

บทที่ ๑: แก่นสารของพุทธศาสนา

พุทธพจน์

ในจุฬาสารปมสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๔ มีข้อความสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพราหมณ์ชื่อปิงคลโกจนะ เรียบเรียงสรุปได้คือ

การประพัตติพรหมจรรย์ในพุทธศาสนามีใช้มีลามสัการะและความสรรเสริญเป็นอาหิสงส์ มีใช้มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอาหิสงส์ มีใช้มีความถึงพร้อมสมาธิเป็นอาหิสงส์ มีใช้มีญาณทัสสนะเป็นอาหิสงส์ พรหมจรรย์นี้มีความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กลับกำเริบ เป็นประโยชน์ เป็นแก่น เป็นที่สุด

พูดให้ง่ายคือที่สุดของพุทธศาสนานั้น ดีแค่ไหน เก่งปานใด ก็ไม่เชื่อว่าดีพร้อมหรือเก่งพอ トラบได้ จิตยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส ยังมีโลภ ยังมีโกรธ ยังมีความหลงเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตน เนื่องด้วยตน ว่าน่ายึดมั่นถือมั่นอยู่ แม้บางครั้งกิเลสเหมือนเบาบางลง หรือกระทั่งเหมือนสาบสูญไป ถ้ายังคงถูกกระทบกระทั่งให้กิเลสกลับกำเริบด้วยประการใดๆ ก็เชื่อว่าจิตยังไม่หลุดพ้นจริง และเมื่อไม่หลุดพ้นจริง ก็ยังต้องเป็นทุกข์ ยังต้องเดือดเนื้อร้อนใจได้ไม่ต่างจากสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นก็ ยังต้องศึกษา ยังต้องเพียรอยู่ในขอบเขตการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์อยู่

พระพุทธเจ้าท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนบุรุษที่เฝ้าหาแก่นไม้ แต่เจอกิ่งใบ เจอสะเก็ด เจอเปลือก หรือเจอกระพี้ แล้วสำคัญว่าเป็นแก่น ก็ได้แค่ส่วนนั้นๆ ของต้นไม้ติดมือกลับบ้านไป เพราะไม่ทำความรู้จักให้ดี ให้ถ่องแท้เสียก่อนว่าแก่นเป็นอย่างไร

สรุปว่าความหลุดพ้นย่อมเกิดขึ้นที่จิต แก่นสารอันเป็นที่สุดของพุทธศาสนาจึงอยู่ที่จิตที่ใจ เวลาเราจะมองว่าตนเองกำลังอยู่ตรงไหน หรือมาถึงไหนแล้ว ก็ให้ดูที่จิตที่ใจนั้นแหละ ไม่ใช่ดูที่กาย เช่นรอให้คนอื่นทักว่าหน้าต่าผ่องใสมีราศีดีอยู่ไหม แต่ดูเวลาที่จิตของตัวเองเกิดปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งกระทบทั้งหลาย ดูว่ายังยึดมั่นถือมั่นมากน้อยเพียงใด ดูเวลาที่จิตปลอดจากสิ่งกระทบภายนอก เหลือแต่ความรู้สึกนึกคิดในภายในต่าง ๆ นานา จิตยังออกอาการซัดส่าย พุ่งไปยึด พุ่งไปมั่นหมาย สะเปะสะปะหรือเปล่า

ความสำคัญของการรู้จักแก่นสารให้ขึ้นใจ

ในโมคคัลลานสูตร พระสูตรต้นปิฎกเล่ม ๑๕ พระโมคคัลลาน์ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้ายของพระพุทธเจ้าทูลถามพระองค์ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเพียงไรหนอ ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสันต์ตนหา” ซึ่งก็หมายถึงถามว่าถ้าให้รวบรัดตัดความเอาโดยย่อที่สุดแล้ว จะให้ปฏิบัติอย่างไรเพื่อเข้าถึงแก่นสารของศาสนา พระพุทธองค์ประทานคำตอบคือ...

ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น

เท่ากับว่าตอนนี้เราทราบทั้ง “เป้าหมาย” และ “วิธีการ” ของพระพุทธศาสนาอย่างชัดเจนแล้ว เป้าหมายอันเป็นแก่นสารแท้จริงคือความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ ส่วนกุญแจหรือวิธีการสู่เป้าหมายคือไม่ยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งปวง ซึ่งพระพุทธองค์แจกแจงต่ออีกนิดด้วยว่าไม่ใช่แค่คิดๆเอาว่าจะไม่ยึดมั่นถือมั่น แต่ต้องมีสติกำหนดรู้ธรรมทั้งหลายที่ปรากฏต่อหน้าต่อตาตามจริง ซึ่งเมื่อมีสติอยู่เช่นนั้น จะเสวยสุข เสวยทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ก็เห็นความไม่เที่ยงของสุข ทุกข์ เฉย ผลคือความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นออกมาจากส่วนลึกที่สุดของจิตใจ เพราะเห็นแจ้งแล้วว่าสรรพสิ่งมีค่าอย่างที่สุดแค่ให้สุขอยู่ครู่หนึ่ง ให้ทุกข์อยู่ครู่หนึ่ง ให้เฉยอยู่ครู่หนึ่ง แล้วกลับแปรปรวนดับสูญไปหมด หากค่าอื่นกว่านั้นให้จดจารึกไว้ไม่ได้เลย

การทำไว้ในใจอย่างถูกต้องแต่ต้นมือ จะช่วยลดปัญหาระยะยาวลงได้มาก ดูกันที่ความยึดมั่นถือมั่นของจิตเป็นหลัก จะได้ไม่ต้องเถียง ไม่ต้องเถียงเรื่องการปฏิบัติแบบใด สายใด ลัทธิใด หรือกระทั่งศาสนาใด ว่าจะส่งผลให้ถึงที่สุดทุกข์ได้สำเร็จแนวกว่ากัน เหมือนตั้งกติกาไว้อย่างชัดเจนว่าใครวิ่งมาถึงกรุงเทพก็ขึ้นชื่อว่ามาเป็นส่วนหนึ่งของชาวกรุงเทพฯ ไม่ต้องแบ่งแยกว่ามาจากภาคไหน ก้าววิ่งด้วยลีลาใด ช้าเร็วต่างกันอย่างไร ขอให้มาถูกทิศจริงเถอะ ขอให้รู้ว่าใกล้ถึงกรุงเทพจริงเถอะ ขอให้ประจักษ์ว่าถึงกรุงเทพแน่แล้วตรงตามที่เขาร่ำลือกันว่าเป็นกรุงเทพเถอะ

อีกนัยหนึ่ง การทำไว้ในใจอย่างกระจ่างแต่เริ่มแรก ว่าแก่นสารอันเป็นที่สุดของพุทธศาสนานั้น ผลจะได้แบบนี้ เป็นการป้องกันความหลงเข้าใจผิด เพราะจิตใจคนเราอาจถูกยกระดับได้จากหลายแนวทาง อย่างเช่นระดับต้นคือถูกยกขึ้นด้วยการสดับตรับฟัง การคลุกคลีอยู่ในโลกของโฆหารอันงดงาม ลึกซึ้งของปราชญ์ หรือระดับสูงขึ้นมาน้อยคือถูกยกขึ้นเพราะมีโอกาสใกล้ชิด ชัมชัมรับกระแสจากคนแสนดี เลยพลอยจูงจิตให้ดีตาม หรือระดับสูงขึ้นมาอีกหน้อยคือถูกยกขึ้นเพราะปฏิบัติภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเกิดคุณวิเศษเหนือมนุษย์เป็นอเนก หรือกระทั่งระดับที่ร้ายๆจะสูงสุดคือถูกยกขึ้นด้วยการเรียนรู้บัญญัติอันล้ำค่าในขอบเขตของพุทธศาสนาเอง

เมื่อจิตใจถูกยกสูงขึ้น บางทีก็เกิดมุมมองแปลกใหม่แตกต่างจากเดิม เช่นเห็นคนอื่นยืนอยู่ในที่ต่ำกว่า เห็นตนเองยืนอยู่ในที่สูงส่ง ล้วนแล้วแต่เป็นกับดักของธรรมชาติอันไม่ใช่แก่นสารของพุทธศาสนา เราจะผ่านด่าน ผ่านกับดักไปได้ ก็เพียงด้วยสติอันปลูกแล้วจากเมล็ดพันธุ์แห่งสัมมาทิฐิ คือมีความเห็นชอบ เห็นถูกต้องในตัวแก่นสาร และในหนทางเข้าถึงแก่นสาร การเติบโตขึ้นของสติจึงจะเหมือนโพธิ์ใหญ่ที่ประกอบพร้อมด้วยใบบังร่มเย็น กิ่งก้านสาขากว้างขวาง เปลือกงามชวนชม กับทั้งทรงแก่นแท้ที่แข็งแกร่งมั่นคง ตั้งตรงอย่างสง่างามบนพื้นอันเป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

ลำดับแห่งการเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา

ดังที่เห็นจากพระพุทธวจนะโดยตรงว่าการได้แก่นของงานปฏิบัติธรรมนั้น พุ่งเป้าไปที่จิตอันหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลส พ้นจากการเห็นกายใจและสภาวะธรรมใดๆเป็นตัวเป็นตน กับทั้งเป็นการพ้นในระดับเกิดปรากฏการณ์ธรรมชาติของจิต ชนิดที่ล้างผลาญเชื้อกิเลสจนสิ้นซาก อย่างที่เรียกว่า “มรรคผล”

เพราะฉะนั้นถ้ามีอะไรก็ตาม จะเป็นคำพูดหรือผัสสะกระทบ จะง่ายหรือยาก จะหยาบหรือประณีต จะสูงส่งหรือต่ำต้อย จะเป็นปาฏิหาริย์หรือเรื่องสามัญ ขอเพียงสามารถกระทบกระแทกจิตให้หลุดพ้น ก็เป็นอันว่าใช้ได้ ดังจะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงยอมใช้อุปายทุกชนิดเพื่อสะกิดคนประเภทต่างๆให้เข้าถึงมรรคผล

อย่างเช่นในการแสดงธรรมครั้งแรกสุด ก็ทรงแจกแจงมรรค ๘ อย่างยืดยาวละเอียดลออกระทั่งท่านโกณฑัญญะบรรลุโสดาปัตติผล เป็นพยานรายแรกให้กับพระศาสดา ว่าสังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา รวมทั้งประจักษ์ว่านิพพานมีจริง คนธรรมดาเข้าถึงมรรคผลได้จริง

แต่กับบางบุคคลที่ควรแก่ธรรมพระพุทธองค์ท่านก็เทศน์เพียงสั้น เช่นทำให้ท่านพาหิยทารุจีริยะ บรรลุอรหัตตผลด้วยการแนะนำให้เห็นสักแต่เห็น ได้ยินสักแต่ได้ยิน ทราบสักแต่ทราบ รู้แจ้งสักแต่รู้แจ้ง กระทำจิตไม่ให้เหลือที่ยึดของตัวตน ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกอื่นไหน

และกับบุคคลบางประเภท พระพุทธองค์ก็ทรงใช้ฤทธิ์เป็นเครื่องทุ่นแรงให้เกิดปัญญาเห็นธรรม อย่างเช่นพระนางเขมาผู้จิตใจยินดีในรูปลักษณะอันงดงามแห่งตน พระพุทธเจ้าก็นิรมิตสาวน้อยที่แลดูในคราวแรกเลอโฉม พิศแล้วสะคราญตาว่าพระนางเขมาอันร่ำลือกันว่าเลิศล้ำเองเสียอีก แต่ต่อมาร่างเนรมิตนั้นค่อยๆสูงวัยขึ้นจนล่วงเข้ากลางคน ล่วงเข้าสู่ความแก่หง่อม กระทั่งที่สุดกลายเป็นซากอสุภะน่าสะอิดสะเอียนชวนคลื่นเหียนไป พอพระนางเขมาย้อนมารู้สึกตัว รู้สึกในสังขารอันหลงนึกว่า

งามของตนอีกครั้ง ก็บังเกิดความสลดอย่างแรง ละพยศอันเกิดแต่ความหลงรูป หลงศักดิ์เสียได้ จึงพร้อมฟังเทศนาธรรม และเกิดความเห็นแจ้งบรรลุมรรคผลและได้บวชเป็นภิกษุณีในเวลาต่อมา

ส่วนบุคคลบางประเภท พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อุบายเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ง่าย ๆ เช่นพระจุพนันทกะผู้มีวาสนาบารมีแก่กล้า ไกลจะได้เป็นพระอรหันต์อยู่แล้ว แถมไม่ใช่อรหันต์ธรรมดา ยังจัดเป็นอสัตติมหาสาวกองค์หนึ่งอีกด้วย ทว่าอกุศลกรรมเก่ามาขวางปัญญา พุดง่าย ๆ คือท่านหัวทึบเป็นอย่างมาก ยิ่งใช้เวลา ๔ เดือนท่องคาถาเดียวยังไม่สำเร็จ กระทั่งพระพี่ชายไล่ให้สึกไปเสีย แต่ด้วยพุทธานุญเห็นนิสัยยอหัดดีในท่าน พระพุทธองค์จึงมาห้ามปรามไว้ ปลอดภัยจนคลายโรค และอนุเคราะห์ธรรมด้วยการประทานผ้าเช็ดพระบาท กับทั้งตรัสสั่งให้ลုပ်ไปโดยทำไว้ในใจเรื่อย ๆ ว่าผ้าสำหรับเช็ดสิ่งสกปรก พระจุพนันทกะท่านเล่าเองว่าเมื่อฟังพระดำรัสแล้วก็เกิดความยินดีในศาสนา พอปฏิบัติตามก็เกิดสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่กับความเห็นผ้าขาวหมองไปเพราะสิ่งสกปรกคือกายของท่านนั่นเอง กระทั่งเกิดความปล่อยวางถึงระดับอรหัตตภูมิในเวลาไม่เนิ่นช้า กลายสภาพจากพระผู้มีปัญญาทึบเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงอภิญญายิ่งใหญ่ กลับจากหลังมือเป็นหน้ามือไปจนได้

เมื่อแก่นสารของพุทธศาสนาคือทำให้จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นระดับที่เกิดปรากฏการณ์ผลาญกิเลสเป็นมรรคเป็นผล กับทั้งอุบายเฉพาะอันจะทำให้มรรคผลเกิดกับแต่ละบุคคลก็มีอยู่ เราจึงควรพิจารณาอย่างถี่ถ้วนตรงไหนที่เหมือน ตรงไหนที่ต่าง ตรงแล้วจะพบว่าแม้รูปแบบแตกต่างกันภายนอก แต่ภายในนั้นก็คืออาการที่จิตสลัดหลุดจากอุปาทานว่าโน้นคือตัวนี่คือตนเหมือนกันนั่นเอง

คุณภาพของจิตที่สลัดอุปาทานอันเหนียวแน่นว่าเป็นเรานั้นเป็นท่านได้อย่างเด็ดขาดนั้น แน่แน่นอนว่าต้องไม่ธรรมดา ไม่ใช่แค่ระดับ “คิดได้” หรือ “เห็นคล้อยตามจริง” จากการอ่าน การฟัง แต่ต้องเป็นจิตในระดับ “ใหญ่” และ “มีความประจักษ์แจ้งลึกซึ้ง” ซึ่งของพรรณนี้ย่อมไม่มาหาเราเอง ไม่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่ต้องมีเหตุปัจจัย มีการสั่งสมอันพอดีกับธรรม

สำหรับเราท่านที่ไม่มีวาสนาพอจะรับ “ทางลัด” จากพระพุทธองค์โดยตรง ก็คงต้องค่อยเป็นค่อยไป ค่อยคืบคลานสู่การเข้าถึงธรรมตาม “ทางตรง” อันได้แก่แนวปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้อย่างรัดกุมเพื่อให้พระสัทธรรมยั่งยืน และแผ่ออกไปในหมู่ชนอย่างกว้างขวาง แน่แน่นอนว่าเพื่อความรัดกุมนั้น จะไม่มีอะไรง่ายแบบพลิกมือก็สำเร็จหรือเอื้อมหน่อยก็คว้าได้ จะไม่มีอะไรสั้นแบบอยู่ดี ๆ ใครเคาะศีรษะหรือทะเลววจุติบให้แล้วกิเลสหลุดทันที

เราจำเป็นต้องศึกษาอย่างรอบคอบจากหลักแหล่งที่เชื่อถือได้มากที่สุดว่าเป็นพระพุทธรูปจริงหรือไม่ มีครู มีอาจารย์ที่รู้สึกเคารพนับถือสักเพียงไหน ก็ต้องทำไว้ในใจว่าครูของเรา อาจารย์ของเราก็ต้องฟังพระพุทธรูปเหมือนกัน พุทธตามพระพุทธรูปเหมือนกัน พุทธเองเองไม่ได้เหมือนกัน ทุกคนจะสบายใจได้ว่าไม่หลงทาง ถ้าตามรอยคนนำทางแรกสุดที่ทุกคนเห็นพ้องว่าท่านถึงจุดหมายมาแล้ว

บางคนอาจด่วนสรุปว่าอย่างนี้เห็นที่รอกเกิดในพุทธกาลหน้าจะดีกว่า จะได้มีทางลัด ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องเสียเวลาลองผิดลองถูก นี่นับว่าเป็นความคิดประมาทประการหนึ่ง ความทุกข์มีอยู่ในปัจจุบัน ก็ปล่อยปละละเลย ทางดับทุกข์มีอยู่ในปัจจุบันก็ทอดธุระเสียแล้ว ทุกข์ข้างหน้าจะยิ่งกว่านี้หรือเปล่าก็ไม่ทราบ หนทางดับทุกข์จะมาถึงเราในอนาคตแน่หรือเปล่านั้นไม่รู้

อันที่จริงแล้วใช้แต่คนยุคเราหรอกที่ต้องชวนชวายเป็นต้น ต้องเพียรพยายามไต่เต้ากันทุกละในการดำเนินตามทางสู่ความพ้นทุกข์ คนยุคพุทธกาลส่วนใหญ่ก็ดำเนินตามวิถีทางปฏิบัติเช่นเดียวกัน จะเห็นได้จากหลักฐานมากมายในพระไตรปิฎก ว่ามีภิกษุและภิกษุณีจำนวนหนึ่ง ขอรับแนวทางปฏิบัติจากพระพุทธองค์แล้วหลีกเร้นไปเก็บตัวตามป่าเขา ใช้เวลาบำเพ็ญกัมมันต์ ใช้ชีวิตเป็นเดิมพัน หลายรายเกิดความท้อแท้ ชมซาน โอศครวญ อยากสึกหาลาเพศ ซึ่งพิจารณาแล้วก็หาได้ต่างจากที่เกิดขึ้นตามจริงในปัจจุบันเลย

ยุคเราลำบากกว่าพุทธกาลหน่อยหนึ่ง ตรงที่ไม่มีพระพุทธรูปแบบเป็นตัวแทนมาชี้ถูกชี้ผิด หรือระบุตรงๆว่าใครปฏิบัติมาถึงไหน ควรจะพัฒนาให้ก้าวหน้ากว่าที่เป็นอยู่ได้อย่างไร แม้พระศาสดาจะตรัสสั่งเสียให้คำสอนของพระองค์เป็นตัวแทนสืบไป ก็หาชาวพุทธได้น้อยนักที่จะอ่านคำสอนดั้งเดิมของท่านอย่างทั่วถึงด้วยความเคารพ แถมอ่านคัมภีร์เล่มเดียวกันก็อาจตีความแตกต่างกัน คิดเห็นไม่ลงรอยกัน

เมื่อการสืบทอดพุทธศาสนาผ่านไป ๒๕๐๐ ปีเศษ ปัจจุบันมีเกณฑ์การวัดความคืบหน้าแตกแยกไปมากมายหลายหลาก เช่นบางกลุ่มเชื่อในเรื่องของสีแสง บางกลุ่มเชื่อในเรื่องของนิมิตแบบต่างๆ บางกลุ่มเชื่อในความหยั่งรู้อารมณ์เป็นขั้นเป็นลำดับตายตัว

ในที่นี้เราเน้นพูดกันเรื่องสติปัฏฐาน ๔ อันลงกันได้ เชื่อถือตรงกันทุกนิกาย ว่ามาจากพระโอรสผู้จริง เพราะฉะนั้นก็จะจำแนกโดยถือสติปัฏฐาน ๔ เป็นเกณฑ์ โดยตั้งมุมมองไว้เพียงคร่าวๆก่อน เมื่อลงลึกถึงรายละเอียดในหมวดของ “ธรรม” แล้ว ก็จะแสดงญาณ ๖๗ ชนิดซึ่งพระสารีบุตรจำแนกไว้ในปฏิสัมภิทามัคค์ต่อไปในบทที่ ๑๗

สติปัฏฐาน ๔ และการรู้ ๔ ระดับ

สติปัฏฐาน (ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้อ่านว่า “สะ-ติ-ปัต-ตะ-ถาน” แต่นิยมอ่านทั่วไปเป็น “สะ-ติ-ปัต-ถาน” ซึ่งก็ถูกตามหลักออกเสียงบาลีที่จะไม่นำตัวสะกดมาออกเสียง แม้มีข้อยกเว้นก็นำมาใช้กับคำนี้ไม่ได้) แปลว่าธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ สติอยู่ตรงฐานไหน ระดับความละเอียดในการรู้ก็อยู่ตรงฐานนั้น

๑) กาย (ทุกเนื้อเยื่อ ทุกเส้นใยจากเส้นผมถึงปลายเท้า) เป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่ายที่สุด เพราะเป็นของหยาบ ของจับต้องสัมผัสได้

หากเล็งตรงจุดอันเป็นที่สุดของแนวการดูกายของพระพุทธองค์ ต้องเห็นกายได้ทั่วพร้อมทั้งแท่ง ว่า เป็นของน่ารังเกียจ ของน่าชิงชัง อุบายที่จะเห็นชัดทั้งกายในที่สุตินั้น เริ่มจากดูเปลือกของกายก่อน เช่นอาจถามตัวเองว่ากำลังหายใจเข้าหรือออก กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอน กำลังขยับไหววียะ ส่วนใดของร่างกาย ซึ่งบ่อยเข้าจิตก็ปักหลักรู้กายไปเอง ส่วนจะพิจารณากายเป็นของอื่น ของน่ารังเกียจอย่างไร ก็เป็นอีกเรื่อง อีกระดับหนึ่ง

๒) เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย อ่านว่า “เว-ทะ-นา”) เป็นสิ่งถูกรู้ได้ง่ายรองลงมาจากกาย เพราะความรู้สึกเป็นสุขและเป็นทุกข์นั้นผูกติดอย่างแนบแน่นกับผัสสะกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย แม้แต่ความคิดซึ่งเข้ากระทบใจอยู่ตลอด ก็จัดเป็นผัสสะที่ทำให้ความรู้สึกเป็นสุขและเป็นทุกข์ได้

หากเล็งตรงจุดอันเป็นที่สุดของแนวการดูเวทนาของพระพุทธองค์ ก็คือให้รู้จักเวทนาทุกชนิด ทุกเงื่อนไข โดยเริ่มจากง่าย ๆ คือให้รู้ว่าอย่างนี้สุข อย่างนี้ทุกข์ อย่างนี้เฉย และอันเนื่องจากเวทนาเป็นนามธรรม โดยธรรมชาติจึงมีการแสดงลักษณะแปรปรวนเห็นง่ายกว่ากาย ฉะนั้นนอกจากจิตจะเข้าสู่ธรรมชาติในระดับที่ละเอียดขึ้นกว่ากาย ยังต้องนับว่าเข้าใจถึงความเห็นสัจจะเกี่ยวกับอนิจจังของสภาวะได้เร็วกว่ากายด้วย

๓) จิต (สภาวะอันเป็นกุศล เป็นอกุศล หรือเป็นกลางของจิต) เป็นสิ่งถูกรู้ได้ยากกว่าเวทนา เพราะปกติคนเราจะถูกความรู้สึกนึกคิดห่อหุ้มไว้ เป็นเปลือกหนาชั้นแรกสุด หากขาดการรองรับจากการรู้ระดับที่ ๑ และระดับที่ ๒ ก็จะเข้าถึงการรู้สภาพจริง ๆ ของจิตในปัจจุบันขณะได้ยาก

หากเล็งตรงจุดอันเป็นที่สุดของแนวการดูจิตของพระพุทธองค์ ก็คือให้รู้จักจิตทุกแบบ ไม่ยกเว้นแม้แต่จิตที่นิ่ง หรือจิตที่หลุดพ้น หรือจิตที่ไม่มีอะไรอื่นยิ่งไปกว่า พระพุทธองค์มีอุบายให้รู้จักจิตอย่างเหมาะสมในขั้นต้น คือให้ดูที่เปลือกหยาบของจิตก่อน เห็นอาการของจิตตรงผิวนอกก่อน คือให้รู้ตามจริงว่าจิตมีราคะเป็นอย่างไร รู้ว่าจิตมีโทสะเป็นอย่างไร รู้ว่าจิตมีโมหะเป็นอย่างไร พอเห็นบ่อย ๆ ก็ค่อย ๆ เข้าใจสภาวะของจิตแบบหยาบได้เองว่ามี “หน้าตา” เป็นอย่างไร เมื่อเห็นสภาวะจิตแบบหยาบ

ได้ ก็ค่อยไล่ลำดับไปเห็นสภาวะจิตแบบละเอียดได้เช่นกัน รู้ว่าทุกสภาวะมีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา เหมือนๆกัน

๔) ธรรม (สภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน) ในระดับของการรู้ สภาวธรรมนั้น ไล่ตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และ จิตอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

หากเล็งตรงจุดอันเป็นที่สุดของแนวการดูธรรมของพระพุทธองค์ ก็คือรู้ความจริงแบบอริยะ หรือที่ เรียก “อริยสัจ” ซึ่งไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวง แต่ยังมีการกำหนดรู้ทาง ดับทุกข์รวมไว้ด้วย เริ่มต้นขึ้นมาพระองค์ท่านให้เห็นก่อนว่าเราถูกอย่างสดอยู่ในเพลิงทุกข์อย่างไร โดยพิจารณาจากทุกข์ชนิดหยาบเช่นความอยากในกาม ความพยายาม ความหดหู่ท้อแท้ ความฟุ้ง ซ่าน และความอัดอั้นลึกลับเลสงสัย กับทั้งตรัสแนะให้เอาตัวออกมาจากไฟเสียก่อน จึงค่อยคิดกำจัดเชื้อ ไฟ หรือเหมือนเอาตัวออกจากปากเสือ ถึงค่อยคิดสู้กับเสือต่อไป อารุสสำคัญคือ “รู้” เข้าไปในธรรม ทั้งปวงว่ามีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่นแม้แต่นิดเดียว

สรุปคือระดับของการรู้ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ระดับ สัมพันธ์กันโดยตรงกับฐานของสติเอง ถ้า ฝึกตลอดสายแล้วจะได้ผลคือ

- ระดับที่หนึ่งรู้กายไม่ใช่ตัวตน
- ระดับที่สองรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บไม่ใช่ตัวตน
- ระดับที่สามรู้จิตไม่ใช่ตัวตน
- ระดับที่สี่รู้ว่ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา หากบุคคลเราเขาหรือชายหญิงไม่ได้เลย ทั้งในมิติอันเป็น ธรรมดาของมนุษย์นี้ และในมิติอื่นอันมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า

การรู้ทุกระดับอาจเป็นสายสืบเนื่องตามลำดับ อาจสลับรู้ระหว่างหยาบและละเอียดเพื่อความ ประจักษ์แจ้งยิ่งขึ้นไป และที่สำคัญคือทุกระดับแม้แต่หยาบที่สุดเช่นกาย ก็อาจส่งให้จิตทำลาย อุปาทานในตัวตน เข้าถึงมรรคผลได้ทั้งสิ้น จึงไม่ควรกล่าวว่าอาการรู้หยาบกับละเอียดนั้น อย่างไหน ที่มีคุณภาพยิ่งหย่อนกว่ากัน หากพิจารณาแนวทางของพระพุทธองค์แล้ว ก็จะพบว่าเป็นอุปายที่ เหมาะสมสำเร็จรูป คือทรงสอนให้รู้เท่าที่รู้ได้ก่อน ตอนแรกมีการแบ่งรูปแบ่งนามเพื่อง่ายต่อการแยก แยะเข้าตั้งสติรู้ แต่สุดท้ายลงเอยด้วยการเห็นรูปนามควบคู่กันเป็น “ธรรม” นั่นเอง

อีกประการหนึ่ง การจะตัดสินใจว่าเรารู้ในระดับไหน ต้องถามด้วยความซื่อสัตย์ด้วยว่าใจจอร์อยู่ กับ อะไรเป็นปกติ กาย เวทนา จิต หรือธรรม และจะตัดสินใจว่าในแต่ละระดับมีความรู้ที่หยาบหรือประณีต

สุขุมเพียงใด ก็ต้องดูว่าจิตเข้าสู่รูปธรรมนามธรรมโดยความไม่ใช่ตัวตน โดยความไม่รู้สึกรู้สียึดมั่นถือมั่นเป็นปกติเพียงใด ถ้าทำได้แฉะเดียว ต่อให้รู้สึกว่าเห็นอนัตตาแจ่มแจ้งขนาดไหน ก็เปรียบเสมือนเห็นแค่หนังตัวอย่าง ยังไม่ใช่ของจริงทั้งเรื่อง

หากเห็นสติปัฏฐานเหมือนงานประจำ มีใจจดใจจ่อ หมั่นสังเกตสังกาในรายละเอียดที่ผ่านเข้ามา จะพบว่าเราอาจได้แรงบันดาลใจ หรือได้แง่ของการรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความไม่ทน ความไม่ใช่ตัวตนในรูปแบบใหม่ๆ จากกายบ้าง จากความรู้สึกนึกคิดบ้าง จากจิตบ้าง อย่างน้อยที่สุด ก็วันละชั่ววูบ ทำนองเดียวกับเราจะมีมากขึ้นทำงานที่รักแล้วก็ได้แรงบันดาลใจหรือแนวคิดจับพลันมาพัฒนางานให้ก้าวหน้าทีละเล็กทีละน้อย แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็จะพบว่าเราสั่งสมเครื่องมือและพาหนะเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จไว้มากมายกายกอง

เมื่อพูดในแง่ของการสั่งสม ตัวความรู้สึภาวธรรมนั้นแตกต่างจากข้าวของเงินทอง ตรวจนับเป็นจำนวนไม่ได้ แต่อาจสำรวจได้จาก “กำลังสติ” เบื้องต้นถามตนเองด้วยคำถามง่ายๆ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่น

- ๑) โดยปกติเรามีความจรรู้หรือสังเกตอยู่ในขอบเขตของกายบ้างหรือเปล่า อย่างเช่นอาการหายใจเข้า อาการหายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดไปจนอาการเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆ
- ๒) โดยปกติเรามีความจรรู้หรือสังเกตอยู่ในขอบเขตของเวทนาบ้างหรือเปล่า อย่างเช่นหน้าที่นี้เป็นสุขมากน้อยกว่าเมื่อ ๕ นาทีก่อนเพียงใด วันนี้เป็นทุกข์กว่าเมื่อวานแค่ไหน หรือโดยทั่วไปเฉยๆ นั้น เฉยแบบเอียงไปข้างพร้อมจะสุขเพราะสมหวัง หรือทุกข์เพราะมีเรื่องให้คิดมาก
- ๓) โดยปกติเรามีความจรรู้หรือสังเกตอยู่ในขอบเขตของจิตบ้างหรือเปล่า อย่างเช่นมีความหลง มีความเหม่อ หรือมีลักษณะตั้งมั่นในภายในมากกว่ากัน
- ๔) โดยปกติเรามีความจรรู้หรือสังเกตอยู่ในขอบเขตของธรรมบ้างหรือเปล่า เช่นรู้เห็นอะไร สิ่งนั้นถูกรู้โดยสักแต่เป็นเครื่องระลึก ว่าเป็นการแสดงฉากหนึ่งของความไม่เที่ยง ความไม่ทน ความไม่ใช่ตัวตนบ้างไหม

สติปัฏฐาน ๔ และความเบิกบาน ๔ แก่มุม

เพื่อให้เข้าใจง่ายและเห็นภาพของจิตที่เข้าถึงแก่นของพระศาสนา เราลองตั้งมุมมองแบบรวบรัดกันทีเดียว คือคิดว่าจิตของพระอรหันต์ก็คือสภาวะหนึ่ง ถ้าบรรยายให้พออนุมานได้ ควรจะมีคุณสมบัติหรือภาพลักษณ์ประการใด

ก่อนจะอนุমানก็ต้องมีเกณฑ์ในการอนุমান เช่นสภาวะอันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งสภาวะเหล่านี้พอจะทำความเข้าใจจากประสบการณ์แบบหยาบได้ในปุณทุชนทั่วไป

แต่หากจะทำความเข้าใจความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานของพระอรหันต์ ก็ควรมีหลักเกณฑ์มาซ้อนมาช้อยให้ละเอียดลออยิ่งขึ้นไป เกณฑ์นั้นน่าจะได้แกผลอันเกิดจากทางดำเนินเข้ามรรคเข้าผลเป็นข้อๆ คือทาน ศีล สมาธิ และปัญญา

ถ้าหากตกลงกันว่าจะอนุমানสภาพจิตอันสมบูรณ์แบบของพระอรหันต์ตามแนวนี้ ก็ควรกล่าวดังนี้

แง่มุมแรก จิตนั้นควรมีความเปิดกว้าง ไม่ปิดแคบ ไม่รู้สึกอึดอัดคับข้องด้วยพิษความเห็นแก่ตัว นอกจากเปิดกว้างแล้วควรมีคุณสมบัติคู่ขนานกัน คือความเยือกเย็นไม่รุ่มร้อนจากการผูกเจิบ คิดอาฆาต พยาบาทจองเวร อันนี้เข้าข่ายของความมีกระแสจิตไหลไปทางเดียวกับกระแสของทาน เรียกว่าทรรพทานบ้าง อภัยทานบ้าง ธรรมทานบ้าง เห็นออกมาจากภายในว่าจิตตนเป็นทานจิตอยู่โดยปกติ

แง่มุมที่สอง จิตนั้นควรมีความสะอาดผ่องใส ไม่สกปรกรุงรังด้วยความคิดอันเป็นอกุศลประการต่างๆ ไม่มีความอยากทำร้ายใคร อย่าต้องให้ถึงขั้นอยากฆ่า ไม่มีความโลภอยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นสมบัติ อย่าต้องให้ถึงขั้นอยากลักขโมย ไม่มีความอยากในกามหลงเหลือ อย่าต้องให้ถึงขั้นอยากลักลอบเป็นชู้ ไม่มีความอยากพูดอย่างไร้ประโยชน์ อย่าต้องให้ถึงขั้นอยากไปปดมดเท็จ ไม่มีความอยากบริโภคเกินจำเป็น อย่าต้องให้ถึงขั้นอยากกินเหล้าเมายา เห็นออกมาจากภายในว่าจิตตนเป็นศีลจิตอยู่โดยปกติ

แง่มุมที่สาม จิตนั้นควรมีความตั้งมั่น นิมนวล ไม่ซัดส่าย ไม่แข็งกระด้าง เพราะจิตขาดจากเหตุแห่งความเคลื่อนไหว อันได้แก่กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดเสียแล้ว จิตจึงจับอยู่เฉพาะสภาวะที่รู้ได้ในปัจจุบัน หรือแม้จะต้องคิด ก็ไม่ติด ไม่หลงเตลิดไปเอาเงาในอดีตหรือภาพลวงในอนาคตมารบกวนคุณภาพจิตได้อีก

แง่มุมสุดท้าย จิตนั้นควรมีสติสมบูรณ์ เบิกบาน เป็นอิสระเต็มที่ เพราะรู้เองโดยไม่ต้องพิจารณา รู้เองโดยไม่ต้องระวังจะหลงไปว่ามีสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นตัวเป็นตน เป็นที่น่าคาดหวัง เป็นที่น่าพิศवास แม้กระทั่งความหมายรู้หมายจำ ความรู้สึกนึกคิดและตัวของจิตเอง ยังแจ่มแจ้งแทงตลอดว่าเป็นอนัตตา จะยังมีภาวะใดให้ยึดมั่นถือมั่นได้อีก

ลองอนุมานตามมีตามเกิด ว่าถ้ารวมเอาทุกแง่มุมที่กล่าวมาข้างต้น มารวมไว้ในจิตของบุคคลผู้หนึ่ง ซึ่งไม่เคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้นเลย จะนำปรรณนาและคู่ควรแก่การเพียรทำให้ถึงพร้อมหรือไม่

ขณะเดียวกันเราก็สามารถใช้ความเบิกบานอันเป็นคุณสมบัติของจิตพระอรหันต์ในแต่ละข้อมาตรวจสอบตนเองได้ด้วย ว่าเราเองใกล้ความจริงเข้าไปหรือยัง ทั้งในส่วนของความสามารถที่จะตั้งเจตนา งดเว้นสิ่งที่เป็นโทษ และในส่วนของความสามารถที่จะตั้งสติรู้สิ่งที่เป็นอนัตตา

สรุป

ถ้าหากจะเริ่มตันปฏิบัติธรรมกันด้วยการ “ตั้งมุ่มมอง” เราก็ควรมองให้เห็นว่าจุดหมายปลายทางอยู่ที่ไหน การปฏิบัติธรรมก็คล้ายการออกเดินทาง ถ้าเริ่มผิดทิศ ก็เสียแรง เสียเวลาเปล่า แต่ถ้าเริ่มถูกทิศ แม้ช้าเหมือนเต่าคลาน ก็ได้ชื่อว่าเขยิบเข้าใกล้จุดหมายปลายทางเข้าไปทุกที

ในการเดินทางนั้น เราเห็นด้วยตาเปล่าว่าภูมิประเทศใกล้เคียงกับจุดหมายหรือยัง แต่ในการปฏิบัติธรรมเราต้องเห็นด้วยจิตชื่อว่ากิเลสคือโลภะ โทสะ และโมหะนั้น ลดลงบ้างหรือยัง