่นนั้นจิตก็คลายจากความถือมั่น เติบจนกรมต่อโดยไม่สนใจว่ากายใจนี้เป็นใคร ชื่อ นามสกุลใด เพราะความจริงยิ่งกว่าชื่อเสียงเรียงนามคือรูปพรรณสัณฐานกายอันกำลัง เคลื่อนไหวเป็นอิริยาบถเดิน และในอิริยาบถเดินนี้สักรกตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ข้างในยึดทะนทาน อยู่ด้วยตับไตไส้พุงและซี่เยี่ยว หากความสะอาดไม่ได้แม้แต่เท้าปลายก้อย เคยเห็นงูใส่ฮีแล้ว รู้สึกรังเกียจอย่างไร ต้องรู้สึกรังเกียจกายนี้ยิ่งกว่านั้น เพราะไม่ใช่จะมีแค่อุจจาระ ยังคละปนอยู่ ด้วยปัสสาวะและน้ำเลือดน้ำหนองเคล้ากันมั่วไปหมด

ในระดับจิตขณะนั้นไม่ถึงกับเหมือนตาพิย่แทงทะลุปรุโปร่ง แต่ก็ 'รู้สึกชัดว่ามี' คือเห็นโครงสร้างของ รูปเดินชัด แล้วก็มีความทรงจำเกี่ยวกับเครื่องในมนุษย์ประกอบอยู่กับสติด้วย ประโยชน์ไม่ขึ้นอยู่กับ ระดับความเห็นที่หยาบหรือละเอียดเพียงใด ประโยชน์ตามเป้าหมายสูงสุดของอสุภกรรมฐาน คือทำให้เลิกตรึกนึกทางกาม ธรรมชาติมีอยู่อย่างนั้น ขึ้นอยู่กับจะตั้งจิตให้เกิดมุมมองเห็นอะไร และ เห็นอะไรแล้วเกิดสิ่งใดตามมา แน่หนอนจะไม่มีใครว่า หากเราตั้งจิตไว้เห็นแต่ผิวพรรณอันเรียบลื่น ดู ประเสริฐกว่าสัตว์ชนิดอื่น ๆ ในโลก แต่เห็นตามอัตโนมัตินั้นแล้วย่อมเกิดราคะเป็นธรรมดา ตรึกนึกถึง การเสพกามเป็นธรรมดา ต่อเมื่อเห็นตามจริงโดยความเป็นอสุภะ ความผ่อตัวทางราคะย่อมปรากฏขึ้น แทน

ช่วงสามวันนี้ฉันตั้งหน้าตั้งตาดูกายอย่างเดียว เห็นหน่อเหมีนแนวเหมีนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไม่เคย เป็นมาก่อน การปฏิบัติธรรมภาวนาเต็มอัตราที่เช่นนี้เอง ยิ่งเวลาผ่านไปยิ่งเห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมากขึ้น เพื่อความลดลงของกิเลส ตัณหา มานะจนกว่าจะหมดสิ้นเด็ดขาด นั้นแหละถึงไม่ต้องเพียรพยายามใด ๆ อีก

พอเพียรกำหนดกายจนเกิดอสุภสัญญาติดจิตเกือบตลอด ฉันจึงพบว่าการไม่มีรั้วป้องกัน ปล่อยให้ราคะ รตรั่วได้ ไม่ใช่ทางดำเนินอันเป็นไปในสติปัญญา พอเกิดอสุภสัญญาเต็มขนาดแล้วจึงเห็นว่าที่ผ่านมามี มีช่องโหว่ใหญ่ ๆ อันใดอยู่ แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะนึกว่าช่างเถอะ มีบ้างนิดหน่อยก็ไม่เป็นไร แคร์รักษาศีล ๕ ก็น่าจะพอ กับทั้งที่กักแบบเข้าข้างตัวเองอยู่ลึก ๆ ว่าแม้แต่โสดาบันบุคคลก็ยังมีราคะได้ มีสามี ภรรยาได้ มีบุตรธิดาได้ การปฏิบัติเพื่อมรรคผลขั้นต้นก็คงปล่อยให้กามย้อมกายย้อมจิตได้บ้าง ถ้าไม่หมกมุ่นมากก็คงไม่ถึงกับขวางทาง

แนวคิดว่าหนอนนี้อาจเป็นที่ถกเถียงกันไม่รู้จบ ปุถุชนมักเข้าข้างความเชื่อของตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องมี หลักเกณฑ์พิสูจน์ แต่ถ้ามองให้ชัดว่าพระพุทธเจ้าตรัสถึงองค์ต่าง ๆ ของมรรคแท้ ๆ ใ่ว่างไรก็ไม่ต้อง เถียงกัน หากขาดคำรื้ออกจากกามเป็นระยะเวลาสั้นเพียงพอ ใ่ว่างไรความตรึกนึกทางกามก็ต้องหวน กลับมาวันยังค่ำ และอาจบ่อยอย่างนี้ก็ไม่ถึง เพราะเคยชินกับการขาดสติไม่รู้ตัว

แนววิธีการรักษาโรคทางใจของพระพุทธเจ้าจะเหมือนแพทย์หัวก้าวหน้าในปัจจุบัน ที่แนะนำให้ ประชาชนป้องกันตัวก่อนที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ต้องตามแก้กันที่หลัง อสุภสัญญาเป็นภูมิคุ้มกันความ

สวยและควมามีสัดส่วนแยบยวนตาของรูปหญิงได้จริง บางขณะเมื่อจิตหนักแน่นทรงกำลังแล้วทอดตามองเห็นสาว ๆ ฉันจะเห็นเกินประสาทตาเหนืออนุญาตให้เห็น เพราะอำนาจอภิสัทธาที่อยู่มากในสมาธิ จิตครอบงำการเห็นทางตาด้วยนิมิตทาบซ้อน ซึ่งความปรากฏของนิมิตจะมีได้หลากหลาย เห็นตัวเองถึงระดับไหนก็จะเห็นคนอื่นโดยความเป็นอย่างนั้น เช่นแทนการเห็นผิวหนึ่งขาวสวย ก็กลายเป็นผิวหนึ่งที่เห่อขึ้นเป็นผื่น เป็นปื้นคราบไคลเหมือนคนไม่ได้อาบน้ำ ความรู้สึกในจิตขณะเห็นคือทุกจุดหมักหมมด้วยเชื้อโรค

เรื่องนิมิตซ้อน เห็นเราเป็นปฏิภูลอย่างไร เห็นคนอื่นเป็นปฏิภูลอย่างนั้น จัดเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ปัจจุบันเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์กันกว้างขวาง ว่าเป็นความเห็นที่ไม่ถูกไม่ตรงเหมือนภาพหลอน ตรงนี้ก็ต้องย้อนกลับไปทีจุดใหญ่ใจความคือเราต้องการเห็น ‘ความจริง’ แบบไหน ถ้าความจริงทางตา ก็คือมนุษย์ถูกห่อหุ้มด้วยผิวหนังเรียบลื่น ทำความสะอาดกันเข้าเย็นให้ดูดีเรียบร้อย แต่ถ้าจะเอาความจริงในกายก็ต้องว่ามันแออัดยัดทะหนานด้วยสิ่งโสโครก หมักหมมกว่าที่อสุ้มที่อชยะที่อุดตันทุกชนิด และนำเสนอว่าการส่องเข้าไปเห็นความจริงชนิดนั้นด้วยจิต ผลคือจะทำให้ลดภาวะทะยานอยากของใจ อันนำไปสู่ ‘ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ’ คือรู้เห็นอริยสัจ ๔ ในที่สุด

สรุปง่าย ๆ แต่ก่อนถ้าใครมาบอกให้ละกาม ฉันคงบอกว่า เรื่องอะไรล่ะ? แต่ตอนนี้ตอบตัวเองได้แล้ว เรื่องอะไร ก็เรื่องเตรียมจิตให้พร้อมถึงมรรคถึงผลนะซี!

สัมมาสังกัปปะยังมีเรื่องของความดำริละพยาบาทและความดำริละการเบียดเบียนของเวร คือทำจิตให้เป็นผู้ไร้พิษภัยต่อคนและสัตว์ ซึ่งฉันก็หมั่นแผ่เมตตาเสมอๆ ตั้งแต่เดือนที่ ๒ พอถึงวันนี้ความดำริทั้งในทางพยาบาทและเบียดเบียนจึงเหมือนสูญสลายหายหนแทบไม่เหลือซากอยู่เลย จึงให้คะแนนตัวเองว่าผ่านสำหรับแง่นี้

### วันที่ ๑๑-๑๔: สัมมาวาจา

เย็นวันหนึ่งฉันอยากออกกำลังกายและสูดอากาศที่สดชื่นบ้าง จึงเลือกขี่จักรยานเสือหมอบไปตามถนนหลังหมู่บ้าน ซึ่งสองฟากฝั่งช่อมเขี้ยวด้วยแมกไม้หนานาพันธ์

ขณะขี่จักรยานฉันก็ทบทวนไปด้วยว่าองค์มรรคข้อที่ ๑ ด้วยสัมมาวาจาของฉันเป็นอย่างไร มีไหมที่ยังพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ก็ตอบตนเองว่าดูเหมือนเรื่องพูดเพ้อเจ้อยังมีบ้างเป็นครั้งคราว เวลาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับสมาชิกในครอบครัว แต่เป็นนิสัยในการพูดเล่นแบบเก๋ๆที่ยังห่วงไว้เพื่อรักษาบรรยากาศเดิมๆมากกว่าจะไร้สติแบบขาดลอย

ฉันมองแบบทบทวนย้อนไปในอดีต เมื่อสมัยมัธยมต้นกับปลายที่เห็นการไปปดมดเท็จเป็นเรื่องทำทายเป็นความสามารถจะทำหน้าตายหลอกชาวบ้านได้แบบเนียนขนาดไหน ในช่วงนั้นจิตเหมือนติดต่อรับรู้โลกความจริงแค่ครั้งเดียว อีกครั้งหนึ่งอุดอู้อยู่ข้างใน ต้องคอยระวัง กลัวใครเขาจะรู้ความลับ จิตแบบนั้นจะเชื่อและหลงว่าตัวเองเก่ง แต่ขณะเดียวกันก็กลัวพลาด ถ้ามองออกมาเป็นลักษณะเดี่ยว ๆ ก็ต้องว่าเป็นจิตที่หลอกตัวเองว่าแน่ แต่แท้จริงคือจุกอกด้วยอาการระแวงระวัง จัดเป็นชีวิตที่อุดมทุกข์แบบหนึ่ง แต่อุศลธรรมก็บังตาให้เห็นเพียงเป็นสนุกหน้าตื่นเดินไปได้

คนสมัยนี้โกหกกันเป็นว่าเล่น โกหกกันจนไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องผิด ถึงขั้นคิดว่าใครจับได้ก็ช่าง เพราะทั้งบ้านทั้งเมือง จะผู้ใหญ่ผู้น้อยก็เป็นเหมือนกันไปหมด ผลกรรมอันเกิดจากการชอบพูดปดเป็นอาชญากรรมอะไรบ้างฉันไม่รู้ แต่ถ้าดูกันตรงผลที่เกิดกับจิตอย่างเดียว ฉันก็พบอย่างที่ว่าพระพุทธรเจ้าตรัสไว้ คือคนโกหกทั้งรู้แกล้งว่าไม่ใช่เรื่องจริงนั้น อาจทำชั่วอย่างอื่นได้ทุกอย่าง จิตที่กล้าโกหกแบบหน้าตาเฉยนั้นไม่ใช่เลวแบบธรรมดา และถ้าโลกนี้เคลื่อนกล่นไปด้วยคนเลวมาก คนส่วนใหญ่ก็ยอมขาดกำลังใจทำดี แปลว่าใครมาเกิดในโลกนี้เวลานี้ต้องระวังตัวให้ดี เพราะบรรยากาศชวนให้เห็นผิดเป็นชอบนั้นมีมาก อย่าว่าแต่จะเพียรภาวนายกจิตวิญญาณขึ้นไปถึงมรรคผลนิพพานเลย อาการโกหกเก่งเป็นไฟแลบนั้น เห็นได้ด้วยจิตชัดทีเดียวว่าปฏิรูปเป็นแรงดึงดูดให้ไหลลงต่ำ เหมือนมีหลุมดำซ่อนแฝงอยู่เบื้องหลัง จะคิดจะทำอะไร โดนมันดูดลงต่ำตลอด ชักหน้าชักตาให้เสแสร้งตลอด บางเรื่องไม่จำเป็นต้องโกหกก็โกหกเล่นเสียวอย่างนั้นเองด้วยความเคยนิสัย

พอเห็นเงากรรมได้ ฉันก็มานั่งแปลกใจว่าแต่ก่อนทำไมไม่เห็น ความจริงมันปรากฏให้รู้สึกสัมผัสอยู่ต้ง ๆ ราวกับสามารถเห็นรูปทรงสีสันท้วยตาเปล่า อาจจะเป็นเพราะมนุษย์ส่วนใหญ่ถูกสอนให้เชื่อสิ่งที่ตาเห็นและหูได้ยินมากกว่าใจสัมผัส แต่ถ้าใครมีโอกาสเจอผู้คนหลายๆประเภทชนิดรู้จักหน้า รู้จักนิสัยลึกๆ บางทีก็สั่งสมประสบการณ์สัมผัสทางจิต พอจำแนกคนด้วยกระแสจิตได้เหมือนกัน แต่คงไม่มีคุณภาพแม่นยำแจ่มชัดได้เท่าผู้ที่ฝึกรู้เวทนา สัญญา สังขารของตนเองอยู่ตลอดเวลาแน่นอน

สำหรับการพูดจาต่อเสียดหรือตำหนิ ทบทวนจากตนเองในอดีต และดูเอาจากคนรอบข้างที่มีรสนิยมในการว่าร้ายเป็นนิสัยแล้ว ก็เห็นชัดคล้ายจิตฟันไฟร้อนๆ บางทีแลบออกมาพร้อมคำพูด บางทีแลบออกมาจากศีรษะขณะกำลังตั้งใจจะพูดเลยทีเดียว จิตที่ให้ความร้อนยอมไม่อาจนิ่งเย็นได้นาน ถึงแม้ภาวนาดีเพียงใด ใจก็เหมือนถูกเสียดสีด้วยอุกฤษฏธรรมอยู่ไม่ขาด

เมื่อคิดถึงคำหยาบอันเป็นวจีทุจริตอีกชนิดหนึ่ง ฉันก็เกิดความคิดชนิดจิปาตะขึ้น คือรู้สึกลัวว่าคำหยาบหมายถึงถ้อยคำศัพท์อันเผ็ดร้อน เป็นไปเพื่อความระคายโสต รากของคำเหล่านั้นส่งมาจากจิตที่มีโทสะเป็นฐานอยู่ แต่เหตุใดในบางสูตรเช่นปิลินทวัจจนสูตรจึงแสดงไว้เป็นหลักฐานว่าพระอรหันต์ยังพูดคำหยาบได้อยู่ กล่าวคือมีภิกษุนามว่าปิลินทวัจจะชอบเรียกใครต่อใครว่าไอ้ถ้อยๆ จนพระในเวฬุวันต้องไปทูลฟ้องพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็เรียกมาสอบสวน พอพระปิลินทวัจจะยอมรับตามนั้นจริง พระศาสดาก็กำหนดดูอดีตชาติของท่าน แล้วตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่า

ถือโทษวิจารณ์กษุเลย วิจารณ์กษุหาได้มุ่งประทุษร้ายไม่ขณะเรียกกษุทั้งหลายด้วยวาตะว่าไอ้ถ้อย วิจารณ์กษุเกิดในสกุลพราหมณ์ ๕๐๐ ชาตินี่ไม่ขาดสาย ก็แต่ว่าที่เรียกใคร ๆ เป็นไอ้ถ้อยนั้น วิจารณ์กษุประพฤติมานาน และด้วยความเคยชินนั้น จึงมาประพฤติอีกในกาลนี้

สรุปคือคำหยาบอย่างไรก็สะเทือนโสตผู้ฟัง ไม่ทำให้รู้สึกดี ไม่ทำให้รู้สึกเลื่อมใส ไม่ทำให้รู้สึกเชื่อว่าจะใช่ หรือแม้แต่ใกล้เคียงความเป็นอริยะ แถ่มองคหนึ่งของมรรคยังต้องการสัมมาวาจาเสียอีก แต่พระอรหันต์ บางองค์ท่านยังติตวาสนา หรือนิสัยทางคำพูดไปในทางลบได้อยู่ นี่นับเป็นเรื่องน่าฉงน

ขณะนั้นเอง เผอญฉันป็นจักรยานมาถึงหน้าบ้านหลังหนึ่งซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างก่อสร้างเสริมเติมอาคาร เบื้องหน้ามีคนงานก่อสร้างชายหญิงค่อนข้างมีอายุ ๕ คนกำลังดุ่มเดินจะกลับบ้านกลับช่อง ทั้งหมดคุยกันเสียงขรมในอารมณ์ผ่อนคลาย เมื่อฉันจะขึ้นจักรยานผ่ากลางพวกเขาซึ่งเดินอยู่เกือบเต็มถนน ก็กำหนดจิตให้ยางจักรยานบดกรวดหินบริเวณนั้น ด้วยกระแสสะเทือนแบบจงใจให้เข้าหูพวกคนงาน จะได้รับรู้สึกรู้สิดและหลีกเลี่ยงกัน เพราะฉันกำลังขี้เกียจร้องบอกขอทางด้วยปาก

อาจจะด้วยความขี้ตื่น หรืออาจจะเพราะกระแสจิตฉันแรงไปหน่อย เลยมีผู้ชายคนหนึ่งที่ยืนเสียงยางบดถนนดังแกรบกราบไล่หลังมาเกิดความตระหนกตกใจขวัญบิน ดูแล้วเขาคงนึกว่าเป็นรถใหญ่หรือมอเตอร์ไซค์ที่ควมมาอย่างบ้าเลือดจะเข้าชนหลัง เลยตาเหลือกกางปีกเอียงกระแทกเร่หลบเข้าข้างทาง พร้อมกับตะโกนเสียงดังเป็นของลับเพศชายที่อยู่ในสภาพยับเยิน ขณะเดียวกันพรรคพวกที่มาด้วยกันก็พลอยแตกตื่นขวัญหนีตามเพราะนึกว่าคนแรกรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ผู้หญิงกระเจิงไปในทิศตรงข้ามพร้อมอุทานดัง ๆ คล้ายของลับเพศหญิงตกหล่นที่หนองน้ำแถวนั้น เรียกว่ากางปีกหลบไปคนละทางสองทาง ด้วยอุบาทานพาไป กลายเป็นภาพน่าขบขันที่ฉันอดกัดปากขำไม่ได้ และอึดใจต่อมาก็ได้ยินเสียงพวกเขาหัวเราะไล่หลัง คือเมื่อเห็นเสื่อหมอบของฉันผ่างไปก็โล่งอกที่ไม่ใช่รถใหญ่ดังอุบาทาน ฉันไม่ได้หันหลังมาขอโทษที่ทำให้ตกใจโดยไม่เจตนา แคแต่ถูกว่าบรรดาคนงานจะคุยแก้เก้อกันทำไหน ลงเอยทุกฝ่ายเห็นเป็นเรื่องบังเอิญที่น่าขบขันกันหมด

ฉันยิ้มรีน ได้เห็นชัดว่า 'ภาษาจิต' เป็นอย่างไร จำแนกจิตวิญญาณออกเป็นชาติชั้นวรรณะต่างๆอย่างไร ขณะที่พวกคนงานอุทานเป็น 'ภาษาหยาบ' นั้น ฉันไม่รู้สึกถึงความร้อนแรง ไม่รู้สึกถึงจิตที่หยาบกระด้าง ไม่รู้สึกถึงเจตนามุ่งร้ายแฝงฝังอยู่ในคำพูดเลยแม้แต่น้อย พวกเขาไม่ได้ตั้งใจพูดคำหยาบ แต่แค่อุทานออกมาจากพื้นจิตพื้นใจระดับนั้นของเขา

การ 'อุทานเป็นคำหยาบ' กับการ 'ด่าทอด้วยเจตนาใช้คำพูดหยาบๆ' นั้นให้โทษกับจิตต่างกัน คนบางกลุ่มอุทานเป็นคำหยาบได้เพราะมีพฤติกรรมสังสมจนเป็นนิสัยและโพล่งเป็นอัตโนมัติ หาใช่เพราะขณะนั้นมีจิตมุ่งร้ายใคร ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในปิลินทวัจฉสูตรเป็นใจความสำคัญว่า **วิจารณ์กษุหาได้มุ่งประทุษร้ายไม่ขณะเรียกกษุทั้งหลายด้วยวาตะว่าไอ้ถ้อย** เมื่อปราศจากเจตนาประทุษร้ายจิตผู้พูดย่อมไม่ถูกปรุงเป็นสภาพหยาบ

แต่คนในโลกย่อมไม่อาจทราบวาระจิตของกันและกัน เมื่อได้ยินใครพูดคำหยาบ จิตย่อมรู้สึกไปว่าบุคคลผู้นั้นมีจิตหยาบ และพลอยปรุงแต่งให้จิตคนฟังหยาบตาม ดังกล่าวแล้วว่ารากของคำหยาบคือโทสะ ฉะนั้นเมื่อมีโอกาสเกิดในชาติตระกูลที่ไม่จำเป็นต้องสั่งสมนิสัยปลดปล่อยคำหยาบให้ฝรั่งพรู ก็สมควรฝึกตนให้พูดเฉพาะคำเยี่ยงสุภาพชน เพราะจิตที่คิดพูดหยาบส่วนใหญ่มีลักษณะเหมือนเอาค้อนทุบทุหรือเอาหอกทิ่มแทงใจคนฟัง เรียกว่าสร้างแนวโน้มก่อเวร ก่อความเบียดเบียนขึ้นในตน ถึงอย่างไรก็เป็นกรรมดำที่ทำให้จิตนิ่งเย็นได้ยาก ไม่สอดคล้องกันกับทางมรรคทางผลแต่อย่างใด

สรุปคือช่วง ๓ วันนี้สำรวจตัวเอง พบว่าจะมีใครพูดอย่างไร สถานการณ์ใดเข้ากระทบหนักเบา หรือกระทั่งช่วยให้ออกวิหิงจิตปานใด ก็ไม่มีตำริคิดพูดในทางร้ายจากฉันเลย รวมทั้งการพูดเล่นเพื่อเจ้อเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วย ทั้งนี้ด้วยความปรารถนาเดียวคือทำองค์มรรคให้บริบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

### วันที่ ๑๕-๑๗: สัมมากัมมันตะ

การถือศีล ๕ ให้บริสุทธิ์นับว่าครอบคลุมทั้งองค์คือสัมมาวาจาข้างต้น รวมทั้งสัมมากัมมันตะในข้อนี้ด้วย แล้ว เพราะส่วนของ 'การกระทำชอบ' มุ่งเอาเพียงการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ และการงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

ช่วง ๓ วันนี้นั้นสำรวจลึกเข้าไปถึงความนึกคิดภายใน พบว่าแม้แต่ยุงหรือมดก็เห็นมันเป็นสัตว์โลกผู้ร่วมทุกข์ ไม่มีแม้แต่ความคิดอยากให้เราพ้นสาบสูญไปจากบ้านเพื่อไม่ต้องมาเกาะเกาะสายตากันอีก จะกล่าวไปไปถึงความมุ่งร้ายคิดฆ่าแกงสัตว์ที่ใหญ่ขึ้นมา

สำรวจอีกก็พบว่าแม้แต่สมบัติของตนยังอยากแจกจ่ายให้เป็นสาธารณกุศล ขอเหลือเพียงผ้าห่อพันกายกันอยู่อาศัย จะกล่าวไปไปถึงความโลกคิดเล็งเอาของผู้อื่นมาเป็นสมบัติตน

สำรวจอีกก็พบว่าแม้แต่ตริกนักทางกามให้เกิดปฏิภิกิริยา ให้ราคะรุ่มร่าดกายใจ ฉันก็ปิดตงไปด้วยอสุภสัญญาอยู่เรื่อย ๆ ในช่วงนี้ จะกล่าวไปไปถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดอาการหน้ามืดเอาเมียบใครมาทำชู้

อย่างไรก็ตาม ช่วงแห่งการสำรวจจนในความบริบูรณ์แห่งสัมมากัมมันตะ ทำให้ฉันเกิดความรู้สึกสะอาดโล่งโปร่งสบายเป็นพิเศษ จึงเห็นค่าของการสำรวจศีลประการหนึ่ง คือเมื่อพบว่าตนบริสุทธิ์เมื่อใด เมื่อนั้นย่อมเกิดความอาจหาญในธรรม มีความมั่นคง มีความนับถือตนเอง มีความเชื่อว่าสามารถไต่ลำดับไปหาคุณธรรมที่สูงส่งยิ่งขึ้น ทั้งนี้ในฐานะของผู้เจริญสติปฏิฐานย่อมไม่ลุ่มหลงมัวเมาในนิमितหมายภาวะสูงส่งที่บังเกิดขึ้นด้วย หลายคนติดอยู่กับความรู้สึกว่าตนสูงส่งโดยไม่รู้สึกตัว นั้นก็กลายเป็นฐานที่ตั้งอุปาทานแห่งใหม่ไป ฉันจึงต้องเพิ่มการพิจารณาความชื่นใจ ความอุมใจ ความยินดีอันเกิดจากการสำรวจศีลไปด้วย เห็นปีติโดยความเป็นอนิจจังไม่ต่างจากปีติชนิดอื่น ๆ นั้นเอง

### วันที่ ๑๘-๒๑: สัมมาอาชีวะ

การประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนนั้น ถ้ามองแบบลึกลับก็ค่อนข้างยากเพราะมีรายละเอียดมาก แต่ถ้ามองว่าเป็นการหาเงินมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องโดยสุจริตก็ง่ายขึ้น หรืออาจมองแคบลงมานิดหนึ่งว่าเป็นอาชีพที่ 'ไม่ต้องทำผิดศีลธรรม' ก็น่าจะชัดเจนดี

จะด้วยความสืบเนื่องจากอดีตชาติหรือเพราะเหตุที่เลือกศึกษาไว้เหมาะสมในชาติปัจจุบันก็ตามที่ ฉันมีอาชีพการงานที่ไม่ต้องลำบากใจ ไม่มีเบื้องหน้าเบื้องหลังทุจริตคดโกง ทั้งในระดับงานโดยรวมของบริษัท และในระดับตำแหน่งที่รับผิดชอบของฉัน จะว่าเป็นเหตุลงตัวให้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ลำบากทั้งกายใจก็ได้ คือมีกินมีใช้ มีเงินทำบุญ แล้วก็นอนหลับสนิท ไม่ต้องผวาเรื่องกฎหมาย ไม่ต้องกลัวใครฟ้อง ล้มละลาย เพราะอยู่ในฐานะลูกจ้างที่ไม่ต้องรับความเสี่ยง

อีกประการหนึ่ง นิสัยการทำงานของฉันไม่ใช่คนปล่อยให้งานค้างคั่ง เสรีล่าช้ากว่ากำหนด จึงมีความสบายอกสบายใจ เชื้อมั่นหนักแน่นในความสามารถเลี้ยงตัวได้ตลอดรอดฝั่งแบบผู้ใหญ่เต็มตัว ไม่กังวลเรื่องปากท้องทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดวงจิตจึงปฏิบัติภาวนาโดยปราศจากความห่วงสวัสดิภาพและความมั่นคงในเส้นทางชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เกี่ยวกับอภรณ์ยวณิชา คือการค้าขายที่อุบาสกอุบาสิกาไม่ควรประกอบ ๕ ประการ ได้แก่การค้าขายอาวุธเครื่องประหาร การค้าขายมนุษย์ การค้าขายเนื้อสัตว์ การค้าขายน้ำเมา และสิ่งเสพติด และการค้าขายยาพิษ พิจารณาเพียงจากจุดนี้ก็ทำให้ฉันสบายใจว่าตนปลอดภัยจากมิจฉาอาชีวะ เพราะโดยอาชีพไม่เกี่ยวข้องกับอภรณ์ยวณิชาทั้ง ๕ นั้นเลย เป็นอันว่าองค์มรรคข้อนี้ฉันผ่านโดยไม่ต้องเพียรพยายามอะไรเพิ่มเติม เนื่องจากอยู่ในลู่ในทางมาแต่ก่อนเริ่มเจริญสติปัญญาแล้ว

### วันที่ ๒๒-๒๕: สัมมาวายามะ

หลายเดือนที่ผ่านมาฉันสังเกตตัวเองอย่างหนึ่ง คือเมื่อใดความเพียรตก ความเหงา ความว่าเหว้จะแทรกตัวเข้ามาทันที เพราะทุกวันนี้ฉันไปไหนต่อไหนคนเดียว ไหว้พระคนเดียว ถวายสังฆทานคนเดียว ไม่มีใครเคียงข้างคอยร่วมบุญ

นึกถึงเมื่อสมัยก่อนที่ยังตระเวนดูหนังฟังเพลงบ่อย โอกาสเกิดความเหงาและอยากคบหาใครสักคนยิ่งมากกว่านี้ มนุษย์มีธรรมชาติแสวงหาคู่เคียง จินตนาการวาดฝันอยากได้คนรักแบบนั้นแบบนี้ หรืออย่างน้อยก็ต้องเพื่อนร่วมเฮฮาที่ต้องอภัยภัยกัน



การดำเนินความเพียรตามลำพังทั้งที่ใช้ชีวิตฆราวาส แคมอยู่ในใจกลางเมืองอันเต็มไปด้วยเครื่องเร้าผัสสะ ให้เกิดจินตนาการทางกามนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้โดยง่าย โดยเฉพาะช่วงแรกที่ยังอ่อนแอเปื่อยก เหมือนปลุกชนธรรมดาทั้งหลาย ยากนักที่จะเกิดความยินดีเต็มใจประกอบความเพียร มีอาการประคอง จิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้าง กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้บังเกิดขึ้น และเพื่อรักษากุศลธรรมนั้นไว้ให้ตั้งอยู่ไม่เลือนหายจนยิ่งเจริญอก งามไพบุลย์ขึ้นเต็มเปี่ยม

แต่ฉันก็ให้กำลังใจตัวเองมาตลอด คิดในใจว่า 'นับหนึ่งใหม่' มาไม่รู้กี่สิบก็ร้อยหน ทั้งที่เป็นการนับหนึ่ง ใหม่อย่างใหญ่ กับนับหนึ่งใหม่อย่างย่อย กระซิบกับตัวเองเสมอว่าบนเส้นทางนี้ แม้จะต้องล้มลงร้อยครั้ง พันหนก็คุ้มที่จะกัดฟันลุกขึ้นยืนใหม่อีกและอีก เพราะในการยืนขึ้นได้เต็มสองขา นั้น จะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ไม่ ต้องกลับล้มลงตลอดไป!

มองย้อนกลับไปทบทวนดูเห็นความสำคัญของการเพียรพยายามอย่างถูกทางให้ต่อเนื่อง นับแต่สร้าง ราวเกาะของสติในเดือนแรก เบื้องแรกลมหายใจไม่ดีกันทุกคน แต่หากกำหนดสติรู้อย่างถูกต้องและ ต่อเนื่องนานพอ เอาแค่นี้ให้ได้ว่าเข้าหรือออก ลมหายใจก็จะค่อยๆมีคุณภาพมากขึ้นเรื่อยๆไปเอง เพราะ ในที่สุดสติที่เข้มแข็งนั้นแหละ รู้ดีที่สุดว่าจะหายใจอย่างไรให้ถูกต้อง

ถึงวันนี้ฉันไม่ต้องคะยั้นคะยอตัวเองมาก เพราะเริ่มอยู่ตัว คุ่นทางขึ้นทางลงเสียแล้ว บอกตัวเองเสมอว่า **จิตตกไม่เป็นไร อย่าให้ความเพียรตกก็แล้วกัน** เพราะถ้าความเพียรยังดี จิตตกอย่างไรเดี๋ยวก็กลับดี ตามขึ้นมาเอง แต่ถ้าจิตดีแล้วไม่เพียร หรือเพียรไม่สม่ำเสมอ ตั้งอยู่ในความประมาท อย่างไรธรรมชาติ ของจิตก็ต้องเสื่อมลงให้เห็น แคมอาจจะตกนานแบบกู่ไม่กลับเพราะลืมหายก่าที่เคยผ่านมาเสียแล้ว ตามหลักสัญญาไม่เที่ยง ถ้าสัญญาไม่เข้มขึ้นขึ้นด้วยการดำเนินซ้ำๆ ก็มีแต่จะเสื่อมถอยลงแบบเชื่องมน กินได้

### วันที่ ๒๖-๒๘: สัมมาสติ

สัมมาสติโดยย่อคือเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความอยาก ได้อยากมีและความโทมนัสในโลกเสียได้

ฉันไม่จำเป็นต้องสำรวจข้อนี้มาก เพราะครั้งปีที่ผ่านมาจนกระทั่งบัดนี้ จิตเริ่มผุดเด่นเหนือสิ่งอื่นใด ทำให้ แยกรู้ว่าส่วนใดกาย ส่วนใดจิตได้ง่ายดาย แม้มีอาการผลุบโผล่บ้างก็ยังยืนยันกับตนเองได้ทุกวันว่าไม่ เคยเถลไถลไปนอกขอบเขตกายใจนาน คือนับหน่วยกันเป็นชั่วโมง ไม่ใช่เป็นวันๆเหมือนช่วงแรก นี้ ย่อมเกิดจากความพากเพียรไม่ย่อ กำหนดสติจนเป็นสัมปชัญญะอัตโนมัติบ่อยๆ ไม่มีความปรารถนา

สิ่งใดนอกตัวแล้วพามาเข้ามาเกาะกุมได้เกินหน้าที่ เพราะแต่ละความอยากเป็นอันถูกรู้ ถูกเห็นด้วยความเคยชินทั้งหมดทั้งสิ้น

### วันที่ ๒๙-๓๐: สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันอย่างยืดยาวทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เนื่องจากพุทธพจน์เกี่ยวกับสัมมาสมาธิในฐานะองค์สุดท้ายของมรรคนั้น มุ่งหมายถึงฌานสมาบัติโดยตรง

ทางฝ่ายนักศึกษภาคทฤษฎีมักมีความเห็นเป็นสุดโต่งสองขั้ว คือฝ่ายหนึ่งกล่าวว่าสัมมาสมาธิเป็นแค่ความตั้งมั่นชั่วขณะเดียวที่เห็นกายใจชัดก็เพียงพอแก่การจุตชนวนมรรคผลได้ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิให้นานแต่อย่างใด ส่วนอีกฝ่ายก็กล่าวว่าสัมมาสมาธิต้องเป็นฌานสมาบัติตรงตามอักษรเท่าที่ปรากฏเท่านั้น

ทางฝ่ายปฏิบัติที่พื้นความรู้ภาคทฤษฎีไม่แน่นอนหนักก็มักสำคัญระดับสมาธิของตนเองคลาดเคลื่อน บางคนพบภาวะเหมือนหยุดหายใจสำคัญว่าคือฌาน ๔ มีแต่สติบริสุทธิ์ ประกอบพร้อมด้วยอุเบกขาเป็นหนึ่ง ทั้งที่จริงยังหายใจ แล้วก็ยังเป็นภาวะจิตแช่แข็งชั่วขณะแบบครึ่ง ๆ จะตกทวงค์ขาว ไม่รับรู้ลมหายใจที่แผ่วอ่อน หรือแม้บางคนตกทวงค์มืด คือเหมือนหลับยาวในความไม่รู้อะไรเลยก็ยังสำคัญว่านั่นเป็นฌาน ๔ ก็มี

ผู้ภาวนาจนมีสติเห็นกายใจเป็นอัตโนมัติบ่อย ๆ ย่อมเข้าใจดีว่าเรามีสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตไปเพื่อความสงบรำงับจากอาการตรีกนิททางกาม ละความรู้สึกพยาบาทได้ง่าย รวมทั้งมีคุณภาพสติเห็นชัดเจน ต่อเนื่องพอจะรู้ภาวะหนึ่ง ๆ ว่าเกิดขึ้นเมื่อไหร่และดับลงเมื่อใด โดยไม่ต้องออกแรงบังคับหรือประคองจิตหาให้มีสมาธิไปเพื่อหวังเสพปีติสุขและความเย็นกายเย็นใจลึกซึ้ง หาให้มีสมาธิไปเพื่อรู้สึกว้าเหว่ มนุษย์ หาให้มีสมาธิไปเพื่อก่อฤทธิ์ก่อเดชประการใด ๆ พุติให้ง่ายคือสมาธิจิตอันตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมทำงานควบคู่ไปกับสติ เป็นไปเพื่อความเพียรรู้เห็นกายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

ระดับสมาธิอันพอดีกับระดับมรรคผลนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ชัดเจนในเสขสูตร กล่าวคือสำหรับเกณฑ์แห่งความเป็นโสดาบันบุคคลและสกทาคามีบุคคลนั้น เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา ส่วนอนาคามีบุคคลนั้นต้องเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา และพระอรหันตบุคคลเท่านั้น ที่เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ และเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา และพระพุทธเจ้าได้ตรัสสรุปว่า ใครทำได้เพียงบางส่วน ก็ย่อมให้สำเร็จบางส่วน แต่ใครทำให้บริบูรณ์ ก็ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์

ในแง่ของสัมมาสมาธิ หรือสมาธิในอุดมคติอย่างสมบูรณ์นั้น มีความสำคัญในแง่เอื้อให้พร้อม 'ประจักษ์รู้ เต็มดวง' คือมีกำลังส่งให้ถึงมรรคถึงผลโดยไม่ลำบากต้องเสียเวลารวมกำลังนัก เนื่องจากขณะแห่งการ บรรลุธรรม จิตจะเป็นฌาน เพียงแต่เป็นฌานที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ไม่เหมือนฌานธรรมดาที่อาจมีลมหายใจหรือวัตถุอารมณ์อื่นๆ เป็นเป้าจับ

แต่อย่างไรก็ตาม หากจิตของผู้ภาวนามีปกติตั้งมั่น มีความผ่อนคลาย มีความโน้มเอียงที่จะตั้งมั่น ระดับฌานเมื่อได้เหตุปัจจัยประชุมพร้อม ก็ควรจะนับเป็นน้องๆ สัมมาสมาธิได้ เข้าข่ายเป็นผู้ สามารถทำพอประมาณในสมาธิตามระดับภูมิของพระโสดาบัน

ตรงข้าม หากฤาษีชีไพรที่เฝ้าทำสมาธิได้อุภุชฌ์ อาจจะเกินฌาน ๔ ล่วงถึงอรุณฌานอันเป็นฌานไม่ อาศัยรูปเป็นอารมณ์ ก็ไม่มีสิทธิ์บรรลุธรรมแม้ถึงชั้นแห่งความเป็นโสดาบันบุคคลเลย เพราะองค์มรรค เพื่อการบรรลุธรรมไม่ประกอบพร้อมเป็นคุณสมบัติของจิต คือขาดสัมมาทิฐิและสัมมาสติเป็น สำคัญ

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๖

- ๑) แน่ใจว่าหากเดือนที่ผ่านมาไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องไปเพื่อความเปล่าประโยชน์ไร้แก่นสารเหมือน อย่างในอดีตตั้งแต่เกิดจนถึงปีกลาย
- ๒) มองย้อนกลับไปเห็นช่วงปีก่อนๆ ที่สำคัญว่าปฏิบัติแค่สมาธิกับสติก็บรรลุธรรมได้ ยังหมกมุ่นในกาม เท้าเดิม ยังเห็นแก่ตัวเท่าเดิม ยังอยากได้อยากตียากมีอยากเป็นเหมือนเดิม กับทั้งหาอุบายลัดๆ ให้ เกิดมรรคเกิดผล ล้วนแล้วแต่เป็นความเล็งโลภอย่างปราศจากเหตุผลสมควรเยี่ยงปุถุชนผู้ไม่รู้จริงทั้งสิ้น
- ๓) มีความอุ่งใจ บังเกิดความเชื่อมั่นในความปรกพร้อมบนเส้นทางเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพานสายนี้

## เดือนที่ ๗: บรรลุธรรม

เป็นปกติของทุกต้นเดือนที่ฉันจะทบทวนและประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติภาวนา ฉันกลับไปอ่านทวนตั้งแต่เดือนแรกจนเดือนสุดท้ายอย่างละเอียด อยากเปรียบเทียบดูว่าตนเองผิดแผกแตกต่างเป็นก้าวหน้าหรือก้าวหลังประการใดบ้าง เนื่องจากจิตบอกตัวเองว่าใกล้ความจริงเข้ามาทุกที

เพราะอะไรถึงรู้สึกใกล้ความจริง? แนนอนไม่ใช่ด้วยอาการหลงที่กักให้ครีมีใจเล่น ไม่ใช่เพราะมีพุทธนิมิตมาปรากฏและชมว่าปฏิบัติได้ก้าวหน้าดี แต่เพราะฉันสำรวจตนเองอยู่ตลอดเวลาตามหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าวางไว้คือ

๑) ในแง่ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิต สอบจากอริยสัจ ๔ คือเห็นความจริงว่ากายใจเป็นทุกข์ เห็นความจริงว่าที่ทุกข์เพราะมีเหตุคือความทะยานอยากใหญ่่น้อย เห็นความจริงว่าความระงับจากต้นหาทะยานอยากคือความสงบจากทุกข์ และเห็นตามจริงว่าวิถีระงับความอยากคือมรรคมีองค์ ๘ ถ้าแค่ข้อแรกไม่ผ่าน ยังเห็นชีวิตเป็นสุข ยังเห็นชีวิตเป็นความน่าพิสมัย ไม่ต้องหาทางตัดวงจรอุปาทน ก็เป็นอันว่ายังอ่านอริยสัจข้อแรกไม่ออก

๒) ในแง่คุณสมบัติของจิต สอบจากมรรคมีองค์ ๘ คือมีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ มีวาจาชอบ มีการกระทำชอบ มีการเลี้ยงชีพชอบ มีความพยายามชอบ มีสติชอบ และมีความตั้งมั่นชอบ

๓) ในแง่การเจริญสติเห็นภาวะเฉพาหน้า สอบจากโพชฌงค์ ๗ คือมีสติรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในกายใจ มีการพิจารณาเห็นสิ่งนั้นไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตตณ มีวิริยะ มีปีติ มีปีสัทธา มีความตั้งมั่นของจิต และมีความวางเฉยในจิตที่ตั้งมั่นนั้น

ถ้าแยกเป็นอย่าง ๑ อาจดูคล้ายวุ่นวายพันเผื่อ แต่ถ้าดูที่ผลสุดท้ายคือสภาพจิตในปัจจุบัน เอาจากจิตขณะเดี่ยวที่ว่างเปล่าจากความยึดมั่นถือมั่น ปลอดโปร่งจากความทะยานอยาก สะอาดปราศจากอกุศลธรรมครอบงำแม้ทางความคิดอย่างต่อเนื่อง ก็เทียบเคียงได้ครบทั้ง ๓ เกณฑ์ข้างต้นแล้ว เพราะลักษณะหรืออาการอันละเอียดอ่อนปลีกย่อยทั้งหลายย่อมปรากฏอยู่พร้อมในตัวเอง

ว่ากันเฉพาะแง่ความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิต เพียงเมื่อเข้าถึงอริยสัจข้อแรก คือเห็นกายใจนี้เป็นทุกข์ ก็ไม่มีข้อแม้ใด ๆ หลงเหลืออยู่อีก ต้องตั้งหน้าตั้งตาฝ่าฟันเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างเดียว

แต่ฉันต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะ 'รู้ความจริง' ชัดๆว่ากายใจนี้เป็นทุกข์ ต้องฝ่าด่านความมืดบอด ความหลงผิด ตลอดจนกระทั่งความหวง ความหวง ความอ้อยอิ่งอาวรณทั้งหลายจนอ่อนแรงไปหลายยก อริยสัจ ๔ จึงปรากฏต่อจิตแจ่มแจ้งขึ้นเรื่อยๆ

หลังจากผ่านวันผ่านคืนโดยไม่ปล่อยให้ตกลงไปอย่างเปล่าประโยชน์ ต้นเดือนที่ ๗ นี้ฉันเกิดความสดใสร่าอย่างประหลาด รู้สึกสบายอย่างพรรณนาไม่ถูก การเข้าใจอริยสัจแบบถึงจิตอันประกอบพร้อมอยู่

ด้วยกระแสสายนั้น ทำให้ตระหนกอยู่อย่างหนึ่ง คือการเห็นกายใจเป็นทุกข์นั้น ไม่ได้แปลว่าต้องมีทุกข์เวทนา ไม่ได้แปลว่าต้องมีความอึดอัดระอากับการดำรงชีวิต ตรงข้าม กลับปลอดโปร่งเป็นสุขอย่างบอกใคร เหมือนคนตัดสินใจเด็ดขาดแล้วว่า จะปลดภาระจากบ่าทิ้งลงพื้น แม้ยังแบกหนักอยู่เดี๋ยวนี้อัน ก็รู้ว่าอย่างไรก็ต้องเบาตัวจนได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

และในทางกลับกัน หากเข้าถึงความจริงอย่างถ่องแท้ว่า ‘ทุกข์’ คืออุปาทานขั้น ๕ หรือกายใจอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานนี้ทั้งแท่ง ก็จะตระหนักว่าแม้กำลังเสวยสุขอันประณีตทางใจ สุขนั้นก็ก็เป็นเพียงเวทนาชนิดหนึ่ง เวทนาไม่เที่ยง ไม่มีใครรักษาสภาพของเวทนาให้คงทน จึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะเป็นทุกข์เหมือนกัน

ถ้าวันนี้เอาคนหล่อระดับประเทศ คนรวยระดับข้ามชาติ หรือคนเก่งระดับโลกมาตั้งตรงหน้า แล้วถามล่อใจว่าให้หล่อ รวย เก่งแบบนี้จะเอาไหม? **ฉันต้องดูดี ๆ ก่อนว่าให้มีจิตแบบเขาน่าเอาด้วยหรือเปล่า จิตเขาเริ่มประทุติเพื่อพ้นจากความทรมานทรมายหรือยัง ถ้ายัง ต่อให้มีดีขนาดไหนก็แค่ข้าทาส ความไม่รู้อีกรายหนึ่ง ฉันขอปฏิเสธความมีความเป็นเช่นนั้นอย่างเด็ดขาด**

เมื่อเดินมาตามทางสู่นิพพานไกลขึ้น ทางแห่งทุกข์ก็สั้นลงเรื่อย ๆ พิจารณาจากความรู้สึกนึกคิดในแต่ละขณะได้อย่างชัดเจน พอเห็นคนอื่นที่ยังไม่ทำทางไปนิพพานเสียที ตระหนักว่าพวกเขาจะสะสมเหตุปัจจัยแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เกิดก็เกิดอย่างไม่รู้โอ้อ้อไหนไหน ตายก็ตายอย่างไม่รู้โอ้อ้อไหนไหน ต้องลำบากลำบากใช้ชีวิตลองผิดลองถูกกันอย่างน่าเบื่อหน่าย ก็รู้สึกเอือมระอาจุกอกแทบพูดไม่ออก

แต่ไปบอกใครเขาให้มาตามทางนี้ง่าย ๆ ได้เมื่อไหร่ เขาหาว่าบ้าเท่านั้น มีอย่างหรือจะให้ทั้งวิถีชีวิตอันแวดล้อมด้วยเครื่องเคราแห่งกามคุณอันเป็นยอดปรารถนา มานั่งเดินภาวนา มาใส่ใจลมหายใจกับอิริยาบถ แทนการคิดคำนวณหารายได้หรือคนรักเพิ่มให้มากมาย สรุปลแล้วธรรมะเป็นเรื่องเฉพาะตน เลือกด้วยตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเอง รับผิดชอบด้วยตัวเองตามลำพัง ไม่มีใครทำแทนใครได้ ต่อให้รักผูกพัน นึกสงสาร ปรารถนาให้ได้ดีตามเราเพียงใดก็เถอะ

และเมื่อจิตของฉันสุขุมขึ้น มองเห็นอะไรรอบยิ่งขึ้น เวลานี้ฉันยังอ่านออกด้วยว่า **แม้ความไม่อยากเป็นปุถุชน ไม่อยากท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด ก็จัดเป็นความอยากชนิดหนึ่งเหมือนกัน คืออยากไม่มี** **อยากไม่เป็น** ฉันเริ่มเห็นความจริงข้อนี้ก็ตอนที่ความอยากลดระดับลงมากแล้ว เหลือเพียงแผ่วให้รู้เพียงน้อยเท่านั้น เพราะเมื่อใดเกิดความอยากพ้นภาวะปุถุชน ก็เกิดความทราบชัดว่ามีอาการอึดอัด มีอาการเร่งรัดเวลา และมีอาการไม่สบาย พอเห็นอาการเหล่านี้แล้วทราบชัดว่ามันหลุดจากความไม่มีอะไร แล้วหายไปในความไม่มีอะไร ใจก็เห็นว่าความอยากเป็นแค่ของปลอมชั่วคราว ความว่างไม่มีตัวตนผู้อยากต่างหากเป็นของจริง เมื่อหมอดอยากและเห็นตามจริงย่อมรู้ว่าจิตขณะนี้ที่ยังเป็นปุถุชน กับจิตในกายภาคน้ำที่ก้าวล่วงสู่ความเป็นอริยชนแล้ว ต่างก็เป็นจิตเหมือนกัน ไม่มีใครได้มรรคผลเหมือนกัน แต่ตัดหนากับอุปาทานไม่แรงเหมือนเก่า หรือตัดหนากับอุปาทานดับสูญเท่านั้น แต่

ถ้ายังอยากพ้นภาวะปุถุชน ก็แปลว่ายังอนุญาตให้ความอยากครอบงำจิต เป็นเหตุแห่งอุปาทาน เป็นต้นตอแห่งทุกข์ ไม่สอดคล้องกับการบรรลุธรรมอย่างแท้จริงเลย

สรุปคือต้นเดือนนี้ ฉันมีความกระตือรือร้นเต็มเปี่ยมที่จะรู้ ที่จะดู ที่จะพิจารณาภายในใจโดยความไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน แต่ไม่เล็งความอยากใดๆไว้เลย แม้กระทั่งความปรารถนามรรคผล อันเป็นแรงส่งให้ก้าวมาถึงขั้นนี้ก็ตาม

### วันที่ ๑-๖: การยอมรับความจริงแบบไม่แทรกแซง

ย้อนกลับไปอ่านบันทึกในช่วงเดือนแรกๆ เห็นตัวเองใช้สติตามรู้ลมหายใจเข้าออกทั้งวันทั้งคืน ไม่ว่าจะเข้าหรือออก ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น กระทั่งเกิดสภาพ ‘จิตผู้รู้ลมทั้งปวง’ ซึ่ง ณ จุดนั้นเมื่อถูกอารมณ์ภายนอกกระทบจนเกิดระคายเคืองหรือเกิดโทสะแรง จิตจะล้มคว่ำคะมำหงายขึ้นมา ฉันก็อาศัยลมหายใจเป็นราวเกาะให้สติลุกขึ้นยืนหยัดใหม่ เรียกว่าเป็นการเอาสติรู้ลมหายใจอันอบรมฝึกซ้อมไว้ดีแล้วเป็นตัวแทรกแซง ไม่ปล่อยให้จิตหลงเตลิดออกข้างนอกเกินกุ

จนกระทั่งบัดนี้ฉันก็ยังพบว่าลมหายใจยังคงเป็นหลัก เป็นราวเกาะให้กับสติได้ดีเสมอ ข้อแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างช่วงแรกกับช่วงนี้คือฉันหายใจได้ลึกเป็นปกติมากขึ้น เมื่อลมหายใจส่วนใหญ่ยาว สติก็มีอายุยืน อีกประการหนึ่ง คือช่วงเวลาที่เกิดสติรู้เพียงว่านี่ลมหายใจออก นี่ลมหายใจเข้าเฉยๆนั้นน้อย แต่จิตอันสงบเรียบร้อยเบาจะเกิดความเคยชินรู้เห็นว่าลมหายใจเข้าจนสุดแล้วต้องคืนออกมาเป็นธรรมดา ฉันตระหนักว่าความเคยชินย่อมเกิดจากความสังสม การสังสมนิสัยในการเห็นลมหายใจโดยความไม่เที่ยงเป็น ‘กรรมไม่ดำไม่ขาว’ ที่ให้อานิสงส์ไพศาลประมาณไม่ถูกจริง ๆ ลมหายใจที่ละเอียดแล้วย่อมปรุงแต่งกายให้แข็งแรง สติที่ตั้งมั่นรู้ลมได้หลายนาที่โดยปราศจากช่วงสะดุดย่อมปรุงแต่งจิตให้สงบระงับ อิ่มเต็มอยู่กับภาวะอันเป็นปัจจุบัน ซึ่งก็แปลว่าถ้าภาวะทางกายใจอย่างใดปรากฏเด่น ภาวะนั้นย่อมถูกรู้เท่าทันโดยความเป็นของไม่เที่ยงทันที ตามความเคยชินที่ได้เห็นอริยัจจของลมหายใจอยู่เสมอ ๆ

นี่ทำให้ฉันได้ข้อสรุปว่าการใช้ลมหายใจเป็นที่พึ่ง รวมทั้งใช้แทรกแซงอารมณ์ลบต่างๆนั้น จัดว่าสำคัญและจำเป็นต่อจิตที่ยังดิ้นพล่านเป็นปลาช่อนถูกทุบหัว แต่เมื่อไยเหนียวของความอยากเบาบางลง ปฏิบัติทางจิตไม่ตอบสนองอารมณ์กระทบรุนแรงเกินความสามารถรู้เท่าทัน เวลานั้นควรรู้ทุกภาวะที่เกิดขึ้นตามจริงโดยไม่แทรกแซงใดๆ

นี่คือข้อแตกต่างที่สำคัญซึ่งเมื่อเห็นแล้วทำให้ฉันเกิดความอึ้งใจ ครึ่งปีก่อนฉันเคยเป็นคนธรรมดาที่ ‘ไม่เคยรู้’ เลยว่าลมหายใจเข้าออกมีอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ช่วงแรกที่เริ่มปลงใจเจริญสติปัฏฐานจริงจึงรู้ได้วันหนึ่งๆรวมแล้วสองสามนาที่ แต่เมื่อเพียรพยายามไม่ลดละ ภายในอาทิตย์เดียวกระโดดขึ้นมาเป็นวัน

หนึ่ง ๆ รวมแล้วเกินชั่วโมง ถัดจากนั้นแม้มีช่วงล้มลุกคลุกคลานบ้างก็พัฒนาขึ้นตามลำดับ กระทั่งถึงเดี๋ยวนี้กล้าพูดว่าแต่ละนาที่รู้หลายครั้ง แม้จะทำกิจธุระทางโลก ต้องคิด ต้องเขียน ต้องเจรจา สติก็มักย้อนกลับมารู้ลมหายใจเสมอๆ ถ้าหากคิดเร่งรัดจะทำอย่างนี้ให้ได้ภายในวันสองวัน ย่อมเป็นความโลภเกินตัวที่สูญเปล่า แต่หากทำเรื่อย ๆ ด้วยความใจเย็น ไม่ลังเล ไม่จับจด ไม่เหลาะแหละ ขอแค่ได้ชื่อว่าระลึกอยู่เสมอ ๆ ด้วยความเพียร ไม่เล็งโลภอยากได้อะไร ไม่ทุกข์ใจกับความเป็นไปต่าง ๆ ตามแนวที่พระพุทธองค์ประทานไว้ใหม่หาสติปัญญาสูตร ทำเรื่อย ๆ ผ่านวันผ่านเดือน พอสำรวจอีกทีก็จะพบว่าสติสมบูรณ์ขึ้นแล้ว

เมื่อจิตมีปกติหนึ่งร้อยอยู่กับลมหายใจและอิริยาบถโดยมาก เห็นความว่างกว้างใหญ่ในภายในปรากฏเสมอๆ มีเพียงผัสสะอันละเอียดอ่อนเช่นความคิดผุดขึ้นกระทบใจ ก็เห็นคล้ายสายหมอกบางเบาลอยมาคลอเคลียผิวน้ำเรียบนิ่งครู่หนึ่งแล้วม้วนสลายหายไป เหลือแต่ความเงียบเชียบดุจแผ่นกระจกใส สว่างว่างเป็นเอกภาพ ปราศจากความอยากได้อะไรมากกว่านั้น พอเหลือแต่ภาวะดี ๆ จิตก็เลยมีอาการยอมรับตามจริงได้ง่ายขึ้น รวมทั้งไหวทันอกุศลธรรมทั้งหลายที่จรมาเยือนจิตโดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ แค่เห็นความต่างระหว่างภาวะดีเดิมกับ 'คลื่นแทรก' ที่แหลมหน้าแปลกปลอมเข้ามาเท่านั้น

ทบทวนแล้วเปรียบเทียบอาการในอดีตกับอาการในปัจจุบันอีกประการหนึ่ง คือช่วงแรกๆ เมื่อเกิดภาวะใดขึ้น ก็ต้องกำหนดหมายเหมือนแปะป้ายให้มันไว้ก่อน เช่นดูลมหายใจบางที่คิดไปคิดว่าออก เข้า หรือนับหนึ่ง สอง สามตามไปเรื่อย หรือเมื่อกำลังสุขก็บอกตัวเองว่าสุข เมื่อกำลังทุกข์ก็บอกตัวเองว่าทุกข์ จิตจะมีราคะ โทสะ โมหะตามแนวทางในสติปัญญา ๔ ชั้นไหน ๆ ก็กำหนดนึกตามไปด้วย การเรียกภาวะต่าง ๆ เป็นชื่อหนึ่งชื่อนี้ ก็เพื่อยกระดับความรู้ให้แก่จิต ถ้าไม่แปะป้ายไว้ในเบื้องต้น จิตก็จะขาดตัวเชื่อมสติ แต่พอเห็นจนคุ้นแล้ว มีสติคมแล้ว ก็เหลือแต่ความรู้ว่าเห็นภาวะอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่มีส่วนความคิดมาช่วยพากย์ต่ออีก

ยกตัวอย่างเช่นในเช้าวันหนึ่ง ขณะขับรถออกจากบ้านได้ไม่กี่สิบลเมตร มียายแก่คนหนึ่งเดินพรวดพราดข้ามถนนตัดหน้ารถฉันในระยะกระชั้นชิด ฉันตกอกตกใจกดเบรกรอย่างแรง ปกติสมัยก่อนถ้าตกใจขนาดนี้จะนึกตำหนิใจแบบไม่เลือกหน้าอินทร์หน้าพรหม หรือถ้าถนัดหน่อยก็อาจลดกระจกลงยื่นหน้าไปให้ศีลให้พรสักคำสองคำเป็นการระบายความอัดอั้น จากนั้นจึงค่อยกลับมาสงบสติ กำหนดรู้ว่าภาวะนี้ไกรธนะมีความร้อนกลางอกนะ มีความทึบแน่นในหัวนะ แต่เดี๋ยวนี้ฉันแค่รู้สึกถึงอาการไหววูบอย่างแรงของจิต เห็นความร้อนอันส่งมาจากกันหลุมโทสะสายหนึ่งแผ่ว ๆ แล้วเลือนสลายลงอย่างรวดเร็วบนฐานสติที่มั่นคง แปรเป็นความสงบเย็น สติเบนมาเห็นภาวะนิ่งเย็นของจิตแทน สภาพเหล่านี้ถูกรู้โดยไม่มีเสียงพากย์ ไม่ต้องมีเจตนาแผ่เมตตาให้ยายแก่ ไม่แม้แต่จะกำหนดว่านี่ขณะแห่งความเกิด นี่ขณะแห่งความแปรไป นี่ขณะแห่งความกลับคืนเป็นสงบเย็นเต็มดวง ทุกอย่างถูกรู้เอง เหมือนสายหมอกไม่มีชื่อ สายน้ำไม่มีนามสกุล ร้อนก็ถูกรู้ว่าร้อน เย็นก็ถูกรู้ว่าเย็น เห็นภาวะเด่นปรากฏแล้วหายลับ ก็เป็นอันว่าจบกัน ไม่มีอะไรมากหรือน้อยกว่านั้น

ความรู้ที่อยู่จิตย่อมเป็นอภิชานในตนเอง ฉันไม่ถือโทษโกรธโลกอีกต่อไป ถ้าโทษก็โทษสติที่ทำงานไม่ทัน แต่ไม่มีค่าทำให้ใคร ไม่มีแม้คำติเตียนให้ตัวเอง สภาพสติรู้ตั้งมั่น เบิกบาน เห็นทุกอย่างเป็นอัตโนมัติโดยปราศจากความคิดบิดเบือนหรือหาอะไรมาแทรกแซงนั่นเอง จึงเหมือนวันทั้งวันลงสนามปฏิบัติอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่มีการบังคับควบคุม มีแต่การยอมรับตามจริงว่าเกิดภาวะดีร้ายใด ๆ ขึ้นมา

พอทำงานที่จำเป็นต้องใช้ความคิดเครียดหลายชั่วโมงติดกัน พอพักก็กลับมาอีตราวเกาะรู้ลมหายใจเข้าออก รู้ิริยาบถนั่งไป พยายามยอมรับว่าอิริยาบถนี้มีความเกร็งแขน เกร็งเนื้อตัว ในหัวยังอลหม่านด้วยความคิด พอยอมรับก็เกิดสติรู้ภาวะเกร็งนั้นๆ พอสติรู้เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นไปผนวกกับฐานสติเดิมซึ่งอบรมไว้มากแล้ว ความผ่อนคลายก็ตามมา สติว่องไวจนไม่หลงไปกับสุขอันเกิดจากความผ่อนคลายนั่นด้วย เพียงแค่เปรียบเทียบภาวะต่างระหว่างเครียดกับคลาย เห็นทั้งเครียดและคลายนั่นเป็นคนละอย่าง และต่างก็ไม่ใช่ตัวฉันด้วยกันทั้งคู่ เป็นเพียงสภาวะส่วนหนึ่งของกายที่มีให้อาศัยระลึกรู้ว่าไม่เที่ยงเท่านั้น

บางวันความรู้สึกที่จิตเด่นกว่ากายหลายชั่วโมง พอเกิดความชื่นชมคุณภาพจิตของตัวเอง แทนที่จะหลงฟูหรือเกิดมานะว่าฉันคือนักภาวนาผู้เก่งกาจ ก็พิจารณาอย่างรู้ตามจริงว่าภาวะดี ๆ นั้นหาได้มีอยู่ก่อนหาได้ตั้งอยู่ถาวรตลอดไป และคุณภาพก็เป็นสิ่งที่ไม่ได้ลอยมาอย่างบังเอิญ แต่ได้มาจากวินัย ฉันตื่นเช้าตีสี่สวดมนต์เพื่อนั่งสมาธิและเดินจงกรม ก่อนนอนแม้เปลี่ยจัดก็ต้องทำนิตทำนอยไม่ขาด ในที่สุดจิตจึงยอมศิโรราบให้กับความเพียร ความเพียรเป็นของที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำกันในปัจจุบันล้วนๆ ไม่อาศัยความเชื่อ ไม่ฟังเสียงลือเสียงเล่าอ้าง ไม่หวังน้ำบ่อหน้าใดๆทั้งสิ้น จะได้ไม่ละความพยายามทำดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเพียงเพราะสำคัญว่าตัวเองดีแล้ว คุณภาพจิตเป็นเลิศแล้ว

น่าบันทึกไว้อีกประการหนึ่ง สติอันเป็นอัตโนมัติเห็นสภาพจิตต่าง ๆ ทั่ววันทั้งคืนนั้น ทำให้รู้สึกเหมือนได้ตัวต่อจิ๊กซอว์ของ 'อนัตตภาพ' มามากขึ้นเรื่อยๆจนใกล้ครบ **ตระหนักว่าแม้อกุศลจิตหรือทุกข์เวทนา ก็เป็นสิ่งจำเป็นต้องเห็น ไม่อย่างนั้นจะขาดตัวเปรียบเทียบว่าจิตนี้เดียวก็มีดี เดียวก็สว่าง เป็นอนัตตา** มีเหตุให้เกิดสภาพเช่นนั้น แล้วต้องถึงเวลาแปรปรวนเป็นอื่น เกิดแล้วเปลี่ยน เกิดแล้วเปลี่ยน เกิดแล้วเปลี่ยน หากความจริงยังยืนยันให้เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนถาวรไม่ได้สักดวง

เมื่อเห็นความเกิดดับของภาวะทั้งหลายอย่างแจ่มชัดเองโดยปราศจากความตริกนี้มากเข้า บางครั้งจิตก็ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ให้ความรู้สึกว่างเปล่ากว้างใหญ่ครอบคลุมทั่วขอบเขตกายใจ ไม่เหมือนเป็นชายหรือหญิง ไม่เหมือนเป็นมนุษย์ ไม่เหมือนเป็นบุคคล แต่เป็นแค่สภาพรู้ว่ากายอยู่ในอิริยาบถใด หรือสภาพรู้ว่าเกิดอาการชนิดใดขึ้นกับจิตที่ปราศจากชื่อ ปราศจากความมั่นหมายว่าตนเป็นหรือไม่เป็นใคร พุดให้ง่ายคือ 'ตัวฉัน' ไม่มี มีแต่กายกับจิตปรากฏเป็นขณะๆ ความว่างยิ่งแจ่มชัดเท่าไรก็ยิ่งเหมือนกว้างและว่างหายมากขึ้นเท่านั้น



กระทั่งตีสี่ของวันหนึ่งขณะนั่งสมาธิตามปกติ เมื่อสติดำเนินเป็นอัตโนมัติเห็นลมหายใจเกิดดับ จิตคลายจากความยึดมั่น เข้าถึงความว่างจากอุปาทาน กระทั่งกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับความว่างชนิดนั้นเนิ่นนาน พอถอนออกมาก็บอกตัวเองว่านั่นเป็นรสล้ำลึกน่าพิศวง จึงทำเหตุเข้าสู่ความเป็นเช่นนั้นใหม่ คือพิจารณาลมหายใจเข้าออกอันละเอียดสุขุมโดยความไม่ยึดมั่น เพื่อให้ถึงความว่างจากอุปาทานคงที่ และกลืนเป็นหนึ่งเดียว ตั้งมั่นอยู่กับความว่างนั้นอีก

ยิ่งทำก็ยิ่งชำนาญ แม้ระหว่างวันพอนึกขึ้นมา ทำเหตุที่ถูกทางเข้าสู่สภาพว่าง ความว่างก็มาเยือนอีกและอีก กระทั่งสองสามวันต่อมาฉันเริ่มฉุกใจเมื่อเห็นสติเริ่มไม่ค่อยทำงานกับภาวะที่เป็นปัจจุบัน คอยเฝ้ารอแต่ว่าเมื่อใดจะถึงจังหวะเหมาะ หลีกเร้นจากภาระหน้าที่ มีกำลังจิตพร้อมจะ ‘สร้างเหตุแห่งความว่าง’

ไป ๆ มา ๆ ฉันก็ไหวหวั่นว่ากำลัง ‘ติดใจภาวะว่างเทียมๆ’ เข้าไปแล้ว ความว่างแบบนี้เริ่มเกิดขึ้นจากการเห็นความเกิดดับก็จริง แต่มีความจงใจกระทำจิตให้คล้อยเข้าสู่กระแสความว่างอันมันหมายไว้แล้ว และแช่ติดอยู่กับภาวะเช่นนั้นโดยไม่มีสติรู้ว่าเป็นเพียงอีกภาวะหนึ่งของจิตที่ต้องแปรปรวนไป

ฉันระบวยิ้มอ่อนๆ กับดักมีมากเหลือเกิน บางทีมาในแบบของแถมระหว่างทางที่ถูกต้องนั่นเอง ฉันไม่ได้ทำอะไรผิดเลย แต่ไปติดใจในภาวะอันเป็นผลที่ถูก โดยขาดสติรู้ว่่านั้นเป็นเพียงภาวะจิตอย่างหนึ่ง ไม่ควรยินดี ไม่ควรฝากจิตฝากใจไว้กับภาวะนั้น อันเป็นเหตุให้เกิดความอ้อยอิ่ง อารมณ์ เป็นตัณหาอันละเอียด เป็นต้นตอให้ต่ออุปาทานขั้น ๕ ยืดยาวไปอีก

ยังดีที่แม่เน้นหลักการขึ้นใจ และสำรวจสังเกตตามแนวอริยสัจ ๔ อยู่เสมอ ฉันท่องไว้ว่าความอ้อยอิ่ง อารมณ์แม้สภาวะอันประณีตสุขุมก็คือตัณหา เป็นอริยสัจข้อ ๒ ที่ต้องละ ไม่ใช่ส่งเสริม

ฉันยังกำหนดเข้าสู่ความว่างอันให้รสวิเวกลึกซึ้งนั้นเป็นครั้งเป็นคราว แต่เข้าอย่างรู้ว่าเป็นภาวะจิตหนึ่ง มีให้อาศัยระลึกว่าไม่เที่ยง มีให้อาศัยเปรียบเทียบกับภาวะจิตที่ไม่ว่าง คือรู้ว่าว่างหายเป็นอย่างไร กลับจากความว่างหายคืนสู่ความมีความเป็น มีความหนาที่บีบต้องได้ของกาย หลายครั้งเข้าก็เกิดความรู้ชัดว่าสภาวะจิตทั้งว่างกับไม่ว่างนั้นมีลักษณะต่างกันแค่ไหน อย่างไร เท่านั้นที่ไม่มีอาการติดใจ หรือ ‘จมไปกับความว่างหาย’ อีกแล้ว

หลักการที่จะไม่หลงก๊วนเวียนอยู่แค่นี้เอง เปรียบเทียบให้เห็นความต่างตามจริง ยอมรับทุกสภาพเท่าที่มันปรากฏ สำคัญคือเมื่อเกิดภาวะใหม่โดยเฉพาะที่ดี ๆ แล้วจะเกิดความติดใจโดยไม่รู้ตัวเท่านั้น ถ้าแม่เน้นหลักการและคอยสำรวจตรวจสอบก็คงไม่มีปัญหาอะไร ก้าวหน้าแค่ไหนก็ไม่ต้องกลัวหลงติดกับดักไหนๆเลย

วันอาทิตย์เมื่อมีโอกาสอยู่กับบ้านปิดห้องภาวนาทั้งวัน หลังจากเดินจงกรมได้เกือบชั่วโมง ก็รู้สึกว่จิตมีมหากำลัง มหาสติ มหาปัญญายิ่งใหญ่ แต่ละก้าวแต่ละกระดิกแบ่งแยกกันเป็นขณะๆ ชัดกริบ เพราะสติรู้

คงที่ต่อเนื่องแทบไม่มีแกว่งค้แทรกคั่น ความเคลื่อนไหวของกายจึงเหมือนซ้าลง และถูกรู้ออกมาจาก  
 สุนญญากาศอันปราศจากอิตตาของจิตผู้รู้

ฉันเกิดความสงสัยขึ้นมาว่าภาวะรู้เห็นกายใจอย่างเต็มที่เกิดขึ้นแล้ว สมควรจะทำอะไรต่อ ก็ได้คำตอบ  
 จากโพชฌงค์ ๗ ทันทันทีว่า ความวางเฉยต่อสภาพรู้ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ เพราะถ้ามีความวางเฉยอย่าง  
 บริบูรณ์ ย่อมรู้เฉย ๆ เรื่อยไปโดยปราศจากข้อสงสัยว่าจะต้องทำอะไรต่อ

การวางเฉยในขั้นนี้ก็คืออาศัย ‘การยอมรับสภาพสงสัย’ เหมือนบันไดขั้นแรกๆ นั้นเอง เพียงแต่คราวนี้  
 พิเศษกว่าขั้นแรกๆ ตรงที่ผลทางอาการแห่งจิตนั้นต่างกันลิบลับ เพราะสภาพสงสัยผุดขึ้นน้อยเท่านั้นยิ่ง  
 กว่าความบังของใยแมงมุมที่ลอยแผ่วลงตกกระทบผิวน้้าใสแจ้ว ความรำคาญอันเกิดจากการเห็นเส้นใย  
 นั้นก็แผ่วแสนแผ่วจนเรียกว่ามีเหมือนไม่มี แต่เมื่อสามารถยอมรับสภาพเล็กน้อยยิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้  
 เห็นสภาพเล็กน้อยยิ่งที่ถูกรู้นั้นสลายลงตามธรรมดา ผลคือความบริบูรณ์แห่งอุเบกขา วางเฉย  
 โดยปราศจากความไหวติง แม้แต่เงาแห่งความคิดทาบลงมายังพื้นจิตก็รู้โดยไม่หลงสำคัญ ไม่  
 หลงเต็มใจยินดีให้เงาดังกล่าวอาศัยอยู่เพื่อความเจริญขึ้นของอุปาทานว่าเป็น ‘ตัวฉัน’

ความวางเฉยยอมรับตามจริงขนานแท้นั้น หาใช่เกิดขึ้นกับฌาน หาใช่เกิดขึ้นเฉพาะกับจิตดี ๆ แต่เกิด  
 ขึ้นกับจิตธรรมดา ๆ ทั่วไปที่มีสติประกอบอยู่ รู้ว่าจิตก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง อย่างที่โชดหิน  
 ทะเล แสงแดด และระลอกลมทั้งหลายก็เป็นธรรมชาติต่าง ๆ ตามประเภทของตน ไม่มีความหวัง  
 ให้จิตปฏิบัติเป็นอะไรที่นอกเหนือไปจากธรรมชาติที่มันกำลังเป็น เหมือนนั่งมองทะเลโดยไม่เคย  
 ประารถนาให้ธาตุน้ำแปรเป็นธาตุอื่นที่วินาทีนั้นมันไม่ใช่

ภาวะของจิตที่ ‘ไม่มองไปข้างหลัง ไม่หวังไปข้างหน้า’ นั้นสุขพอแล้ว ถึงแม้มรรคผลไม่มีจริง แต่  
 ความสุขระดับนี้ก็ทำให้ฉันไม่ผิดหวังแล้ว เห็นว่าคุ้มแล้วกับการลงทุนลงแรงในช่วงครึ่งปีที่ผ่านมา

### วันที่ ๗: เห็นนิพพาน

เป็นวันจันทร์ที่ฉันตื่นขึ้นทำความเพียรตามปกติ ตาเปิดมองโลกด้วยความตื่นเต็ม ใจเปิดมองสภาพ  
 ทั้งหลายด้วยความตื่นรู้

หลับตาทำสมาธิ ตั้งต้นด้วยความปลอดโปร่งสบาย แคะกำหนดอิริยาบถนั่ง รู้สึกครบทั้งหัว ตัว แขน ขา  
 คงที่ รู้ว่ามีลมออก มีลมเข้าอย่างเป็นสุขทั่ว ก็เห็นลักษณะเด่นของจิตกับกายโดยความเป็นต่างหากจาก  
 กัน ทำให้มีความรู้ชัดว่าอิริยาบถไม่ใช่ตัวตน จิตรวมเด่นเป็นแค่ภาวะผู้ดูความไม่ใช่ตัวตนของอิริยาบถ  
 บังเกิดน้ำขึ้นในรสวิเวกอันซ่านเย็นไปทุกขุมขน

ขณะที่จิตคลายจากสภาพนี้ก็เป็นปีกแผ่น ไรยราลงจากลักษณะแผดสว่างมาเป็นสว่างนวล ใจหนึ่งก็สั่งว่าให้ลุกขึ้นเดินจงกรม อีกใจก็อยากนั่งแช่อีกสักพัก เพราะสติยังรู้อยู่กับภาวะของจิต เห็นว่าหนึ่งนี่ก็ทราบชัดดีว่าสว่างน้อยลง ขอบรมศรีแก่บลงด้วยใจยอมรับอนิจจังโดยดีไม่มีเงื่อนไข รุ่ยร้าง วางเฉยยิ่งปราศจากความคิดปรุงแต่งเสริมเติมยิ่ง

เสียงจักจั่นเรไรตามสุขุมพุ่มไม้ในละแวกใกล้ตั้งระงมกระทบโสต ฉันเห็นอาการไหวตัวของจิต คือมีอาการแปรจากลักษณะรู้ที่จิตเอง ไปรับรู้สำเสียงน้อภิมย์ของสิ่งมีชีวิตตัวน้อย ข่ายคลื่นเสียงดุจมนต์กล่อมโลกนั้นก่อให้เกิดความสงบที่จิต และมีความพึงใจในรสแห่งความสงบนั้น แต่ก็เห็นอีกด้วยว่าความสงบดังกล่าวเป็นของปรุงแต่งขึ้นตามหลังเสียงกระทบหู โดยเดิมไม่มีความสงบอยู่ก่อน และอีกเดี๋ยวจะต้องแปรไปเป็นธรรมดา แม้สุขจริงก็ไม่น่าอาลัย เพราะไม่มีอะไรเลยที่เป็นตัวตนให้ร้องขอตามปรารถนาได้แม้กระทั่งตัวจิตผู้รู้เสียงเอง

จิตตรองอยู่แต่ว่าเมื่ออุปาทานหายไป จะเหลืออะไรนอกจากความว่างจากตัวตน... ฉับพลันนั้นเองฐานที่ยืนของอึดตาก็หุนควงสู่ความทลายลงดูจิตความพินาศของพื้นโลก กลายเป็นความว่างหายอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ถัดมาจึงบังเกิดแสงสว่างพลุ่งโพล่งจากความว่างพิสุทธ์ ดุจเดียวกับสายฟ้าที่สว่างขึ้นรอบทิศ ยิ่งความมืดมนอนธการให้หายไป แลเห็นแต่ความจริงคือมหาสมุทรแห่งความว่าง ไร้รูป ไร้นาม ไร้นิमितแม้หน่อยเท่าหน่อย...

และจิตที่แผ่กว้างเบิกบานออกเป็นอนันต์ก็แค่เพียงธรรมชาติหนึ่งที่ต้องถดถอยกลับสู่ภาวะรับรู้ด้วยหูดตามปกติ ริมฝีปากของฉันสยายยิ้มจนสุดตามวิสัยแห่งจิตอันโสมนัสในธรรมาภิสมัย พุทโธเอ๋ย! นึกว่านิพพานซ่อนอยู่ที่ไหน ขณะแห่งการรู้แจ่มแจ้งตามจริง ทางทะเลลูก้าแพงบดบังแห่งอุปาทานชั้น ๕ เสียได้ นิพพานก็ปรากฏแก่จิตตรงนั้นเอง เปิดเผยตัวเองและถูกรู้ได้จากทุกแห่งในจักรวาล สมดังพระพุทธรวณะที่ว่านิพพานเข้าถึงได้จากทุกทิศ เป็นธรรมชาติไร้ที่อยู่ เป็นสิ่งไร้ความเคลื่อนไหว เป็นมหาธาตุอันไร้การปะปนกับนานาธาตุ เป็นความว่างที่ไม่มีขนาด ไม่มีนิमित และไม่มีที่ตั้ง ผู้รู้นิพพานจึงกลับมาเล่าขานตรงกันว่านิพพานเป็นเหมือนมหาสมุทร แต่บอกไม่ได้ว่ากว้าง ยาว ลึกเพียงใด

และความที่ไม่ต้องมีขนาด ไม่ต้องมีความสัมพันธ์กับธาตุหยาบใดๆแม้กระทั่งวิญญาณธาตุ พระพุทธรองค์จึงทรงตรัสไว้ในปหาราทสูตรความว่า แม่น้ำทุกสายในโลกย่อมไหลไปรวมยังมหาสมุทร หน้าซ้าสายฝนจากอากาศก็ตกลงสู่มหาสมุทรอีก แต่มหาสมุทรก็ได้ปรากฏว่าจะพร้อมหรือเต็มเพราะกลุ่มน้ำเหล่านั้นเลย ฉันใดก็ฉันนั้น ถึงแม้ภิกษุเป็นอันมากจะดับขั้นเข้าสู่นิพพาน นิพพานธาตุก็ได้ปรากฏว่าพร้อมหรือเต็มด้วยบรรดาภิกษุเหล่านั้น

ความเป็นเช่นนั้นของนิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้เจริญสติปัญญาจนสมควรจะให้เห็น ดังเช่นที่พระอรธกถาจารย์บรรยายไว้ในอรรถกถาวิสุทธิสูตรถึงประสบการณ์การเข้าถึงมรรคผลระดับต่างๆไว้อย่างน่าเลื่อมใส มีใจความโดยสรุปสำหรับขณะแห่งการเกิด 'มรรคจิต' ว่า...

ในยามราตรีคือเวลาที่มืดสนิท ที่ได้ชื่อว่ามืดสนิทเพราะห้ามไม่ให้การเห็นทางตาเกิดขึ้น เมื่อใดที่พระโสดาปัตติมรรคอุบัติขึ้นนั้น ก็จะเห็นเหมือนการแลบของสายฟ้านั่นเอง การเห็นนิพพาน ในขณะที่แห่งพระโสดาปัตติมรรค เหมือนการเห็นทัศนียภาพรอบด้านของคนมีตาดีขณะฟ้าแลบ

นี่เป็นการบรรยายประสบการณ์ขณะบรรลุธรรมซึ่งฉันคิดว่าดีที่สุดในชีวิต มีคำแวดล้อมครบถ้วนที่สุด โนม้หน้าให้ผู้บรรลุธรรมระลึกขณะแห่งมรรคจิตได้ชัดที่สุดเท่าที่ฉันพบมา เพราะเป็นเช่นที่ท่านจาระไนไว้จริงๆ โลกถูกปกคลุมด้วยความมืดมนอนธการ แสงอาทิตย์ยังนับว่ามีอยู่ เพราะเพียงกระทำตาให้เห็นรูปอย่างผิวเผิน หรือแม้แสงอันเป็นมหาโอภาสในสมาธิจิตก็ยังสลัวเลื่อนอยู่ เพราะมีม่านหมอกความลุ่มหลงในจิตตนเองเป็นเครื่องบดบังความจริงขั้นสูงสุด แต่แสงแห่งพระโสดาปัตติมรรคนั้นประดุจฟ้าแลบที่กระทำคามมืดให้พินาศลงชั่วคราว ความว่างที่มีอยู่แล้ว เปิดเผยอยู่แล้ว เป็นความจริงอยู่แล้ว ย่อมปรากฏแสดงตนเองอย่างแจ่มชัด ไม่เหลือความสงสัยเคลือบแคลงอีกเลย ว่า 'ความจริงอันเป็นที่สุด' มีลักษณะอย่างไร

ธรรมากิสมัยเป็นสิ่งที่น่าพิศวง ดุจมหาเพลิงที่ลุกฟุ้งขึ้นทำลายความลึกลับสงสัยในพระรัตนตรัยให้หมดสิ้นไป ทางแห่งความหลงไร้สติไปในบาปเวรร้ายแรงต่างๆ ถูกปิดตายด้วยความรวดเร็วเหมือนสายฟ้าแลบปลาบเดี่ยวนั่นเอง คนธรรมดาอย่างมากเข้าถึงความคิดอันชาญฉลาด แล้วอาจหักเหวิถีชีวิตด้วยความคิด แต่คนที่เจริญสติปัญญาจนเข้าถึงมรรคจิตได้นั้น ย่อมทำเส้นทางในสังสารวัฏให้หดสั้นลง และเห็นจุดหมายปลายทางอันเป็นที่จบที่สิ้นของวิญจนาทุกขอย่างแจ่มชัด สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกะท่านอนาถบิณฑิกคฤหบดีในปัจฉิมเวรภยสูตร ใจความโดยสรุปคือ...

**ดูกรคฤหบดี เมื่อใดภยเวร ๕ ประการ ของอริยสาวกสงบแล้ว เมื่อนั้นอริยสาวกย่อมประกอบด้วยธรรมเป็นองค์แห่งโสดาปัตติ ๔ อย่าง รวมทั้งข้อปฏิบัติอันประเสริฐ อริยสาวกเห็นดีแล้ว ทางตลอดด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นควรพยากรณ์ตนเองได้ว่าเราเป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีเปรตวิสัยสิ้นแล้ว มีอบาย ทุกคติ วินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นโสดาบันมีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงจะตรัสรู้ในภายหน้า**

ผู้ก่อภยเวรย่อมประสพกับภยเวร อาจจะในชาตินี้หรือในชาติหน้า ภยเวร ๕ ประการได้แก่การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จ และการดื่มน้ำเมาจนตั้งอยู่ในความประมาท ภยเวรเหล่านี้ฉันละไถนานแล้วก่อนเห็นนิพพาน และเมื่อเห็นนิพพานแล้วก็สำรวจเห็นชัดว่าจิตตัดเด็ดขาดในภยเวรเหล่านั้นแน่ๆ เพราะใจไม่ถึง ใจไม่ยินดี และใจไม่เอา ความเป็นโสดาบันคือผู้มีใจถึง ใจยินดี และใจเอาเพียงความไร้ภยเวรเท่านั้น พุดง่าย ๆ คือโสดาบันเป็นผู้สะอาด มั่นคงในศีล ๕ โดยไม่ต้องรักษา เพราะไม่เอาภยเวรออกมาจากจิต หาใช่ผู้ต้องข่มใจเอาชนะความอยากละเมิดศีล ๕ เยี่ยงปุถุชนไม่

ธรรมอันเป็นองค์แห่งโสดาปัตติ ๔ อย่างได้แก่

๑) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระอรหันต์ เพราะเมื่อตนบรรลุธรรมได้ด้วยวิธีการของพระองค์ท่าน แล้วพระองค์ท่านจะเป็นผู้ไม่รู้จักทางนี้ ไม่เห็นทางนี้ ไม่สำเร็จธรรมเห็นนิพพานตามทางนี้ได้อย่างไร

๒) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม ไม่เชื่อตามๆกันอย่างไรเหตุผลว่ามรรคผลเป็นของล้ำสมัยไปได้ เพราะธรรมทั้งปวงเป็นสิ่งที่ไม่จำกัดกาล ปฏิบัติตนให้พร้อมดูได้เมื่อไหร่ก็เห็นได้เมื่อนั้น

๓) มีความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ คือเห็นว่าอริยบุคคลมีจริง และเดิมทีก็เป็นคนธรรมดาที่แหละ แต่เมื่อปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าย่อมกลายเป็นบุคคลผู้ประเสริฐ ผู้ควรแก่การรับไหว้ ผู้ควรแก่การรับทาน เป็นนาบุญอันประเสริฐที่ไม่มีอื่นยิ่งกว่า

๔) มีศีลที่พระอริยเจ้าปรารถนา ไม่อาจถูกรอบงำด้วยตัณหาและทิฐิให้ผิดศีลผิดธรรม ศีลนี้ย่อมเกื้อกูลให้เกิดสมาธิจิตได้ง่าย

ส่วนข้อปฏิบัติอันประเสริฐคือการที่อริยสาวกเห็นดีแล้ว ทางตลอดดีแล้วด้วยปัญญา กระทำไว้ในใจโดยแยบคายว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ โดยย่อคือทุกข์เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ เมื่อรู้ชอบแล้วย่อมกระทำทุกขให้เบาบางลง จนกระทั่งถึงที่สุดทุกข์ได้

ฉันเห็นแจ้งตามจริงด้วยจิตอันเป็นปัจจุบันตามนั้นทุกประการ ด้วยความสงบแห่งภยเวร ๕ ประการ ด้วยธรรมอันเป็นองค์แห่งโสดาปัตติ ๔ อย่าง และด้วยข้อปฏิบัติอันประเสริฐเช่นการดำเนินจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ฉันมีจิตอันปลอดโปร่ง สว่างโพลง เป็นผู้รู้จักนิพพาน ย่อมมั่นใจในตนเองว่าเป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีเปรตวิสัยสิ้นแล้ว มีอบาย ทุกติ วินิบาตสิ้นแล้ว เป็นโสดาบันผู้จะไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ธรรมชั้นสูงสุดในกายภาคหน้า

การจะมีภพชาติสิ้นสุดลงเมื่อใด อาจไม่เป็นที่ปรากฏชัด ผู้เป็นโสดาบันไม่อาจพยากรณ์ตัวเอง แต่พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้หลายแห่งว่าเกิดเป็นมนุษย์อีกอย่างมากที่สุดไม่เกิน ๗ ชาติก็จะต้องสำเร็จอรหัตตผล นั่นหมายความว่าถ้าใช้ชีวิตประสาฆราวาสทั่วไปไม่ออกบวชเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งในปัจจุบัน ก็ต้องเดินทางกันต่อ เพียงแต่ไม่ 'ไกลมาก' เหมือนปุถุชน อย่างเช่นในเสขสูตร พระพุทธองค์ตรัสบอกเขตจำกัดไว้ว่าใครทำสังโยชน์ ๓ ให้ขาดสิ้น จะท่องเที่ยวไปในความเป็นเทวดาและมนุษย์อย่างมาก ๗ ครั้ง แล้วจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีไม่เท่ากันในอริยบุคคลแต่ละท่าน

เพื่อความชัดเจนว่ามีกิเลสใดขาดสูญไป มักใช้หลักเทียบเคียงกับ 'สังโยชน์' สังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกใจ บางท่านเปรียบไว้กับโซ่ร้อยรัด ๑๐ เส้น ดังนี้

- ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่ารूप เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นตัวของตน
- ๒) วิภิจิณา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสนาและพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้
- ๓) สีสัพพตปรามาส ความเข้าใจผิดว่าความบริสุทธิ์อาจเกิดขึ้นได้ด้วยศีลพรตนอกศาสนาที่ปราศจากมรรคมีองค์ ๘
- ๔) กามราคะ ความติดใจในกามคุณ
- ๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ
- ๖) รูปราคะ ความติดใจในฌานอาศัยรูป
- ๗) อรูปราคะ ความติดใจในฌานอาศัยอรูป
- ๘) มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่
- ๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
- ๑๐) อวิชชา ความไม่รู้ในสัจจะอันแท้จริง

สังโยชน์ ๓ ข้อแรกถูกล้างผลาญไปพร้อมกันในคราวเดียวด้วยมหาเพลิงคือพระโสดาปัตติมรรค แต่พระโสดาปัตติมรรคไม่อาจล้างผลาญสังโยชน์ข้อต่อ ๆ มาได้ โสดาบันบุคคลจึงเป็นผู้ที่ยังต้องศึกษา ยังต้องทำกิจคือเจริญสติปัฏฐานต่อไปเพื่อให้เกิดไฟล้างครั้งต่อ ๆ มาจนกว่าอวิชชาจะสิ้น

สิ่งที่คุณศึกษาธรรมมักสงสัยและสับสนกันมากที่สุดคือถ้าเห็นกายใจไม่ใช่ตัวตน แล้วเหตุใดจึงยังมีราคะ โทสะ โมหะอยู่ ความเห็นอนัตตาของพระโสดาบันกับพระอรหันต์แตกต่างกันอย่างไร

ตรงนี้ถ้าดูภิกษุถามว่าเขมกะกล่าวไว้ในเขมกสูตร ว่าด้วยความไม่มีตนในขั้น ๕ ก็อาจเข้าใจกระจ่างและหายสงสัย ท่านกล่าวกะเหล่าภิกษุร่วมสมัยว่าอย่างนี้...

กระผมไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่ในรูป ทั้งไม่กล่าวว่าตัวเรามีนอกเหนือจากรูป ไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่นอกเหนือจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ผมเข้าใจว่าตัวเรามีในอุปาทานขันธ์ ๕ (ทั้งที่กระผมก็ไม่ได้พิจารณาเห็นว่าอุปาทานขันธ์ ๕ นี้เป็นเรา)

แล้วท่านเขมกะก็กล่าวเปรียบกับกลี้น จะเป็นกลี้นดอกบัวก็ดี กลี้นดอกบัวหลวงก็ดี กลี้นดอกบัวขาวก็ดี กลี้นดอกบัวเหล่านั้นไม่ควรกล่าวว่ากลี้นเป็นของใบ กลี้นเป็นของสี หรือว่ากลี้นเป็นของเกสร โดยที่

ถูกต้องกล่าวว่กลั่นเป็นของดอก ซึ่งฉันใดก็ฉันนั้น ท่านไม่กล่าวว่าตัวเรามีในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ รวมทั้งไม่กล่าวว่าตัวเรามีอยู่ในสิ่งอื่นนอกเหนือจากขันท์ทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ แต่ที่รู้สึก ว่า ‘เรามี’ เป็นเพียงอุปาทานอันเกิดจากการประชุมขันท์เท่านั้น รู้ทั้งรู้ว่าตัวเราเป็นเพียงอุปาทาน แต่ก็ยังถอนมานะไม่ได้ ยังมีความยินดีเต็มใจในการเกิดอุปาทาน รวมทั้งยังไม่อาจทำลาย ‘ความไม่รู้’ หรืออวิชชาอันเป็นที่สุดของกิเลสลงได้

สรุปคืออุปาทานในขันท์ ๕ ของอริยเจ้าขั้นต้นๆนั้นยังมีอยู่ เพียงแต่ถ้าว่าตามความเห็นแล้ว หรือหาก ให้พูดแล้ว ท่านจะไม่กล่าวเลยว่าในขันท์ ๕ มีตัวตน หรือนอกขันท์ ๕ แม้กระทั่งนิพพานเป็น ตัวตน อริยเจ้าผู้รู้จักนิพพานย่อมไม่มีความเห็นผิด เพียงแต่ยังถอนรากแห่งราคะและโทสะ ไม่ได้ ยังถอนมานะว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ไม่ได้ เพราะยังเอาชนะความอยากไม่ได้ อวิชชาจึงบังจิด ได้อยู่ ซึ่งสิ่งที่ต้องทำต่อไปก็คือดูขันท์ ๕ เกิดดับไปเรื่อยๆจนกว่าจะถอนกิเลสได้หมดนั่นเอง

แต่ถึงแม้พระโสดาบันยังถอนถอนกิเลสไม่ได้ พวกท่านก็รู้ว่าสิ่งใดดีที่สุด รสใดเลิศสุด เพราะมหาสมุญญา ตาเป็นสังขะที่ปรากฏให้รู้ได้ไม่จำกัดกาล จะสองพันปีก่อน จะเป็นปีนี้ หรือจะเป็นกี่ล้านปีข้างหน้า ก็ ยังคงปรากฏความเป็นรสอันเหนือรสอยู่เช่นนั้น รสแห่งความว่างในนิพพานวิเศษกว่ารสหวานชื่นอื่นใด อย่างเทียบกันไม่ได้ เพราะรสแห่งความกำหนดในวัตถุทุกาม และแม้รสแห่งความหวานชื่นในนิพพาน ต่าง เป็นสิ่งที่ต้องรักษาไว้ หวงแหนไว้ เหนียวรั้งไว้ ซึ่งที่สุดก็ไม่อาจเป็นไปได้ตั้งใจ สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายย่อม แปรปรวนไปเป็นธรรมดา แต่รสแห่งความว่างจะคงอยู่ชั่วนิรันดร์ ไม่ต้องรักษา ไม่ต้องหวงแหน ไม่ต้อง เหนียวรั้งแต่อย่างใด เพราะนิพพานไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีความเคลื่อนไหวแม้ห้อยเท่าห้อย เพราะ ธรรมชาติแห่งความเป็นนิพพานไม่มีกาลเวลา จึงปราศจากการตั้งต้นเกิดขึ้นเมื่อใด ไม่มีการแปรปรวน และไม่มีอะไรไปทำให้ดับลง

นิพพานไม่มีการมาการไป หมายถึงไม่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปครับ

มีแต่ธรรมชาติแบบนิพพานที่ปราศจากกาล เป็นคนละระนาบกับสังสารวัฏที่เป็นของปรุงแต่ง

พระโสดาบันรู้ว่านิพพานไม่หายไปไหน เพราะถ้าเมื่อใดท่านมีกำลังหนักแน่นเป็นหนึ่ง ย่อมมีสิทธิ์ดำเนิน จิตตั้งเช่นที่พระสารีบุตรกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์คือ...

๑) ยินดีในความว่างเฉยในกายใจ

๒) เห็นแจ้งในความว่างเฉยนั้น

๓) พิจารณาแล้วเข้าผลสมบัติ

ผลสมบัติหมายถึงอริยสมาธิ คือการยับยั้งอยู่ในจิตที่เป็นผลอันเกิดขึ้นหลังพระโสดาปัตติมรรค ขณะ แห่งจิตนั้นมีสติบริสุทธิ์เห็นแจ้งว่าธรรมชาติทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ผัสสะที่กระทบจิตในขณะที่แห่งการเข้าอริย

สมาธิคือความว่าง ความไม่มีนิमित และความไม่มีที่ตั้ง อันเป็นลักษณะของนิพพาน หรือพูดง่าย ๆ ว่านี่คือการเข้าสมาธิที่มีนิพพานเป็นเครื่องหวังจิตนั่นเอง

หลังปรากฏการณ์บรรลุนิพพาน ฉันลองนั่งกำหนดรู้ลมหายใจอย่างที่เคยกำหนด เห็นอิริยาบถนั่งคงที่อย่างที่เคยเห็น รู้ชัดในสุขเวทนาอันเกิดพร้อมอยู่ในสายลมหายใจและอิริยาบถนั่งอันคงเส้นคงวานั้น แล้วเกิดความว่างเฉย ไม่ติดใจ ไม่รู้สึกว่าเป็นตัวตน ไม่มีมโนภาพของบุคคล ตัวตน ซายหญิงใดๆหลงเหลืออยู่ สติเกิดขึ้นเต็มที่เห็นชัดในอาการว่างเฉยนั้น ว่าปราศจากเยื่อใยอาลัยทั้งปวง จิตอยู่ในอาการตรองว่าไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่น แล้วก็บังเกิดอาการรวมดวงใหญ่เป็นฌาน ปฏิรูปไปอยู่ในสภาพ 'ยกขึ้นบก' ทันทที คือเห็นว่ากายใจหายไป ความว่างปราศจากนิमितและที่ตั้งปรากฏแทนเพียงแต่ไม่มี 'แสงประหารกิเลส' ผุดโผลงขึ้นเหมือนขณะโสดาปัตติมรรคอุบัติเท่านั้น

ฉันเห็นนิพพานโดยความเป็นปกติ เพราะเห็นโดยความเป็นที่ยุติ เป็นที่ปราศจากความเคลื่อนไหว แล้วก็มาพบว่าพระพุทธรูปองค์ทรงตรัสไว้โดยความเป็นเช่นนั้นด้วย คือท่านตรัสในอรรถกถาสุตตนิทเทสโดยเปรียบเทียบว่าความกำหนดเหมือนห้วงน้ำใหญ่ เปือกตมคือกามเป็นสภาพล่องได้โดยยาก ส่วนอมตนิพพานเรียกว่าปกติ เพราะเป็นสภาพที่สงบจากสังขารทั้งปวง (จึงไม่อาจมีรูปนามอันเจือด้วยกามใดๆมาแผ้วพานหรือตั้งอยู่ที่นั่นได้)

ฉันเห็นนิพพานโดยความเป็นจริงแท้หนึ่งเดียว นอกเหนือจากนั้นเป็นเพียงมายาลวงใจ แล้วก็มาพบว่าพระพุทธรูปองค์ตรัสไว้โดยความเป็นเช่นนั้นด้วย คือท่านตรัสในชาตวิภังคสูตรว่าผู้หลุดพ้นย่อมตั้งอยู่ในความจริง สิ่งที่เปล่าประโยชน์ได้แก่ความปรุงแต่งอันแปรปรวนเป็นธรรมดา นั่นแท้จก สิ่งที่ไม่เลอะเลือนเป็นธรรมดาได้แก่นิพพานนั้นจริง

เข้าผลสมาบัติหลายรอบจนรู้แล้วว่าที่สุดก็ไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น ไม่มีรางวัลใหญ่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏเปิดเผยอยู่แล้ว ที่ผ่านมากลับไปและมองไม่เห็นเอง แม้บังเกิดปีติยิ่งใหญ่ในธรรมภาณสมัย ฉันก็ไม่รู้สึกแตกต่างมากนักระหว่างก่อนได้กับหลังได้มรรคผล เห็นว่าเป็นสิ่งที่ฉันสมควรจะได้เพราะทำเหตุไว้พอดีกับผลอยู่แล้ว

มองย้อนกลับไป ฉันก็เห็นว่าผู้ภาวนาควรพอใจตั้งแต่สามารถเห็นได้ว่าขั้น ๕ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เพราะเริ่มสิ้นความอยากมีภยเวรแล้ว ปลอดภัยจากนรกแล้ว ผู้มีองค์ทั้ง ๘ ของมรรคพร้อมแล้ว ย่อมไปสู่สุคติเป็นธรรมดา ไม่ว่าใจจะอยากไปหรือไม่อยากไปก็ตาม

ฉันเป็นผู้หนึ่งที่ไม่รู้อนาคตของตนเอง จึงไม่เคยนับถอยหลังว่าวันที่เท่าไร เดือนอะไรจะสำเร็จมรรคผล แต่เมื่อประกอบเหตุไว้พอดีกับผล ผลย่อมเกิดเองโดยไม่ต้องเรียกร้องปรารถนา ดังเช่นในนาวาสุตตพระพุทธรูปองค์ตรัสไว้ว่า รอยนิ้วมือหรือรอยนิ้วหัวแม่มือย่อมปรากฏที่ด้ามมีดของนายช่างไม้ แต่ นายช่างไม้เหล่านั้นหาไม่รู้ไม่ว่าวันนี้ด้ามมีดของเขาสึกไปประมาณเท่าใด เมื่อวานสึกไปประมาณเท่าใด วันก่อน ๆ สึกไปประมาณเท่าใด นายช่างไม้มีความรู้แต่ว่าด้ามมีดสึกไปแล้ว ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อ



ภิกษุเจริญภาวนาอยู่ ก็หาไม่รู้ว่ามีวันนี้อาสวะทั้งหลายของเราสิ้นไปแล้วประมาณเท่าใด เมื่อวานสิ้นไปแล้วประมาณเท่าใด หรือวันก่อน ๆ สิ้นไปแล้วประมาณเท่าใดก็จริง แต่ถึงอย่างนั้นเมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เธอก็มีความรู้แต่ว่าสิ้นไปแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าใครมีบารมีอย่างกลาง เจริญสติปัญญา ๗ เดือนจะบรรลุอรหัตตผล แต่ฉันเจริญสติปัญญา ๗ เดือนเพิ่งบรรลุโสดาปัตติผล แสดงว่าบารมีต้องอย่างอ่อนเป็นแน่แท้ การดูบารมีอ่อนบารมีแก่จึงไม่ใช่วัดกันจากที่สั่งสมมาแล้วในอดีตชาติ แต่ต้องดูความเพียรอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันด้วย เพศฆราวาสเป็นทางแคบ เป็นที่มาของผู้หลงงมงาย ไม่ได้มีหน้าที่ทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งเหมือนเพศบรรพชิต แต่สิ่งสำคัญคือฆราวาสก็เจริญสติปัญญาได้ถ้าสมัครใจ และสามารถบรรลุธรรมที่ถูกต้องได้ในเวลาไม่นานเกินรอ ขอเพียงมีเหตุปัจจัยที่สมน้ำสมเนื้อกับมรรคผลเท่านั้น อย่าต้องพูดถึงพระภิกษุสงฆ์ซึ่งมีเวลาเต็มทีเพื่อการนี้ จะยังมีบรรลุธรรมเร็วขึ้นเพราะปราศจากอุปสรรคข้อขัดขัดดังเช่นที่ฆราวาสต้องประสบหรือ?

นี่เป็นแค่วันจันทร์ธรรมดาอีกวันหนึ่ง ตื่นขึ้นไม่ได้นึกว่าจะมีอะไรเป็นพิเศษ และเมื่อ 'มีอะไรเป็นพิเศษ' แล้วก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตต่างไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ ฉันยังอาบน้ำแต่งตัวไปทำงานตามปกติ คิดเหมือนปกติ พูดคุยกับผู้คนเหมือนปกติ กลับบ้านนั่งสมาธิเดินจงกรมเหมือนปกติ รู้สึกสุขทุกข์เหมือนปกติ ที่รู้สึกเป็นปกติเพราะมีปกติเห็นกายใจโดยความเป็นของเกิดดับอย่างนี้มานานแล้ว ไม่ใช่เพิ่งมาพบอภิญญาของกายใจหลังเห็นนิพพานแต่อย่างใด

### วันที่ ๘-๑๒: สมณะและวิปัสสนา

ทุกเช้าฉันยังตื่นตีสี่ตามเคยด้วยความเคยชิน แผลกไปบ้างคือมักลุกขึ้นมาเดินดูดาวเล่น หรือนั่งอ่านพระไตรปิฎก ไม่ได้นั่งสมาธิเดินจงกรมโดยเฉพาะ ด้วยความรู้สึกว่าแม้อาการเดินเล่นในบัดนี้ก็กลายเป็นเวลาของการภาวนาได้

วันหนึ่งฉันเกิดความคิดขึ้นมา ว่าถ้าพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ ฉันคงจะไปกราบเพื่อขอใช้เคียวเกล้าแทนแผ่นรองบาทสักครั้งในชีวิต และจะได้ทูลถามเป็นการส่วนตัวว่าเมื่อถึงโสดาปัตติผลแล้ว สำหรับฉันควรทำเช่นใดต่อไปเป็นพิเศษ เพื่อถึงยอดแห่งความสวัสดิโดยไม่เห็นช้า

กลับเข้าห้องนอนเปิดคอมพิวเตอร์ เกิดความอยากรู้ขึ้นมาว่าฆราวาสในสมัยพุทธกาลมีที่บรรลุธรรมกันมากน้อยเพียงใด โดยจำได้เลาๆว่าเคยอ่านผ่านตา เห็นมีอุบาสกอุบาสิกาที่ยังบริโภคกามแต่สามารถปฏิบัติภาวนาได้ถึงระดับอนาคามีมากมาย ฉันอยากอ่านสูตรนั้นอีก จึงค้นหาด้วยคำสำคัญคือ 'อุบาสก' และ 'บริโภคกาม' ก็พบกับมหาวิจฉโคตตสูตร ซึ่งเป็นสูตรเกี่ยวกับนักบวชนอกพุทธศาสนาคนหนึ่งที่มีโอกาสเข้าเฝ้าและกราบทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรม ซึ่งหลังจากที่พระศาสดาแสดงธรรม

ที่เป็นอนุกุลและธรรมที่เป็นอนุกุลตามลำดับ ท่านว่าจะก็เกิดความสงสัยและทูลถามว่าภิกษุกับภิกษุณีผู้เป็นสาวกแห่งพระองค์มีมากหรือไม่ที่สำเร็จคุณวิเศษต่างๆ พระองค์ตรัสตอบว่ามีมากไม่น้อยเลย

ท่านว่าจะก็สงสัยและทูลถามต่อว่านอกจากภิกษุและภิกษุณีแล้ว แม้อุบาสกกับอุบาสิกาผู้ไม่ถือบวช มีมากไหมที่บรรลุธรรมในระดับที่ไม่ต้องกลับมาเกิดในโลกนี้อีก พระพุทธองค์ก็ตรัสตอบว่ามีอยู่มากอีก เช่นเคย แล้วบัดนี้ท่านว่าจะก็ทูลถามถึงผู้สำเร็จในระดับโสดาบัน ใจความคือ

“ก็อุบาสกหรืออุบาสิกาแม่คนหนึ่งผู้เป็นสาวกของพระโคตมฝ่ายคฤหัสถ์หนุ่มผ้าขาว บริโภคคาม ทำตามโอวาทคำสอนของพระองค์แล้ว ข้ามความสงสัยได้แล้ว ปราศจากความเคลือบแคลงแล้ว ถึงความเป็นผู้แก้แค้นแล้ว ไม่เชื่อศาสดาอื่นแล้ว มีอยู่หรือไม่พระเจ้าข้า?”

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า

**ดูกรวิจจะ พวกอุบาสกและอุบาสิกาผู้เป็นสาวกของเรา ฝ่ายคฤหัสถ์หนุ่มผ้าขาว บริโภคคาม ทำตามโอวาทคำสอนของเรา ข้ามความสงสัยได้แล้ว ปราศจากความเคลือบแคลงแล้ว ถึงความเป็นผู้แก้แค้นแล้ว ไม่เชื่อศาสดาอื่นแล้ว มีอยู่ไม่ใช่เพียงร้อยเดียว ไม่ใช่สองร้อย ไม่ใช่สามร้อย ไม่ใช่สี่ร้อย ไม่ใช่ห้าร้อย ที่แท้มีอยู่มากทีเดียว!**

ฉันอ่านถึงตรงนี้แล้วยกมือไหว้อนุโมทนาทวามศรัทธา ชาบซึ่งในพระมหากุรุธนาแห่งองค์ศาสดาเป็นล้นพ้น คนรุ่นเรารู้จักฆราวาสต่างๆผู้บรรลุธรรมไม่กี่คน เช่นอุบาสกอย่างเช่นพระเจ้าสุทโธทนะ สมเด็จพระพุทธบิดาผู้บรรลุโสดาปัตติผล หรืออุบาสิกาอย่างเช่นนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ซึ่งก็บรรลุโสดาปัตติผลเช่นกัน ความจริงในบ้นที่กและนอกบ้นที่กพระไตรปิฎกยังมีฆราวาสบรรลุธรรมอีกมาก อย่างเช่นสันตติมหาอำมาตย์ ก็บรรลุถึงพระอรหัตตผลโดยยังไม่ได้บวชทีเดียว

ท่านว่าจะฟังแล้วเกิดความเลื่อมใส มีกำลังใจแก้แค้น เพราะตระหนักว่าธรรมะของพระพุทธองค์ทำสำเร็จกันได้ทุกคน แม้แต่ฆราวาสบริโภคคามยังมีที่บรรลุธรรมกันมาก อย่างกระนั้นเลย ท่านเองสมควรบวช เนื่องจากคิดว่าท่านเองก็ต้องทำได้เช่นกัน และสมควรทำได้อย่างบริบูรณ์ด้วยเนื่องจากเป็นพระ

สำหรับท่านว่าจะนั้น เดิมที่เป็นนักบวชนอกพระศาสนา ซึ่งตามพระธรรมวินัยต้องอยู่ปริวาสก่อนอุปสมบท คือประพฤติข้อวัตรต่างๆเป็นพิเศษให้ภิกษุดูใจจนกว่าจะยอมรับ ซึ่งท่านว่าจะก็ทูลพระพุทธองค์ว่าคนอื่นเขาอยู่ปริวาสกัน ๔ เดือน ข้าพระองค์ขออยู่ให้ครบ ๔ ปีทีเดียว ซึ่งเมื่อครบตามปณิธานของท่านว่าจะ ท่านก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุรูปหนึ่งในพุทธศาสนาสมใจ เมื่อบวชเพียงครึ่งเดือนก็ได้พระโสดาปัตติผล สิริรวมเวลาได้ ๔ ปีกับ ๒ สัปดาห์ท่านก็ล้างคราบความเป็นอัญญเดียรฉีย์ สำเร็จมรรคผลเป็นอริยบุคคลองค์หนึ่ง จากนั้นท่านก็เข้าไปกราบทูลขอคำแนะนำขึ้นต่อไปจากพระพุทธองค์ ซึ่งพระองค์ท่านก็ตรัสตอบว่า

ดูกรวัจจะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรมทั้งสองคือสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ดูกรวัจจะ ธรรมทั้งสองคือสมถะและวิปัสสนานี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดในธาตุหลายประการ

สรุปคือจะเป็นผู้เริ่มต้นภาวนาหรือผู้ภาวนากระทั่งถึงมรรคผลแล้ว ก็ยังต้องเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไป ไซ้จะละเลยส่วนใดส่วนหนึ่งด้วยความประมาทว่าไม่สำคัญ ไม่จำเป็น ตกลงจนได้คำตอบสองข้อจากพระสูตรเดียว คือทั้งได้รู้ว่าอุบาสกอุบาสิกาที่บรรลุธรรมมีอยู่มาก และได้ทราบว่ามีเมื่อถึงโศดาปัตติผลแล้วควรเจริญสมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปอีก

ฉันกะพริบตาสองสามที ตั้งแต่เจริญสติปัฏฐานสร้างवासนาให้ตนเองจนได้ร่วมชบวนเห็นนิพพานกับเหล่าสาวกนับไม่ถ้วน ฉันไม่เคยนึกเลยว่าตรงไหนคือสมถะ ตรงไหนคือวิปัสสนา มีแต่ทำตาม ‘คำสั่งของบรมครู’ ในมหาสติปัฏฐานสูตรโดยลำดับ แล้วก็ได้ผลมาตามลำดับ

เคยทราบมาเหมือนกันว่ายุคเรามีการถกเถียงกันมาก ว่าตรงไหนคือสมถะ ตรงไหนคือวิปัสสนา ซึ่งดูที่เถียง ๆ กันแล้วฉันรู้สึกท้อแท้มากกว่าจะได้ความเข้าใจที่ชัดเจน เลยไม่ให้ความสนใจ

แต่พอเห็นว่าพระพุทธองค์ก็ทรงแยกแยะสมถะและวิปัสสนาออกจากกัน กับทั้งแนะนำให้ทำควบคู่กัน ยิ่งยิ่งขึ้นไปแม้สำเร็จโศดาปัตติผลแล้ว ฉันจึงตาดูและสนใจความต่างระหว่างการปฏิบัติทั้งสองส่วนนั้นจริงๆจังๆ

ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุจำแนกแยกแยะ ว่าตรงไหนคือสมถะ ตรงไหนคือวิปัสสนา แต่พระองค์ก็ทรงแยกหน้าที่ของสมถะและวิปัสสนาไว้ในปฐมปัฏณาสก์คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็นใจน คือ สมถะหนึ่ง วิปัสสนาหนึ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิตจิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชาได้

ในจิตตูปาทกัณฑ์ของพระอภิธรรมปิฎก นิยามของ ‘ลักษณะจิต’ อันเป็นสมถะและวิปัสสนามีอยู่ค่อนข้างชัดเจนคือ

สมถะมีในสมัยนั้นเป็นใจน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าสมถะมีในสมัยนั้น

วิปัสสนามีในสมัยนั้นเป็นไหน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญาทริย ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าวิปัสสนามีในสมัยนั้น

สรุปว่าอาการที่จิตสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีกำลัง คือลักษณะของจิตที่เป็นสมถะ ส่วนอาการที่จิตมีปัญญารู้ชัด ไม่หลงผิด ทำลายกิเลสได้ คือลักษณะของจิตที่เป็นวิปัสสนา พอแยกอย่างนี้ก็มิมีประโยชน์เหมือนกัน จะได้ทราบวาระหว่างสมถะและวิปัสสนานั้น ส่วนใดยังอ่อน ส่วนใดที่เข้มแข็งแล้ว

และหากพิจารณาอย่างลึกซึ้งเข้ามาถึงจิตอย่างถ่องแท้ จะเห็นว่า แม้ศีล ๕ ก็เป็นส่วนหนึ่งของสมถะ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสเสมอว่าความบริสุทธิ์ของศีลทำให้มีความสงบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิง่าย เนื่องจากไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจนั่นเอง หากเข้าใจว่างานทางสมถะเริ่มขึ้นที่การเพ่งดูลมหายใจหรือกรรมอะไรไปเรื่อยโดยปราศจากการรองรับของศีล ผลมักไม่เป็นความสำเร็จทางสมถะ อย่างว่าแต่หวังก้าวขึ้นสู่วิปัสสนา

สำหรับส่วนประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉันท พอลถึงจุดนี้พอจะตัดสินใจเป็นส่วนตัวได้ว่าอะไรเป็นสมถะ อะไรเป็นวิปัสสนา เริ่มต้นขึ้นมานั้น เพื่อให้มีความรู้ชัดทางสมถะหมายถึงการกำหนดรู้เท่าที่จะสามารถรู้ และรู้ให้ต่อเนื่องในอารมณ์เดียวด้วยความตั้งใจ ถ้าฟุ้งซ่านบ้างก็ช่าง ไม่ใช่ไปคุมแเจจนเครียด สำคัญคือไม่ล้ม หวนกลับมาพยายามระลึกอารมณ์เดิมหลังจากที่พลัดหลงไปบ้างก็แล้วกัน ส่วนวิปัสสนาเริ่มขึ้นเมื่อจิตสงบจากสภาพฟุ้งแล้ว เริ่มพิจารณาสภาวะที่กำลังปรากฏเด่นเฉพาะหน้าได้แล้วว่ามีลักษณะอย่างไร และลักษณะนั้นคงที่หรือแปรปรวนเป็นธรรมดา

ทบทวนย้อนไปในอดีตเมื่อแรกที่เริ่มสนใจภาวนา พยายามระลึกูให้เป็วิปัสสนาในระหว่างวันอย่างที่ครูบาอาจารย์หลายๆท่านมักแนะนำ ฉันทจะมีสติแบบเข้าข้างตัวเอง คือนึกว่ามีสติตลอดเวลา ปฏิบัติตลอดเวลา เห็นอะไรก็รู้ กระทบอะไรก็รู้ โดยไม่มีสภาพเปรียบเทียบว่าเมื่อไหร่จิตตกจิตขึ้น มีสติคมหรือสติทื่อ ช่วงเวลานั้นจุดบอดก็คือการขาดสมถะนั้นเอง หากปราศจากการทำสมาธิตามรูปแบบเสียบ้าง ก็ยากที่จะมีจิตสงบๆเป็นการตั้งหลักเทียบวัดคุณภาพ

พอมาเจริญสติปัฏฐานจริงจัง ปักหลักตั้งใจรู้ลมหายใจเข้าออกทั้งวันทั้งคืนโดยไม่สนใจว่ากำลังหลับตาหรือลืมตา ความหมายของสมถะก็กระจางชัดขึ้น การทำจิตให้มีเครื่องผูก มีเวลาโดยมากหนึ่งรู้ ไม่เร่ร่อนแส่สายตามอ่าเกอใจนั้นแหละ สมถะที่พร้อมให้ต่อยอดขึ้นเป็นวิปัสสนา และลมหายใจก็คือเครื่องมือช่วยเจริญสติใกล้ตัวที่สุด ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำกัดเวลา พระพุทธเจ้าจึงสรรเสริญการอบรม

สติรู้ลมหายใจบ่อยครั้งที่สุดในบรรดาข้อปฏิบัติอบรมสติทั้งหมดทุกชนิด ถ้าไม่มีหลัก ไม่มีราวเกาะอย่าง ลมหายใจให้เริ่มต้นก้าวแรก จิตจะออกอ่าวไปเรื่อยๆ เพราะไม่รู้จะดูอะไรดี วันๆมีแต่อารมณ์เปะปะมั่วซั่ว ไปหมด

ลมหายใจเดียวกันอาจเป็นสมณะหรือวิปัสสนาก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะรู้ ถ้าแค่รู้ว่าออกหรือเข้าก็เป็นสมณะ แต่ถ้าเห็นว่าออก เห็นว่าเข้า เห็นว่ายาว เห็นว่าสั้น มีความไม่สม่ำเสมอ สติตั้งมั่นรู้อยู่เห็นอยู่ใน ลมหายใจทั้งปวงว่าแปรปรวนเป็นธรรมดา นั่นคือวิปัสสนาแล้ว จิตที่แยกเป็นผู้รู้ผู้ดูนั้นแหละ อาการติดตามไม่ลดละกระทั่งเกิดความหมายรู้ว่าไม่เที่ยงนั้นแหละ จุดเริ่มของความสามารถปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ไม่ต้องไปให้ความสำคัญว่าลมเข้าเรียกว่าเกิด ลมออกเรียกว่าดับ หรือลมเข้า กับลมออกรวมกันเรียกว่าเกิด ลมหยุดเรียกว่าดับ ตรงไหนที่จิตยอมรับได้ว่ามีความต่างสภาวะกัน ตรงนั้นแหละคือจุดที่จิตเริ่มเห็นความดับของสภาพใดสภาพหนึ่ง และแปรเป็นความเกิดของอีก สภาพหนึ่งแล้ว

### วันที่ ๑๓: รางวัลที่ ๑

วันอาทิตย์นี้ฉันทำตามความตั้งใจ คือขึ้นเครื่องบินไปภาคเหนือด้วยเจตนาจะไปกราบพระภิกษุผู้สอนคำ เดียวถึงกับทำให้ฉันนับถือท่านเป็นครูบาอาจารย์ทันที ไม่มีอะไรมากกว่าการรับคำสั่งสอนเพิ่มเติม เพื่อ ความไม่มีมานะ เพื่อความไม่หลงในการยกระดับจิตวิญญาณผ่านสภาวะปุถุชน

ระหว่างนั่งอยู่บนเครื่อง ฉันอ่านหนังสือพิมพ์ยอดชายตีตลาดระดับชาวบ้านทั่วไปฉบับหนึ่ง เห็นข่าว คนถูกลีดเตอร์รางวัลที่ ๑ ซึ่งลงข่าวใหญ่หน้าหนึ่งอยู่เป็นพักๆ อาจเพื่อเพิ่มความหวังให้กับนักเสี่ยง โชคทั่วประเทศที่มักมีความสดชื่นกับฝันลมๆแล้งๆทุกครั้งเดือน ส่วนใหญ่คนที่ถูกจะปิดบังกันมิดมั้น เพื่อป้องกันการถูกตีหัวโดยไม่รู้ตัว มีเพียงบางส่วนเล็ดลอดเป็นข่าวออกมาได้ จะด้วยความจมูกไวของ คนหนังสือพิมพ์หรือเหตุผลกลใดก็ตามที่

อะไรบางอย่างทำให้ฉันอ่านข่าวนั้น ผู้สื่อข่าวรายงานว่าหลังจากสำนักงานกองสลากกินแบ่งรัฐบาล ได้ ประกาศรางวัลที่ ๑ ของงวดประจำวันที่ ๑ กรกฎาคม ปรากฏว่าชาวจังหวัดพิษณุโลกฮือฮากันใหญ่ เนื่องจากทราบว่ามีหมายเลขรางวัลประจำงวดถูกส่งให้ยี่ปี่มาขายในพื้นที่ของจังหวัดจำนวนมาก แต่ไม่มีใครทราบว่าผู้โชคดีที่สุดที่ซื้อไปเป็นใครบ้าง กระทั่งเพิ่งเป็นที่เปิดเผยว่าช่างประปาในเขต จังหวัดนั้นเอง เป็นหนึ่งในผู้ซื้อไปถึง ๒ คู่ ร่ำรวยเป็นเงินแปดหลักทันที

พออ่านข่าวแล้วใจหนึ่งก็รู้สึกยินดีกับช่างประปา เพราะทราบว่าการเป็นช่างประปานั้นเหนื่อยยาก เมื่อ เป็นแล้วหลายคนมักทำไปทั้งชีวิต แม้ภายหลังมีเงินพอจะมีร้านของตนเอง ส่งลูกหลานเรียนหนังสือได้

แต่ก็ไม่มีใครเต็มใจอยากมาช่วย หากได้เงินสดมาแล้วใช้เป็น ก็ยอมหลุดจากวงโคจรชีวิตอันยากลำบากทันที

จิตของฉันมีความคมหนึ่งในลักษณะหนึ่ง ที่บันดาลให้ปิดตาลแล้วถามจิตเหมือนยิงกระสุนคำถามเข้าไปที่กลางจอขาวอันราบเรียบ ว่าพวกถูกลี้อเตอร์รางวัลที่ ๑ ทำบุญอะไรมา และนำเสนอว่าถ้าเคยทำบุญขนาดได้ลาภลอยยิ่งใหญ่เห็นปานนี้ เหตุใดจึงมาเกิดในพื้นที่เพรียบครวก่อนข้างอึดคักกันได้

ในความสว่างว่างอันปราศจากความคาดหมายใดๆ คล้ายแผ่นน้ำสงบถูกก้อนหินกระทบแล้วปรากฏความกระเพื่อมขึ้น เพียงแต่ในที่นี้ไม่ใช่การกระเพื่อมขึ้นเป็นวงลูกคลื่น ทว่ากระเพื่อมขึ้นเป็นนิมิตคล้ายเงาเลื่อนรางที่ทาบผิวน้ำ ฉันเห็นเค้าของชาวบ้านป่านั่งพนมมือกับพื้น และเค้าเงาของพระพุทธรูปยืนให้พรอยู่ แต่เหมือนมีตัวบอกรอกออกมาจากทั้งนิมิตนั้น เป็นความเข้าใจถึงใจที่ยากจะอธิบายเป็นภาษา ฉันรู้แต่ว่าช่างประปาเคยเป็นคนบ้านป่าที่เดินมาพบพระพุทธรูปโดยบังเอิญ และเกิดความเลื่อมใสในความสงบสำหรับสงงามยิ่ง จึงถวายข้าวปลาที่เอาติดตัวมาใส่บาตรท่านจนสิ้น ไม่เหลือไว้สำหรับตัวเองเลย ไม่กลัวเลยว่าจะหิวโหยอย่างไร

ความจริงข้าวปลานั้นมีปริมาณเพียงน้อย แต่ใจที่ไม่กลัวหิว ไม่กลัวอด กับทั้งเลื่อมใสในจริยาอันสงบสำหรับและราศีผ่องใสของพระพุทธรูปยิ่ง จึงบังเกิดปีติล้นพ้นอยู่เป็นนานนับวันชนิดร่างกายแทบไม่หิวโหยเลย เรียกว่าเป็นใจที่ยิ่งใหญ่เกินธรรมดา อีกทั้งแผ่บุญพระพุทธรูปนั้นเป็นผู้มีจิตอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน จึงเกิดเป็นกรรมขาวติดตัวมาให้ผลหลายชาติแล้ว โดยยังไม่มีทำที่ว่าจะหมดลงง่ายๆ เสียด้วย เวลากรรมจะให้ผลมักเป็นไปในทางลาภลอย บางครั้งได้มาเฉยๆ บางครั้งจากการเสี่ยงดวงกรรมขาวของเขามักชนะกรรมขาวประเภทเดียวกันของคนอื่นๆ ในช่วงเวลาที่ต้องแข่งวาสนากัน โดยช่วงเวลาเหมาะสมที่สุดในชาติหนึ่งๆ ของเขาจะเป็นต้นชีวิต เนื่องจากมีจิตหนักแน่นคิดทำทานทันทีที่เห็นพระพุทธรูปโดยบังเอิญ

อย่างไรก็ตาม อดีตคนบ้านป่านั้นโดยปกติมีจิตตระหนี่ ไม่ได้มีใจคิดให้ทานเป็นนิตย์ จะทำบุญต่อเมื่อมีความเลื่อมใสใหญ่ๆ และมักจะเป็นไปในทำนองบังเอิญพบ เขาตัดสินใจทำบุญโดยไม่ตั้งใจไว้ก่อน จึงบังเอิญเจอบุคคลหรือเหตุให้ทำโดยบังเอิญบ่อยๆ แต่กรรมที่ตระหนี่เป็นประจำ เป็นอาภินนกรรมนั้น ให้ผลหนักแน่นกว่า คือส่งให้ไปเกิดในตระกูลที่ไม่ร่ำรวย ต่อเมื่อเติบโตขึ้นแล้วจึงได้ลาภลอยก้อนโตอยู่เสมอๆ

ฉันลืมหืมตาขึ้น สิ่งที่ปรากฏในนิมิตจะเป็นเพียงมายาทางจิตประการใดก็ตามที่ อย่างน้อยก็ทำให้ฉันปลงโลก คำว่า 'บังเอิญ' ไม่มี มีแต่คำว่าเพราะทำเหตุอย่างนี้ จึงเกิดผลอย่างนั้น เพราะทำเหตุอย่างนั้น จึงเกิดผลอย่างนี้ ทำในสิ่งที่เป็นบุญคือกรรมขาว ทำในสิ่งที่เป็นบาปคือกรรมดำ ทำในสิ่งที่จะลดยทั้งบุญและบาปให้หมดคือกรรมไม่ดำไม่ขาว ได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันมีพระพุทธเจ้าตรัสบอกทางไว้โดยชอบ

ฉันน้อมจิตนึกถึงอดีตคนบ้านป่าซึ่งเป็นช่างประปาในชาติปัจจุบัน สัมผัสถึงกระแสความพุ่งซ่านแน่นทึบ เมื่อเห็นซึ่งเข้าไปในจิตใจอันวุ่นวายของปุถุชนผู้สวดยบุญใหญ่ด้วยความไม่รู้ แทนที่จะเกิดใจริษยาอยากได้อะไรก็อยากได้อะไรมืออยากเป็นแบบเขาบ้าง ก็กลายเป็นสลดสังเวชเสียแทน ฉันไม่พยายามดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเขาต่อไป แต่แค่เห็นสภาพจิตอันเป็นปัจจุบันก็แทบอยากครวญครางออกมาแล้วว่าทุกข์หนอ วุ่นวายจริงหนอ

เทียบจิตเขากับฉัน แล้วก็ตระหนักว่าตัวเองเพิ่งได้ของดีที่สุดในโลก คือจิตอันรู้จักความสงบเย็นเช่น นิพพาน แต่นึกถึงก็ปีติซ่านเย็นไปทั่วทุกตารางนิ้วในร่าง เมื่อน้อมสู่ความว่างก็หมดความอาลัยโยติในโลกเสียได้ เหลือแต่ความสงบ ตื่นรู้ สว่างโพล่ง เท่าทันสัจจะความจริงทั้งฝ่ายทุกข์และฝ่ายดับทุกข์ว่าเป็นอนัตตา

ถามคนในโลกว่าถ้ามีคนเสกให้ จะเลือกอะไรระหว่างลือตเตอร์รางวัลที่ ๑ กับความสงบ ร้อยทั้งร้อยต้องบอกว่าจะเลือกรางวัลที่ ๑ เพราะชั่วชีวิตของคนในโลกรู้จักแต่ความสุขที่ได้จากสิ่งกระทบภายนอก ไม่เคยลิ้มรสความสงบอย่างแท้จริงจากจิตใจเอาเลย ดังนั้นเมื่อพูดถึงความสงบ จึงไหลไปนึกถึงความแห้งแล้งของสถานที่ไกลชุมชน หรืออย่างมากก็ความสบายใจหลังยกภูเขาลูกใดลูกหนึ่งออกจากอกเสียได้ แท้ที่จริงแล้วความสงบทางจิต ความระงับอาการทะยานอยากของใจสำเรื่อนั้น ให้รสอันลึกล้ำเกินจินตนาการ น่าเศร้าที่ให้ลองลิ้มกันง่าย ๆ ไม่ได้ ต้องแลกด้วยแรงกาย แรงใจ รวมทั้งห้วงเวลาช่วงหนึ่งในชีวิต ที่ไม่ค่อยจะมีมนุษย์หน้าไหนอยากยอมสละให้ เพียงเพื่อทดลองลิ้มรสอันยังไม่เคยรู้

สำหรับฉัน ถึงตายตอนนี้ก็ไม่เสียใจแล้ว แต่คนได้รางวัลที่ ๑ คงยังทำธุระไม่เสร็จ ยังต้องเสียดายชีวิตไปอีกนาน ที่ต่างประเทศเคยมีข่าวนำสลดของชายคนหนึ่งซึ่งเพิ่งถูกรางวัลใหญ่ทำนองนี้ แต่เกิดโศกนาฏกรรม ต้องมาด่วนตายจากโลกไปเสียก่อนจะได้ใช้เงิน แค่นี้ฉันก็ไม่รู้สึกเสนาหาในลาภลอยของใครแล้ว

เมื่อเดินทางมาถึงเชียงราย ก็ได้กราบพระภิกษุซึ่งฉันนับถือเป็นครูบาอาจารย์ ท่านมารักษาวัดใหญ่แห่งหนึ่งซึ่งครูบาอาจารย์ของท่านฝากดูแลชั่วคราว อย่างน้อยก็มาฝึกพระรุ่นใหม่ให้สามารถรับช่วงสืบทอดต่อไปได้

ท่านต้อนรับฉันด้วยรอยยิ้มสงบเย็น ฉันกราบท่านด้วยใจเคารพลึกซึ้ง หลังจากมีปฏิสนธิตามธรรมเนียมอยู่ชั่วครู่ ท่านก็ทักขึ้นมาลอย ๆ ว่าลาภใหญ่ นั่นต่อไปเป็นลือตเตอร์รางวัลที่ ๑ สิบลครั้งก็แต่นั้นเองของมันต้องหมดไป เอาติดตัวไปไม่ได้ เอาไปซื้อสุคติภูมิไม่ได้ เอาไปประกันตัวออกมาจากนรกไม่ได้ แต่พระโสดาปัตติผลนั้นเมื่อได้เพียงครั้งเดียวจะไม่มีวันเสื่อม ปิดประตูบายนืดขาด มีแต่จะเลื่อนชั้นขึ้นสูงในหนทางของสุคติภูมิ รู้แจ้งแทงธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด

ฉันน้อมหลังก้มกราบท่านหลายครั้งหลายครา ยิ้มปลาบปลื้มขนลุกเกรียวไปทั้งร่าง บันดาลธรรมปีติราวกับเพิ่งบรรลุธรรมใหม่ เกิดความคิดขึ้นมาว่า **ทันทีที่มนุษย์ผู้มีปัญญา มีอวัยวะครบ ได้เกิดศรัทธา**

จะอุทิศตัวเจริญสติปัญญาเพิ่มเติมกำลัง ในบัดนั้นเขากำลังสร้างโชคให้ตัวเองเหนือกว่าผู้ประสบ  
ลาภลอยระดับรางวัลที่ ๑ ทุกชนิดแล้ว

ภพชาติเป็นสิ่งที่น่ากลัว หมูชนผู้ไม่ตระหนักในภัยใหญ่หลวงย่อมหลงใหลแสวงสุขกันอย่างหน้ามืดตามัว  
วันหนึ่งเมื่อมัจจุราชจะยื่นหัตถ์มาคร่าชีวิตไป พวกเขาย่อมคร่ำครวญด้วยความไม่รู้ และดิ้นรนขอต่อชีวิต  
ด้วยความมาดหมายจะกลับมาเสพสุขอีก กรรมชวาก็ไม่ขยันทำ กรรมไม่ดำไม่ขาวยิ่งไม่ต้องพูดถึง

พระอาจารย์ของฉันทศน์เตือนด้วยน้ำเสียงสงบเจือเมตตา ว่าโสดาบันอาจเป็นนาคบุญใหญ่หรือเป็น  
แหล่งกำเนิดบาปหนักของคนอื่นได้เท่าๆกัน เพราะมีความสูงส่งทางจิตวิญญาณ แต่ก็ยังมีราคะ โทสะ  
โมหะครบ โดยเฉพาะถ้าเป็นฆราวาสก็เหมือนคนเหยียบเรือสองแคม ก้ำกึ่งกันมากระหว่างปุกุชนกับพระ  
ฉะนั้นทางที่ดีควรระมัดระวัง อย่าไปก่อความเจ็บใจให้ใครเขา อย่าเปลอเอาราคะ โทสะ โมหะไปออก  
หน้าปัญญา จะมีคนเดือดร้อนสาหัสเมื่อเขาคิด พุด หรือทำตอบมาด้วยอกุศลจิตหนักๆ และเราเองถ้า  
เปลอก่อบาปก็จะให้ผลรวดเร็วรุนแรงเมื่อเทียบกับปุกุชนทำในระดับเดียวกัน

ก่อนกราบลาในวันนั้น พระอาจารย์ได้กล่าวเตือนทั้งทำด้วยการเปรยว่าผู้บรรลุนิพพานเป็นฆราวาส  
นั้นจะเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง คือมักทอดธุระ ไม่ชวนชวายุเต็มที่เหมือนสมัยยังเป็นปุกุชนผู้มุ่งมั่นเอา  
มรรคเอาผล เพราะหน้าที่และวิถีชีวิตฆราวาสไม่ใช่เพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งเหมือนอย่างพระภิกษุ  
สงฆ์ ก็นับเป็นเรื่องน่าเสียดาย หลายต่อหลายคนเป็นโสดาบันประเภทสัดตกขัตตุประมา คือต้องเกิดตาย  
อีก ๗ ครั้งกว่าจะจบสิ้นภพชาติ ก็เพราะบรรลุนิพพานผิดผลขณะเป็นฆราวาส เพลิดเพลินไปกับการ  
เหยียบเรือสองแคมอยู่นี่เอง ต่างจากการบรรลุนิพพานเป็นพระ เส้นทางจะตั้งดูดีให้เจริญภาวนา  
ยิ่งๆขึ้นจนถึงที่สุดก่อนตาย แม้พักภาวนาบ้างก็เพื่อสงเคราะห์ญาติโยมมากกว่าจะเพื่อเปลิดเพลินไปใน  
โลก

ฉันทน์หน้าเงียบ แต่ใจอดนึกเถียงไม่ได้ เมื่อเช้าก็ยังตื่นตีสี่ตามปกติอยู่เลย ท่านมาเตือนเรื่องประมาท  
ทำไม แต่พอกราบลาพระอาจารย์ ขณะเดินออกจากวัดนั่นเอง ก็ฉุกคิดขึ้นได้ว่าหลังบรรลุนิพพานแล้ว ฉันทน์  
ตื่นตีสี่ขึ้นมาเดินเล่นหรืออ่านพระไตรปิฎกเสริมความรู้ ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับพระโสดาบันด้วยความตั้งใจ  
มากกว่าจะนั่งสมาธิเดินจงกรม อีกทั้งเมื่อสติอยู่ตัว เจริญทั้งสมาธิและปัญญาได้บ่อยๆในระหว่างวัน ก็ทำ  
ให้ 'กิริยา' อันเป็นนิมิตแห่งความเพียรลดลงมาก จะไปเพียรรู้เอาด้วยสติระหว่างวันเป็นหลัก นั่นเอง  
เป็นเครื่องหมายบอกว่าคุณกระตือรือร้นชวนชวายุเริ่มลดลงแล้ว

ฉันทน์อนใจยาว สำนวญความรู้สึกและถามตัวเองว่ายังอยากรู้ภาวะหลุดพ้นแห่งใจชนิดไม่กลับกำเริบ  
เหมือนวันที่ได้พบคุณพ่อน้องอ้อตผู้เป็นครูธรรมะคนแรกในชาติปัจจุบันอยู่อีกหรือไม่ คำตอบคือไม่อยาก  
เท่าเดิม แต่ก็ยังไม่เห็นเหตุปัจจัยแวดล้อมใดๆมาฟ้องเลยว่าเลิกอยากแล้ว ไม่เอาแล้ว



พระไตรปิฎกแสดงปาฏิหาริย์อีกครั้ง คือนั่นฉันอ่านเจอพุทธพจน์ในอัญญสูตร ซึ่งพระมหากัสสปะนำมา กล่าวเทศน์ภิกษุถึงธรรม ๑๐ ประการอันเป็นไปเพื่อความเสื่อม ซึ่งถ้าไม่ละธรรม ๑๐ ประการนี้แล้ว ก็ เป็นอันหมดสิทธิ์เจริญต่อ ธรรม ๑๐ ประการเหล่านั้นได้แก่

๑) หลงสำคัญผิดเข้าใจว่าตนเป็นอรหันต์ เพียงเพราะเป็นผู้สดับฟังมากจนชื่นใจ รู้รอบตอบได้หมด

๒) เป็นผู้มีความโลภอยากได้นั้นอยากได้นี้มาก

๓) เป็นผู้มีความพยายามทกขุมรุ่ม

๔) เป็นผู้มีความหดหู่วังงุน

๕) เป็นผู้มึนจิตฟุ้งซ่านอย่างมาก

๖) เป็นผู้มีความสงสัยเคลือบแคลงไม่รู้จบ

๗) เป็นผู้ชอบการงาน ยินดีในการงาน ประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ชอบการงาน (หมายถึงการงานอัน จะตั้งจิตให้ส่งออกนอกขอบเขตสติปัญญา)

๘) เป็นผู้ชอบในการคุย ยินดีในการคุย ประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ชอบพูดคุย

๙) เป็นผู้ชอบนอนหลับ ยินดีในการนอนหลับ ประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ชอบนอนหลับ

๑๐) เป็นผู้มึนสติหลงลืม ทอดธุระในคุณวิเศษเบื่องบนเพราะได้บรรลุคุณวิเศษเบื่องต่ำ

ข้อสุดท้ายทำให้ฉันตะลึง ตระหนักในบัดนั้นว่า 'ความจริง' เกี่ยวกับมนุษย์ย่อมเหมือนกันมาทุกยุคทุก สมัยไม่มีวัน เป็นโสดาบันอาจปลอดภัยจากนรก แต่ยังไม่ปลอดภัยจากความประมาททอดธุระได้ ซึ่ง หมายความว่าอาจต้องอยู่โยงยาวในสังสารวัฏต่อไปอีกหลายชาติ แทนที่มีโอกาสแล้วจะเข้านิพพานเสีย โลกของฉรรวาสเต็มไปด้วยเหยื่อล่อ ฉันคงต้องหมั่นถามตัวเองให้บ่อยขึ้นว่าต้องการ 'สอบไล่ให้ผ่าน' หรือจะยอมซ้ำชั้นเดิมรวมกับคลื่นลูกหลังอีกและอีก?

๗ เดือนที่ผ่านมาทำให้ฉันตระหนักอย่างหนึ่งว่าชีวิตของผู้เจริญภาวนาไม่เป็นไปตามตัวหนังสือสั้น ๆ ใน พระคัมภีร์ เช่น 'เมื่อได้แนวปฏิบัติแล้วก็เจริญรุดหน้าในการภาวนาตามลำดับ ไม่ช้านานก็บรรลุ อรหัตตผล' ชีวิตมนุษย์จริง ๆ ที่มีเลือดเนื้อ มีตัวตนนั้นเต็มไปด้วยรายละเอียด ทั้งเหยื่อล่อ ทั้งข้อขัดข้อง ทั้งความขึ้นลงต่าง ๆ บรรดาามีมากมาย หากจิตทำตัวเป็นลูกบอลที่วิ่งฉีกผิดองศานิดเดียวก็อาจพลาดเป้า ไม่เข้าประตูไปอย่างน่าเสียดาย ทั้งที่ประตูเปิดกว้างสว่างโร่อกขนาดนั้น

ภาวะโศดาบันที่แท้คือการไม่เห็นว่ามีตัวตน ไม่มีกระทั่งความเป็นโศดาบันในใคร แต่ตราบดีคนเรายังมีมานะ มีตัณหาอุปาทาน ตราบนั้นย่อมเฟลอสติ หลงสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่อยู่ดี และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความประมาทยี่นพื้อยบ่นความจริงอันน่าชื่นชม เช่นเป็นผู้ไม่ตกต่ำแล้ว เป็นผู้ไม่มีเวรภัยแล้ว เป็นผู้มีแต่ขึ้นกับขึ้นแล้ว ก็รังแต่จะทำให้ลดละความเพียรลงตามลำดับได้วันละนิดวันละหน่อย พอรู้สึกตัวอีกทีก็ปล่อยเลยตามเลย กลายเป็นทำบ้างไม่ทำบ้างไปเสียแล้ว นั่นเองสาเหตุของความไม่สิ้นทุกข์ในชาติปัจจุบัน

ฉันเริ่มคิดตั้งเป้าใหม่ว่าจะทำอะไรด้วยชีวิตที่เหลือ พระพุทธองค์ตรัสตอบท่านวิจจะเมื่อครั้งเป็นปริพาชกว่าสาวกผู้เป็นอุบาสกของท่านมากมายสำเร็จธรรมถึงระดับอนาคามี เพราะฉะนั้นฉันก็คิดเงี่ยๆว่าความเป็นอริยบุคคลระดับนั้นแหละ ที่ฉันจะทำให้ถึงก่อนบวช!

จากเสขสูตร ฉันรู้ว่าการเป็นอริยบุคคลสองชั้นแรกคือพระโศดาบันกับพระสกทาคามีนั้น เพียงมีสมาธิพอประมาณก็ใช้ได้ แต่หากต้องการเป็นพระอนาคามี ก็ต้องทำสมาธิให้บริบูรณ์ถึงจะมีน้ำหนักสมภูมิ เพราะฉะนั้นต่อไปนี่คงต้องเริ่มเน้นงานสมณะให้มาก เช่นทำความยินดีพอใจในฌาน กับทั้งทำสุกกรรมฐานจนจิตไม่ข้องแวะกับกามอีกต่อไป

### วันที่ ๑๔-๓๑: นิमितประจำตัว

ภูมิจิตของโศดาบันนั้นเป็นที่ทราบกันดีว่ามีความสงบกว่าปุถุชนทั่วไป เหตุเพราะจิตไม่เอาเวรภัยและอกุศลธรรมหยาบอันเป็นเครื่องขวางสมาธิ ดังนั้นเมื่อโศดาบันมุ่งมั่นทำสมาธิ สมาธิจึงเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว

การมีสมาธิจิตช่วยให้เห็นอะไรตามจริง ไม่ปิดเบียดไปตามอคติต่างๆ โดยเฉพาะเมื่อสมาธินั้นประกอบอยู่ด้วยสัมมาทิฏฐิเป็นหัวขบวนนำ การรู้เห็นสภาวะนอกในทั้งหลายย่อมผิดแผกแตกต่างจากครั้งเมื่อยังถูกโมหะหนาๆบดบังอยู่มาก

ฉันพบว่าคนธรรมดาจะไม่รู้ว่าชีวิตตนประกอบกรรมดีเลวอย่างไรบ้าง เพราะความติดนี้ก่อกำทำทั้งหลายจะมาตามความเคยชิน ไม่ใช่มาด้วยอาการตั้งเข็มไว้ว่าจะตีกรอบพฤติกรรมด้วยศีล ๕ และเมื่อทำอะไรไปแล้วก็ไม่มี การสำรวจว่าสภาพจิตใสสว่างขึ้นหรือมีดมัวลง จึงกล่าวได้ว่าเพราะความไม่รู้ คนจึงทำบุญบาปตามแรงทะยานของตัณหาที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆไป

คำแนะนำเช่น 'จงทำดี' นั้นฟังติดหูและเหมือนเข้าใจกันด้วยสามัญสำนึกทั่วไป แต่ความจริงมีรายละเอียดและข้อน่าสงสัยเป็นประเด็นจุดชวนให้เกิดข้อถกเถียงซ้ำซากได้ไม่รู้จบรู้สิ้น แต่สำหรับผู้สำรวจจิตเป็น

เห็นว่า ‘ความตั้งใจอันเป็นกุศล’ กับ ‘ผลลัพธ์อันเป็นกุศลจิต’ มีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร ก็จะคลายความขัดข้องในทุกประเด็นลงได้

บางครั้งเมื่ออยู่ในสมาธิตั้งมั่นสว่างระดับที่พอจะโน้มไปรู้อะไรๆตามปรารถนา ฉันลองกำหนดดูชีวิตของตัวเอง ชีวิตคนควรเริ่มดูจากอะไร? เอาสิ่งที่ฝึกฝนและกระทำเป็นประจำนั้นแหละเหมาะสมที่สุด ด้วยสติที่คมชัด ฉันเห็นความใฝ่ใจในช่วงครึ่งปีที่ผ่านมาเป็นไปในทางเอาตัวเองให้รอดจากทุกข์ เป็นสาวกถาวรตลอดนิรันดรกาลของพระพุทธเจ้าผู้พิสูจน์พระองค์เองแล้วว่า ‘รู้จริงทุกเรื่อง’ ดังนั้นการเป็นสาวกผู้เลื่อมใสในพระองค์ย่อมได้รับอานิสงส์เป็นการรู้ทางเดินที่ถูกที่ชอบเสมอ นี่คือคุณของการยอมตนเป็นผู้เชื่อถือและรับปฏิบัติตามกัลยาณมิตรที่ประเสริฐ

ฉันเห็นภายในอิริยาบถนั่ง ภายนี้บอกกรรมในอดีตโดยมาก ส่วนจิตนี้บอกกรรมในปัจจุบันอันเป็นรากแห่งอนาคตโดยรวม ขณะจิตเดี่ยวนั้นเองแสดงเกือบทุกสิ่งในตัวเอง เมื่อกำลังสว่างใสเบาอยู่ ย่อมเป็นนิमितเครื่องบ่งบอกว่ากำลังอยู่ในสุดติ และจะดำเนินไปสู่สุดติหากต้องขาดใจไปเดี่ยวนั้น เนื่องจากกรรมอันก่อให้เกิดความสว่างใสเบาย่อมต้องเป็นกุศล และสภาพของจิตก็เป็นกุศลตามกรรม

เมื่อกำหนดดูอยู่ในจิตอันเป็นปัจจุบันซึ่งเป็นผลจากกรรมที่คลี่คลายมาเป็นลำดับ จดจ่อเฉพาะ ‘ภาวะแห่งความเป็นสาวกพระพุทธเจ้า’ ทำตามพระองค์สอน เชื่อตามพระองค์ตรัส จิตที่รวมเป็นหนึ่งก็ฉายนิमितของภาวะรุ่งเรืองขึ้นมา ที่แรกสัมผัสว่าเป็นสภาพสุกสกาวทางจิต แต่จิตที่ยังยึดมั่นและเกี่ยวข้งกับภพย่อมก่อรูปบางอย่างขึ้น และรูปที่ฉันเห็นในนิमितก็คือชายผู้มีชีวิตอันเบาสบาย สะอาดกายใจ อุดมด้วยเครื่องแวดล้อมอันน่ารักนรมย์

ณ จุดนั้นทำให้เข้าใจวิธีรู้เห็นเรื่องลึกลับมากขึ้น ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย จิตอยู่ในนิमितไหน ก่อกรรมอันใดโดยมาก ก็สร้างภพอันมีความเป็นเช่นนั้นไว้ การที่คนเราเกิดมามีสภาพหนึ่งๆ อยู่ในสิ่งแวดล้อมหนึ่ง มิใช่เรื่องบังเอิญหรือผู้มีอำนาจท่านใดส่งมา แต่มาด้วยการจัดสรรของกรรม มาด้วยความมีจิตยึดมั่นในภพของความเป็นเช่นนั้น

ฉันเริ่มมีความชำนาญมากขึ้น คือกระทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นกลาง แล้วโน้มนี้ก็ถึงอะไรเหมือนยิงกระสุน คำถามเข้ากระทบแผ่นน้ำเรียบ จิตจะกระเพื่อมเป็นนิमितให้รู้เห็นสิ่งต่างๆ และเงานิमितที่เกิดกับจิตอันตั้งมั่นเป็นกลางก็มักสะท้อนภาพความจริงที่ปรารถนาจะรู้โดยปราศจากอคติ

ปกติเมื่อคนธรรมดารู้จักใครสักกระยะหนึ่ง ก็จะเกิดมโนภาพเกี่ยวกับคนๆนั้นขึ้นมาในใจ เมื่อนึกถึงใครจะรู้สึก ‘เป็นบวก’ หรือ ‘เป็นลบ’ ทันทันนั้นก็เป็น ‘นิमितเบื้องต้น’ ชนิดหนึ่งที่คุ้นเคยกันดีอยู่แล้วโดยไม่ต้องฝึก หากสำรวจให้ละเอียดจะพบว่าทุกคนมีนิमितประจำตัวกันทั้งสิ้น วิธีพูดกับคนรอบตัว การกระทำต่อคนที่เข้ามาหาให้เขาเดินกลับออกไปด้วยหน้าตาหรือเสียงหัวเราะนั้นแหละคือรูปนิमितกรรมอันเป็นเงาตามเจ้าของกรรมไปทุกหนทุกแห่ง

คนธรรมดาต้องรู้เห็นความเป็นไปของผู้หนึ่งนานๆ จึงทราบว่ามีมิตรประจำตัวของเขาผู้นั้นเป็นอย่างไร และถ้าเขาผู้นั้นกระทำการในทีลับ ไม่เป็นที่ปรากฏต่อสายตาชาวโลก นิมิตรหลายต่อหลายส่วนก็อาจแห้ววินไป แต่สำหรับผู้เจริญสติปัญญาแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้จักกันเสียก่อน ไม่จำเป็นต้องรอใครก่อกรรมให้เห็นในที่แจ้งเปิดเผยต่อสายตา เพียงหม่อมจิต 'นึกถึง' ใครคนหนึ่งด้วยจิตที่ผ่องแผ้ว เป็นกลาง เต็มดวง ก็จะมีปรากฏนิมิตรของคนนั้นขึ้นเอง บางทีอาจเป็นนิมิตรหนึ่ง บางทีก็เป็นนิมิตรเคลื่อนไหว บางทีก็ได้ยินเสียงหรือกลิ่นหอมเหม็น สุดแต่แต่จังหวะที่ได้รับรู้ จิตจะคัดเลือกเอากรรมเด่น หรือที่แต่ละคนทำเป็นประจำขึ้นมาเอง

ในภูมิจิตที่ยังเจือด้วยราคะ โทสะ โมหะ อาจถูกบดบังด้วยคลื่นแทรกได้ หรือกระทั่งมือคตได้เพราะรักหรือชังได้ เพราะฉะนั้นฉันจะเลือกเชื่อเฉพาะขณะที่รู้แก่ใจว่าจิตสะอาดบริสุทธิ์จากคลื่นแทรกทั้งหลาย ฉันเห็นตามจริงว่ายิ่งจิตเป็นสมาธิมากก็จะมีความเที่ยงตรงมาก รวมทั้งคัดกรรมเด่นมาแสดงแบบไม่มีฝ้าหมอกอคติเคลือบคลุมด้วย

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าอานิสงส์ของการเจริญสติปัญญาคือฤทธิ์ทางใจประการต่างๆนั้น เป็นจริงแท้ ฉันไม่เคยฝึกฝนอภิญาสาหาไหนเลย แต่การรู้อยู่ที่กายใจบ่อยๆนั้นแหละ เป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจธรรมธาตุทั้งปวง เพราะจักรวาลทั้งจักรวาลนี้เป็นเพียงภาชนะรองรับภพภูมิ ภพภูมิเกิดจากอุปาทาน ถือมันของจิต ความหยাবและประณีตของภพภูมิจำแนกออกด้วยมโนกรรม วชิกรรม และกายกรรมของสังสารสัตว์ นี่เป็นเหตุผลว่าเหตุใดจึงมีกระแสบังคับต่างๆ เช่นภูมิประเทศร้อนหนาว การให้ผลดีร้ายของกระแสจากดวงดาว ความสั้นยาวของวัฏจักรแห่งความเสื่อมและความเจริญทางธรรมชาติ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นหรือถูกจัดตำแหน่งด้วยความบังเอิญ กระแสกรรมโดยมวลรวมล้วนเป็นตัวกำหนด และมีวิธีจัดจาก ตั้งตำแหน่งให้เกิดความเป็นไปนานาสลับซับซ้อนเหนือจินตนาการ จิตที่ฝึกอบรมให้รู้จักธรรมชาติของตัวเองดีแล้ว เป็นกระจกเรียบใสที่ฝ้าละอองเกาะติดยากแล้ว ไม่บีบเบี้ยวจนสะท้อนภาพผิดเพี้ยนแล้ว ย่อมโน้มไปรู้สิ่งต่างๆที่ไม่เกินขอบเขตศักยภาพแห่งจิตตนได้ง่าย สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสในมหาวิจจโคตตสูตรว่าเมื่ออริยเจ้าเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาให้ยิ่งๆขึ้นไปแล้ว จะเป็นไปเพื่อแทงตลอดในธาตุหลายประการ

สำคัญคือถ้ายังไม่ทันฝึกสติปัญญา ๔ แต่จะเล่นสนุกฝึกอภิญาตามรูปแบบวิธีนอกสติปัญญา ๔ เสียก่อน ผลได้มักไม่คุ้มเสีย ที่เห็นชัดๆคือจิตจะถูกดูดให้ติดกับความสนุกนอกตัวจนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นถอนยาก พอจิตเป็นสมาธิแล้วจะโลดโผนโจนทะยานออกข้างนอกเสมอ ไม่มีแก่ใจดึงกลับเข้ามาข้างใน และยิ่งถ้ารู้มากเห็นมาก ก็จะมีเกิดอัตตามานะ จำแนกแยกแยะภพภูมิอันพิสดารด้วยความระทึก และอยากเข้าไปมีส่วนในสภาพอันยิ่งใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ เป็นการเพิ่มแรงผูกยึดในภพโดยแท้ ไม่เป็นไปเพื่อความสลัดคืนค้นหาเลย ต่างจากที่เริ่มฝึกสติปัญญา ๔ จนค้นทางดำเนินจิตเข้ามาในขอบเขตกายใจก่อน ทำจิตให้ถึงความปลอดภัยก่อน อย่างนี้เมื่อจะเล่นสนุกอะไรก็ไม่ต้องพะวงเลยว่าจะพลัดหลงออกนอกกลุ่มนอกทางสุคติ

สายตาของฉันที่มองคนในโลกเริ่มเปลี่ยนไป เมื่อเล็งแลไปยังใคร ฉันจะเห็นเป็นสองชั้น ชั้นแรกคือชั้นของกายอันเป็นเครื่องแสดงอดีตกรรม ว่ามีน้ำหนักในทางดีหรือทางร้าย ยิ่งสมส่วนมาก มีความผุดผ่องมาก ก็ยิ่งแสดงถึงควมมีศีลสัตย์มาก แสดงถึง**ความมีฐานกรรมด้านดีมากกว่าด้านร้าย จึงได้** **อรรถภาพที่เชิดหน้าชูต่าน่าชื่นใจ คนมองแล้วรู้สึกนิยมหรือพิศวาสง่าย** และถ้าร้ายแต่กำเนิด เกิดมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็แสดงถึงผู้มีทานอันเลิศ ซึ่งมักทำบุญสุนทานขึ้น ยิ่งทำยิ่งได้และเห็นผลเร็ว เพราะเป็นบุญต่อบุญ ยิ่งฐานกรรมเกี่ยวกับทานกว้างขวางขึ้นมากเพียงใดก็จะยิ่งมีความสุขความอ่อนใจมากขึ้นเพียงนั้น ต่างจากคนที่ฐานกรรมเกี่ยวกับทานแคบอยู่ ต้องทำนานและใช้กำลังใจมาก จึงค่อยเริ่มเห็นผลต่างอย่างชัดเจน

ชั้นต่อมาคือชั้นของใจอันเป็นเครื่องแสดงปัจจุบันกรรม รัศมีจิตจะบอกเลยว่าออกไปทางมืดหรือสว่าง ฉันเห็นชัดยิ่งกว่าชัดว่าคนเราทำกรรมฝ่ายใดมาก ๆ ก็จะมีพลังฝ่ายนั้นก่อตัวชัดขึ้น ๆ และปฏิรูปตัวเป็นแรงดึงดูดให้จิตโน้มโน้มเข้าหากรรมนั้น ๆ สังเกตว่าอยากทำอะไรเพิ่มขึ้นอีกมาก ๆ นั้นแหละฟ้องว่าความคิดของเราตกอยู่ที่ใต้อิทธิพลของพลังฝ่ายมืดหรือฝ่ายสว่าง

คนเราก่อกรรมหลาย ๆ อย่างจนจำกันไม่หวาดไม่ไหวว่าหนึ่งชาติทำอะไรไว้บ้าง **ส่วนใหญ่ไม่ก่อกรรม** **แบบจะได้ไปรับรางวัลในภายภาคหน้า แต่จะก่อกรรมแบบที่เป็นหนี้ต้องชดใช้ภายหลัง** และระบบกรรมก็ไม่มีการแจ้งยอดชำระพร้อมแสดงรายการ ต่างจากหนี้บัตรเครดิต ถึงรูดเยอะแค่ไหนก็มีรายการแจ้งกันลิ้ม ลองคิดดูว่าตอนรูดบัตรเครดิตเพลินแล้วต้องมาร้องจำกในภายหลังเมื่อเห็นยอดนั้นเป็นกันอย่างไร ก็จะเป็นยิ่งกว่าหนี้ตอนจิตสุดท้ายย้อนภาพมาฉายให้ทบทวนว่าหนึ่งชาติทำอะไรไว้บ้าง

เมื่อทำกรรมหนักไปทางด้านใดอย่างต่อเนื่องแล้วจิตเต็มดวงเป็นฝ่ายดำหรือฝ่ายขาว ก็ก่อเหตุการณ์หรือดึงดูดบุคคลแบบนั้นเข้ามาสู่ชีวิต การเริ่มต้นคิด พูด หรือทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับบุคคลชั้นเลิศเช่น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นมหาบุรุษ ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเอง ผู้ชี้ทางสว่าง ผู้เป็นต้นทางออกจากวังวนทุกข์ ผู้ไม่มีใครในสามโลกเสมอเหมือนนั้น จะก่อให้เกิดแรงดึงดูดเข้าหากรรมขาวหรือกรรมดำได้ เข้มข้นกว่ากรรมชนิดอื่น การคิด พูด ทำกับพระพุทธเจ้าจะเบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมได้เร็วที่สุด เหมือนพระองค์ท่านเป็นกระจะกขยายพลังกรรม ส่งแสงขาวเข้าไปกระทบก็สะท้อนแสงขาวกลับออกมา ส่งกระแสมืดเข้าไปกระทบก็สะท้อนกระแสมืดกลับออกมา ด้วยขนาดที่ใหญ่ขึ้นอย่างน่าตกใจ จิตที่เต็มดวงในทางคิดดีและเลื่อมใสพระพุทธเจ้าจะทำให้มีแต่เรื่องดีเกิดขึ้นไม่สิ้นสุด แต่จิตที่เต็มดวงในทางคิดร้ายและหมิ่นพระคุณพระผู้มีพระภาคเจ้าจะทำให้มีแต่เรื่องร้ายมากมายเกินคำนวณ เพราะบุคคลเมื่อเลื่อมใสผู้ใด ย่อมยอมรับและซึมซับแนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้นั้นมามากเสมอ

พระพุทธเจ้าให้บวชเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง แต่ปัจจุบันมีคนบางพวกจะบวชเพื่อทำชื่อเสียงเงินทองให้ใจคร่ำ คนยุคเรากลุกพระปลอมหลอกกันเสียจนสมองซา ไม่มีใจเหลือพอสำหรับพระจริงอีกต่อไป อย่างไรก็ตามแต่อริยบุคคลซึ่งขาดแคลนจนเหมือนเป็นเพียงตำนานเล่าขานนานนมที่ไม่มีอยู่จริง เช่นนี้แล้วยุค

เราย่อมขาดผู้สืบทอด ผู้เป็นภาพแทน ผู้ชักจูงให้คนในโลกหันกลับมาเลื่อมใสพระพุทธองค์ ตรงข้าม  
อาจกระเด็นไปในทางคิดไม่ดีกับพระพุทธองค์ผู้สถาปนาศาสนาพุทธขึ้นง่าย ๆ

มีการสำรวจว่าปัจจุบันคนทำกิจกรรมใดกันมากในวันหยุด ชายหญิงโดยรวมเพียงไม่ถึง ๕ คนใน ๑๐๐  
คนตอบว่าใช้เวลาไปในการทำบุญใส่บาตร เข้าวัดฟังธรรม นอกนั้นจะใช้เวลาในชีวิตให้หมดไปกับการ  
ท่องเที่ยวและพักผ่อนอยู่กับบ้าน กรรมของคนส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน รับใช้ราคา  
กันทั้งชีวิต ไม่ใช่เพื่อความพัฒนาสู่ความเจริญแต่อย่างใดเลย คนส่วนใหญ่เกิดแล้วตายไปเฉย ๆ  
แม้รู้ว่าโลกนี้ ประเทศนี้มีพุทธศาสนา แต่ก็หาวิธีไม่ว่าทางพ้นทุกข์ปรากฏแล้ว ทางรอดถูกชี้แล้ว  
เนื่องจากไม่มีคนพูดถึง ไม่มีคนขยายความ ไม่มีคนนำมาทำให้เป็นเรื่องง่าย

ทุกคนมีนิมิตประจำตัว คุณเองก็มีเหมือนกัน! สำราจดูเถิดว่านิมิตนั้นเป็นไปเพื่อเวรภัยหรือเป็นไปเพื่อ  
ความปลอดภัยต่อตนเองและผู้อื่น ทางดำเนินอันถูกต้องไม่ได้ถูกฉายสว่างขึ้นโดยง่าย เมื่อเห็นแล้วก็  
ควรรีบรุดไปไม่รอช้า แข่งกับกาลเวลาที่จะเอาเงามืดมาปกคลุมหนทางไปอีกนานนับกับนับกัลป์ กว่าจะ  
มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้และชี้ทางเช่นนี้อีก

### สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๗

- ๑) บรรลุนิยาม เป็นผู้สิ้นราคิณแล้ว ไม่ว่าจะต้องเกิดอีก ๗ชาติหรือสิ้นภพสิ้นชาติในปัจจุบันก็ไม่ต้องกลัว  
ความตกต่ำอีกต่อไป
- ๒) เริ่มรู้เรื่องกรรมและเห็นโทษเห็นภัยตามจริงของการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้โอ้อวดโอ้อวด เชื่อสนิท  
ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าหากบุคคลหวังจะท่องเที่ยวไปในภพภูมิต่างๆของสังสารวัฏเรื่อยๆ ก็อย่าหวังเลย  
ว่าจะพ้นนรกได้ เพราะจิตมีธรรมชาติไหลลงต่ำ ไม่มีใครเลยที่ขึ้นกับขึ้นอย่างเดียว วันหนึ่งต้องพลาด  
ให้กับความไม่รู้ หลงก่อเหตุแห่งความเดือดร้อนให้กับตนเองจวบสิ้นกาลนานเข้าจนได้

## บทส่งท้าย

บายนั้นรบชนะมาติดต่องานที่ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร เมื่อเสร็จจากธุระจึงเข้าวัดสุทัศน์ซึ่งตั้งอยู่ใกล้ๆกันนั้น

เข้าวิหารใหญ่ก่อนเป็นอันดับแรก เมื่อสายตาเห็นพระประธานโอฬาริกอันเป็นสัญลักษณ์แทนความชนะภัยแล้ว ถึงซึ่งสถานติแล้ว เสวยวิมุตติสุขแล้ว ก็เกิดความเยือกเย็นลึกซึ้ง มหาวิหารกว้างใหญ่ดูสงบครึ้มดูจรมโพธิ์ที่ให้ผู้เร่ร่อนกลางทางวิบากทั้งหลายอาศัยหลบเงาเสมอหน้ากัน

รบชนะคุกเข้าเทพบุตร กราบเบญจางคประดิษฐ์ด้วยความนอบน้อมลงทั้งเศียรเกล้า ใจคิดว่ากำลังกราบพระศาสดา มิได้มองว่าตนเพียงกราบพระอิฐพระปูนองค์หนึ่ง กราบเสร็จก็นั่งพับเพียบทอดตาแลพระปฏิมาหนึ่ง ดูเห็นองค์พระมีจิตวิญญาณ ประทานความเมตตาเล็งเนตรมายังอุบาสกสาวกอีกคนหนึ่งของพระองค์ด้วยพระทัยอาทร

นาคผู้หนึ่ง สัมผัสของเขาบอกตัวเองว่ามีกระแสจ้องมองมาจากเบื้องขวาด้านหลัง พอเหลียวหน้ามองไปก็สะดุ้งเล็กน้อยเมื่อพบว่าเป็นหญิงสาวผู้เคยมีอิทธิพลกับชีวิตเขายัง อย่างน้อยก็ทำให้ไม่อยากเกิดมาด้วยความไม่รู้และต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักอย่างชาตินี้อีก

ใจนุชยกมือไหว้เขาตามปกติ รบชนะรับไหว้แล้วเป็นฝ่ายลุกไปหา หล่อนกำลังนั่งหลบมุมตามลำพัง สีหน้าเศร้าหมอง ผิวพรรณดูซีดเซียวไม่เปล่งปลั่งสดใสอย่างที่เคยคุ้นตา

รบชนะมานั่งขัดสมาธิตรงหน้าและยิ้มให้เงิบๆพักหนึ่ง ใจนุชสบตาตอบเพียงครู่ก็ผินหน้าไปมององค์พระปฏิมา ดิสงอนอยู่เล็กน้อย ต่างฝ่ายต่างสำเหนียกได้ว่ากำลังตกอยู่ภายใต้การดูแลของกรรม กรรมเป็นผู้จัดสรรว่าจะให้พบหรือพรากกันเมื่อใด วัฏจักรของการดูเข้าหาและผลักออกปรากฏอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่เว้นแม้กระทั่งเรื่องราวระหว่างญาติมิตรและบุคคลที่เคยรักใคร่ชอบพอ

กระแสในคนเราเหมือนขั้วแม่เหล็กมหัศจรรย์ อยู่ไกลแค่ไหนก็ดึงดูดให้โคจรมาเจอกันจนได้ถ้าถึงเวลา ถึงคราวมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมจะต้องเกื้อกูลหรือห้าหน้ากัน ทุกคนตกอยู่ใต้กฎแรงดึงดูดของกระแสกรรมสัมพันธ์ เพียงแต่คนทั่วไปไม่มีจิตสัมผัสที่ละเอียดพอจะทราบได้ ต่อเมื่อฝึกสติจนมีกำลังพอสมควรแล้ว จึงสามารถสำเหนียกรู้สึกและไม่เห็นเป็นเรื่องแปลกอีกต่อไป

“สบายดีหรือกวาง?”

เขาทักเบาๆ แต่น้ำเสียงแจ่มใสมีกังวานอบอุ่นจนสามารถลดทอนความแองงอนเล็กๆของอีกฝ่ายได้อย่างรวดเร็ว ใจนุชเบนสายตากลับมาสบกับเขา

“บังเอิญดีนะคะ มาเจอพี่นะที่นี้ได้”

รบชนะคิดในใจว่าไม่มีเรื่องบังเอิญหรือ โดยเฉพาถ้าเป็นเหตุการณ์อันจะส่งผลกระทบต่ออย่างสำคัญกับชีวิตคน การพบเจอ การประสบเหตุ หรือการมาประชุมกันของเรื่องราวทั้งหลาย ล้วนแต่คลี่คลายมาตามเส้นทางกรรมทั้งสิ้น

“พีตีใจที่เห็นกวางเข้าวัด”

“กวางเป็นคนบาป เข้าวัดเผื่อจะล้างมลทินออกจากใจได้บ้าง”

หล่อนตอบด้วยส้อมเสียงแผ่ความน้อยใจเต็มเปี่ยม ชายหนุ่มยิ้มให้กำลังใจ

“ใครบอก กวางนะทำบุญมากกว่าบาปเยอะ ต้องเรียกว่าคนใจบุญ ไม่ใช่คนบาปที่ไหนหรือ”

หญิงสาวอึ้งเงียบไปครู่ กะพริบตาที่หนึ่งก่อนเอ่ยพลางหันไปมองพระประธานทอง

“ช่วงที่ผ่านมากวางคิดไม่ดีตลอดจนรู้สึกกลุ้มใจ เริ่มเชื่อแล้วล่ะค่ะว่าผลกรรมมีจริง และสงสัยว่าตัวเองคงไม่แคล้วนรก”

รบชนะเลิกคิ้วงง

“มีเรื่องอะไรหรือ?”

“กวางคิดมาก ฟุ้งซ่าน จิตใจมืดไปหมด แล้วก็ถูกคนใส่ร้ายบ่อยจนเริ่มรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องบังเอิญ พอหลับก็ฝันไม่ดี คิดถึงแต่คำพูดของตัวเองที่บอกว่าพระพุทธเจ้าสอนให้พีนะเห็นแก่ตัว”

สีหน้าชายหนุ่มเริ่มจริงจังขึ้นเพราะนึกได้ตามที่หล่อนกล่าว ในพยสนสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสโทษของการติเตียนอริยเจ้าไว้ คือความฉิบหาย ๑๐ ประการ แต่ ๔ ข้อสุดท้ายร้ายๆคือเป็นโรคอย่างหนักหนึ่ง ถึงความเป็นบ้ามีจิตฟุ้งซ่านหนึ่ง เป็นผู้ตายด้วยอาการหลงหนึ่ง และที่น่ากลัวกว่าอะไรคือเมื่อตายยอมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เรียกว่าทำกรรมเดียวให้ผลหลายประการครบสูตร

และที่ใจนุชติเตียนอย่างไม่เป็นธรรมไว้นั้นก็ไม่ใช่แค่อริยะธรรมดา แต่เป็นถึงมหาอริยะ เป็นจอมอรหันต์ เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า! นี่ถ้าเป็นพวกบาปหนักก็จะไม่รู้สึกละทกลสะเทือนอะไรเลย โอกาสสำนึกจึงยาก และไม่เชื่อว่ที่กำลังประสบเคราะห์ทั้งภายนอกภายในจะมีเหตุจากการปรามาสพระพุทธเจ้า แต่ยังมีพื้นจิตพื้นใจของหล่อนนั้นเป็นกุศล ผู้มีพื้นจิตเป็นกุศลนั้น ขณะทำบาปหนักจะรู้สึกแคว้งงงโคลงเคลง หลังทำบาปแล้วจะไม่สบายใจ ครุ่นคิดกังวลปักติดค้างคาอยู่กับบาปนั้นๆไม่เลิก เสวยผลกรรมอันเป็นปัจจุบัน ซึ่งก็คืออย่างหนึ่งคือเปิดโอกาสให้คิดแก้ตัวก่อนสาย

อายุมนุษย์ปัจจุบันยาวพอจะกลับตัวกลับใจ มีเวลาพอจะเปลี่ยนเส้นทาง รบชนะเม้มปากเล็กน้อย คิดจะช่วยเหลืออดีตคนรักเต็มกำลัง เพราะว่าไปตนก็มีส่วนให้หล่อนเคราะห์ร้ายอยู่มาก



“ทุกคนเห็นแก่ตัวกันอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าสอนให้เลิกเห็นแก่ตัวต่างหาก ถ้ากว้างมองตามจริงอย่างนี้ได้ ก็เรียกว่าช่วยละลายกรรมให้เจือจางลงกว่าครึ่งแล้ว”

ใจนุชกัมหน้าสลด

“พอกว้างสำนึกผิด กว้างก็พยายามหาหนังสือธรรมะมาอ่านเหมือนกันแหละค่ะ อ่านตั้งแต่ประวัติความเป็นมาก่อนเจ้าชายสิทธัตถะออกผนวช แล้วได้กลับมาโปรดพระประยูรญาติรวมทั้งพระชชาก็รู้สึกแล้วว่าพระองค์ท่านมีพระทัยเมตตาตามมหาศาล”

รบนะพยักหน้า พุดแบบไม่ให้อีกฝ่ายเสียขวัญและมองเป็นเรื่องเล็กที่แก้ไขง่าย

“ดีแล้ว แก่ด้วยความเข้าใจ ล้างด้วยความเห็นชอบ เห็นถูก เห็นตามจริง คือการเริ่มต้นใหม่ที่แข็งแรง มองกันตามจริงนะ โลกทุกวันนี้เต็มไปด้วยสิ่งลามก กระตุ้นให้คิดแต่เรื่องร้ายมากกว่าเรื่องดี ก็เป็นธรรมดาที่ใจเราจะหลง ๆ ตกไปตามกระแสโลกบ้าง แต่ถ้าพื้นจิตเป็นกุศลอย่างกว้างก็ไม่ใช่ไร่มากหรอก กลับลำทันถมเถ หมั่นคิดดีเหมือนเติมน้ำละลายเกลือก้อนเล็ก เตี่ยวเตี่ยวก็หมดความเค็มไปเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แบบนี้”

“กว้างพยายามคิดดี แต่ก็ไม่เลิกคิดชั่วร้ายเสียทีนี่คะ มันผูกขึ้นในหัวเป็นระยะ ๆ ทรมานเหลือเกิน”

หญิงสาวเหลือบตาอันฉาบแววกังวลมหา ชายหนุ่มยิ้มมอบอุ้นตอบ

“พี่ถามหน่อย ที่กว้างคิดไม่ได้นั้น ตั้งใจคิดหรือเปล่า?”

“เปล่าค่ะ มันผูกขึ้นมาเอง และยิ่งกังวลก็เหมือนยิ่งคิดบ่อยขึ้นทุกที”

“งั้นถามอีกคำ ใจจริงกว้างอยากกราบหรือคิดกับพระดี ๆ มากกว่าใช่ไหม?”

“ค่ะ”

“นี่แหละจิตของเรา ส่วนที่ควบคุมไม่ได้คือการแสดงตัวของอนัตตา มันไม่ใช่ตัวเรา ส่วนที่ควบคุมได้คืออุปาทานว่าเป็นเรา เราทำได้แค่กับส่วนที่เป็นเรา อย่างตอนนี้กว้างลองทำตามพี่บอกนะ เอ้า! ยกมือไหว้พระ ไหว้สวยๆเลยนะ”

ใจนุชปฏิบัติตาม กัมหน้าพนมมือจดหน้าผากด้วยกิริยานอบน้อมยิ่ง

“คราวนี้ตั้งใจอธิษฐานว่านี่คือใจจริงของหนู เห็นเข้ามาให้ตรงตามจริงว่าใจของเราเป็นอย่างไร มีความสบายใช่ไหม?”

หล่อนลดมือลง และหันมาตอบเขายิ้ม ๆ

“ค่ะ”

“นั่นแหละ ดีแล้ว ต่อไปนี้พอคิดไม่ดีขึ้นมาอีกก็ถือเป็นโอกาสเรียนรู้ความจริงว่าจิตใจไม่ใช่เรา ความคิดไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เจ้าของที่จะไปบัญญัติมันได้ตั้งใจ แค่เรามี ‘ใจจริง’ เคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ดีพอแล้ว สบายใจได้แล้ว อนัตตตถายากส่งความคิดอะไรมารบกวนก็ช่างมัน คุณก็พอว่าลมหายใจนี้อยู่ในหัวเรา ลมหายใจต่อไปยังอยู่อีกหรือเปล่า ถ้าไม่อยู่ก็แปลว่ามันรั้งตัวเองไว้ทรมานใจเราไม่ได้นาน เหมือนกัน มีความไม่เที่ยง มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน”

ใจนุชตรองตามแล้วเริ่มเห็นคำว่าตนจะสบายใจขึ้นได้อย่างไร

“ค่ะ กวางจะทำตามนั้น” แล้วเธอก็มีสีหน้าสดชื่นขึ้น “กวางเจอหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง เขาบอกว่าถ้าไม่สบายใจอะไรให้ทำงานมาก ๆ ช่วยเหลือคนอื่นมาก ๆ แต่อย่าหวังผล แล้วจะมีความสุขมากขึ้นตามหลักเบื้องต้นของพุทธศาสนา กวางลองแล้ว แต่ไม่เป็นสุขขึ้นเลย พี่นะช่วยบอกหน่อยซิคะว่ากวางเข้าใจอะไร ผิดพลาดไปหรือเปล่า?”

เมื่อกำหนดวาระจิตคนได้ก็ง่ายต่อการยิงเข้าเป้า ตรงกับเงื่อนไขปัญหา รบชนะเห็นจิตใจที่แห้งแล้งขณะทำบุญของใจนุช เพราะเหตุที่เธอห้ามตัวเองไม่ให้คิดหวังจนเกินไป

“ถ้าทำบุญด้วยความโลภ ก็เป็นสุดโต่งความผิดพลาดในการทำทานด้านหนึ่ง คือทำแบบนักลงทุน ไม่ได้ทำแบบผู้แสวงบุญ แต่ถ้าไปคิดผิดแบบใหม่คือทำบุญต้องไม่ได้อะไรเลย ห้ามหวังอะไรเลย อย่างนั้นก็ เป็นสุดโต่งความผิดพลาดในการทำทานอีกด้านหนึ่ง คือมีแต่กรรมทางกาย กรรมทางใจหดหายเกือบหมด การให้ทานต้องให้ด้วยความเต็มใจ พรรณาจะให้อยู่ก่อน และขณะให้ทานต้องปลื้มใจในบุญ หลังให้ทานต้องคิดถึงความน่าชื่นใจในการสละความตระหนี่ ถ้าให้ดีก็คืออธิษฐานว่าขออนุญนี้จึงเป็นตัวอย่าง เป็นพื้นฐานในการสละกิเลสยิ่ง ๆ ขึ้นไป”

ใจนุชยิ้มด้วยสีหน้าบ่งบอกว่าเข้าใจกระจ่าง รบชนะพลอยปลอบปลื้มที่ช่วยให้หล่อนพ้นจากนรกทางใจ เสียได้ในเวลาอันสั้น ถ้าวิธีคิดต่างไป ชีวิตทั้งชีวิตของเราก็จะต่างไป แนวคิดเกี่ยวกับจากชีวิตตั้งแต่เกิด มาของคนทุกผิดหมด นี้กว่าทำเพื่อตัวเองแล้วจะยิ่งเป็นสุข แต่แท้ที่จริงเป็นที่มาของความตระหนี่ ความแล้งน้ำใจ อันเป็นฝ่ายทุกข์ทั้งสิ้น แต่เมื่อตั้งต้นคิดถูก นับแต่การรู้จักให้ รู้จักสละเป็น ความทุกข์ที่หวังไว้ กอดไว้กับอกก็จะเริ่มถอยห่างออกไปทีละน้อย

หญิงสาวหยอดเงินใส่ตู้ทำบุญภายในวิหารจนครบทุกตู้ หย่อนธนบัตรแต่ละครั้งก็อธิษฐานตามคำแนะนำของรบชนะ จนกระทั่งถึงตู้สุดท้ายก็ใจว่างเบา เกิดปีติเป็นล้นพ้น เมื่อก้าวออกจากวิหารก็เอ่ยปากขอแนวทางปฏิบัติธรรมจากชายหนุ่มอีกครั้ง และครั้งนี้ด้วยความตั้งใจ ด้วยความเต็มใจของหล่อนเอง รบ

ชนะจึงถือโอกาสมอบสมุดบันทึกหลายเล่มให้กับหล่อน บอกให้หล่อนอ่านอย่างละเอียดและลองทำตามนั้นดู เขาจะคอยเป็นพี่เลี้ยงให้

เทียบต่อเทียบคือความสว่างไสวอบอุ่นยิ่ง ๆ ขึ้น กุศลต่อกุศลคือมหากุศลที่ยังให้โลกร่มเย็นเป็นสุข ใจนุชใช้เวลาเป็นสามเท่าของรบนะ คือเกือบสองปี กำลังใจจึงแก่กล้าพอจะสละทิฐิว่าชั้น ๕ เป็นตัวตน แต่นั่นก็คุ้มเหลือจะคุ้ม ต่อให้ต้องใช้เวลา ๗ ปีก็คุ้ม ในเมื่อเดินตามทางตรงแล้วสุดท้ายต้องได้ผลวันยังค่ำ

## มหาสติปัญญาสูตร

ถึงหน้านี้หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะเข้าใจเจตนาที่แท้จริงของผู้เขียน หน้าก่อนๆที่ผ่านมาทั้งหมดเป็นเพียงเรื่องแต่ง เรื่องแต่งคือเรื่องที่ไม่มีความจริงอยู่ แต่อาจนำ 'ความจริง' มาผูกเป็นเรื่องราวเพื่อให้ย่อยง่าย เห็นภาพชัดเจนตามวิถีทางของการเล่าผ่านประสบการณ์ของคนธรรมดาสามัญคน ทั้งหมดก็เพื่อเป้าประสงค์เดียว คือเพื่อง่ายเมื่อมีโอกาสอ่าน 'ของจริง' ได้แก่มหาสติปัญญาสูตรซึ่งบรรจุข้อปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ อันพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น 'หนทางเดียวที่จะบรรลุธรรมอย่างถูกต้อง'

ขอให้ลองอ่านดูอย่างละเอียดและนุ่มนวลปฏิบัติตามเถิด ผู้เขียนนำมาให้แล้วในท้ายหนังสือเล่มนี้ หากท่านเข้าใจและมองออกว่าจะเริ่มปฏิบัติอย่างไร พัฒนาสติให้เจริญขึ้นด้วยมุมมองแบบไหน ก็ขอให้ทราบ ว่าหนังสือเล่มนี้ทำหน้าที่ที่ควรจะทำแล้ว กุศลจากการเขียนมีเพียงใด ผู้เขียนขอให้พ่อแม่ ตลอดจนผู้ที่ได้อ่านและมีได้อ่านหนังสือ จงรับไปโดยเท่าเทียมกัน

ขอกราบสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เปิดเผยทางออกจากวังวนทุกข์ด้วยเศียรเกล้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ได้ ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุบายมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ

๔ ประการนั้นมีอะไรบ้าง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา...

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เสมอ

เธอพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมอย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี่เป็นอีกประการหนึ่ง

### กายานุสสนา - อาณาปนบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไรภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือภิกษุในพระศาสนานี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

- เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

### กายานุสสนา - อิริยาปถบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุ...

- เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน
- เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน
- เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง

- เมื่อหอนก็รู้ชัดว่าเรานอน
- หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ

### กายานุปัสสนา - สัมปชัญญะบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุยอมทำความรู้สึกตัว...

- ในการก้าว ในการถอย
- ในการแล ในการเหลียว
- ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก
- ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร
- ในการฉัน การดื่ม
- ในการเคี้ยว การลิ้ม
- ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ยอมทำความรู้สึกตัว

- ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น
- ในการพูด การนิ่ง

### กายานุปัสสนา - ปฏิกุลมณสิการบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ

- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก
- ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย
- อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)
- ดี เสลดหนอง เลือด
- เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไก่มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีหนังตาตึกแก่ไถ้นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า หีข้าว

สาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้ข้าวสาร จันได ภิกษุก็จันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ห้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

### ภิกษุทั้งหลาย - ธาตุมนสิการบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน หนึ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง จันได ภิกษุก็จันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

### ภิกษุทั้งหลาย - หวสิวถิกายบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เหมือนเธอเห็นสระที่เขากิ่งไว้ในป่าช้า

- ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวหน้าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลหน้าเกลียด
- ผุงกาจิกกินอยู่บ้าง ผุงหกตะกุ่มจิกกินอยู่บ้าง ผุงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง
- เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง
- เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์
- เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป
- เป็นกระดูกผุ เป็นจุนแล้ว

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับก็มีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วง  
ความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิภษุยอม...

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้  
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตันทนาและทิวฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกร  
ภิภษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิภษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

### เวทนาหุปีสสนา

ดูกรภิภษุทั้งหลาย ภิภษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิภษุในธรรมวินัยนี้

- เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา
- เสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา
- เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา
- เสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส  
ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- เสวยทุกข์เวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส หรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มี  
อามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกข์  
ขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิภษุยอม...

- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง



- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตมหาและทิวเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ

### จิตตานุปัสสนา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

- เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
- เมื่อจิตเป็นมหรรคตก็รู้ว่าจิตเป็นมหรรคต เมื่อจิตไม่เป็นมหรรคตก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรคต
- เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
- เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาจะเห็นภิกษุยอม...

- เผ่าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง
- เผ่าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง
- เผ่าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- เผ่าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง
- เผ่าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง
- เผ่าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าจิตมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตมหาและทิวเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ ฯ

## ธัมมานุปัสสนา - นีวรณบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ ๕ อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนา...

- เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความยินดีพอใจในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความยินดีพอใจในกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความยินดีพอใจในกามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความพยายามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยายามมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความพยายามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยายามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่งความพยายามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยายามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความพยายามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความม่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความม่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความม่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความม่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความม่วงเหงาซึมเซาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความม่วงเหงาซึมเซาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความม่วงเหงาซึมเซาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความลึกลับสงสัยมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลับสงสัยมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อความลึกลับสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความลึกลับสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความลึกลับสงสัยที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความลึกลับสงสัยที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ความล่งเลงสัยที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด  
 ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

### ธัมมานุปัสสนา - ขั้นบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีอีกข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทาน  
 ขั้น ๕ อยู่เสมอ ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขั้น  
 ๕ อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนา นี้ พิจารณาเห็นว่า

- อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป
- อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา
- อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา
- อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร
- อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ

### ธัมมานุปัสสนา - आयตหบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะ  
 ภายในและภายนอก ๖ ประการ ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรม  
 คืออายตนะ ๖ อยู่เสมอได้ ภิกษุในพระศาสนา นี้

- ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป รู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์  
 หนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่  
 เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะ  
 ไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- ย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง รู้จักหูและเสียงทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ หนึ่ง  
 สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้น  
 แล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่  
 เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น รู้จักจมูกและกลิ่นทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์  
 หนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่  
 เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะ  
 ไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- ย่อมรู้จักสิ้น รู้จักรส รู้จักกลิ่นและรสทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๑ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- ย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่พึงถูกต้องด้วยกาย รู้จักกายและสิ่งที่พึงถูกต้องด้วยกายทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๑ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- ย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ และรู้จักใจและธรรมารมณทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๑ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

### ธัมมานุปัสสนา - โพชฌงคบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนา

- เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง ปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
- อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

### ธัมมานุปัสสนา - สัจจบรรพ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในพระศาสนานี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

### ทุกข์อริยสัจ (ความจริงเกี่ยวกับทุกข์)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกข์อริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กิชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าชาติ ฯ

ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่ห่อหมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าชรา ฯ

ก็มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ ฯ

ก็โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรณคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าโสกะ ฯ

ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรณคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ ฯ

ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์ ฯ

ก็โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่โมหสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส ฯ

ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรณคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส ฯ

ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ฯ

ก็ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วย

บุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความสุข ปรารถนาความเกษม  
จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมี  
แก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ฯ

ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์ เป็นโศก ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความ  
เกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โศกขอ เราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่า  
มีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้  
อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โศกขอ เราไม่เพียงมี  
ความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้  
ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โศกขอ เราไม่เพียงมี  
ความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา  
แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โศกขอเราไม่เพียง  
ความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา  
แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า  
โศกขอเราไม่เพียงมีโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา ขอโสภปริเทวทุกขโทมนัส  
อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่ง  
ใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์

ก็โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์เป็นโศก อุปาทานชั้น คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง 5 เป็นทุกข์ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า  
ทุกขอริยสัง

### ทุกขสมุทัยอริยสัง (ความจริงเกี่ยวกับต้นเหตุทุกข์)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสังเป็นโศก ตัณหาอันใดมีความเกิดอีก ประกอบด้วย  
ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหาที่นั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาที่นั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (วิญญาณ = ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะคู่หนึ่ง ๆ ประจวบกระทบกัน)

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (สัมผัสสชาเวทนา = เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะผัสสะในคู่อายตนะหนึ่ง ๆ)

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ัมมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (สัญญา = ความหมายรู้ในอายตนะหนึ่ง ๆ)

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (สัญญาเจตนา = ความคิดอ่านในอายตนะภายนอกซึ่งเกิดต่อจากสัญญาทางอายตนะหนึ่ง ๆ)

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (ตัณหา = ความทะยานอยากเข้ายึดมั่นอายตนะหนึ่ง ๆ)



รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา  
เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (วิตก = ความตรึกนึกในอายตนะ  
นั้น ๆ)

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ ธัมมวิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก  
ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ (วิจารณ์ = ความตรอง ความ  
แนบใจอยู่กับอายตนะนั้น ๆ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัง

### ทุกขนิโรธอริยสัง (ความจริงเกี่ยวกับการดับทุกข์)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสังเป็นไหน ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ  
ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหา นั้น ก็ตัณหา นั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละ  
เสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา นั้น เมื่อบุคคล  
จะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก เมื่อบุคคลจะละ  
เมื่อบุคคลจะดับตัณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่  
เจริญใจในโลก เมื่อบุคคลจะละ เมื่อบุคคลจะดับตัณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก  
เมื่อบุคคลจะละ เมื่อบุคคลจะดับตัณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กาย  
สัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก เมื่อบุคคลจะละ เมื่อบุคคลจะ  
ดับตัณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา เมื่อบุคคลจะละ เมื่อ  
บุคคลจะดับตัณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา  
เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก เมื่อบุคคลจะละ เมื่อบุคคลจะดับตัณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

รูปตณหา สัทตตณหา คันธตณหา รสตณหา โภฏฐัพพตณหา ธัมมตณหา เมื่อบุคคลจะละ เมื่อ  
บุคคลจะดับตณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เมื่อบุคคลจะละ เมื่อบุคคลจะดับ  
ตณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภฏฐัพพวิจารณ์ ธัมมวิจารณ์ เมื่อบุคคลจะละ เมื่อบุคคลจะ  
ดับตณหา ย่อมละเสียได้ ดับเสียได้ในที่นี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัง

### ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง (ความจริงเกี่ยวกับวิธีดับทุกข์)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังเป็นไฉน? คือมรรคมองค์ ๘ อันประเสริฐ  
ได้แก่สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ  
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิ  
โรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริ  
ในอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจาเป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำ  
หยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะเป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งด  
เว้นจากการประพฤตินิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะเป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วย  
การเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้  
ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่  
บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง  
ไพบุลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติเป็นใจน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่าสัมมาสติ

สัมมาสมาธิเป็นใจน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยฌานที่พระอรียทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มั่งมีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามิณีปฏิบัติทวารีย์สัจ

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมน

- เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่บ้าง
- เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่บ้าง
- เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง
- เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
- เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง
- เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมอยู่บ้าง

เธอย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัย ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัดหาและทิวาเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ได้แก่ นววรรณ ๕ อุปาทานขันธ์ ๕ आयตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจจ ๔ อยู่เสมอ

### อาหิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาที่เหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี

๗ ปียกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี ๗

เดือน ... ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน ... ๗ วัน

เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี

คุณภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุลิขธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

### อาหิสงส์อันเป็นผลข้างเคียงจากการเจริญสติปัฏฐาน

รวบรวมคำยืนยันของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แล้วเกิดความรู้เห็นอันยิ่ง หรืออภิญญาประการต่าง ๆ ดังนี้

#### วิปากสูตร

คุณผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้วิปากของการกระทำกรรมทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน โดยฐานะโดยเหตุ ตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

#### อิทธิสูตร

คุณผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

#### ทิพโสตสูตร

คุณผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ด้วยทิพโสตอันบริสุทธิ์ล่วงโสตของมนุษย์ เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

#### เจโตปริจจสูตร

คุณผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นด้วยใจ คือ จิตมีราคะก็รู้ว่า จิตมีราคะ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่า จิตหลุดพ้น เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

#### ฐานาฐานสูตร

คุณผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้ฐานะโดยความเป็นฐานะ และอฐานะโดยความเป็นฐานะ ตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## สัพพัตถคามินีปฏิปทาสูตร

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้จักปฏิปทาอันให้ถึงประโยชน์ทั้งปวงตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## นานาธาตสูตร

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้ธาตุเป็นนอกและโลกธาตุต่างๆ ตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## อธิมุตติสูตร

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้ธรรมาศัยอันเป็นต่างๆ กัน ของสัตว์ทั้งหลาย ตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## อินทริยสูตร

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## สังกิลเลสสูตร

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมรู้ความเศร้าหมอง ความฟ่องแผ้ว ความออกแห่งฌาน วิโมกข์ สมาธิ และสมาบัติ ตามความเป็นจริง เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## วิชาสูตรที่ ๑

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมระลึกถึงชาติก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง นับร้อยนับพัน และนับกับนับกัลป์บ้าง เราย่อมระลึกถึงชาติก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งเหตุการณ์ ความเป็นไป ชื่อสกุลบุคคลต่างๆ ฯลฯ ด้วยประการฉะนี้ เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

## วิชาสูตรที่ ๒

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติกำลังอุปบัติด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้

### วิชาสูตรที่ ๓

ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เราย่อมกระทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันทำลายอาสวะ (กิเลสหมักดองใน  
ขันธสันดาน) เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่ เพราะได้เจริญ ได้  
กระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้