

บทที่ ๑๐: เวทนานุปัสสนา

พุทฺธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา
- เสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา
- เสวยอุทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอุทุกขมสุขเวทนา
- เสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- เสวยทุกข์เวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส หรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- เสวยอุทุกขมสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอุทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าสิงสู่ และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เสมอ

จบเวทนานุปัสสนา

เมื่อผ่านหมวดกายานุปัสสนาอย่างสมบูรณ์ หรือครั้งหนึ่ง หรืออย่างน้อยที่สุดบรรพเดียว เช่นอา
นาปานบรรพ สิ่งที่เป็นผลอันคาดหวังได้อย่างมากคือความปล่อยวางกาย ผลที่คาดหวังได้เป็นอย่าง
น้อยคือเริ่มมีสติรู้เข้ามาในขอบเขตของกายบ้างแล้ว

มหาสติปัฏฐานสูตรมีไว้เขียนลงในตาออกเป็นชั้นๆ เป้าหมายคือพันทุกข์ นโยบายหลักคือเห็นกายใจ
เป็นไตรลักษณ์ ผ่านมาถึงขั้นนี้ก็เท่ากับพันทุกข์เพราะกายได้แล้วระดับหนึ่ง กล่าวคือสำหรับผู้เพียร
ฝึกเต็มอัตรา จะพบว่าปฏิภมมณสิการบรรพทำให้จิตถอยห่างจากความยินดีในกาย ธาตุมณสิการ
บรรพทำให้จิตถอนจากความยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้เป็นตัวเป็นตน นวสีวิทิกการบรรพทำให้ความรู้สึกว่า
มีเรายู้งยั้งยืนยงหดหายสลายเลื่อน

แม้กระนั้น เมื่อสำรวจเข้ามาจริงๆ ก็พบว่ายังรู้สึก “มีเรา” อยู่ นั่นแสดงให้เห็นว่าจิตไม่ได้จับ
ยึดเพียงกาย แต่ยังฝังใจลึกลงมาในระดับความรู้สึกนึกคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหลงเข้าใจว่า
“จิต” เป็นตัวเป็นตนแท้จริง “ของเรา” นั่น คือด้านสำคัญสุดยอดที่จะต้องละวางให้ได้ ละได้เด็ดขาด
เมื่อใดก็เรียกว่าชำแรกผ่าน “ความไม่รู้” ขั้นสุดยอดสำเร็จ

เมื่อมาถึงเรื่องการตั้งสติเฝ้าดูจิตใจอันเป็นนามธรรม ต้องนับว่ายากกว่ากาย เพราะถ้าเป็นกายนั้นเรา
สามารถแยกแยะได้แจ่มชัดว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า หากปรารภนาที่ตั้งของสติ
เพียงระลึกเหมือนถามตนเองอย่างต่อเนื่องว่าหายใจออกหรือเข้าอยู่ ก็นับว่าเริ่มได้กายเป็นฐานที่มั่น
อย่างถูกต้องแล้ว

แต่ถ้าจะเอาสติมารู้ความเป็นจิตเป็นใจเล่า แง่ไหนมุมใดของจิตใจที่ควรยกมาเป็นฐานแรกของสติ?
ตรงนี้ไม่ใช่วิสัยที่ใครจะบอกได้ดีกว่าพระพุทธเจ้า พระองค์มีความสามารถในการทำของเล็กให้ตื่น
ทำของยากให้ง่าย กับทั้งวางลำดับปฏิบัติไล่จากต้นไปหาปลายได้เหมือนให้บันไดเป็นขั้นๆแก่ผู้
ต้องการขึ้นถึงยอดเขา โดยไม่ต้องป่ายปีนเอง ไม่ต้องเล็งหามุมสะดวงแบบเสี่ยงเดาว่าถูกหรือผิด

นามธรรมในเราที่พระผู้มีพระภาคตรัสแนะให้ดูเข้ามา เพื่อแกะความยึดมั่นถือมั่นออกเป็นขั้นแรกนั้น
ก็คือ “เวทนา” อันเป็นที่มาของ “เวทนานุปัสสนา” หมายถึงการเฝ้ารู้ เฝ้าพิจารณาเวทนาโดยสักแต่
เป็นภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยง ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา

เมื่อศึกษาอย่างดี จะพบว่าถ้า “ดูเป็น” แล้ว เราอาจใช้เวทนานุปัสสนาเป็นบันไดขั้นต่อจากกายานุ
ปัสสนาก็ได้ หรือเป็นจุดเริ่มต้นของสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ หรือจะรู้ควบคู่กันกับหมวดอื่นๆของสติปัฏ

ฐาน ๔ ก็ได้ เพราะทุกหมวดและทุกบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรก็กล่าวถึงการตั้งสติรู้อยู่ใน
ขอบเขตของกายนี้เหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น

นิยามของอามิสและเวทนา

อามิสคือเครื่องล่อใจ หรือเหยื่อ โดยทั่วไปมักพูดรวมเป็นเหยื่อล่อใจหรือเหยื่อล่อเฉยๆ ตามคำ
เปรียบของพระพุทธองค์ในนิวาปสูตร พระสูตรต้นปิฎกเล่ม ๔ ว่าพรานย่อมล่อฝูงเนื้อด้วยเหยื่อ เช่น
ปลุกหญ้าล่อใจก็ได้คิดสังเคราะห์หรือทำบุญทำทานแต่อย่างใด พอฝูงเนื้อกินหญ้าอย่างเมามัณก็ล้ม
ตัว จะกระทำการสิ่งใดกับฝูงเนื้อย่อมสะดวก บางครั้งจะใช้คำว่า “โลกามิส” (โลก+อามิส) แทนคำว่า
อามิสเฉยๆ เพราะจะมุ่งหมายถึงกามคุณ ๕ ได้ชัดเจน คือกล่าวว่ารूप เสียง กลิ่น รส สัมผัส ล้วนเป็น
เหยื่อล่อให้จิตติดหลง และเวียนว่ายอยู่ในวัฏวนทุกข์ไม่สิ้นสุด พระพุทธองค์เปรียบผู้ไม่ติดเหยื่อล่อ
ว่าย่อมพ้นจากการถูกล้อมจับได้

ส่วนเวทนาคือ “ความเสวยอารมณ์” หรือพูดให้ง่ายเป็นภาษาชาวบ้านคือ “ความรู้สึก” นั่นเอง ไทย
เราเอาคำว่า “เวทนา” มาใช้ในความหมายว่าเจ็บปวดบ้าง สงสารบ้าง ขอให้เข้าใจว่าต่อไปนี้จะ
เขียน “เวทนา” คำเดียวจะหมายถึงความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดระหว่างสุข ทุกข์ และ
เฉย

ตัวเวทนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เราต้องมองว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานชนิดหนึ่งที่แสดงความไม่
เที่ยงได้ กล่าวคือลักษณะหนึ่งที่แน่นอนของเวทนาคือเกิดแล้วต้องดับ ความที่ “เกิดแล้วต้องดับ” นั้น
ไม่มีอะไรมาพรากแบ่งออกไปจากความเป็นเวทนาได้ สภาพของเวทนาและสภาพความเกิดดับได้
รวมอยู่ด้วยกันเป็นเนื้อเดียว และเวทณาก็ดีกว่ากายนิมิตหนึ่งตรงที่เราเห็นความจริงเกี่ยวกับเรื่องเกิด
ดับได้เร็วกว่ามาก เวทนาจะเกิดขึ้นโดยเหตุปัจจัยใดก็ตาม ในที่สุดก็ต้องดับไปโดยอายุขัยของมันเอง
ไม่มีใครบังคับให้อยู่ยั่งยืนยง แล้วก็ไม่มีใครทำให้หายไปก่อนจะหมดแรงส่งของเวทนาหนึ่งๆ ฉะนั้น
ทั้งหมดที่เราจะต้องฝึกคือ “รู้เวทนาอย่างถูกต้อง” ไม่ใช่พยายามสร้าง ตกแต่ง จัดแปลงสิ่งที่มีอยู่
พร้อมแล้วนั้น

หากไม่แน่ใจว่าในทางปฏิบัตินั้น ลักษณะแบบไหนเรียกสุข ทุกข์ หรือเฉย เพราะส่วนใหญ่ความรู้สึก
จะใกล้เคียงกัน หรือกลัปนคละเคล้ากันยากจะจำแนก ก็ขอให้นึกถึงลักษณะ “สบาย” แทนสุขเวทนา
ลักษณะ “ไม่สบาย” แทนทุกข์เวทนา และลักษณะ “แฉ่เฉย” แทนอทุกขมสุขเวทนา ส่วนความรู้สึกที่
ซับซ้อนที่ปนๆระคนกันมากๆนั้น อย่าเพิ่งนำมาคำนึง เพราะรังแต่จะก่อความลังเลสงสัยมากกว่าจะ
เกิดสติรู้ ฝาดูเวทนาสักแต่เป็นของเกิดดับ

ในเวทนานุปัสสนาจะยึดเวทนา ๓ เป็นหลัก แต่ตัวเวทนาเองยังถูกมองได้อีกหลายแง่ ถ้าเข้าใจให้ดี ก็จะเป็นประโยชน์กับการตั้งมุมมองเผ้าสังเกตเมื่อลงมือปฏิบัติจริง ปริยายทั้งหมดของเวทนานั้น พระพุทธองค์แสดงไว้แล้วในอัฐฐตปริยายสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๐

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนา ๒ เป็นไฉน เวทนา ๒ คือ...

- เวทนาทางกาย
- เวทนาทางใจ

ก็เวทนา ๓ เป็นไฉน เวทนา ๓ คือ...

- สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข)
- ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์)
- อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ)

ก็เวทนา ๕ เป็นไฉน เวทนา ๕ คือ...

- สุขินทรีย์ (ความสบายทางกาย)
- ทุกขินทรีย์ (ความไม่สบายทางกาย)
- โสมนัสสินทรีย์ (ความสบายทางใจ)
- โทมนัสสินทรีย์ (ความไม่สบายทางใจ)
- อุเบกขินทรีย์ (ความเฉย)

ก็เวทนา ๖ เป็นไฉน เวทนา ๖ คือ...

- จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางตา)
- โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางหู)
- ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางจมูก)
- ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางลิ้น)
- กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางกาย)
- มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางใจ)

ก็เวทนา ๑๘ เป็นไฉน เวทนา ๑๘ คือ...

- เวทนาที่ประกอบพร้อมด้วยโสมนัส ๖
- เวทนาที่ประกอบพร้อมด้วยโทมนัส ๖

- เวทนาที่ประกอบพร้อมด้วยอุเบกขา ๖
(คือเวทนา ๖ ที่ซอยแบ่งด้วยสุข ทุกข์ และเฉย)

ก็เวทนา ๓๖ เป็นไหน เวทนา ๓๖ คือ...

- โสมนัสประกอบด้วยเหยื่อล่อทางโลก ๖
- โสมนัสประกอบด้วยความปลอดภัยโปรงจากกาม ๖
- โทมนัสประกอบด้วยเหยื่อล่อทางโลก ๖
- โทมนัสประกอบด้วยความปลอดภัยโปรงจากกาม ๖
- อุเบกขาประกอบด้วยเหยื่อล่อทางโลก ๖
- อุเบกขาประกอบด้วยความปลอดภัยโปรงจากกาม ๖

(คือเวทนา ๖ ที่ซอยแบ่งด้วยโสมนัส โทมนัส และอุเบกขา อันประกอบหรือไม่ประกอบด้วยเหยื่อล่อ)

ก็เวทนา ๑๐๘ เป็นไหน เวทนา ๑๐๘ คือ...

- เวทนาที่เป็นอดีต ๓๖
- เวทนาที่เป็นอนาคต ๓๖
- เวทนาที่เป็นปัจจุบัน ๓๖

(คือเวทนา ๓๖ ที่จำแนกด้วยกาล เห็นความคลี่คลายของเวทนาอันเกิดดับ ว่าผ่านมาแล้ว กำลังเสวยอยู่ หรือยังมาไม่ถึง)

ขอให้สังเกตว่าพระพุทธองค์เลือกเวทนา ๓ มาเป็นหลักตั้งของสติ ทั้งนี้ก็เพราะถ้าจับจากเวทนา ๓ นั้น จะเข้าใจง่าย เอาไปใช้ปฏิบัติได้จริง เพราะจะสังเกตว่าเวทนามาจากไหน แบ่งซอยย่อยออกเป็นพิสดารเพียงใด ก็วนเวียนอยู่ในกรอบของสุข ทุกข์ และเฉยเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ถ้าทราบเวทนา ๑๐๘ อย่างเข้าอกเข้าใจ ไม่ใช่ในลักษณะท่องจำ ก็จะทำให้เห็นว่าเวทณาก็คือเวทนานั้นแหละ แต่ถ้าเราอธิบายตัวเองหรือใครที่ขี้สงสัยให้กระจ่าง การรู้ละเอียดก็จะทำลายความสงสัยได้ทุกแง่มุม เช่นเวทนามาจากไหนได้บ้าง เมื่อเห็นเวทนาเกิดดับเป็นชุดๆซึ่งมีกาลเข้ามาเกี่ยวข้อง จะเข้าใจเรียกนิยามตามพระพุทธองค์บัญญัติไว้ว่าอย่างไร

นอกจากนี้การตระหนักชัดว่าเวทนาจำแนกได้เป็นมุมมองต่างๆ ก็จะสามารถทำให้วางแนวทางปฏิบัติแบบเป็นขั้นเป็นตอนได้ง่ายขึ้น กับทั้งยังจะเชื่อมโยงกับการปฏิบัติขั้นสูงยิ่งขึ้น ดังจะได้เห็นต่อไปในหมวดธรรมมานุปัสสนา

ความเข้าใจที่ถ่วงตรงกัน ก็จะไม่ทำให้ต้องถกเถียงเพราะสำคัญไฉน ทรงแจ้งจำไว้จำกัดจำเขี่ย ดังที่ปรากฏกรณีถกเถียงระหว่างช่างไม้ปัญจกังคากับพระอุทายีในปัญจกังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๐ คือพระอุทายีกล่าวว่าพระพุทธรองค์แสดงเวทนาไว้ ๓ ชนิด คือสุข ทุกข์ และเฉย คือนายช่างปัญจกังคเถียงหัวชนฝาว่าไม่ใช่ พระพุทธรองค์ตรัสเวทนาไว้เพียงสองชนิด คือสุขและทุกข์เท่านั้น สำหรับความรู้สึกเฉยๆ นั้น เขาเดาเอาเองว่าเป็นธรรมละเอียดย เป็นสุขอันประณีต

พระพุทธรองค์ทรงทราบกรณีระหว่างนายช่างปัญจกังคกับพระอุทายีจากพระอานนท์ ท่านก็ตรัสว่า

ดูกรอานนท์ โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๒ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๕ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๘ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๓๖ ก็มี โดยปริยายหนึ่ง เรากล่าวเวทนา ๑๐๘ ก็มี

ดูกรอานนท์ ธรรมอันเราแสดงแล้วโดยปริยายอย่างนี้ ชนเหล่าใดจักไม่พากันให้ความสำคัญ ไม่พากันทำความเข้าใจ ไม่พากันพร้อมยินดีซึ่งคำที่เรากล่าวไว้อย่างดี บอกไว้อย่างดีแล้ว ชนเหล่านั้นจักเกิดความบาดหมางกัน เกิดความทะเลาะกัน วิวาทกัน จักทิ่มแทงกันและกัน ด้วยหอกคือปาก

ดูกรอานนท์ ธรรมอันเราแสดงแล้วโดยปริยายอย่างนี้แล ชนเหล่าใดจักให้ความสำคัญ พากันทำความเข้าใจ พากันพร้อมยินดีซึ่งคำที่เรากล่าวไว้อย่างดี บอกไว้อย่างดีแล้ว ชนเหล่านั้นจักสามัคคีกัน ชื่นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นดุจน้ำเจือด้วยน้ำมัน มองกันและกันด้วยจักขุอันเปี่ยมด้วยความรักอยู่

นี่น่าจะเป็นกรณีศึกษาสำหรับยุคเราด้วย ถ้าหากไม่เข้าใจพระพุทธรพจน์ถ่วง มองไม่เห็นซึ่งถึงพุทธประสงค์ในการตรัสสอนแต่ละสิ่งว่ามุ่งสู่จุดหมายใด ก็จะเป็น “ทิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปาก” เหมือนอย่างเช่นในอดีตที่ผ่านมา และจะมีต่อไปในอนาคต สมัยของเรามีเครื่องมือเครื่องมืออำนวยความสะดวก

ความสะดวกให้ศึกษาพระพุทธพจน์ได้อย่างทั่วถึง ก็น่าถือเป็นโอกาสอันดีที่จะหลีกเลี่ยงการไม่ลงรอยกันได้

คราวนี้กล่าวถึงสิ่งที่นักภวนามักสงสัยลังเลกัน คือคำว่า “อามิส” นั้นหมายถึงสิ่งใด ขอยกเอาเนื้อความในสพายนวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๖ มาแสดงประกอบเป็นส่วนๆ

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยสุขเวทนามีอามิสได้แก่...

โสมนัสอาศัยเรือนเป็นไฉน เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกได้ตั้งปรารถนา เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้ที่เราตถาคตเรียกว่าโสมนัสอาศัยเรือน

สรุปคือถ้าได้เสพลึงใดสิ่งหนึ่งที่ชอบได้อย่างใจ มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อแบบโลกๆ ไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ก็เรียกว่าได้เสวยสุขเวทนาประกอบด้วยอามิสทั้งสิ้น

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสได้แก่...

โสมนัสอาศัยเนกขัมมะเป็นไฉน คือการที่บุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลายและความดับแห่งรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่ารูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้ที่ตถาคตเรียกว่าโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ

เนกขัมมะหมายถึงความปลอดโปร่งจากกาม หากผ่านภยานุปัสสนามาก่อนครบทุกชั้นตอน ก็ต้องเคยอบรมจิตรู้ความเกิดดับในทุกบรรพ อาจเห็นความเกิดดับผ่านลมหายใจ หรืออริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นสพ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ บรรพเหล่านั้นย่อมนำมาต่อยอดในเวทนานุปัสสนา ว่าด้วยการรู้เวทนานันปราศจากอามิส (เฉพาะจุดนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าถ้าปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับก็จะไม่สะดุด จะมียอดต่อยอด ทุนต่อทุนไหลเรียงมาอย่างต่อเนื่องเสมอ)

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยทุกขเวทนามีอามิสได้แก่...

โทมนัสอาศัยเรือนเป็นไฉน เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกตั้งปรารถนา หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน

ด้วยเพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโทมนัสขึ้น โทมนัสชนิดนี้ที่เราตถาคตเรียกว่าโทมนัสอาศัยเรือน

สรุปคืออยากเสพผัสสะอันเจือด้วยกิเลสอันใดแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดโทมนัสได้ทั้งสิ้น

ความตอนหนึ่งซึ่งสอดคล้องกันกับการเสวยทุกขเวทนาไม่มีอาภิสได้แก่...

โทมนัสอาศัยเนกขัมมะเป็นใจเห คือบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้ว ย่อมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐดังนี้ว่าเมื่อใดตัวเราจึงจักบรรลู่ายตนะที่พระอริยะทั้งหลายได้ บรรลู่บ้าง ย่อมเกิดโทมนัสเพราะความปรารถนาเป็นปัจจัยขึ้น โทมนัสเช่นนี้ที่ตถาคตเรียกว่าโทมนัสอาศัยเนกขัมมะ

สรุปคือความอยากได้มรรคผลนั่นเอง เป็นเหตุแห่งโทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ตรงนี้น่าตั้งข้อสังเกต พิเศษไว้ด้วยว่านับเป็นเรื่องสามัญที่นักภาวนาจะอยากได้มรรคผล และเกิดความทุกข์เพราะไม่ได้ อย่างใจ อยากรู้จัก “อายตนะอีกแบบหนึ่ง” ที่พระอริยเจ้าท่านเข้าถึงกัน ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ก็จะต้องทุกข์กันเพราะอยากได้มรรคผลแบบเดียวกัน หากใครศึกษาเวทนานุปัสสนาอย่างดี อบรมจิตให้รู้โทมนัสอาศัยเนกขัมมะนี้โดยแยบคาย ก็จะไม่ไป “ติดอยาก” ในมรรคผลให้เสียเวลาเย็น เยื่อ แต่จะเป็นผู้รู้ทันตนเอง แม้ทุกข์อันเกิดจากความอยากได้มรรคผลก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องเว้นวรรคจากงานภาวนามาจมจ่อมกับความโทมนัสชนิดหนึ่งเปล่าๆ

อุเบกขาอาศัยเรือนเป็นใจเห คือเพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุถุชนผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้ลำดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนั้นนั้น หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นเราตถาคตจึงเรียกว่าอุเบกขาอาศัยเรือน

หมายความว่าเมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้แตะต้อง ได้คิดนึกใดๆแล้วเกิดความรู้สึกเฉยๆ ทว่าเป็นเฉยในลักษณะที่มีกิเลสแฝงอยู่ เช่นเฉยเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นมาจากนขาชิน หรือเพราะทนทุกข์มาจากด้านชา หรือเฉยแบบรอคอยสิ่งที่ดีกว่า หรือเฉยแบบเฉื่อย ออกเหม่อ ใจยังมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าผัสสะกระทบต่างๆล้วนเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เหล่านี้เป็นอุเบกขาที่ยังใช้ไม่ได้ตามมติของพระพุทธองค์

อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะเป็นใจน คือบุคคลเมื่อทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความ
คลายและความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้
ว่ารูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา
ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนั้นนี้ หิไม่พันรูปไปได้ เพราะฉะนั้นตถาคตจึงเรียกว่า
อุเบกขาอาศัยเนกขัมมะ

ที่พระพุทธองค์ต้องกำกับว่า “อุเบกขาเช่นนั้นนี้ไม่พันรูปไปได้” หมายความว่าต้องอาศัยรูป คือเห็น
รูปไม่เที่ยง จึงเกิดอุเบกขาชนิดนี้ พระพุทธองค์ชี้ให้เห็นว่ายังมีอุเบกขาอย่างอื่นที่ไม่ต้องอาศัยรูป
เป็นแดนเกิด อย่างเช่นอุเบกขาในรูปฌาน (เช่นอากาสนัญญายตนะซึ่งเคยกล่าวถึงในบทที่ ๘
เกี่ยวกับอากาสกสิณ) จะกล่าวถึงต่อไปในหลักปฏิบัติเบื้องสูง

โดยสรุปคือเรื่องการจัดตั้งจิตวิเวกแบบมีอามิสและไม่มีอามิสนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าให้สังเกตความ
แตกต่างระหว่างเวทนาแบบโลก ๆ อันหยาบ กับเวทนาแบบผู้ปฏิบัติธรรมอันสุขุม ว่ามีความเหมือน
หรือต่างกันอย่างไร ทำความทวนทูลราย อย่างเรียงร้อยหรือผลึกใสได้มากน้อยกว่ากันเพียงใด

หลักปฏิบัติเบื้องต้น

เมื่อเข้าใจหลักทฤษฎีเกี่ยวกับเวทนาพอสังเขปแล้ว ก็มาเข้าเรื่องแนวทางปฏิบัติ ขอให้พิจารณาพระ
พุทธพจน์อันเป็นบทเริ่มเวทนานุปัสสนาดังนี้...

- เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา
- เสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกข์เวทนา
- เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา

ดูแล้วเหมือนง่าย ดูแล้วเหมือนทำได้ทันที ก็แค่แยกให้ออกว่าตอนนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย แต่ขอ
ให้เข้าใจว่าเวทนานุปัสสนานั้นหมายถึงการเอาเวทนาเป็นที่ตั้งของฐานสติ เป็นเครื่องอาศัยระลึก
รู้ถึงสิ่งที่รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา มิใช่แค่ให้ตอบตัวเองแบบวูบ ๆ วาบ ๆ ว่ากำลังสุข
ทุกข์ หรือเฉย แล้วจบกันไป

ขอให้คิดแบบมีเป้าหมาย ว่าจะเอาเวทนาป้อนให้สติและปัญญา ทำให้จิตฉลาดในการปล่อยวางขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นจะเห็นเวทนาต้องรู้ว่าเป็นกลางว่ากำลังเห็นอะไรกันแน่ สิ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ตั้งอยู่นานเพียงใด ดับลงแล้วแปรเป็นชนิดไหน

แต่มองแบบนี้จะเห็นว่าผู้เริ่มต้นมักจับจุดไม่ถูก เอาแค่ “แบบไหนที่เรียกสุข ทุกข์ หรือเฉย” ก็ทำ ความลังเลได้พอแรงแล้ว แต่ “รู้ว่าเป็นกลางให้ตรงตามจริง” ยิ่งทำความสับสนให้กับผู้เริ่มต้นเข้าไปใหญ่ เพราะธรรมชาติคนเราเมื่อให้ไปจดจ่อสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะดึงเอาความเคยชินแบบตา จ้องดู หูเงี่ยฟังมาเป็นหลัก เมื่อสิ่งที่จ้องในที่นี้เป็นเวทนา เป็นนามธรรม ปราศจากร่องรอยรูปทรง เหมือนอย่างสีสนและสำเสียง ก็ย่อมเกิดอาการทำอะไรไม่ถูกเป็นธรรมดา

อีกประการหนึ่ง ถ้าให้ถามตัวเองว่าขณะนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย ถ้าเอาความเคยชินของคนส่วนใหญ่ แทนที่จะรู้เข้าไปตรงๆและตอบตนเองตรงๆ ก็จะมีอาการอย่างหนึ่งนำขึ้นมา คือ “ตั้งใจรู้” เสียจนกระทั่งมีผลกระทบให้เวทนาเดิมเปลี่ยนแปลงไป เช่นถ้ากำลังเป็นสุข พอมีอาการตั้งใจดู ก็ไปเปลี่ยนความสบายของจิตเสียแล้ว จิตเกิดภาระหน้าที่ต้องจ้องดูเสียแล้ว สุขเดิมจึงกลายเป็นเฉยไป หรือถ้ากำลังเฉย พอมีอาการตั้งใจดู ความเฉยเดิมเมื่อถูกเติมน้ำหนักของภาระหน้าที่เข้ามา ก็แปรไปเป็นอึดอัด กระเจียดไปทางทุกข์เสียแทน

เพราะฉะนั้นแทนการเข้าไปรู้เวทนาตรงๆ ก็อาจสังเกตผ่านสภาพแวดล้อม หรือเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาหนึ่งๆ ซึ่งจะทำให้ง่ายกว่ากันมาก และอีกประการหนึ่ง ถ้าเรารู้ตัวว่าแต่ละวันมีเวทนาใหญ่ๆ อันใดเกิดขึ้นเป็นหลัก คือเห็นภาพรวมก่อนว่าเรามีชีวิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ แล้วค่อยเจาะจงจำเพาะเข้าไป ฐานสติคือเวทณาก็จะแข็งแรง มีรากมั่นคงให้พร้อมพัฒนายิ่งๆขึ้นได้จากหยาบถึงละเอียด

ฝึกสังเกตเวทนาที่เด่นประจำตนเอง

จุดประสงค์ของการฝึกข้อนี้คืออ่านให้ออกว่า “ภาพรวม” ของเราโดยปกติมีเวทนาเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยเป็นหลัก พุดง่ายๆคือ “รู้ตัว” ว่าชีวิตมีความสุขหรือทุกข์แค่ไหน ซึ่งก็เป็นการพิจารณาเวทนา ๓ นั้นเอง เพียงแต่เอาแบบคร่าวอย่างที่สุดก่อน คือไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าสังเกตตนเองเป็นระยะๆ อาจจะหลายชั่วโมงค่อยทำความรู้สึกเสียทีหนึ่ง อยู่ๆเมื่อนึกได้ก็บอกตนเองว่าวันนี้รู้สึกอย่างไรเป็นหลัก เมื่อรวมๆแล้วก็ได้ข้อสรุปว่าช่วงนี้เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ซึ่งเมื่อได้ “ข้อมูล” ที่ถูกต้องแล้ว ก็จะจับตามองเวทนาที่มาเยือนเราในฐานะขาประจำนั้นอย่างถนัดถนี่ อันจะเป็นสะพานเชื่อมไปสู่เวทนาอื่นๆตามมาได้ภายหลัง

เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าเราเห็นเวทนาประจำตนเองตรงจริงโดยปราศจากอคติหรือความเข้าข้างตัวเอง ก็อาจเล็งเข้ามาถึงนิสัยใจคอหรือโครงสร้างจิตใจในหลายๆแง่มุม เพื่อให้เกิดการรู้ตัวจากการสำรวจกันโดยตรงไปตรงมา

สังเกตนิสัยทางการคิด

สังเกตง่ายๆว่าเป็นคน “คิดมาก” หรือ “คติน้อย” ปกติคนคิดมากหรือฟุ้งเจตนั้น จะเป็นพวกมีความทุกข์อันเกิดจากพายุคลื่นสมองอยู่เป็นนิตย์ ส่วนคนคติน้อยจะออกไปทางเฉย หรือไม่ก็กระตือรือร้นไปทางสุขอันเกิดจากความเย็นใจ

ลักษณะของสุขด้วยความคิดคือใจที่ปลอดโปร่ง ลักษณะของทุกข์ด้วยความคิดคือใจที่ทึบตัน
ลักษณะของเฉยด้วยความคิดคือใจที่มัวมน

นอกจากคิดมากและคติน้อยแล้ว ยังต้องซอยแยกออกไปอีก คือคิดมากนั้น คิดมากอย่างเป็นระเบียบหรือคิดมากแบบฟุ้งซ่านไร้จุดหมาย หากคิดมากอย่างเป็นระเบียบแล้ว แม้เบื่องตันจะออกไปทางทุกข์เวทนา ในที่สุดก็คลี่คลายกลายเป็นสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาไปจนได้ เพราะคิดแล้วจบ คิดแล้วได้ข้อสรุป ส่วนคนฟุ้งซ่านแบบไร้จุดหมาย จะรักษาทุกข์เวทนาไว้ได้เรื่อยๆ เช่นเกิดเรื่องให้กังวลนิดเดียว ก็จะเป็นทุกข์ซ้ำซากอยู่ทั้งวันทั้งคืน จนกว่าจะมีเหตุปัจจัยมาแทรกแซงให้ทุกข์เวทนาอ่อนกำลังลง

และสำหรับคนคติน้อยก็เช่นกัน ต้องมองตัวเองให้ออกว่าคติน้อยอย่างคนมีสมาธิ หรือว่าคติน้อยอย่างติดเหม่อ หากคติน้อยอย่างมีสมาธิ จิตจะทำให้กายได้ดุล หลังสารที่เป็นประโยชน์ออกมาเสมอๆ ซึ่งก็ยังผลให้เกิดความสุขทั้งกาย สบายทั้งใจ ส่วนถ้าคติน้อยแบบติดเหม่อนั้น กายมักมีความแปรปรวนหรืออย่างน้อยก็ส่อสภาพอ่อนแอไร้กำลัง โดยมากมักทำให้เฉยหรือกระตือรือร้นไปทางทุกข์แบบคนไร้จุดหมายปลายทาง ไร้ความหวังและความแจ่มใสในชีวิต

เมื่อตระหนักว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร มีวิธีคิดแบบฟุ้งหรือสงบ ก็เท่ากับได้มุมมองเวทนาที่ถูกต้อง และสามารถรู้เวทนาได้เกือบตลอดเวลา เช่นถ้าอยู่ในอาการ “คิดไม่เลิก” ก็บอกตนเองได้เลยว่าขณะนั้นกำลังเกิดโทมนัสหรือทุกข์ทางใจ เว้นแต่อาการคิดไม่เลิกนั้นจะมีเหยื่อส่อแบบโลกๆให้เกิดโสมนัสหรือสุขทางใจ

เมื่อ “รู้ตัว” ว่ากำลังสุขหรือทุกข์เพราะความคิด ก็ให้สังเกตเป็นระยะๆเหมือนแอบมองเล่นๆออกมาจากภายใน ว่าเมื่อความคิดสงบลง เกิดความแตกต่างในเวทนาไปมากน้อยเพียงใด เมื่อพายุความ

คิดกลับก่อขึ้นใหม่ เวทนาแปรตัวไปเป็นแบบไหน ตรงนั้นจะเห็นความเกิดดับของเวทนาอันเป็นไปพร้อมกับเหตุปัจจัย

แค่เพียงเลิกหมกมุ่นกับความคิด เปลี่ยนเป็นเฝ้าสังเกตเวทนาอันเป็นผลของนิสัยทางการคิด ก็จะทำให้พฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกเปลี่ยนไปได้มากแล้ว คือใจจะค่อยๆปรับมาทางเบาจากความคิดมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะรู้ตามจริงว่าสุขเวทนาเกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพียงคิดให้น้อย คิดให้เป็นเรื่องเป็นราว คิดให้จบเท่านั้น

สรุปหลักการสังเกตคืออาจตั้งคำถามเป็นข้อๆไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

- กำลังคิดมากหรือคติน้อย
- คิดอย่างเป็นระเบียบหรือแบบฟุ้งซ่านไร้จุดหมาย
- ระหว่างจิตคิดกับจิตสงบมีความแตกต่างอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็กๆหรือช่วงเวลากว้างๆ ก็จะทำให้ความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคนที่เกิดแล้ว...

- สุขมาก สุขน้อย หรือหาความสุขไม่ได้เอาเลย
- ทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือหาความทุกข์ไม่ได้เอาเลย
- เจຍมาก เจຍน้อย หรือหาความเจຍไม่ได้เอาเลย

สำรวจรู้สิ่งดึงดูดใจในแต่ละวันของตนเอง

ถ้าเป็นคนมีจิตใจไม่เป็นอิสระ ต้องหาวัตถุยึดเหนี่ยวฟุ้งฟิง ก็ต้องสองกันหลายวาระ เช่นถ้าเป็นผู้มีโอกาสดี ได้เสพสิ่งที่ตนปรารถนาเสมอๆ โดยปกติย่อมเสวยสุขเวทนาอยู่ แต่ถ้าโอกาสดีนั้นหมดไปนานครั้งจึงได้เสพสิ่งที่ตนปรารถนา จิตใจก็ย่อมดิ้นรน จะดีเป็นสุขไปไม่ได้ วาระนั้นย่อมเสวยทุกข์เวทนาอยู่

ขอให้สังเกตว่าบุคคลหรือวัตถุอันเป็นที่รักของเรานั้น ยิ่งถูกใจเท่าไร ยิ่งเหมือนมีแรงดึงดูดจิตใจเราให้ไปจ่อ แม้อยู่ห่างไกลก็เป็นเสมือนแม่เหล็กทรงพลังที่ส่งแรงกระทำกับจิตเราตลอดเวลา

เมื่อตั้งแง่สังเกตเช่นนี้แล้ว ก็ให้ดูง่ายๆว่าเมื่อสามารถเข้าถึงบุคคล หรือเอาวัตถุมาอยู่ในมือได้อย่างใจ ย่อมเกิดความสุขสมหวัง แต่ถ้าไม่สามารถเข้าถึงบุคคล หรือไม่อาจเอาวัตถุมาไว้ในมืออย่างใจ ย่อมเกิดอาการตรงข้ามคือเป็นทุกข์กระวนกระวาย

หากยังนึกไม่ออกว่าจะเริ่มสำรวจจากตรงไหน ตนเองยึดติด จิตใจต้องพึ่งพาบุคคลหรือวัตถุภายนอก มากน้อยเพียงใด ก็อาจนับจากปัจจัย ๔ ก่อน เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่ ยารักษาโรค ใจเราวิ่งเข้าหาสิ่ง เหล่านี้ด้วยขีดความต้องการระดับใด ได้สนใจเสมอหรือไม่ แล้วนับไปถึงบุคคลอันเป็นที่รัก รายการ วิทยุ-โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต พาหนะ แก้วแหวนเงินทอง ฯลฯ คิดถึงสิ่งใดขอให้สำรวจว่าปฏิกิริยาทาง ใจของเราที่มีต่อสิ่งนั้นเกิด “อยาก” ขนาดไหน เมื่อเสพลสิ่งนั้นแล้ว “สุขสมใจ” เพียงใด

หมั่นสังเกตเรื่อย ๆ เช่นนี้ ก็จะได้ภาพกว้าง ๆ ขึ้นมาว่าเราเป็นคน “อยากมาก” หรือ “อยากน้อย” ส่วน ถ้าจะให้แจ่มแจ้งว่าธรรมชาติเราสุข ทุกข์ หรือเฉยจากระดับความอยากข้างต้น ก็ต้องดูว่าสมอยาก บ่อยๆหรือไม่ค่อยสมอยากสักเท่าใดนัก

สรุปหลักการสังเกตคืออาจตั้งคำถามเป็นข้อๆไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

- กำลังอยากมากหรืออยากน้อย
- สมอยากหรือขัดข้อง
- ระหว่างกำลังอยากกับหมดอยากมีความแตกต่างกันอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็กๆหรือช่วงเวลากว้างๆ ก็จะเกิดความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็น คนที่อยากแล้ว...

- สุขมาก สุขน้อย หรือหาความสุขไม่ได้เอาเลย
- ทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือหาความทุกข์ไม่ได้เอาเลย
- เฉยมาก เฉยน้อย หรือหาความเฉยไม่ได้เอาเลย

ตระหนักในความมีเมตตาของตนเอง

ในมหาสิหนาทสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑ พระพุทธองค์ทรงตรัสกะซึ่งเปลื้องข้อกัสนปะว่าเมตตาจิต นั้นคือจิตอันไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ซึ่งหมายถึงการคิด การพูด และการทำอันไม่มีเวรกับใคร ไม่ได้เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ลักษณะอันเป็นตรงข้ามกับความไม่มีเวรเช่นการให้อภัย หรือ ลักษณะอันเป็นตรงข้ามกับความเบียดเบียนเช่นความมีใจเกื้อกูล ย่อมเหมารวมเอาทั้งแง่ของท่าน และศีลเข้าไว้ด้วยกันในจิตใจอันเปี่ยมด้วยเมตตา

เมตตาจิตย่อมนำมาซึ่งความปลอดโปร่ง เบาสบายจิตโดยตัวเอง แปลว่ายิ่งเป็นคนมีเมตตามากเท่า ไหร่ก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้นเป็นเงาตามตัว แปลกแต่จริงก็คือคนเราไม่ตระหนักในข้อนี้ หรือแม้ รู้ตามทฤษฎีว่าเมตตาแล้วเป็นสุข หน้าตาผ่องใส ใจก็ผืนกระแสดความอยากผูกเวรไม่ได้ ต้านกิเลสข้อ ที่ว่าด้วยความอยากเอา อยากเบียดเบียนต่างๆนานาไม่สำเร็จ

หากมันสังเกตเข้ามาที่ความคิดและการกระทำของตนเอง ก็จะได้ภาพกว้างๆออกมาว่าเป็นคน “เมตตามาก” หรือ “เมตตาน้อย” ถ้าเมตตามากจะอยากเป็นฝ่ายให้ ไม่ค่อยจ้องเป็นฝ่ายเอา กับทั้งจะไม่ให้อภัยแก่ ไม่ใส่ใจเอาเรื่องเอาราวกับใคร ไม่สนใจเรื่องได้เปรียบเสียเปรียบ สนใจแต่จะเอาสุขทางใจเป็นหลัก

นอกจากนั้น ตัวความเมตตาที่แท้จริงนั้น แค่คิดก็คิดไม่ออกแล้วเรื่องดีใครให้เจ็บ เฟื่องเลื่องอยากได้ของใคร อยากร่วมประเพณีกับคนมีเจ้าของทั้งรู้ว่าเจ้าของต้องเจ็บใจ ไปปดมดเท็จทั้งรู้ว่าไม่ใช่เรื่องจริง ตลอดจนกระทั่งเสพสุรายานรกให้ใจขาดกระแสมตตา

เมื่อสำรวจความมีเมตตาจิตของตนเองผ่านแง่มุมเช่นทานและศีลอย่างละเอียด ก็พบความจริงว่า โดยภาพรวมแล้วเราเป็นผู้มีโสมนัส หรือความสุขทางใจมากน้อยแค่ไหน สำหรับปุถุชนทั่วไปนั้น ดูดี ๆ ต่อให้มีเมตตาปานใด ก็พบทั้งความนึกคิดอันขัดแย้งกับเมตตาจิตเป็นคราวๆ เมื่อรู้ได้บ่อยๆ กระทั่งจิตเกิดปัญญาขึ้นมาว่าคิดในทางไร้เมตตาแล้วเป็นทุกข์ จะคิดมันไปทำไม ถึงตรงนั้นกระแสสุขที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยรวมก็จะเด่นชัดให้จับรู้ เป็นฐานสติที่มั่นคงขึ้นเรื่อยๆ

สรุปหลักการสังเกตคืออาจตั้งคำถามเป็นข้อๆไว้ดูตัวเองเป็นระยะดังนี้

- กำลังมีเมตตามากหรือมีเมตตาน้อย
- เกิดความนึกคิดขัดแย้งกับกระแสเมตตาหรือไม่
- ระหว่างความเมตตากับการมีเวรแตกต่างกันอย่างไร

เมื่อได้คำตอบ จะเป็นขณะเล็กๆหรือช่วงเวลากว้างๆ ก็เกิดความรู้ตัวขึ้นมาตามจริง ว่าตนเองเป็นคนที่มีเมตตาแล้ว...

- โสมนัสมาก โสมนัสน้อย หรือหาความโสมนัสไม่ได้เอาเลย
- โทมนัสมาก โทมนัสน้อย หรือหาความโทมนัสไม่ได้เอาเลย
- เจริญมาก เจริญน้อย หรือหาความเจริญไม่ได้เอาเลย

ฝึกสังเกตเวทนาตามพุทธปริยาย

หากเริ่มรู้เวทนาที่เด่นประจำตนเองได้บ้างแล้ว แยกแยะได้แล้วว่าช่วงนี้กำลังมีความสุข มีความปลอดโปร่งสบายใจ ช่วงนี้มีความสุขทุกข์ มีความอดอันตันใจ หรือช่วงนี้มีความเฉย ไม่ถึงกับสดชื่น แต่ก็ไม่นับว่าห่อเหี่ยว ก็ควรพัฒนาสติให้แข็งแรง จดจ่ออยู่กับเวทนาอันเป็นปัจจุบันมากขึ้น รู้เห็นให้ถี่

ขึ้น กระทั่งก้าวสู่ความสามารถทางจิต ที่จะรับทราบเวทนาโดยความเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้น แล้วดับไป ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น

เวทนา ๒ และเวทนา ๕

- เวทนา ๒ ได้แก่เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ
- เวทนา ๕ ได้แก่สุขทางกาย, สุขทางใจ, ทุกข์ทางกาย, ทุกข์ทางใจ, อุเบกขา

ถ้าหัดแยกแยะให้ออกว่าขณะหนึ่ง ภูมิเวทนาทางกายหรือทางใจที่โดดเด่นอยู่ เพียงเท่านี้ก็จะมีความฉลาดทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างนี้ก็ไม่ถึง

ก่อนอื่นต้องยกตัวอย่างว่าคนทั่วไปไม่มีความรู้เท่าทันกันว่าเวทนาที่กำลังเด่นในปัจจุบันนั้น เป็นไปทางกายหรือทางใจ เช่นบางคนไม่ค่อยเดินกลางแจ้ง ไม่ค่อยต้องถูกแดดร้อน พอจำเป็นต้องเดินกลางแดด ผิวถูกความร้อนเข้าหน่อย ก็เกิดอาการทुरนทुरาย ทนไม่ไหวเหมือนกำลังถูกกระทำทารุณสาหัส ทั้งที่ความจริงไม่สบายผิวกายพอทน ไม่นึกหนาอะไร แต่ใจกลัวผิวเสีย กลัวเหงื่อออกเหนอะหนะ คิดโทษบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้ต้องมาเดินตากแดด จึงเหมือนจะทนไม่ไหว คล้ายจะเป็นจะตายเดี๋ยวนั้น

พูดให้ง่ายคือถ้ารู้ขอบเขตของทุกข์ทางกายอย่างเดียว ไม่เกิดปฏิกิริยาทางใจ คือเสวยแต่ทุกข์ทางกาย ไม่เกิดความโทมนัส (คือทุกข์ทางใจ) ก็จะเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน

คนเรามักเสวยทุกข์ทางใจ แล้วก็ร้องว่าโลกไม่ยุติธรรม ทั้งที่จริง “ทุกข์” เป็นบทลงโทษทางใจอันยุติธรรมสูงสุดสำหรับคนคิดมาก เราจะคิดน้อยลงเมื่อเพียงเริ่มสังเกตแยะแยะออก ว่าขณะหนึ่ง ภูมิเวทนาทางกายเป็นอย่างไร เวทนาทางใจแตกต่างกันหรือไม่ ขอเพียงย้ายความสนใจจากเวทนาทางใจไป จ่ออยู่กับเวทนาทางกาย ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่าการครองอัตภาพมนุษย์นี้ เวทนาทางกายจะหนักไปทางสุขหรือเฉย เพราะฉะนั้นถ้าจะทุกข์ก็มักทุกข์ทางใจเป็นหลัก

ในทางกลับกัน เมื่อสังเกตสุขเวทนา หากลองแยกแยะกันจริงๆ แล้ว น้ำหนักความสุขทางใจจะท่วมทับล้นเหลือ และยึดระยะไต่ยาวนานกว่าสุขทางกายเป็นอันมาก ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเห็นหน้าตาใครหล่อเหลาหรืองดงามถูกใจ หรือได้ยินเสียงใครไพเราะเสนาะโสต แล้วเกิดความรู้สึกเป็นสุขที่ได้เห็นที่ได้ยิน ความสุขนั้นจะกินเวลาเพียงสั้น เมื่อมองหรือฟังนานไปใจก็จะค่อยๆ ถอน ค่อยๆ ถอยออกมาจากความสุขเมื่อแรกพบ

แต่หากใบหน้านั้นหันมายิ้มเพื่อเราโดยเฉพาะ หากเสียงนั้นเปล่งออกมาเพื่อทอดไมตรีแก่เราเป็นพิเศษ แม้ใบหน้าหรือแก้วเสียงนั้นจะห่างไปนานแล้ว เราก็จะยังมีโสมนัส (คือสุขทางใจ) อย่างต่อเนื่อง และอาจทวีขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อยิ่งนึกเข้าข้างตัวเองไปต่าง ๆ นานา สร้างความหวัง สร้างวิมาน อากาศไปตามประสาคนยังมีความโลภในกามคุณ

เมื่อแยกแยะตรงนี้ได้ เอาใจมาจ่ออยู่กับเวทนามากกว่าจินตนาการ ก็จะทำให้ความโลภน้อยลง ลดโอกาสผิดหวังหรือทุกข์เพราะความโลภให้ตกต่ำลงได้ถนัด เพราะเมื่อเห็นโสมนัสเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ไม่มีการมากไปกว่าเกิดแล้วดับ ก็เท่ากับตัดสะพานเชื่อมโยงระหว่างใจเราที่มีต่อบุคคลหรือวัตถุทางกามลง บุคคลหรือวัตถุจะมีค่าทางกามได้อย่างไรหากใจเราไร้ซึ่งโสมนัส เหมือนคู่ที่อยู่กันมานานจนเบื่อ แม้รูปร่างหน้าตายังเฝ้าชวนเพียงใด แต่ใจไม่ยินดีเสียแล้ว ก็ถึงแต่จะเกิดความเหินห่าง ยิ่งเห็นยิ่งเบื่อกันเปล่า ๆ

การฝึกรู้อุเบกขาเวทนา ว่าเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจนั้น นับว่าน่าฝึกฝนให้ชำนาญ ให้เกิดความรู้ชัด เพราะเมื่อฝึกจนรู้ได้แม่นยำ ย่อมได้เครื่องรู้ที่อยู่ติดตัวเราเป็นส่วนใหญ่เหนือเวทนาชนิดอื่น

อุเบกขามักเกิดจากความไม่ได้ชอบหรือชังเป็นพิเศษ ไม่มีอะไรแปลกใหม่ให้ตื่นเต้นเป็นพิเศษ อย่างเช่นการล้างหน้าแปรงฟัน การดื่มน้ำเปล่าขณะที่ยังไม่กระหาย การนั่งคิดถึงกำหนดนัดในหน้าที่การงาน ฯลฯ

บางคนรู้สึกเฉย ๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าได้สังเกตเสียหน่อยว่าในความเฉยนั้น เฉยเพราะอาการทางกายหรือเฉยเพราะคิดนึก ก็ให้เห็นชัดว่าเพราะมีกายปรากฏอยู่จึงมีความเฉยทางกายขึ้นมาได้ เพราะมีใจปรากฏอยู่จึงมีความเฉยทางใจขึ้นมาได้ ไม่ใช่ว่าอยู่จะ “รู้สึกเฉย” ขึ้นมาจากความว่างเปล่าในอากาศ ตรงความตระหนักรู้ สติรู้จะ “เริ่มเห็นชัด” เข้าไปถึงเหตุปัจจัยเป็นขณะ ๆ เลิกเข้าใจเอาเองว่าอุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเองโดยปราศจากเหตุปัจจัยทางรูปนาม

เวทนา ๖ และเวทนา ๑๘

- เวทนา ๖ ได้แก่เวทนาอันเกิดจากผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- เวทนา ๑๘ ได้แก่เวทนา ๖ ที่จำแนกด้วยโสมนัส โทมนัส และอุเบกขา

การฝึกรู้ในข้อนี้จะตึงแคบเข้ามาหาปัจจุบันละเอียดลออยิ่งขึ้น กล่าวคือไม่เพียงแบ่งว่าเวทนาเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจ แต่จะซอยย่อยลงไปอย่างละเอียดว่าเวทนานั้น ๆ มีแหล่งกำเนิดมาจากผัสสะชนิดใด

บางที่เราารู้สึกว่าตากับหูเป็นที่มาหลักของเวทนาทั้งหลาย และตากับหูมักทำหน้าที่ควบคู่กัน แต่ความจริงเมื่อพินิจลงไปชัดๆ จะเห็นเวทนาเกิดขึ้นเสมอเมื่อมีการประจวบกันระหว่างตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส ใจกับความคิดนึก และเวทนาที่มาจากแต่ละทางก็มีอิทธิพลต่อจิตใจ ผัสสะแต่ละประเภททำให้เกิดความแรงของสุข ทุกข์ เจยได้ไม่แพ้กันเลย

เมื่อฝึกแบบแยกภูที่ละผัสสะไปจนกระทั่งเกิด “ความรู้เวทนา” ขึ้นในทุกผัสสะ จะเกิดความหยั่งซึ่งในความจริงที่ว่าเอาจิตไปจ่อกับผัสสะใด ก็เสพเวทนาจากผัสสะนั้น และเห็นว่าเวทนาจากผัสสะทั้งหลายมีเนื้อหาเดียวกัน วนเวียนอยู่แค่สุข ทุกข์ เจย เราจะไม่มามัวค้นหว่าเวทนามีรูปทรงเป็นเหลี่ยมมุมหรือวงกลม เกิดขึ้นที่กลางอกหรือในหัว แต่จะชัดแก่ใจว่ารู้ผัสสะตรงไหน เวทนามีเกิดขึ้นตรงนั้นเอง มีความเป็นอย่างนั้นเอง ไร้รูปรอยหรือเค้าเงื่อนใดเกินเลยไปกว่าความเป็นเช่นนั้นที่ปรากฏต่อใจโดยตรง

นอกจากความละเอียดของการเห็นแล้ว ความต่อเนื่องในอาการรู้จะแตกต่างจากการรู้เวทนา ๓ แบบ ผิดเพี้ยนมาก กล่าวคือถ้าฝึกตามแง่มุมมองของเวทนา ๖ พอจิตถึงคราวเปลี่ยนอาการจ่อจากผัสสะหนึ่งไปสู่อีกผัสสะหนึ่ง ก็ารู้เท่าทันความหนักเบาของเวทนาที่แปรไป ชนิดของเวทนาที่กระโดดไปมาระหว่างสุข ทุกข์ เจย

ยกตัวอย่างเช่นตากำลังมองรูปสวย แต่หูได้ยินเสียงลั่นดังจิ้งหรีดขึ้นมา ก็จะทราบว่ายสุขเวทนาเปลี่ยนเป็นทุกข์เวทนาเสียแล้ว เวทนาทั้งสองชนิดเกิดจากผัสสะทางกายเหมือนกัน แต่ต่างช่องต่างแดนกำเนิด ถ้าไม่กำหนดรู้ว่าเวทนาใดมาจากผัสสะไหน จะให้รู้เพียงเวทนาที่ผ่นผวนอย่างรวดเร็ว นั้น เป็นไปได้ยากมากในขั้นเริ่มฝึก

หรือหากได้ยินเสียงดนตรีเพลงโปรดแล้วเกิดโสมนัสจับจิตจับใจขึ้นมาแรงๆ ขนาดยังไม่รู้ตัว หากสังเกตแบบพินิจพิจารณาแล้วก็อาจพบว่าลำพังเสียงเพลงนั้นทำให้เกิดความสุขอันเกิดจากผัสสะทางหูไม่มากนัก แต่ที่ทวีขึ้นเป็นโสมนัสแรงจนแยกยิ่งกว้างก็เพราะใจเกิดจินตนาการเพร็ดแพรวขึ้นมา อาจนึกถึงคนรัก อาจนึกถึงความสว่างและดินแดนในฝัน หรืออาจจะคิดไกลไปไหนต่อไหนก็ได้ไม่จำกัด ถ้าแยกออกว่าสุขเพราะเสียงกระทบหู กับโสมนัสเพราะความคิดกระทบใจต่างกันอย่างไร ก็จะเริ่มตั้งกับความรู้ใหม่ ที่ว่าผัสสะทางกายกับผัสสะทางใจนั้นเป็นคนละเรื่องกัน แต่ความเชื่อมโยงรวดเร็วทำให้หลงนึกมาตลอดว่าเป็นอันเดียวกัน

ผลของความเท่าทันอย่างละเอียดนั้น จะทำให้เกิดปัญญาารู้แจ้ง ว่าที่เคยเข้าใจว่าเรา “มีความสุขตลอดวัน” หรือ “มีความสุขทั้งปี” นั้นผิดอย่างมหันต์ เพราะแท้จริงมีเวทนาเกิดดับยับยั้งตลอดเวลา เพียงแต่ว่าเมื่อหมดเหตุแห่งเวทนาย่อยหนึ่ง ๆ แล้ว จิตก็จะตัดกลับไปสวดยเวทนาที่มาจากเหตุหลักต่อไป

สรุปคือฝึกให้เท่าทันเวทนาที่เกิดจากผัสสะหนึ่ง ๆ ก็จะค่อย ๆ พบว่าเรารู้ละเอียดขึ้น ต่อเนื่องขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ จากไม่เคยตระหนักว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉยเลยด้วยซ้ำ กลับกลายเป็นแจ่มแจ้งว่ากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉยด้วยเหตุอันใด แม้กระทั่งรับผัสสะน่าปรารถนาหนึ่ง ๆ แต่ใจหันเหไปทางอื่นบ้าง กลับมาที่ผัสสะเดิมบ้าง ก่อให้เกิดความกระตุก ความขาดตอนของเวทนาตามกัน ก็ให้เท่าทันอย่างแจ่มชัด

เตรียมจิตให้พร้อมรู้เวทนาโดยความเป็นไตรลักษณ์

ถึงตรงนี้ก็ยังมีเพียงคำแนะนำให้ฝึกรู้โดยอาการเช่นนั้นให้ต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงปัจจัยเกื้อกูลต่าง ๆ ดังจะกล่าวถึง ก็จะทำให้เกิดความคืบหน้ายิ่งขึ้น

รู้เวทนาให้เหมือนตาเห็นรูป

พระผู้มีพระภาคจะกำกับไว้เสมอ ว่าการรู้แบบที่เป็นสติปัฏฐาน ๔ นั้นต้อง “รู้ชัด” หมายความว่าคุณภาพจิตต้องดีพอสมควร เพราะแม้เวทนาจะเกิดขึ้นตลอด ๒๔ ชั่วโมง แต่หากขาดความรู้ชัดเข้าไป ในความเป็นเวทนาเสียแล้ว การที่จะเห็นเวทนาโดยความเป็นของเกิดดับย่อมยาก

ฉะนั้นผู้จะได้ชื่อว่าชำนาญเวทนานุปัสสนานั้น อย่างน้อยต้องดูเวทนาได้ชำนาญเหมือนอย่างตาเห็นรูป ดังที่ท่านแสดงไว้ในเวทนานุปัสสนานิเทศ สติปัฏฐานวิภังค์ พระอภิธรรมปิฎกเล่ม ๒ มีใจความคือนักภวานาย่อมเสพ ย่อมทำให้เจริญ ย่อมทำให้มาก กำหนดด้วยดีซึ่ง “นิमित” แห่งเวทนาต่างๆ ทั้งที่มีอามิสและไม่มีอามิส

ความหมายของ “นิमित” ในที่นี้คือเครื่องหมายบอกทางใจว่าอะไรเป็นอะไร ตัวของเวทนาเองปราศจากรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส เราจะกำหนดรู้ภาวะหนึ่งของเวทนาได้ด้วยใจเท่านั้น ประสาทสัมผัสทางอื่นไม่อาจล่วงรู้ความปรากฏของเวทนาได้เลย ปกติเวทนาจะเกิดขึ้นแล้วมีตัณหาหรือความทะยานอยากของใจแล่นเข้าจับทันที รวดเร็วและกลมกลืนจนเราแยกไม่ออกว่าตรงไหนคือสุข ตรงไหนคืออยากสุข ตรงไหนคือทุกข์ ตรงไหนคืออยากพ้นทุกข์ ต่อเมื่อเริ่มหัดสังเกตว่าแต่ละ

ผัสสะมีเวทนาประจำตนดังกล่าวแล้วในหัวข้อก่อนๆ ทำๆไปจิตจะมีความสามารถแยกแยะ จนเหลือความรู้เห็นเพียงนิมิตแห่งเวทนาว่าแต่ละชนิดมี "ความเป็นอย่างนั้นเอง"

หากรู้ตัวว่าพื้นฐานจิตยังขาดคุณภาพ ก็อาจใช้เครื่องทุ่นแรงง่ายๆ คิดง่ายๆว่าเพื่อให้เกิดความรู้เห็นชัด เบื้องแรกต้องเอา "เวทนาที่เด่นชัด" มาเป็นสิ่งที่ถูกรู้ และแน่นอน เวทนาจะเด่นก็ต่อเมื่อผัสสะมีความหมายพิเศษทางกายหรือทางใจ เช่นเดินชนของแข็งเข้าอย่างจัง หรือได้สิ่งที่ปรารถนามานาน

การเป็นทุกข์จากบุคคลที่น่าระคายกล้นนำมาใช้เป็นบทฝึก ความโกรธและความเกลียดชังนับเป็นทุกข์เวทนาที่ชัดเจนมาก เพียงเริ่มคิดเสียดว่าเกิดทุกข์เวทนามากี่ จะได้มีเวทนาให้ดู ให้ฝึกเห็นชัดเหมือนตาเห็นรูป เอาความนึกคิดเกี่ยวกับศัตรูหรือคนร้ายทิ้งไปก่อน เหลือแต่ความจริงทางความรู้สึกของเราเอง เมื่อไหร่เห็นได้ชัด ก็จะเริ่มสนุกกับการเห็น เช่นทุกข์เวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะแบบใด เห็นหน้าเขา ฟังเสียงเขา คิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเขา หรือรวมกันทั้งหมด

เมื่อสามารถมองได้ว่าทุกข์เวทนาเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เกิดจากผัสสะ หหมดผัสสะทุกข์เวทนามากี่ดับไป ไม่เห็นตัวเราอยู่ในทุกข์เวทนานั้น ในที่สุดก็จะเห็นเขาในอีกมุมมองหนึ่ง คือสักแต่เป็นต้นกำเนิดแห่งเวทนาอีกชนิด เป็นประโยชน์อยู่เหมือนกัน คำที่ทำให้เรามีโอกาสฝึกเวทนานุปัสสนา เราตั้งมুমมอไว้ล่วงหน้าอย่างมั่นคงแล้วว่า "ทุกข์เวทนาเอาไว้อีก" กระแสเมตตาจะเกิดขึ้นกับตัวต้นเหตุแทนความรู้สึกเกลียดชังไปเอง เรียกว่าได้ทั้งปัญญาและเมตตาเป็นผลลัพธ์ควบคู่กัน

สรุปคือต้องหัดเป็นนักฉวยโอกาสทางธรรม มองว่าเวทนาแรงๆทุกชนิดคือหน้าที่ที่รอคอย แม้แต่จังหวะของทุกข์หนักก็เป็นโอกาสทองได้ ไม่ว่าจะป่วยไข้ชนิดซมหนัก เกิดอาการแพ้รัก ตงงาน หรืออับจนเหมือนอยากฆ่าตัวตาย เพราะสุดโต่งของเวทนาด้านลบย่อมปรากฏเด่นชัดโดยตัวของมันเอง เน้นนาน จะเพ่งหรือผล่ออย่างไรก็ครอบงำจิตอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ด้วยเหตุที่ความคิดกระทบใจย่อมมีพลังมหาศาลจนจิตเหมือนถูกตรึงไว้ พันธนาการไว้กับที่ หนีไปหาผัสสะอื่นได้แค่เดี๋ยวเดียวก็ต้องกลับมาวนเวียนแบบเดียวกับวัฏพันหลัก

รู้เวทนาโดยแยกจิตออกมาเป็นผู้ดู

ต่อเนื่องกันกับหัวข้อก่อน เมื่อจับเค้าได้ ว่าทำอย่างไรจะรู้เวทนาได้อย่างเดียวกับตาเห็นรูป ก็จะ "วางจิต" หรือ "กำหนดท่าทีของจิต" ในการรู้เวทนาอื่นๆที่แผ่วกว่ากันได้ถูก แม้กระทั่งความรู้สึกเฉยๆ ก็สามารถจำแนกด้วยจิตว่าต่างแบบ ต่างลักษณะกันได้มากมายก่ายกอง เช่นเฉยแบบมัวมาก-มัวน้อย หรือเฉยแบบค่อนข้างไปทางเบื่อ-ค่อนข้างไปทางเพลิน ถึงตรงนี้มีมติแห่งการรู้ภายในจะแปลก

ไปจากเดิม มิติหนึ่งเหมือนเราดูโลกภายนอกตามปกติ แต่อีกมิติหนึ่งเหมือน “นิมิตเวทนา” แสดงตัว เคลื่อนไหวหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

หากทำได้ถึงขั้นที่เห็นเวทนาเกิดดับ แปรเปลี่ยนสลับสอลนได้อย่างต่อเนื่องนานๆ จะรู้สึกราวกับแต่ละเวทนาเป็นหน้าตาคนรู้จักที่สลับกันมาเยี่ยมเราทีละคนสองคน เรารู้ว่าคนเหล่านั้นไม่ใช่ตัวเรา และพวกเขาก็ไม่ใช่คนเดียวกันด้วย จุดนั้นเองที่จิตเริ่มแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูเวทนาเฉยๆ ไม่สำคัญผิดว่าเวทนาต่างๆ เป็นอันเดียวกับผู้รู้ ผู้ดู

มีหลักการสำรวจอย่างง่ายๆ ว่าจิตเริ่มแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูแล้วหรือยัง เริ่มต้นอาจสังเกตเอาว่า เวลาเกิดความทุกข์ มีอาการเร่งรัดอยากให้ความทุกข์นั้นดับลงทันใดหรือไม่ หรือแม้กระทั่งอาการฐานใดๆ ที่เคยฝึกมาเข้าข่มหรือไม่

ถ้าหากมีอาการดูเวทนาเหมือนตาดูน้ำเดือด ดูแบบรอให้มันลดระดับลงเอง โดยไม่ไปยื่นเฟ่งเร่งอยู่ ว่าจจะเย็นลงๆ แต่ทอดตามองด้วยอาการที่ปราศจากความคาดหวัง ปราศจากการเร่งรัด กระทั่งคลี่คลายลงถึงจุดของความเย็น นั่นแหละคืออาการแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู

สังเกตตัวแปรเบ็ดเตล็ดของเวทนา

ถึงจุดนี้ เราผ่านการรู้เวทนาโดยความไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับไป แต่แท้จริงยังมีความไม่เที่ยงอีกแบบหนึ่ง คือความแตกต่างของเวทนาตามกาล ยกตัวอย่างเช่นเราซื้อรูปภาพสวยต้องตามากรอบหนึ่งด้วยหวังจะเฝ้ามองด้วยความโสมนัสไปจนชั่วชีวิต อาทิตย์แรกมองแล้วโสมนัสยิ่งที่ได้เป็นเจ้าของ อาทิตย์ต่อมามองแล้วยังโสมนัสอยู่ที่ได้ดูรูปต้องตา แต่อาทิตย์ถัดๆ ไปชักเริ่มชิน โสมนัสเดิมๆ เหมือนเหือดแห้งไปไหนแล้วก็ไม่ทราบ แม้รูปภาพยังถูกรู้ว่าเป็นของสวยงาม ทว่าก็ปรุ้งจิตให้เกิดสุขได้น้อยลงมาก

ยังมีตัวแปรอื่นๆ อีก อย่างเช่นความแปลกใหม่และความเคยชิน ยกตัวอย่าง แม้เรานอนบนฟูกแสนสบายอันเดิม ยังไม่เบื่อหน่ายฟูกแต่อย่างใด ทว่าเมื่อนอนนานไปจนเกิดความเมื่อยล้า ต้องการขยับให้พ้นจากฟูกองกาย อยากลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายเสียบ้าง ที่ตรงนั้นแปลว่าความสบายกายก็หายไป กลายเป็นทุกข์กายที่ผลักดันให้หนีออกมาจากที่นอนแทน

การสังเกตเช่นนี้ ยิ่งละเอียดลออเพียงใด ก็จะได้ความรู้ ได้รับความเห็นแจ้งในความไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตนของเวทนามากขึ้นเรื่อยๆ เพียงนั้น

หลักปฏิบัติเบื้องต้น

ขอให้พิจารณาพระพุทธพจน์ในช่วงกลางของหมวดเวทนานุปัสสนา

- เสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- เสวยทุกขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

อย่างที่ได้อธิบายแล้วในต้นบท ว่าเสวยเวทนามีอามิสหมายถึงเวทนาที่อาศัยสิ่งเร้าทางโลกเป็นตัวแปร ส่วนเวทนาไม่มีอามิสจะหมายถึงเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะ หรือการภาวนาเพื่อความปลอดโปร่งจากกาม และโดยขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔ จะมุ่งเอาผลที่จิตเห็นความเกิดดับของรูปนามมาเป็นหลัก

การที่เราสามารถแยกได้ออกว่ามีความรู้สึกอยาก ความกำหนัดยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง เจือปนอยู่ในเวทนานั้น จะทำให้จิตฉลาดขึ้นอีกระดับหนึ่ง เข้าใกล้ความปล่อยวางไปอีกนิดหนึ่ง กล่าวคือจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามจริงว่ากามสุขนั้นเล็กน้อย เทียบชั้นไม่ได้เลยกับสุขอันเกิดจากจิตปล่อยวาง เพราะเห็นรูปนามเกิดดับ

เวทนาประกอบด้วยกามเป็นสุขร้อน สุขเดียวเดียว ส่วนเวทนาอันปลอดโปร่งจากกามเป็นสุขเย็น สุขนาน หากใครยังอ่านไม่ออก บอกตัวเองด้วยใจจริงเช่นนี้ไม่ถูก ก็จำเป็นต้องฝึกดู ฝึกรู้ให้เห็นแจ้งจากส่วนนี้ของเวทนานุปัสสนา

ในช่วงแรกของหลักปฏิบัติเบื้องต้นจะกล่าวเฉพาะการล่องสุขและทุกข์แบบมีอามิสด้วยสุขและทุกข์แบบไม่มีอามิสก่อน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสพายตนวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๖ แสดงถึงการละความยึดติดในเวทนาอย่างหยาบด้วยการอิงอาศัยเวทนาที่ละเอียดขึ้นไปเป็นชั้นๆ...

พวกเธอจง “อาศัย” คืออิงโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้ว “ละ” คือล่องเสียซึ่งโสมนัสอาศัยเรือน ๖ นั้น ๆ ดั่งนี้ย่อมเป็นอันละโสมนัสนั้น ๆ ได้ เป็นอันล่องโสมนัสนั้น ๆ ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจง “อาศัย” คืออิงโสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ นั้น ๆ แล้ว “ละ” คือล่อง

เสียซึ่งโทมนัสอาศัยเรือน ๖ นั้น ๆ ดั่งนี้ย่อมเป็นอันละโทมนัสนั้น ๆ ได้ เป็นอันล่วงโทมนัสนั้น ๆ ได้

รู้เวทนาอาศัยอานาปานสติ

สำหรับผู้ผ่านอานาปานบรรพมาแล้วอย่างได้ผล จะอ่านส่วนนี้ของอานาปานสติสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๖ ได้อย่างกระจ่าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุสำเหนียกอยู่ว่า...

- เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า
- สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
- สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า
- สำเหนียกอยู่ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ๆ

ในบทที่ ๔ ว่าด้วยอานาปานบรรพได้กล่าวถึงจุดนี้โดยนัยของการพิจารณาองค์ประกอบเพื่อให้จิตพร้อมรวมดวงลงถึงปฐมฌาน แต่ในเวทนานุปัสสนาจะกล่าวถึงอีกครั้งในแง่ที่น่าปิติ สุข และภาวะไร้ความคิด (จิตสังขารระงับ) มาเป็นเครื่องพิจารณาเวทนา

เมื่อมาถึงขั้นที่ปิติชานแรงและสุขเย็นเป็นหนึ่ง ก็จัดเป็นเวทนาชนิดแรงที่ปรากฏตัวให้รู้เองโดยไม่ต้องตั้งใจกำหนด คือเป็นชั่วตรงข้ามที่สุดกับทุกข์หนักซึ่งเคยกล่าวถึงแล้วว่ามิแ่งดีเพราะเป็นโอกาสทองในการมองเห็นเวทนาชัดเจนเหมือนตาเห็นรูป

สุขเวทนาอันเกิดจากดวงจิตที่แน่วหนึ่งมันคงไร้ความคิดนั้น ลักษณะของตัวเวทนาจะบริสุทธิ์ขึ้น ไม่กัฬปนด้วยนามธรรมอื่นๆ เช่นความอยากในกามราคะ หรือกระทั่งความโลภจะไขว่คว้าเอารูปธรรม

หรือนามธรรมได้อื่นมาครอง อย่างน้อยก็ในชั่วขณะที่ยังเสวยวิเวกสุขอยู่ เพราะวิเวกสุขเองย่อมเป็น
เพดานของความพอใจอันไม่อาจแทนที่ด้วยสิ่งอื่นใด

ขอให้สังเกตมาก ๆ กับแนววิธีของพระพุทธองค์ ที่ท่านชี้ว่าจะรู้ปิติ รู้สุข รู้ระงับความคิดนั้น ให้รู้พร้อม
อาการหายใจออกและหายใจเข้า จะกล่าวว่าใช้การหายใจเป็นตัวประกันความมีสติก็ได้ หรืออย่าง
ที่เห็นพระพุทธองค์ระบุชัดว่าความใสใจลมหายใจออกและเข้า “อย่างดี” นั้นแหละ คือตัวเวทนา

อันนี้เหมือนที่เคยกล่าวว่าใจจ่อเข้ากับผัสสะใดชัด เวทนาของผัสสะนั้นก็ถูกรู้ชัด เมื่อเรามีจิตที่สงบ
นิ่งเป็นธรรมเอก มีอาการ “ใสใจอย่างดี” ในลมหายใจ จุดศูนย์รวมของสุขเวทนาทั้งหมดย่อมปรากฏ
ณ ที่นั่นเอง และพระผู้มีพระภาคก็บัญญัติไว้ว่าทำได้อย่างนี้ ถือเป็นสติรู้เวทนาชนิดหนึ่งในเวทนาทั้ง
หลาย

ผลของการรู้ปิติสุขโดยไม่ลืมลมหายใจออกและเข้าก็คืออาการชนิดหนึ่งของจิต คือแยกออกมาเป็นผู้
รู้ ผู้เฝ้าดู ผู้ไม่กัลป์นอนอยู่กับตัวของเวทนาเสียเอง สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสให้ “**สำเหนียกอยู่ว่าเรา
จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ สุข**” (ในความเชื่อของนักศึกษาบางกลุ่ม รูปกับนามจะถูกรู้พร้อมกันไม่ได้
แต่ตรงจุดนี้แสดงชัดว่าได้ และจะเป็นการสร้างอาการรู้แยกเป็นต่างหากจากรูปนามที่ถูกเฝ้ามองอยู่
อีกด้วย)

เมื่ออยู่ในฐานะแปลกแยก ก็ย่อมไม่ยึด ไม่ยินดีว่านั่นเป็นปิติของเรา เป็นสุขของเรา แต่เห็นตามจริง
ว่าปิติสุขเกิดจากเหตุปัจจัย เป็นสภาวะทางธรรมชาติที่จะต้องดับลงเมื่อหมดเหตุปัจจัย เราเก็บไว้
เป็นข้อมูลหนึ่งป้อนให้จิตทราบ ว่าสุขเวทนาอันปรากฏเด่นในสมาธิจิตนั้น จัดเป็นสุขที่ปราศจาก
อามิสแบบโลกๆ ได้อย่างหนึ่ง เป็นสุขในระดับของสมถะ จะมีความเข้มข้นที่หนักแน่น เนียนเสมอกัน
ชนิดเต็มอกเต็มใจ ไม่มีความพร่อง ไม่มีความกระวนกระวาย ไม่มีความเร่าร้อนแทรกเจืออยู่ตรงไหน
ของจิตสักกระผีกกรีน เทียบได้กับผืนหญ้างามที่ขลิบเรียบเสมอกันทั้งสนาม

เทียบกับขณะแห่งความสุขแรงๆ ขณะอยู่นอกสมาธิภาวนานั้น มักมีกิเลสตัณหาปนเปื้อนอยู่ แล้วอยู่
ได้เดียวเดียวก็จางลง เรียกว่าสุขไม่เต็มอกเต็มใจ มีความพร่อง มีความกระวนกระวาย มีความเร่า
ร้อนใคร่อยากแทรกเหมือนผืนหญ้าเขียวที่แซมระเกะระกะด้วยวัชพืช ตะปุ่มตะป่ำด้วยดอกเห็ดหน้า
เกลียดไปทั้งสนาม

และเมื่อมาถึงขั้นนี้ ก็จะทราบว่านิยามของเวทนานั้น แปรผันได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละบุคคล สำหรับผู้ที่ผ่านสุขเวทนาขั้นเยี่ยมมาแล้ว สุขเวทนาของคนทั่วไปอาจถูกมองว่าเป็นนทุกข์ขมสุขเวทนา ส่วนทุกข์ขมสุขเวทนาของคนทั่วไปอาจกลายเป็นทุกข์เวทนาเลยก็เดียว

รู้เวทนาอาศัยสัมปชัญญะ

สำหรับผู้ผ่านสัมปชัญญะบรรพมาแล้วอย่างได้ผล จะอ่านส่วนนี้ของเคลัญญสูตร พระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๑๐ ได้อย่างกระจ่าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกในการแล ในการเหลียว ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า เขยียด ออก ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว ล้ม ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา (คอยอะไรอย่างหนึ่งอยู่ เช่นรอนัดใครบางคน) นี่เป็นคำเราสั่งสอนพวกเธอ

ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เธอย่อมรู้อย่างนี้ว่า สุขเวทนานี้บังเกิดขึ้นแล้วแก่เราแล ก็แต่ว่าสุขเวทนานั้นอาศัยจึงเกิดขึ้น ไม่อาศัยไม่เกิดขึ้น อาศัยอะไร อาศัยกายนี้เอง ก็กายนี้แลไม่เที่ยง บัณฑิตจึงตั้งประจักษ์ อาศัยกันเกิดขึ้น ก็สุขเวทนาอาศัยกายอื่นไม่เที่ยง บัณฑิตจึงตั้งประจักษ์ อาศัยกันเกิดขึ้นแล้วจึงเกิดขึ้น จักเที่ยงแต่ที่ไหน ดังนี้ เธอย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ ย่อมละกามกิเลสอันแฝงตัวนอนเนื่องในกายและในสุขเวทนาเสียได้

การพิจารณาระดับนี้จะคล้ายกับการดูเวทนา ๖ แตต่างกันที่กำหนดรู้ตามจริงว่าเมื่อมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่อง ย่อมยังผลเป็นสุขเวทนา สุขเวทนาอันเกิดจากสัมปชัญญะนี้เองที่จะนำมาเป็นสิ่งที่ถูกรู้

ยกตัวอย่างเช่นขณะเดินจงกรม เมื่อเกิดสติสักแต่รู้อาการเดิน ศูนย์กลางการกำหนดอยู่เฉพาะที่เท้า กระทบพื้น ถึงจุดหนึ่งพัฒนาขึ้นเป็นสัมปชัญญะเบื้องต้น ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการวางเท้า

อย่างได้ดูลทั้งน้ำหนักและความเร็ว ถึงจุดหนึ่งพัฒนาขึ้นไปอีกเป็นสัมปชัญญะเบื้องกลาง ทราบสุข เวทนาอันเกิดจากการรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นเท้าเคลื่อนไหว เท้ายก เท้าเหยียบเป็นขณะๆ และถึงจุดยอด ของพัฒนาการทางสัมปชัญญะ ทราบสุขเวทนาอันเกิดจากการรู้อยู่กับรู้ นามธรรมภายในปรากฏเด่น ชัดกว่ารูปธรรมภายนอก กายและสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงเครื่องเลี้ยงสติขั้นรอง เครื่องเลี้ยงสติหลักอยู่ ที่จิตผู้รู้โดยตัวเอง

สุขเวทนาอันเกิดจากสัมปชัญญะย่อมมีความละเอียดอ่อนประณีตตามระดับของสัมปชัญญะซึ่งไม่ อาจพัฒนาขึ้นด้วยความจงใจ แต่จะพัฒนาขึ้นเองแบบโหนราวเกาะ คืออาศัยสุขเวทนาเป็นตัวช่วย ทรง ช่วยพาเล่นไป

เมื่อได้ความเคลื่อนไหวขณะจงกรมเป็นตัวอย่างสัมปชัญญะที่ดี ผู้ภาวนาย่อมรู้ทาง ที่จะนำ สัมปชัญญะแบบเดียวกันนั้นมาประยุกต์เป็น “ความรู้สึกตัว” ในอาการปลีกย่อยต่างๆ ระหว่างวันได้ อย่างไร ยังมีสัมปชัญญะทราบความเคลื่อนไหวต่อเนื่องละเอียดลออขึ้นเท่าไร สุขเวทนายิ่งปรากฏ ถึ พัฒนาเป็นความเรียบเย็นแนบเนียนสม่ำเสมอในที่สุด

แต่ความเนียนของสุขเวทนาดังกล่าวย่อมถูกรู้ว่าอยู่ได้แค่ชั่วเวลาระยะหนึ่ง คือทราบเท่าที่จิตไม่ถูก ดึงไปจากความเคลื่อนไหวอย่างใหญ่และอย่างย่อยทางกาย ตรานั่นยังคงสุขเย็นไว้ได้ราวกับแผ่น น้ำเรียบที่ไม่มีวันไหวติง ต่อเมื่อพบกับผัสสะกระทบอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เวทนาบ้าง อุเบกขาเวทนา บ้าง จิตอันรับกระทบย่อมกระเพื่อม และถ้าทรงไม่อยู่ ย่อมตามทุกข์เวทนาและอุเบกขาเวทนา สุข เวทนาอันเกิดแต่สัมปชัญญะจึงดับไปเป็นธรรมดา

นี่เองเป็นจุดที่พระพุทธรองค์ทรงให้สังเกต และเมื่อสังเกตจนหยั่งซึ่งถึงความไม่เที่ยงในสุขเวทนา ก็ ย่อมละความยึดติด ละความยินดียอันนอนเนื่องในส่วนลึกของจิตลงเสียได้ หหมดความอาลัยในกาย และความรู้สึกเป็นสุขเสียได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น มิใช่พิจารณาจนชั่วครู่ชั่วยาม แต่ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่อง กระทั่งรู้เวทนาเมื่อไหร่ เห็นลักษณะ “ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้” ทันที จึงจะเริ่มละความยึดติดได้จริง

จุดของการคลายความยึดติดแม้ในสุขเวทนานั้น เป็นสุขอีกระดับหนึ่งที่ประณีตยิ่ง ทั้งโปร่งเบา ทั้ง เหมือนไร้สภาวะ ทั้งปราศจากแรงยึดเหนี่ยวส่งออกมาจากแก่นกลางสภาพรู้อันใด เมื่อนำไปเทียบกับ สุขเวทนาแบบโลกๆ ย่อมรู้สึกเหมือนเอาหงส์ไปเปรียบกับกา เมื่อพิจารณาบ่อยครั้งเข้า ก็ย่อม เกิดความฉลาดอยากเลือกสุขแบบไร้อาภิมิสไปเองเป็นธรรมดา

และตรงจุดของความเกิดปัญญานี้ ทุกผู้ทุกนามย่อมเกิดความปรารถนามรรคผลขึ้นมาอย่างจริงจัง เพราะตระหนักชัดว่าต้องล้างผลาญกิเลสให้สิ้นซากเท่านั้น จิตจึงถึงวันปลดปล่อยเป็นอิสระอย่างแท้จริง เมื่อปรารถนาแล้ว เพียรพยายามแล้ว ยังไม่ถึงกาลผลิดอกออกมรรคผล ก็เป็นธรรมดาที่จะเกิดความท้อแท้ เรียกว่าเป็นท้อแท้แบบไม่มีอามิส

พระพุทธองค์จึงประทานแนวไฉด้วย ให้เปรียบเทียบระหว่างท้อแท้มีอามิสกับท้อแท้ไม่มีอามิส ซึ่งก็จะพบด้วยตนเองว่าท้อแท้ไม่มีอามิสนั้น ยังดีกว่าท้อแท้แบบมีอามิส ที่ต้องเกลือกกลิ้งอยู่ด้วยสิ่งเร้าทางโลกอันเสมือนยางเหนียว ท้อแท้แบบโลกๆนั้นทำให้คนเรารู้สึกตามอดขนาดยอมฆ่าตัวตายได้ แต่ท้อแท้แบบอาศัยเนกขัมมะนั้น อย่างดีก็แค่ทำให้กลัดกลุ้มชั่วคราว แล้วสลายลงเมื่อมีปัญหาพิจารณาว่าท้อแท้นี้ก็ทุกขเวทนารูปแบบหนึ่ง เกิดจากเหตุปัจจัยคือปฏิบัติธรรมจนอยากได้มรรคผลแบบเกินประมาณตน มีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา คือเมื่อหันเหความอยากไปเป็นการพิจารณาธรรมต่อ เอาใจไปจ่อกับสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์เฉพาะหน้าเสียเท่านั้น ท้อแท้ก็แปรเป็นอุเบกขา หรือกระทั่งสุขเวทนาอย่างสิ้นเหลือไปได้

รู้เวทนาอาศัยการพิจารณาธาตุ ๖

จากธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๖ ที่เคยแสดงแล้วในบทที่ ๘ หลังจากพิจารณาธาตุหยาบ เช่นดิน น้ำ ไฟ ลม และช่องว่าง พระพุทธองค์ให้พิจารณาว่า...

ต่อจากนั้นสิ่งที่เหลืออยู่อีกก็คือวิญญาณอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง บุคคลย่อมรู้อะไร ๆ ได้ด้วยวิญญาณนั้น คือรู้ชัดว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดูกิริยา เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา ย่อมเกิดเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้สีกว่ากำลังเสวยเวทนาอยู่ และเพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สีกว่าความเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นแต่ผัสสะดับลง ระงับลง ฯ

ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้เพราะไม้สองท่อนประชุมสีกัน และความร้อนที่เกิดขึ้นย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบเพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง ฯ

ในบทที่ ๘ อธิบายเน้นวิญญาณธาตุ เพราะเนื้อหาเกี่ยวกับธาตุ แต่บทนี้จะอธิบายเน้นเวทนา เพราะเนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงกับเวทนา

ส่วนสุดท้ายของบทนี้มุ่งชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่หรือมือเก่า จะเป็นตัวแปรที่ทำให้เห็นเวทนาด้วยมุมมองที่แตกต่างกันมาก อย่างเช่นมุมมองของผู้ผ่านการ

พิจารณาภายในใจโดยความเป็นธาตุ ๖ นั้น ตั้งต้นขึ้นมาจะเหลือแต่จิตเด่นอยู่ในความรู้ และเห็นจิต เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นธาตุอย่างหนึ่ง ไม่มีค่าเกินไปกว่าธาตุอื่นๆที่หยาบกว่า

ดังนั้นเกิดอะไรปรุงแต่งจิต หรือเกิดดับให้เห็นกับจิต ก็ย่อมถูกมองสักแต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับลงด้วยเหตุปัจจัย หาได้มีตัวตนเราเขาไม่ ความรู้เห็นชนิดนี้ย่อมใกล้เคียงกับการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไปถึงราก

ที่ผ่านมาเราเข้าถึงตัวเวทนาแต่ละชนิดโดยมีความรู้สึกตั้งต้นว่าจิตเป็นอัตตา มีตัวเราเป็นผู้ดูเวทนาเกิดดับ แต่หากผ่านธาตุมนสิการบรรพมาอย่างดี มุมมองตั้งต้นจะเป็น “จิตนั้นสักว่าธาตุหนึ่ง ถูกปรุงแต่งด้วยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เจ็บบ้าง” ดังนั้นความหยั่งซัดในเวทนาโดยสักแต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ย่อมเหนือกว่าความรู้เห็นที่ผ่านมาทั้งหมดทั้งสิ้น

โสมนัสอันเกิดจากความปล่อยวางอย่างถูกต้องนั้น ย่อมเหนือชั้นกว่าสุขอื่นทั้งหลาย เพราะจะมารูปของความเป็นสุขแบบไร้ขอบเขต มีความตั้งมั่นสว่างไสว สงบกายสงบใจอย่างลึกล้ำเหนือคำพรรณนา ปุณฺณผู้ไม่เคยพบสุขอันละเอียดสุขุมระดับดังกล่าวมาก่อนย่อมเกิดความยึดติดอย่างไม่รู้ทางแก้ ซึ่งแท้จริงก็เหมือนเส้นผมบังภูเขาคือพระพุทธรูปที่พระพุทธรูปเจ้าประทานวิธีเหยียดออกให้พ้นทางตาไว้แล้ว และได้แสดงไว้แล้วหลายแห่งในบทนี้ นั่นคือพิจารณาตามจริงว่าสุขแม้ละเอียดสุขุมก็ย่อมเกิดจากเหตุ สุขเวทนาย่อมไม่เป็นตัวของตัวเอง และมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาเมื่อเหตุปัจจัยใหม่มาเบียดเบียน

โทมนัสอันเกิดจากความอยากได้มรรคผลเพราะปล่อยวางระดับนี้ แม้เกิดบ้างก็น้อยแล้ว เพราะทันทีที่ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น จิตมักมีธรรมดาตัดไปหาความรู้ว่านั่นก็ความปรุงแต่ง “ธาตุ” ชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เรา ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยเรา แม้มรรคผลอันจะอุบัติในอนาคตก็ไม่ได้มีความเป็นภาวะอันเดียวกับปัจจุบันนี้เลย ต่อให้บรรลุธรรมในหน้าที่หน้าก็ไม่เห็นต้องดวนตืนเตนยินดีในหน้าที่นี้

เมื่อเทียบโสมนัสกับโทมนัสระดับนี้กับสุขทุกข์แบบโลกๆ ก็ยังเห็นความห่าง เห็นช่องว่างที่ต่างไกลออกไปอีกลิบลิบ ผู้ปล่อยวางในระดับพิจารณาธาตุจึงมักมีความใกล้เคียงกับอริยเจ้า เพราะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเห็นภายในไม่ใช่ตัวตนเสมอๆ

รู้เวทนาอาศัยรูปฌาน

ดังกล่าวแล้วในส่วนแรกของหลักปฏิบัติเบื้องต้นว่าพระพุทธรองค์นั้นให้ละความติดในเวทนาด้วย เวทนาที่ละเอียดกว่ากันแบบจับคู่ เช่นละสุขเวทนาอาศัยเรือนด้วยสุขเวทนาอาศัยเนกขัมมะ ละ ทุกขเวทนาอาศัยเรือนด้วยทุกขเวทนาอาศัยเนกขัมมะ

ปกติแล้วถ้าหากเห็นความไม่เที่ยงจริง คือจิตรู้ชัดในสิ่งใด เห็นสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วดับลงอย่างเป็นกลาง ก็จะเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น แล้วกลับมาอยู่กับความรู้ว่าเป็นอิสระ ปราศจากความเกี่ยวพันกับสิ่งใดชั่วขณะ ก็จะเกิดความเบิกบาน อันจัดเป็นโสภณัสสาศัยเนกขัมมะชนิดหนึ่ง

ตัวอย่างเช่นเมื่อเห็นความทุกข์เกิดขึ้นเพราะคิดถึงการทำงานหรือบุคคลอันเป็นภาระแล้วลัดกลุ่ม ก็รู้ว่าผัสสะคือความคิดกระทบใจก่อนให้เกิดโทมนัส หรือลัดเข้าไปรู้โทมนัสตรงๆที่ครอบงำใจอยู่ เมื่อรู้ว่ากำลังเกิดโทมนัสชัดเจนได้ในอาการเหมือนตาเห็นรูป โทมนัสนั้นก็แสดงความไม่เที่ยง อาจจะเบา ลง หรือดับหายไปเลย เร็วบ้าง ช้าบ้าง ขึ้นอยู่กับน้ำหนักโทมนัสในแต่ละขณะ

เมื่อเห็นโทมนัสดับลงโดยปราศจากการคิดต่อ จิตก็หมดความเห็นว่ามีโทมนัสที่เพิ่งดับลงนั้นเป็นตน แคร่รู้สึกเท่านั้นว่ามีสิ่งหนึ่งดับไปให้รู้ ชั่วขณะดังกล่าวจิตจึงเป็นอิสระ และถ้าไม่มีผัสสะใด ๆ มาดึงให้ไปสนใจ ก็จะเกิดความแช่มชื่น เบิกบาน ในอาการที่เป็นอิสระนั้นชั่วขณะ นั้นจึงเข้าข่ายสุขอันอาศัยเนกขัมมะตามบัญญัติของพระพุทธรองค์ในสพายตนวิภังคสูตร ดังยกแสดงแล้วแต่ต้นบท

อย่างไรก็ตาม ทั้งเมื่อมองจากที่พระผู้มีพระภาคแสดงไว้ และทั้งเมื่อมองจากประสบการณ์ตรงของแต่ละคน ก็จะพบว่าหลายครั้งจะพิจารณารูปกายก็ดี จะพิจารณาเวทณาก็ดี ไม่เสมอไปที่เราจะสามารถเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งถูกรู้

และแม้ว่าเห็นความไม่เที่ยง ก็อาจไม่เกิดความเบิกบาน เนื่องจากเห็นเพียงคลุ้มเครือ หรือมีอาการอื่นมากระทบต่ออย่างรวดเร็ว หรือเมื่อเห็นสิ่งหนึ่งดับไปแล้ว ก็คิดเรื่องอื่นต่อทันที หรือวนกลับไปคิดเรื่องเดิมอีกแบบอ้อยอิ่ง ตรงนี้เอง ความรู้สึกเฉยๆจึงเกิดขึ้นได้แม้เมื่อเห็นอนิจจังของกายและเวทนา พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาอุเบกขาทั้งแบบอาศัยเรือนและแบบอาศัยเนกขัมมะ อย่างน้อยที่สุดก็ได้ใช้เวทนาอาศัยเนกขัมมะเป็นเครื่องอิง แล้วก้าวล่วง หรือเอาชนะความติดในเวทนาอาศัยเรือนเสียได้

ขอให้ทบทวนข้อสังเกตตั้งแต่ต้นบท ว่าในสพายตนวิภังคสูตรนั้น พระพุทธรองค์ตรัสว่าอุเบกขาแม้ อาศัยเนกขัมมะก็หนีไม่พ้นรูป คือต้องอาศัยรูปอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อพิจารณาความไม่เที่ยง

ข้อสุดท้ายของหลักปฏิบัติเบื้องต้นนี้จึงกล่าวถึงอุเบกขาเวทนาอันมีความละเอียดสูงสุด คืออุเบกขาในรูปฌาน ดังตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลายก็มี อุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งก็มี ก็อุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลายเป็นใจน คืออุเบกขาที่มีในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสแต่ละต้อง เหล่านี้ คืออุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลาย

ก็อุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นใจน คือ อุเบกขาที่อาศัยอากาสาณัญจายตนะ อาศัยวิญญาณัญจายตนะ อาศัยอาภิญญายตนะ อาศัยเนวสัณญานาสัณญายตนะ หรืออุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในอุเบกขา ๒ อย่าง พวกเธอจง “อาศัย” คืออิงอุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งนั้น แล้ว “ละ” คือล่วงเสียซึ่งอุเบกขาที่มีความหลากหลาย อาศัยอารมณ์หลากหลายนั้น

กล่าวโดยสรุปคือพระพุทธองค์ให้ผู้มีลาภ มีสิทธิ์เข้าถึงรูปฌานได้ (ดังเช่นแสดงวิธีเข้าถึงไว้ในบทที่ ๗ เรื่องอากาสกสิณ) ใช้อุเบกขาเวทนาในรูปฌานเป็นหลักอิงอาศัยในการล่วงความติด หรือความจมแช่อยู่ในอุเบกขาธรรมใดๆเสีย

และเพื่อไต่ลำดับขั้นสูงกว่าอุเบกขาในรูปฌาน พระพุทธองค์ก็ประทานหลักไว้คือ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจง “อาศัย” คืออิงความเป็นผู้ไม่มีตัณหา แล้ว “ละ” คือล่วงเสียซึ่งอุเบกขาที่มีความเป็นหนึ่ง อาศัยอารมณ์เป็นหนึ่งนั้น

ตัณหาคือความทะยานอยาก ความยึดติด เกาะติด เป็นอาการที่เกิดขึ้นแม้ในจิตระดับละเอียดมากๆ เช่นแม้จะเข้าถึงรูปฌานอันไร้สุขไร้ทุกข์ สงบว่างเป็นหนึ่ง ไม่ต้องอิงอาศัยรูปธรรมใดๆแล้ว ก็ยังพ้นจากความยึดติดสภาพละเอียดสุขุมไปไม่รอด วิธีรอดคือพิจารณาเข้าไปตรงๆว่าในรูปฌานที่ถึงแล้วนั้น จิตมีความถือดี หรือชอบใจชนิดที่ “อยากยึด” ไว้ในระดับละเอียดหรือไม่ อย่างเช่นปรารถนาจะแช่มช้อยู่ในรสชาติว่างเปล่า ไม่อยากลิ้มตา ไม่อยากเดินจงกรม ไม่อยากพิจารณาธรรม เอะอะจะแก้

ปัญหาหรือหลบอารมณ์กระทบเข้าสู่เบกขา ถ้าเป็นเช่นนั้นก็จะสะท้อนถึงอาการยึดติดรูปฌานอย่างเหนียวแน่นเข้าแล้ว

เราก็อาจอาศัยความตระหนักรู้ดังกล่าว พิจารณาต่อไปอีกระดับ ว่าถ้าจิตเป็นอิสระจากความอยากในรสอุเบกขาอันแสนสุขุมนั้น ก็จะเป็นผู้ไม่มีตัณหา ย่อมมีสิทธิ์เสวยรสอันประณีตกว่ากัน คือนิพพานอันไร้เวทนา เมื่อเต็มใจเพราะพิจารณาเช่นนั้นก็ลงมือแก้ไข โดยอาจจะใช้วิธีจำกัดตัวเองไม่ให้เข้าฌานบ่อยจนเกินจำเป็น เมื่อมีเวลาเข้าที่ภาวนาโดยเฉพาะ ก็เดินจงกรมเสีย ๓ ส่วนใน ๔ ส่วน กล่าวคือส่วนที่เหลือค่อนงั้นสมาธิเป็นการพักผ่อนหรืออัดกำลังเสริม ไม่ใช่ตั้งสมาธิเพื่อเสพอุเบกขาเวทนาอย่างกิเลสเรียกร้อง

สรุป

การฝึกเวทนานุปัสสนานี้ จะทำให้อำนาจของสติรู้อยู่เหนืออำนาจของสุขและทุกข์ ทั้งระดับเล็กน้อยระดับกลาง จนกระทั่งระดับกล้าแข็ง เมื่ออำนาจของสติรู้อยู่เหนือกว่าสุขทุกข์ ประโยชน์เบื้องต้นคือทำให้ศีลบริสุทธิ์ได้ง่าย ประโยชน์เบื้องปลายคือทำให้ปัญญาสว่างไสวโดยสะดวก เพราะความยึดติดและความทะยานอยากในกามนั้น สืบสาวแล้วก็มิต้นต่อมาจากความสุขความทุกข์นี่เองเป็นแรงบันดาลใจ

ถ้าจรรยาละเอียดแนวทางปฏิบัติไม่ได้ ก็จำไว้แค่คำถามที่มีต่อตัวเองในแต่ละขณะ ว่าขณะนี้เรากำลังสุข ทุกข์ หรือว่าเฉย และที่รู้สึกเช่นนั้น มีเหยื่อล่อแบบโลกๆเป็นเครื่องประกอบด้วยหรือไม่