

บทที่ ๑๑: จิตตานุปัสสนา

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...

- เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
- เมื่อจิตเป็นมรรคก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค เมื่อจิตไม่เป็นมรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค
- เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
- เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุย่อมน...

- ฝ่าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง
- ฝ่าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง
- ฝ่าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- ฝ่าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง
- ฝ่าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง
- ฝ่าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าจิตมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอ ฯ

จบจิตตานุปัสสนา

ถ้าคุยกับคนทั่วไป พยายามทำให้เขาเชื่อว่ากายไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สมบัติของใคร ก็ยากที่ใครจะยอมรับ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติอย่างน้อยในระดับอานาปานบรรพที่เห็นลมเข้าออกเป็นเพียงสิ่งเกิดดับตามธรรมชาติ หรืออย่างสูงสุดถึงระดับนิวาสวิถิกบรรพซึ่งเห็นกายนี้ต้องป็นเป็นผงภัสสมรฐีแน่นอนแล้ว ใครพูดให้ฟังว่า “กายไม่ใช่ตัวตน” ย่อมฟังขึ้น ฟังเข้าใจถนัด และยอมรับโดยคุณด้วยปัญญา ประจักษ์แจ้งออกมาจากภายใน

ยิ่งถ้าไปบอกใครว่าจิตไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน อันนี้จะให้เถียงกันด้วยเหตุผลและความเห็นนานา พรรณนะได้ชั่วกัปชั่วกัลป์โดยไม่เจอข้อสรุปอันดีที่สุดที่จะทำให้ “ทุกคน” ยอมรับด้วยใจตรงกันอย่างแน่นอน

แม้จิตตานุปัสสนาจะเป็นขั้นตอนอันมีความละเอียดระดับที่ ๓ ยังไม่ถึงขั้นสูงสุดของสติปัฏฐาน ๔ ก็เริ่มประจักษ์ เริ่มหยั่งรู้ด้วยปัญญาอันสว่างขึ้นในภายในแล้ว ว่าแม้แต่จิตก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับลงในท่ามกลางมวลธรรมชาติทั้งหลาย ความหลงคิด ความหลงหวังไปว่าจะมีจิตอื่น มีตัวตนอื่นอันยิ่งไปกว่านี้ เป็นอันพบบานลงได้อย่างสิ้นเชิง เพราะการเห็นนั้น เป็นการเห็นระดับ “ธรรมชาติของจิตเกิดดับ” มิใช่เพียงเห็นผิวของลักษณะจิตชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้น

หากเปรียบเทียบสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักสูตรแบบโลกๆ ก็ต้องนับว่าเรามาได้ครึ่งทางแล้ว แต่ทางการปฏิบัติธรรมไม่อย่างนั้น เราดูกันที่จิต ดูกันที่ความปล่อยวาง ฝึกมาถึงตรงนี้หลายคนอาจไปไกลเกินกว่าครึ่ง หรืออาจจะถึงก่อนแล้วด้วยซ้ำ อย่างที่กล่าวแต่แรกว่าแก่นสารของพุทธศาสนาคือดับทุกข์ดับกิเลส ไม่ใช่เพื่อสอบไล่ให้ใครตัดสินว่าควรรับปริญญาหรือยัง จิตเราเองเป็นผู้เรียน ผู้สอบ ผู้พิพากษา ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่ากายใจเป็นตัวเป็นตนได้เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น

ในทางกลับกัน แม้จะศึกษามาแล้วครึ่งทาง หรือศึกษาต่อจนจบ แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ไม่แม้แต่จะตั้งมুমองออกมาจากภายในเสียใหม่ ถึงจะอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรมาครึ่งหนึ่งหรือทั้งหมด ก็ยังนับว่าเป็นผู้จบหรือใกล้จบหลักสูตรไม่ได้เลย ความรู้ทั้งหลายในหนังสือหรือพระคัมภีร์จะต้องตัวเองอยู่ในลักษณะ “รู้ไว้โชว์ ใส่บาแบกหาม” เท่านั้น

และอีกทางหนึ่ง หากเลือกที่จะเปิดหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อมาอ่านส่วนนี้ก่อนด้วยความสนใจเกี่ยวกับการรู้เห็นจิตโดยความไม่ใช่ตัวตนก่อนเป็นอันดับแรก ก็มีความเป็นไปได้เช่นกัน ถ้าเพียงทราบว่าจะ “รู้” ให้ถูกต้องอย่างไร

กล่าวตามจริงแล้ว ถ้าใครลงมือฝึกภูฏาจิตตามแนวจิตตานุปัสสนาทันทีอย่างต่อเนื่องจริงจัง แม้ไม่ศึกษาทฤษฎีให้ชำนาญเสียก่อน ก็อาจเห็นจิตเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตนได้ สำคัญคือ ความลึกลับของของเราจะไปขวางทางไว้แต่ต้น ถ้าหากไม่กล่าวถึงขอบเขตของ “ความเป็นจิต” เอาไว้เลย คนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะพวกที่มีการศึกษาสูงๆ ก็จะสงสัยอยู่ร่ำไป หลานจอตให้หยุดคิด แล้วหันมาปฏิบัติเต็มที่ไม่ได้ ส่วนถ้ากล่าวเย็นเยือกเกินไป เรื่องจิตก็จะกลายเป็นการจุกจิกจนความ คิด เกิดตั้งคำถามแบบแตกกิ่งก้านสาขาออกไปยับยั้งไม่รู้จบยิ่งกว่ารากต้นไม้ขนาดมหึมา

ดังนั้นจะขอตั้งแง่มุมที่จะกล่าวเกี่ยวกับจิตเพื่อดึงให้สนใจเข้ามาศึกษาจิตของตนเองตามแนวทางที่ พระพุทธองค์กำหนดไว้ในจิตตานุปัสสนา คือพอประมาณที่จะทำให้หายสงสัย เหมือนแค่ศึกษาวารณ ยนต์ประกอบด้วยชิ้นส่วนหลักต่างๆ แต่จะไม่ลงลึกในรายละเอียดว่าแต่ละชิ้นทำงานอย่างไร มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งต่อชิ้นส่วนอื่นๆอย่างไร คือขอแค่เป็นคนขับที่ไม่หลงนึกว่ารถยนต์เกิด เองและเป็นเนื้อเดียวกันทั้งคันก็พอ ไม่ถึงขนาดจะให้ป็นนายช่างใหญ่ในโรงซ่อมแต่อย่างใด

ความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับจิต

ที่เจาะจงใช้คำว่า “ความเชื่อ” ก็เพื่อเปรียบเทียบกับในภายหลังว่าต่างกับ “ความจริง” อย่างไร คือชี้ให้เห็นว่าระหว่างคนธรรมดาทั่วไป ปราชญ์ นักวิทยาศาสตร์ และนักพลังจิตนั้น ต่างมีมาตรฐานเฉพาะ ด้านที่จะมองและเลือกเชื่อกันไป มีความกะตาะกต่างบ้าง มีช่องโหว่ให้ได้แย้งบ้าง เมื่อหาทางพิสูจน์ แล้วอาจเกิดทฤษฎีใหม่ขึ้นมาแทนความเชื่อเก่าๆได้เสมอ แตกต่างจากพระพุทธเจ้าที่ท่านให้ความรู้ เกี่ยวกับจิตไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง หากศึกษาอย่างรอบคอบรัดกุมแล้วจะพบว่ายุติข้อโต้เถียงได้ราบคาบทั้งทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ

จิตในสามัญสำนึกของคนทั่วไป

คนส่วนใหญ่จะนึกถึงจิตว่าเป็น “ความรู้สึกนึกคิด” ของตัวเองที่ปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้ ความรู้สึกนึกคิดอยู่ตรงไหน ตรงนั้นก็จิตของตน ตั้งอยู่ภายในกายอันปรากฏเป็นรูปร่างหน้าตาที่เห็นอยู่ มองแบบไร้หลักเกณฑ์ประกอบรายละเอียดเช่นนี้เรียกว่าเอาตามอัตโนมัติหรือใช้สามัญสำนึกเป็นใหญ่

ด้วยความเชื่ออันเกิดจากสามัญสำนึกดังกล่าว มักเป็นที่มาของข้อถกเถียงมากมาย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และจะมีต่อไปในอนาคต เช่นเราได้ยินการบอกเล่าสืบต่อกันเสมอว่ามีชาติก่อนชาติหน้า มีนรกสวรรค์ สิ่งลึกลับเหล่านี้ไม่อาจรู้ได้ด้วยสามัญจิต หากเราถูกจองจำไว้ในกรงแห่งความรู้สึกนึกคิด สิ่งที่น่ามาเถียงกันก็ไม่ใช่อะไรอื่นนอกเหนือไปจากความเชื่อส่วนตัวอันเป็นผลผลิตจากความรู้สึกนึกคิดนั่นเอง

เมื่อเข้าใจว่าจิตคือความรู้สึกนึกคิด คนส่วนใหญ่จะไม่ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับจิตให้วุ่นวาย เนื่องจากภาระต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็หนักพออยู่แล้ว แล้วก็ยังมีสิ่งดึงดูดความสนใจแบบโลกรออยู่อีกมาก ทุกคนรัก ทั้งความบันเทิงสารพัดรูปแบบ น้อยคนจะมีสัญชาตญาณชนิดหนึ่งติดตัวมา คือกระหายใคร่รู้ สัจจะความจริงเกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับเรื่องก่อนเกิดและหลังตาย ซึ่งล้วนแล้วแต่ยืนพื้นอยู่บนธรรมชาติอันเป็นแกนกลางชนิดเดียว คือจิต ถ้ารู้ความจริงเกี่ยวกับจิตได้ คำตอบทุกอย่างก็เผยตัวออกมาเอง เพราะตามความเชื่อของเรา ไม่ว่าการมีชีวิต สิ้นชีวิต หรือการเข้าถึงนรกสวรรค์ ก็ล้วนแต่จิตนี้ที่มีอันเป็นไป เดินทางไป หรือเคลื่อนย้ายไป

อันที่จริงประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของคนทั้งหลายต่างก็พบกับประสบการณ์ตรงทางจิตที่ยิ่งไปกว่าความรู้สึกนึกคิดมากมายนัก ยกตัวอย่างเช่นพลังจิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ถ้าจ้องตากันแล้วสามารถรู้ได้ถึงกำลังที่แตกต่าง หรืออย่างภาวะบางประการที่สำเนียงสัมผัสได้ เช่นอยู่ใกล้คนหนึ่งเหมือนมีกระแสสลาย อยู่ใกล้อีกคนหนึ่งเหมือนเต็มไปด้วยกระแสความเร่าร้อนกระวนกระวาย ยังผลให้เราสงบสุขหรือเครียดเขม็งตามไปด้วย

อีกประการหนึ่ง คนทั่วไปจะไม่ปฏิเสธบัญญัติศัพท์อันบ่งถึงลักษณะ เช่น “ดวงจิต” หรือ “กระแสจิต” ซึ่งดูเผินๆเหมือนรู้อยู่ว่าเป็นอันเดียวกัน แต่หากวิเคราะห์แล้วจะทราบว่ามีสองลักษณะนี้แตกต่างกันชัดเจนอย่างสิ้นเชิง เพราะลักษณะเป็นดวงนั้นบ่งว่ามีรูปทรงแบบพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ ส่วนลักษณะเป็นกระแสจะบ่งว่ามีระลอกความต่อเนื่องแบบคลื่นน้ำหรือคลื่นไฟฟ้า

ต่อเมื่อปรับมุมมองเสียใหม่ ว่าตอนมองให้เป็น “ดวง” จะหมายถึงจิตโดยความเป็นสภาวะหรือคุณสมบัติสักอย่างหนึ่ง เช่นเราอาจบรรยายความเป็นใครคนหนึ่งอย่างรวดเร็วด้วยการกล่าวว่า “เขามีดวงจิตที่สุขสงบ” ก็จะเกิดภาพของผู้ที่มีชีวิตทั่วไปผาสุก มีเมตตา ไม่เบียดเบียนใคร เป็นต้น การไร้ซึ่งเหลี่ยมมุม การไม่มีขนาดและปริมาณที่แน่ชัดของสภาวะจิตหนึ่งๆนั้น ใกล้เคียงกับวงกลมมากกว่ารูปทรงอื่น จึงเรียกเป็นดวงไปพลางๆ

ส่วนตอนมองจิตเป็น “กระแส” จะหมายถึงจิตโดยความเป็นคลื่นต่อเนื่องหรือแปรปรวนไปสภาวะจิตในช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่นเราอาจรู้สึกถึงพลังอำนาจของใครบางคนที่มีอิทธิพลต่อใจเราขนาดทำให้เกิดความคร้าม นั่งอยู่ต่อหน้าเขาแล้วได้รับความกดดันอย่างหนัก ก็อาจมาเล่าให้ญาติฟังว่า “เขามีกระแสจิตที่แรงมาก” อย่างนี้ฟังแล้วเกิดภาพของผู้ปล่อยคลื่นพลังไว้รูดออกมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แรงแค่ระลอกเดียวแล้วหดหาย

สรุปคือแม้ในประสบการณ์ตรงของคนทั่วไป จิตก็ปรากฏเป็นอะไรที่ยิ่งไปกว่าความรู้สึกนึกคิดมากนัก แต่เพราะมีวจตจ๋อสนใจอยู่กับเรื่องในชีวิตประจำวัน จึงหมดเวลามาศึกษาให้ลึกซึ้ง ว่าจิตคืออะไรกันแน่ ถ้าจะพัฒนาจิต ควรใช้อุบายใด ถ้าจะป้อนสิ่งที่ดีที่สุดให้ “จิตของเรา” ควรดำเนินตามหลักการแบบไหน ปรัชญา ศาสนา หรือวิทยาศาสตร์ เหล่านี้คือคำถามที่ชาวโลกส่วนใหญ่หลงหลบลี้และไม่เคยตั้งขึ้นมาถามตนเองเลย

มุมมองเกี่ยวกับจิตแบบอภิปรัชญา

การบัญญัติศัพท์ที่เกี่ยวกับ “ความเป็นจิต” โดยตรงนั้น บางครั้งขึ้นอยู่กับมุมมองของปราชญ์โบราณ เช่นนักปราชญ์กรีกใช้คำว่า Nous แบบเจาะจงถึงจิตอันทรงมหิทธานุภาพระดับพระเจ้าผู้จัดระเบียบและธาตุทั้งหลายในเอกภพ และปรากฏอยู่ทุกหนทุกแห่งโดยปราศจากรูปลักษณ์ ตรงนี้จะเชื่อมโยงกับความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้าโดยตรง กล่าวคือถือว่ามี “จิตที่ยิ่งใหญ่” เป็นปฐมเหตุแห่งสรรพสิ่ง แม้กระทั่งที่ปรากฏความเป็นเรา หรือรู้สึกว่าเป็นจิตเรา ก็ถูกสร้างมาจาก Nous นั้น

ส่วนในภาษาลาติน ศัพท์ที่ตรงกับนิยามว่าจิตได้แก่ Mens สื่อความหมายไปทางความคิดอ่านและสติปัญญาที่แยกได้ขาดจากกาย ความเป็นอมตะ ไม่มีวันดับสูญ และรากศัพท์ของคำนี้จะมาจาก Metior ซึ่งแปลว่า “เปรียบเทียบ” กล่าวคือเปรียบเทียบสติปัญญาแบบมนุษย์กับสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นต่ำ ด้วยกรอบของมุมมองชนิดนี้ สมัยก่อนจึงเชื่อกันว่าสัตว์ไม่มีจิต มีแต่สัญชาตญาณ ขำแกงอย่างไรก็ไม่บาป

หรืออย่างในภาษาอังกฤษ คำเช่น Mind ก็มีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความจำเช่นที่เราเห็นคำว่า to bear in mind ซึ่งแปลว่า “จำไว้” หรืออาจเชื่อมโยงกับเจตจำนงเช่นที่ใช้เป็นกริยา to mind แปลว่า “เอาใจใส่” ตัวคำว่า Mind สำหรับความเชื่อของคนทั่วไปจึงไม่เกี่ยวกับสิ่งลึกลับ แต่จำเพาะอยู่เพียงขอบเขตที่เข้าใจได้ คือความจำและเจตจำนง

แต่ละภาษายังมีบัญญัติศัพท์เกี่ยวกับจิตหลากหลายออกไปอีก อย่างเช่นในภาษาอังกฤษนั้น นอกจาก Mind แล้วก็ยังมีย Soul ซึ่งมุ่งสื่อถึงวิญญาณที่มีความสามารถทางสติปัญญาคิดอ่านได้ มีเจตจำนงกระทำการตามปรารถนาได้ และยังอยู่ในภาวะต้องเคลื่อนย้ายจากร่างหนึ่งไปสู่อีกร่างหนึ่ง (แม้กระทั่งขณะหลับฝันก็ถือว่าวิญญาณออกจากร่างชั่วคราว) นอกจากนั้นก็มีคำว่า Spirit ซึ่งมุ่งสื่อถึงสภาพวิญญาณที่บริสุทธิ์แล้ว และออกจากร่างมนุษย์ไปอยู่ในสภาพอื่นเช่นเทพยดาในอาณาจักรของพระเจ้าเป็นเจ้าแล้ว เหล่านี้สะท้อนถึงขอบเขตความรู้เห็น ความเชื่อ ความยึดถือซึ่งมีอยู่ต่าง ๆ แม้แต่ผู้ใช้ภาษาแมกก็ใช้เข้าใจที่มาที่ไปของศัพท์ต่าง ๆ ดีนัก

ถ้าเราผูกความเชื่อไว้ว่าจิตคืออะไร เราก็จะใช้ชีวิตให้เป็นไปตามความเชื่อแบบนั้น เช่นที่กล่าวแล้ว ในข้อก่อนว่าคนทั่วไปเห็นจิตเป็นความรู้สึกนึกคิด ก็จะเชื่อแต่สิ่งที่ตัวเองนึกคิด แต่ถ้าเชื่อว่าจิตเป็นสมบัติของพระผู้เป็นเจ้า ก็จะดำเนินชีวิตตามที่พระผู้เป็นเจ้าสั่งผ่านคัมภีร์

สมัยก่อนถ้าปราชญ์หรืออัจฉริยบุคคลใดมีอิทธิพลเหนือมนุษย์ ชนิดขึ้นเป็นไม้มือไม้ไม่เป็นนกได้ ก็มักทำให้คนในสังคมเชื่อตามที่ตนเองพูด เช่นพินากอร์สซึ่งเป็นที่ยอมรับในเรื่องความรู้ความฉลาดทางคณิตศาสตร์ระดับบิดาแห่งวงการ เมื่อกล่าวว่าเขาสามารถระลึกชาติได้ ก็มีคนเชื่อ และลดความมั่นใจใน “ความรู้สึก” ของตนว่าจิตเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ตายเมื่อไหร่จิตก็ดับ แต่จะเริ่มมองว่าจิตของตนเป็นดวงวิญญาณที่ย้ายจากร่างหนึ่งไปสู่อีกร่างหนึ่ง เชื่อตามไปอย่างนั้นทั้งที่ไม่เคยเห็นประจักษ์ ไม่เคยระลึกชาติได้ด้วยตนเองเลย

สำคัญคือถ้าเชื่อเรื่องวิญญาณเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติจากใคร ถ้าเขาแนะนำสั่งสอน “วิธีเตรียมตัวเปลี่ยนภพ” แบบผิดๆ ก็นับว่าเคราะห์ร้าย เช่นเคยมีเรื่องเล่าว่าพระราชองค์หนึ่งอยากไปสวรรค์ พอถามคนที่คิดว่าเป็นผู้รู้ ก็ได้รับคำแนะนำว่าให้ฆ่าลูกเมียบุญชายัญเสีย พระราชาผู้เขลาก็อุตส่าห์หลงเชื่อ สั่งฆ่าลูกเมียตัวเองจริงๆ

สรุปคือในอภิปราย ลัทธิ หรือศาสนาต่างๆ มักกล่าวถึงจิตโดยความเป็นวิญญาณดวงหนึ่งที่เป็นอมตะ พอร่างหนึ่งตายก็เปลี่ยนย้ายถ่ายโอนไปอีกร่างหนึ่ง รายละเอียดจะแตกต่างกันตามความเชื่อหรือความหยั่งรู้ของต้นแหล่ง เช่นวิญญาณอาภุริสฤทธิ์ได้ในที่สุด หยดเวียนว่ายตายเกิด แต่บางเจ้าก็เชื่อว่าวิญญาณจะท่องเที่ยวไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น นอกจากนั้นแนวคิดเกี่ยวกับความดีความชั่วก็จะแตกต่างออกไป นิยามของความดีความชั่วมักเป็นไปตามความเห็น หรือความอยากให้เป็นอย่างนั้น น้อยครั้งจะได้นิยามความดีความชั่วตามหลักเมตตาคือไม่มีการจองเวร ไม่มีการเบียดเบียนต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

มุมมองเกี่ยวกับจิตของนักวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน

แนวคิดแบบวิทยาศาสตร์จะอาศัยเหตุผลและปัญญาคิดอ่านแบบมนุษย์ ไม่ฝากความเชื่อถือไว้กับผู้ใดคนหนึ่ง หากมีการค้นพบ “ความจริง” ขึ้นในปีนี้ แล้วปีหน้ามีอีกคนพบ “ความจริงกว่า” ก็เป็นอันยอมรับโดยไม่ยึดมั่นว่าผู้ค้นพบคนก่อนจะต้องศักดิ์สิทธิ์เสมอ ใครหักล้างไม่ได้ เรียกว่าเป็นการช่วยกันมองโดยหลายสายตา หลายการยืนยันมากกว่าจะปักใจสนิทให้กับข้อสรุปแม้ชาญฉลาดยิ่งของอัจฉริยบุคคลท่านใดท่านหนึ่ง

วิทยาศาสตร์จึงนับเป็นเครื่องมือสำรวจความจริงที่เข้ากับธรรมชาตินี้ก็คิดอย่างมีเหตุผลของมนุษย์ สิ่งใดเอามาทดลองไม่ได้ พิสูจน์หาหลักฐานมาเปิดเผยให้รับรู้ตรงกันไม่ได้ ก็ให้ถือว่าควรปล่อยไว้ก่อน รอจนกว่าจะหาทางทำให้ยอมรับร่วมกันด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกายได้ว่าความจริงเป็นอย่างนี้ จึงค่อยนับว่าถูกรับรองโดยนักวิทยาศาสตร์สากล

อีกประการหนึ่ง วิทยาศาสตร์จะมุ่งเน้นมาที่ประโยชน์ที่เห็นได้ในปัจจุบัน และค่อนข้างปฏิเสธเรื่อง ไกลเกินตัว เรื่องที่ยังมาไม่ถึง หรือเรื่องที่จะมาถึงแน่หรือเปล่าก็ไม่ทราบ อย่างเช่นถ้าพูดถึงจิต ก็จะมีวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับจิตโดยเฉพาะ จุดประสงค์อาจเป็นการศึกษาจิตผ่านพฤติกรรมมนุษย์เพื่อให้เข้าใจเหตุผล ว่าคนๆหนึ่งโตขึ้นมาอย่างนั้นอย่างนี้เพราะอะไร จะกำหนดทิศทางโดยมวลรวมของสังคมให้เป็นไปในทางดีได้อย่างไร หรืออีกสาขาหนึ่งอาจศึกษาจิตควบคู่กับการแพทย์ ผู้สำเร็จการศึกษาเฉพาะทางมีสิทธิ์สั่งยาเพื่อบรรเทา ปั่นฟู หรือรักษาอาการทางจิตที่ผิดปกติของผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

พูดให้ง่ายคือที่รู้เรียนกันจริงจังในหลักสูตรเกี่ยวกับจิตอย่างเป็นวิทยาศาสตร์นั้น จะไม่สนใจหาคำตอบในเชิงอภิปรายว่าจิตคืออะไร ไม่หาทางพิสูจน์ว่าตายแล้วไปไหน ไม่รับรองว่าทำดีแล้วชาติหน้าจะได้เสวยผลเป็นกุศลวิบากแน่หรือเปล่า แต่จะยอมรับเข้าไปตรงๆในชั้นแรกเสียก่อนว่าจิตมีจริง เสวยสุขทุกข์ได้ จดจำสิ่งต่างๆ กับทั้งมีเจตจำนงเป็นอิสระ ส่วนจิตของแต่ละบุคคลจะดีเลว สร้างสมนิสสัยอย่างไรไว้ ก็ต้องดูเป็นรายๆ หรืออาจวิเคราะห์จิตของกลุ่มชนโดยรวมก็แล้วแต่ใครจะสนใจเอาประโยชน์จากแง่การศึกษาชนิดไหน เช่นอยากให้เลิกก้าวร้าว เลิกสูบบุหรี่ มีอารมณ์ขันมากขึ้น มองโลกในแง่ดีกว่าเดิม ฯลฯ เมื่อตั้งเป้าขึ้นมาแล้วก็ต้องหาวิธีบรรลุเป้า ถ้าได้ผลระดับสากลก็นับว่าประสบความสำเร็จ และได้รางวัลจากสถาบันทรงเกียรติกันไป

อย่างไรก็ตาม จิตแพทย์ร่วมสมัยเริ่มศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบอื่นๆที่มองไม่เห็น เช่น พลังบริสุทธิ์ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ แล้วก็มีนักวิทยาศาสตร์จำนวนไม่น้อยที่ไม่ทั้งความสนใจเกี่ยวกับอภิปราย และเห็นเป็นเรื่องท้าทายที่จะนำวิทยาการยุคปัจจุบันมาพิสูจน์การเดินทางข้ามภพข้ามชาติของจิต ได้มีคนเก่งๆจำนวนมากตั้งแง่สังเกต เพื่อนำไปสู่การทดลองสารพัดชนิด บางแง่มุมของการค้นพบก็สนับสนุนความเชื่อว่าจิตกับกายเป็นต่างหากจากกัน

ยกตัวอย่างเช่นถ้าเชื่อว่าสมองเป็น “ผู้คิดและตัดสินใจ” ก็จะขัดแย้งกับความจริงบางประการซึ่งทราบกันทั่วไปในผู้ศึกษาสรีรวิทยาพื้นฐาน เช่นเมื่อนักพิมพ์ตีพิมพ์ข้อความอย่างรวดเร็ว นั้น กล้ามเนื้อ ๓-๔ มัดของนิ้วที่ควบคุมให้กระดูกเคาะลงบนแป้นอย่างถูกต้องนั้น ต้องทำงานประสานกันภายในเวลาไม่เกิน ๐.๐๐๑ วินาที ซึ่งนับเป็นช่วงเสี้ยวของเสี้ยวความรู้สึก แต่ข้อเท็จจริงอันเป็นรูปธรรมก็คือ

ระยะเวลาที่กระแสประสาทเดินทางจากสมองมายังมือนั้น จะอยู่ในช่วง ๐.๓ ถึง ๑.๕ วินาที ซึ่งช้ากว่ากันมาก อันนี้แปลว่า “สมองไม่ได้เป็นผู้สั่ง” แต่มีอะไรอีกอย่างอยู่เบื้องหลังอีกทีที่ทำให้กล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ แม้แพทย์บางส่วนพยายามหาทางอธิบายให้เป็นรูปธรรม เช่นเป็นกลไกทำงานสะท้อนของประสาทเหนืออำนาจสำนึก ก็ไม่ใช่คำไขปริศนาที่ลงตัวน่ายอมรับกันทั่ว ทว่ายิ่งกลายเป็นปมคำถามใหม่อีกมากมายไปแทน

อย่างไรก็ตาม บางแง่มุมของการค้นพบก็ทำให้แม้แต่นักบวชผู้มีศรัทธาแก่กล้าในพระศาสดายังออกใจสั่นระทึก เพราะเหมือนหลักฐานจะบ่งชี้ว่าแท้จริงแล้ว ประสบการณ์ภายในทั้งหมดของมนุษย์เราล้วนเกิดขึ้นจากการทำงานของสมองทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่นถ้าสมองส่วนที่เรียกว่า “ฮิปโปแคมปัส” เสียหาย ก็จะเป็นบุคคลผู้สูญเสียความทรงจำ เปรียบได้กับแถบเทปบันทึกที่ขาดลงหรือถูกทำให้ยับ ข้อมูลภาพและเสียงก็จะสาบสูญไปด้วย จึงมีแม่งั่งขวาวว่าถ้าสมองไม่ใช่จิต ทำไมความจำจึงอยู่ในสมอง

วิทยาการปัจจุบันทำให้นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มเห็นความเป็นไปได้ที่จะ “จำลองข้อมูล” จากเซลล์ประสาทสมองด้วยความก้าวหน้าระดับนาโนเทคโนโลยี คือสร้างอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขึ้นจิวเท่าเซลล์มนุษย์จำนวนมากๆ แล้วฉีดเข้าไปในสมอง เพื่อให้พวกมันเข้าจับกับเซลล์สมองเพื่อศึกษาและลอกเลียนสัญญาณสมอง กระทั่งสามารถประสานงานกันทำงานได้เหมือนสมองสนิทแนบเนียนทุกประการ

เทคโนโลยีทำนองนี้ทำให้มีโครงการ “ถ่ายโอนจิต” จากสมองคนหนึ่งไปสู่สมองสมองใหม่ในเวลาไม่กี่ทศวรรษข้างหน้า ซึ่งถ้าทำได้สำเร็จจริงก็เป็นอันลบล้างความเชื่อเกี่ยวกับวิญญาณอมตะและการเวียนว่ายตายเกิดไปได้โดยปริยาย นี่ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้ผู้มีความเชื่อในโครงการนี้ มองมนุษย์ไม่ต่างจากหุ่นยนต์ โดยศูนย์กลางของหุ่นยนต์นั้นคือสิ่งที่เรียกว่า “สมอง” กล่าวได้ว่าสมองคือชีวิตทั้งชีวิตทีเดียว

ควรตั้งข้อสังเกตว่านักวิทยาศาสตร์พากันเล็งไปที่เป้าเดียวคือสมอง อันเป็นส่วนของรูปธรรม ซึ่งระบบวิทยาศาสตร์จะชอบมาก เนื่องจากแตะต้องได้ ทดลองและพิสูจน์ตามแง่มุมมองต่างๆ ได้ อันเป็นการยอมรับอย่างไม่อ้อมค้อมว่า “รูปเป็นต้นกำเนิดของนาม” วิทยาศาสตร์ยังไม่กล้าไปไกลขนาดคิดว่า “นามก็เป็นต้นกำเนิดของรูป” ได้เช่นกัน และเมื่อไม่มอง ก็จะไม่มีความพยายามใดๆ เพื่อพิสูจน์ด้วยแนวทางอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นตรงข้ามกันอย่างสิ้นเชิง คือแทนการใช้ตาดูและหูฟัง ก็จะต้องใช้ “ใจรู้” เอาตรงๆบ้าง

มุมมองเกี่ยวกับจิตของนักพลังจิต

ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต โลกเราไม่เคยขาดนักพลังจิต หรือที่มักเรียกกันว่า “ผู้วิเศษ” ไม่ว่าจะเป็นฟอมนดหมอผีคนทรงเจ้ากระจอกหรือฤาษีชีไพรผู้ทรงตะแบะชะยิ่งใหญ่มาก

ผู้ที่เข้าหา ศึกษา และหวังใช้พลังจิตจะมีมุมมองที่แตกต่างไปจากคนธรรมดาหน่อยเดียว คือแรกเริ่มเดิมทีจะมองว่าจิตคือความรู้สึกนึกคิด และอาจเห็นว่ามีสภาพความเป็นอมตะ ย้ายร่าง เปลี่ยนภพ เปลี่ยนภูมิได้ แต่ที่จะมองเพิ่ม และชวนขบขาคหาทางรู้จริงให้ได้ในปัจจุบันคือทำอะไรจะเพิ่มความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์อื่น เช่นเหาะเหินเดินอากาศ ล่องหนหายตัว ดักทนายใจล่วงรู้ความคิดใครต่อใครได้ สื่อสารผ่านโทรจิตข้ามทวีปได้ หาทองใต้ดินได้ ฯลฯ พุทธิ์แห่งยัยที่สุดคือจิตจะถูกมองเป็น “พลังชนิดหนึ่ง” ทำนองเดียวกับที่เรามองพลังงานจากธรรมชาติอื่นๆเช่นน้ำมัน แสงแดด หรือปฏิกิริยานิวเคลียร์นั่นเอง เราอาจรับประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันได้บ้าง เช่นมองคนมีตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบสูงๆ หรือผู้มีอิทธิพลสูงๆ แล้วเกิดความรู้สึกเหมือนเขาเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานขนาดใหญ่ มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงบุคคลและสถานการณ์รอบข้างได้ตามอำเภอใจ จุดนั้นคือความเห็นพลังจิตอย่างหนึ่ง

แนวคิดแบบนี้สนับสนุนอัตตาที่ยิ่งใหญ่ นามภาคภูมิ และควรมีควรเป็นในใจได้ แนวคิดแบบนี้พลังจิตที่มีการศึกษายุคปัจจุบันจะประยุกต์ทั้งความเชื่อแบบอภิปรายและทั้งการพิสูจน์เก็บตัวอย่างสถิติแบบวิทยาศาสตร์ จึงเริ่มมีหน่วยงานแม้ระดับรัฐบาลให้ความสนใจ ให้ทุนศึกษาจริงจัง ไม่ปล่อยให้เป็นเพียงความเชื่อแบบงมงาย เพราะหวังกันว่าเมื่อศึกษาจนถึงแก่น พัฒนาศักยภาพพลังจิตแก่กล้าถึงจุดหนึ่ง ก็อาจได้คำตอบรวบยอดว่าจิตคืออะไร เอาไปใช้ประโยชน์ใดเป็นขั้นเป็นอันบ้าง

นักพลังจิตระดับปฏิบัติจะมองว่าการฝึกฝนสิ่งใดสิ่งหนึ่งแม้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั่วไป ก็จัดเป็นการฝึกจิต พัฒนาพลังจิตให้เติบโตแข็งแรงขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไป เช่นนักร้องที่ฝึกเปล่งเสียงอย่างสม่ำเสมอ ฝึกร้องให้มีกังวานกว้าง ฝึกลงลูกคอให้พลีว มองตามรูปธรรมคือฝึกให้กายตอบสนองแบบสั่งได้ตามใจ แต่มองตามนามธรรมแบบนักพลังจิตคืออาศัยวินัยและการเพ่งจิตควบคุมเสียงเรื่อยๆแล้ว ในที่สุดเสียงก็จะอยู่ในอาณัติ และขับเสียงออกมาได้อย่างไพเราะ มีอำนาจสะกดคนฟังเป็นพิเศษแตกต่างจากคนฝึกมาน้อยกว่า ที่สำคัญคือเมื่อเกิด “พลังจิต” ในระดับที่เป็นฤทธิ์จากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะเอาไปประยุกต์ใช้ในด้านอื่นๆตามแต่ปรารถนา เช่นนักร้องนักดนตรีระดับอัจฉริยะอาจเอาพลังจิตที่สั่งสมไว้แล้วมาฝึกควบคุมวัตถุให้เคลื่อนที่บ้าง ไม่ใช่ควบคุมเพียงเสียงของตนอย่างเดียว

เพื่อพัฒนาพลังจิตให้เติบโตกล้า จิตต้องจดจ่อหรือหัด “กระทำการ” กับวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จะลืมตาหรือหลับตาก็ตาม พุดให้ง่ายคือจิตจะมีอำนาจเหนือวัตถุขึ้นมาเองไม่ได้ถ้าปราศจากเจตจำนงและพลังกำลังที่กล้าแข็งพอ อย่างเช่นถ้าอยากจะทำอะไรก็เคลื่อนย้ายแก้วน้ำจากมุมโต๊ะมาถึงมือโดยไม่ต้องขยับเขยื้อนส่วนไหนของร่างกาย ก็ต้องมีกระแสพลังกล้าแข็งเป็นทุน และมีความมุ่งมั่นที่จะสั่งแก้วให้วิ่งมาหาตัวอย่างแน่วแน่ หากขาดการสั่งสมพลังและไม่มีการฝึกบังคับควบคุมสิ่งต่างๆ ด้วยเจตจำนงแล้ว ก็ถือว่ายังไม่อยู่ในโลกของนักพลังจิต และยากที่จะมองว่าจิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง

ทุกวันนี้ นักพลังจิตกำลังควานหาแก่นอยู่ว่ามีสูตรสำเร็จครอบจักรวาลอยู่หรือไม่ กล่าวคือฝึกอย่างไรแล้วเกิดพลังจิตแน่นอน กับทั้งครอบคลุมอำนาจพิเศษทุกด้าน ที่ผ่านมาก็จะพึงพาใครให้ทำงานด้านพลังจิตเป็นพิเศษ ก็มักต้องหาคนเก่งเฉพาะทาง หรือมีพรสวรรค์ด้านนั้นๆ โดยเฉพาะ อีกทั้งมีความไม่แน่นอนสูง วันนี้ทำได้ พรุ่งนี้ทำไม่ได้เสียแล้ว

จุดร่วมของความเชื่อ

ความเชื่อต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าจะมาจากทางสามัญสำนึก อภิปรัชญา วิทยาศาสตร์ หรือพลังจิต ล้วนแล้วแต่มีจุดร่วมอยู่ประการหนึ่ง คือยอมรับความมีตัวตนของจิต เห็นจิตเป็น “ชีวิต” หรือภาวะบุคคล ถ้ามองอย่างเป็นรูปธรรมแบบวิทยาศาสตร์ก็ต้องว่าบุคคลนั้นดำรงอยู่ตรงที่หัวใจยังเต้น คลื่นสมองยังกระเพื่อมได้ ถ้ามองอย่างเป็นนามธรรมแบบอภิปรัชญา ก็ต้องว่าบุคคลนั้นอาศัยร่างกายในการเรียนรู้ชั่วคราว แล้วจะต้องเดินทางต่อไป จะเป็นร่างใหม่หรือสรวงสวรรค์นิรันดร์ก็ขึ้นอยู่กับแนวความเชื่อที่ซอຍย่อยเป็นสาขายิบย่อยอีกที

ความน่าเชื่อถือของแนวคิดต่าง ๆ นับเป็นเรื่องท้าทายของคนหัวดีในยุคบริโภคมข้อมูล ยุคของเราที่ไม่มีใครเชื่อใครง่าย ๆ หากปราศจากการพิสูจน์ให้รอบ คัมภีร์ประจำศาสนาจะบันทึกไว้อย่างละเอียดว่าพระศาสดามีดำรัสเกี่ยวกับความจริงแง่มุมต่าง ๆ ไว้อย่างไร หากพระศาสดาตรัสอะไรไว้ผิดพลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่อาจยืนทนต่อการพิสูจน์แล้วละก็ จะถูกต่อต้านหรือถูกดูหมิ่นดูแคลนอย่างรุนแรงจากนักศึกษาหัวก้าวหน้าในปัจจุบันทันที เพราะระบบการศึกษาปัจจุบันจะยุให้คิด ยุให้หาความจริงด้วยสติปัญญาแบบมนุษย์ ไม่ใช่ให้มกยดวนรับความเชื่อ ไม่กล้าคัดง้างด้วยความกลัวบาปกลัวกรรมเหมือนยุคที่ผ่านๆ มา

ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณตามแนวอภิปรัชญาหรือลัทธิศาสนาทั้งหลายนั้น โดยมากมักเป็นการบอกเล่าเหตุการณ์เช่นเห็นวิญญาณตนเองลอยออกจากร่างไปสัมผัสดินแดนที่แตกต่างจากโลกปัจจุบัน หรือขณะล้มตาดูขึ้นอยู่สามารถรับสัมผัสอันทรงมหิธานุภาพอันเป็นที่มาของมหাপิบัติ อปถุณหรงพลังเกินกว่าจะนึกปฏิเสฐว่าเป็นเพียงอุปาทานชั่วครู่ชั่วยาม ศาสนิกผู้มีศรัทธาแก่กล้าและฝึกอบ

รมดีแล้วมักเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำศาสนาของตนได้เสมอๆ คนไม่รู้ก็หาว่างมงาย แต่คนที่ได้ประสบพบพานพล็อบอุ้มและดินแดนยิ่งใหญ่เป็นประจำย่อมทราบดีว่าตนไม่ได้ฝันไปเอง ยังมีมิติที่เหนือกว่าโลกหยาบอันรู้ได้เห็นได้ด้วยตาหูฟังของมนุษย์ธรรมดา

ความจริงเกี่ยวกับจิตที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้

สำหรับพุทธเรา การเห็นวิญญานออกจากร่างไปสัมผัสมิติอื่นเป็นเพียงเปลือกหยาบของความจริง ยังมีเนื้อในแห่งสัจจะที่เป็นธรรมแท้ยิ่งกว่านั้น คือเห็นจิตเกิดดับต่อหน้าต่อตา ทั้งยังมีสติในชีวิตสามัญ ยังพูดคุย ยังเดินเหินอยู่ด้วยอาการเดิมนี้เอง เมื่อเกิดประสบการณ์ภายในดังกล่าวแล้ว จะมีข้อดีเหนือการถอดวิญญานที่สำคัญคือวางทุกข์เสียได้เหมือนคนรู้ตัวว่าถือถ่านร้อนแล้วโยนทิ้งตลอดจนทำลายเหตุแห่งทุกข์เสียได้เหมือนคนรู้ว่าอะไรทำให้ถ่านร้อนก็ทำลายสิ่งนั้นลงเสีย

อย่างไรก็ตาม ควรทราบให้ถึถ้วนว่าพระพุทธองค์แสดงเรื่องของจิตไว้อย่างไรบ้าง การเลือกรับรู้เพียงแบบใดแบบหนึ่งอาจทำให้เห็นอะไรด้านเดียว หรือไม่ก็มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเกินไปแบบได้หน้าลืมหูล้าง จัดเป็นความเห็นที่ขาดความสมบูรณ์ ซึ่งอาจเสียประโยชน์ หรือเป็นผลร้ายต่อตัวเองและผู้อื่นด้วยเงื่อนไขที่คาดเดายาก เช่นบางคนจะอ้างเฉพาะที่พระพุทธองค์สอนเรื่องข้ามภพข้ามชาติจึงจัดว่าวิญญานเป็นอัตตา ขณะที่บางคนเห็นใครใช้คำสื่อสารง่าย ๆ เช่น “วิญญานคนตายจะลอยไปสู่ภพภูมิใหม่” ก็ว่าเขาหลงผิด เพราะตามหลักที่ถูกคือหลังจุติจิตดับลง จะเกิดปฏิสนธิจิตสืบต่อทันที

ในที่นี้จึงขอแสดงไว้ว่าพระพุทธองค์แสดงแง่มุมต่างๆ ของจิตไว้ครบถ้วนดีแล้ว เมื่อศึกษาและทรงจำกันอย่างใส่ใจ ก็จะละความสงสัยทั้งมวลลง และไม่จำเป็นต้องทิ่มแทงกันด้วยหอกคือปากอีก

ระดับทำความเข้าใจถูกในเหตุและผล

พระพุทธองค์จะแสดงธรรมโดยยืนพื้นอยู่บนความเข้าใจระนาบสามัญว่าคนเราควรใช้ชีวิตอย่างไรให้เป็นท่าที่ถูกต้อง ท่านจะใช้คำง่ายๆ แสดงเหตุผลชัดเจนตรงไปตรงมาไม่กำกวม เช่นในมหาปริณิพพานสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๒ พระองค์ตรัสแสดงโทษของการไม่รักษาศีล ๕ ประการแก่ชาวปาฏลิกาม เฉพาะโทษข้อที่ ๔ และ ๕ จะเกี่ยวข้องกับจิตและภพภูมิโดยตรง

อีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว ย่อมตายด้วยอาการหลง อันนี้เป็นโทษข้อที่สี่แห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก อันนี้เป็นโทษข้อที่ห้าแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล ฯ

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังตรัสอานิสงส์แห่งการรักษาศีลในทางตรงข้าม คือถ้ามีศีลก็จะไม่ตายด้วยอาการหลง และเมื่อ “กายแตก” (คือกายหมดสภาพเป็นที่อาศัยของจิตวิญญาณ) ก็ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้อยพระวอนะนี้ชี้ให้เห็นว่าตามความรู้ของพระพุทธเจ้า ท่านเห็นว่าตายเพราะกายหมดสภาพนั้น หาใช่จุดจบ แต่เป็นการเข้าถึงนรกหรือสวรรค์ตามเหตุแห่งการดำเนินชีวิต คือถ้าตลอดมาเป็นคนทุศีลก็หลงตายแล้วไปนรก แต่ถ้าเป็นคนมีศีลก็ตายอย่างมีสติแล้วไปสวรรค์

เฉพาะเรื่องของทางไปนรกสวรรค์ยังมีข้ออื่นอีก ไม่ใช่เรื่องของศีลอย่างเดียว เช่นในสามัญญผลสูตร พระสูตรต้นปิฎกเล่ม ๑ ส่วนของจตุปปาตญาณ (ญาณรู้เห็นสัตว์จติและอุบัติ) ท่านตรัสถึงผู้มีญาณนี้ว่า...

ผู้มีทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงตาเนื้อของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ว่าเป็นไปตามกรรม คือเห็นสัตว์จำพวกหนึ่งประกอบทุจริตทางกาย วาจา ใจ ตีเตียนพระอริยเจ้า มีความเห็นผิด ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นผิด เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบายทุกคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์อีกจำพวกหนึ่งประกอบสุจริตทางกาย วาจา ใจ ไม่ตีเตียนพระอริยเจ้า มีความเห็นชอบ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจความเห็นชอบ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ดังนี้

นอกจากแสดงว่านรกสวรรค์มีจริง ทางเข้านรกสวรรค์เป็นอย่างไรแล้ว เนื้อธรรมนี้ยังชี้ให้เห็นด้วยว่าความสามารถล่วงรู้เรื่องลี้ลับข้ามภพภูมิเป็นของสาธารณะ ใครก็ตามที่มี “ทิพยจักขุอันล่วงตาเนื้อของมนุษย์” ย่อมเห็นได้เหมือนกัน เรียกว่าพระพุทธองค์มีพยานอยู่ มิใช่ที่ท่านเห็นเพียงลำพัง และทั้งสมัยพระองค์ยังทรงพระชนม์มาจนกระทั่งสมัยนี้ ก็ยังมีสาวกที่ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำนวนมากสามารถยืนยันแทนท่าน

ยังมีรายละเอียดการเข้าถึงนรกและสวรรค์เพราะเหตุต่างๆอีกมาก กระจายอยู่ทั่วไปในพระสูตรต่างๆ คือขึ้นอยู่กับว่าพระผู้มีพระภาคท่านตรัสเทศนาใคร มีเรื่องอันเป็นเหตุบันดาลพระทัยอย่างไร แต่ที่สรุปแล้วก็วนเวียนอยู่รอบๆเรื่องของทานและศีลเป็นส่วนใหญ่

มีข้อสังเกตคือพระศาสดาของเราไม่เน้นแสดงทางไปสวรรค์แบบเอาเข้าตัว คือท่านแสดงเป็นกลางๆ ว่าใครคิดดี พุทธดี ทำดี ก็เป็นทางสู่สวรรค์เฉพาะตน แม้บางสูตรพระองค์ตรัสตามจริงว่าถ้าทำบุญในขอบเขตพุทธศาสนาแล้วจะให้ผลไพศาล ท่านก็ตรัสไว้ในสูตรนั้นด้วยว่าให้ท่านแก่สัตว์ก็จัดเป็นบุญ ถวายทานแต่หมู่สงฆ์จะได้ผลมากกว่าถวายทานแต่พระพุทธเจ้า เป็นต้น คือไม่ใช่บอกทางสวรรค์

แบบที่ต้องทำนุบำรุงพระองค์โดยเฉพาะ ท่านตรัสตัวเลือกและระดับสูงต่ำไว้ตามจริง ไม่มีอคติหรือลำเอียงใดๆทั้งสิ้น

ในแง่ของจิตวิญญาณที่ครองหรือไม่ครองร่างนั้น คงจำได้ว่าในบทที่ ๗ ข้อที่ว่าด้วยทัศนสมบัติ เมื่อปฏิบัติในหมวดกายนุสสนากระทั่งเห็นอาการ ๓๒ อย่างแจ่มชัด ย่อมมีความสามารถหยั่งรู้ในเรื่องนี้ได้ กล่าวคือสามารถกำหนดรู้กระแสวิญญาณของมนุษย์เมื่อยังอยู่ในกาย และเมื่อวิญญาณขาดจากกายไปอยู่ในปรโลกแล้ว

อีกแง่หนึ่ง พุทธศาสนาเราจะไม่พูดถึงจิตในแง่ที่มีหรือไม่มีพลังงานในตัวเอง แต่จะพูดถึง “ฤทธิ์” ซึ่งหมายถึงอำนาจศักดิ์สิทธิ์ และ “อภิญญา” ซึ่งหมายถึงความรู้ที่ยิ่งยวดซึ่งจิตทราบทางควบคุมหรือกระทำให้บังเกิด และเมื่อกล่าวถึงฤทธิ์หรืออภิญญา พระพุทธองค์จะตรัสเป็นเงื่อนไขเสมอ เช่นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสจรร อ่อนน้อมแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อฤทธิ์หรืออภิญญาประเภทต่างๆตามปรารถนา

และแนวทางที่จะได้มาซึ่งศักยภาพแบบอภิญญานั้น พระพุทธองค์ก็ไม่ได้ให้ไปทำอะไรลำบากยากเย็น เพราะเอาแค่กายนุสสนาที่เราศึกษาผ่านกันมาอย่างเดียว ก็เพียงพอที่จะได้อภิญญาเป็นของแถมแบบครบจักรวาล ดังแสดงไว้ในกายคตาสติสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๖ คัดเฉพาะอาฬงกัสสะเกี่ยวกับอภิญญามาแสดงมีใจความสำคัญว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เสมอ ๆ แล้ว อบรมแล้ว ดำริถึงสม่าเสมอดีแล้ว พึงหวังว่าจะสามารถแสดงฤทธิ์ได้เป็นนอเนกประการเช่นเหาะเหินและดำดิน พึงหวังว่าจะมีหุทธิพิสัยอันเสี่ยงมนุษย์และเทพได้ทั้งใกล้และไกล พึงหวังว่าจะสามารถรู้ใจสัตว์และบุคคลอื่นด้วยใจของตน พึงหวังว่าจะสามารถระลึกอดีตชาติได้เป็นนอเนกประการจากหนึ่งชาติถึงหลายกับ พึงหวังว่าจะมีตาพิสัยเห็นสัตว์เคลื่อนจากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่ง และที่สุดแล้วพึงหวังว่าจะทำอาสวะทั้งหลายให้สิ้นไป (คือสำเร็จมรรคผลขั้นสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ผู้ปราศจากกิเลสและความไม่รู้ทั้งปวง)

พึงระลึกอย่างสำคัญด้วยว่าพระพุทธองค์ตรัสแสดงอาฬงกัสสะนี้ สำหรับผู้ “ทำให้มากแล้ว” กับทั้งทำให้ครบด้วย ไม่ใช่แค่ทำสมาธิลมหายใจหรือรู้อาการเคลื่อนไหวอิริยาบถเพียงผิวเผิน แล้วอ้างว่าทำแล้วไม่เห็นได้อภิญญาขึ้นมาเลย โดยลืมนึกว่าพระพุทธองค์ให้รู้ภายในระดับสัมปชัญญะ โดยความเป็น

อาการ ๓๒ โดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นสพ ถ้าหากทำอย่างสม่ำเสมอ แม้ไม่เจาะจงอยากได้อภิญญาชนิดใดเป็นพิเศษ ก็จะเห็นว่าสามารถรู้ทางเองอย่างง่ายดายแบบที่เรียก “เรื่องซึ้ง”

ระดับทำความเข้าใจให้ถูกว่าจิตเป็นอนัตตา

พระพุทธเจ้าแสดง “ความจริงเกี่ยวกับจิต” ไว้มากกว่าใครในโลกนี้หรือโลกไหน หากใครมีโอกาสระดับรับฟังด้วยความเอาใจใส่แม้เพียงเบื้องต้น ก็สามารถถอนความยึดมั่นเห็นผิดว่าจิตเป็นตัวเป็นตนเสียได้ ทำลายความเชื่อตามอัตโนมัตถ์ว่า “จิตเรา” นี้สูญพร้อมกาย รวมทั้งจะไม่มองว่ามีวิญญาณอมตะ “ดวงเดียวกัน” กับที่เป็นอยู่นี้แสงสว่างใหม่ไปเรื่อย ขจัดแนวโน้มนะที่ทักท้วงว่าวิญญาณทั้งหลายกำลังฟอกตนเอง พัฒนาตนเองจากสภาพหยาบไปสู่ละเอียด แล้วจะเข้าถึงภาวะสุดท้ายอันบริสุทธิ์ชั่ววินาทีได้เอง เพราะพระพุทธองค์แสดงไว้ชัดว่าจะยุติการสืบเนื่องของจิตก็ด้วยการรื้อถอนรากและโครงสร้างภพชาติ อันได้แก่อวิชชา ตัณหา อุปาทานเสียเท่านั้น ถ้าไม่ฝึกมองกายใจตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนละวางความยึดมั่นถือมั่นและความไม่รู้ระดับรากเสียได้ ก็ไม่มีวันพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นใดเลยทั้งสิ้น

ขอยกเอาพระสูตรที่ฟังง่ายที่สุดมาตั้ง พระพุทธองค์ใช้วิธีเปรียบเทียบระหว่างกายกับจิตดังแสดงไว้ในอัสสสุตตาสสูตรที่ ๑ พระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๘ ความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณผู้มีได้ฟังธรรม จะพึงเข้าไปยึดถือเอาร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป ๔ นี้ว่าเป็นตัวตน ยังดีกว่าจะไปยึดถือเอาจิตว่าเป็นตัวตน ข้อนั้นเพราะเหตุใด ก็เพราะร่างกายอันเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ เมื่อดำรงอยู่ ปีหนึ่งบ้าง สองปีบ้าง สามปีบ้าง สี่ปีบ้าง ห้าปีบ้าง สิบปีบ้าง ยี่สิบปีบ้าง สามสิบปีบ้าง สี่สิบปีบ้าง ห้าสิบปีบ้าง ร้อยปีบ้าง ยิ่งกว่าร้อยปีบ้าง ยังปรากฏอยู่ แต่สิ่งที่เรากล่าวเรียกว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้างนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดวันตลอดคืน

สรุปคือพระพุทธองค์แนะนำให้ถือเอาเกณฑ์ว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน และสิ่งใดเกิดดับเร็วที่สุด สิ่งนั้นยิ่งแสดงว่าไม่ใช่ตัวตนชัดเจนยิ่งกว่าอะไรไหน ซึ่งอันนี้หากตรองดูด้วยใจเป็นกลางก็จะเห็นจริงตาม เช่นจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลาตลอดคืนนั้น สามารถคิดพิจารณาจากของจริงในแต่ละคนได้เดี๋ยวนี้โดยไม่ต้องเข้าทางจงกรมหรือฝึกสมาธิพิเศษ ขอเพียงรู้นิยามของจิตให้ชัดเจนเพียงพอ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าพระองค์บัญญัติ “สิ่งนั้น” ด้วยศัพท์หลายคำ ได้แก่จิต มโน และวิญญาณ ขอให้พิจารณาจากอาทิตตปริยายสูตร พระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๑๐ ซึ่งมีการแสดงทั้ง ๓ คำนี้ไว้ในแถม

แตกต่างกันครบพร้อมในที่เดียว โดยเริ่มต้นพระองค์ตรัสไว้รวมๆว่าทุกสิ่งเป็นของร้อน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยผัสสะจากอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วลงท้ายที่ใจ (มโน) อันเป็นอายตนะชนิดสุดท้ายที่เป็นตัวรู้ความคิดนึก (ธรรมารมณ์)

มโน ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณ มโนสัมผัส เป็นของร้อน แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมีมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟ คือราคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในมโน ทั้งในธรรมารมณ์ ทั้งในมโนวิญญาณ ทั้งในมโนสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ข้อสังเกตความแตกต่างระหว่างจิต มโน และวิญญาณในพระสูตรนี้มีความชัดเจน คือเริ่มจากการพิจารณาว่าความนึกคิดเป็นสิ่งที่กระทบชนิดหนึ่ง ไม่ต่างจากรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อความนึกคิดเป็นสิ่งที่กระทบก็ต้องมีอายตนะรับกระทบ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าอายตนะชนิดอื่นเช่นตา หู จมูก ลิ้น และกาย ไม่อาจล่วงรู้ความนึกคิดได้ ก็เหลือแต่ “ใจ” หรือมโนเท่านั้นที่จัดเป็นอายตนะรับความนึกคิด

สรุปคือเราจะมอง “สิ่งนั้น” เป็นมโน ก็เพราะมีฐานะเป็น “อายตนะ” (เครื่องติดต่อ) ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ความนึกคิด นอกจากความนึกคิดยังครอบคลุมไปถึงนิมิตภาพเสียงเช่นที่เกิดขณะหลับฝันหรือนั่งสมาธิด้วย

การเป็นเครื่องติดต่ออย่างเดียวย่อมเหมือนกับเรามีวิทยุอยู่เครื่องหนึ่ง มีความสามารถรับคลื่นได้ แต่ถ้ายังไม่เปิดเครื่อง ก็ยังนิ่งทื่อของมันอย่างนั้น ต่อเมื่อเปิดเครื่องแล้ว จึงมีสัญญาณวิทยุเข้ากระทบได้ ตรงนั้นเปรียบเหมือนกับความนึกคิดเข้ากระทบมโน เรียกว่า “มโนสัมผัส”

เครื่องวิทยุจะไม่มีอุปกรณ์ชิ้นใดทำหน้าที่ “รู้” ว่าบัดนี้เกิดการกระทบระหว่างตัววิทยุกับคลื่นวิทยุ แต่ในคนและสัตว์ทั้งหลายจะมีอาการรู้ขึ้นมา สภาพนั้นเองเรียกว่า “มโนวิญญาณ”

สรุปคือเราจะเรียก “สิ่งนั้น” ว่าวิญญาณก็ด้วยเห็นเป็นอาการรู้ และจำแนกออกเป็นชนิดต่างๆ โดยอาศัยอายตนะต่างๆ เป็นเกณฑ์ กล่าวคือถ้าเป็นทางตาก็เรียกจักขุวิญญาณ ถ้าเป็นทางหูก็เรียกโสตวิญญาณ ถ้าเป็นทางจมูกก็เรียกฆานวิญญาณ ถ้าเป็นทางลิ้นก็เรียกชิวหาวิญญาณ ถ้าเป็นทางกายก็เรียกกายวิญญาณ ถ้าเป็นทางใจก็เรียกมโนวิญญาณ

ด้วยเพราะมองว่า “สิ่งนั้น” โดยความเป็นวิญญาณชนิดต่างๆ ก็จะทำให้เกิดข้อสรุปขึ้นประการหนึ่ง คือมีอะไรอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วดับลงอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิงชาย ไม่ใช่เราเขา เช่นอาจเกิดจักขุวิญญาณขึ้นชั่วขณะหนึ่งเพราะตาประจวบรูปด้วยเจตนาที่จะ “มองให้ชัด” พอหมดเจตนา หรือตาเบี่ยงจากรูป หรือรูปนั้นเคลื่อนไปจากทางตา ก็เป็นอันว่าจักขุวิญญาณนั้นดับลง ตกสู่ภวังค์ไม่รับรู้อะไรแวบหนึ่ง แล้วค่อยมีเจตนามองรูปอื่น หรือเงี่ยหูฟังเสียง

ลองทบทวนดูตามนี้ว่าเกิดขึ้นตรงกับประสบการณ์ตรงในชีวิตเรา ก็จะได้ข้อสรุปทางความคิดว่า วิญญาณเป็นสิ่งที่เกิดดับตลอดเวลาตลอดคืนจริงๆ ขอให้ละไว้ก่อนว่าทำไมความรู้สึกในตัวตนเดิมยังอยู่ ยังปรากฏทนโท่ไม่หายไปไหน ยอมรับเฉพาะข้อเท็จจริงที่วิญญาณเกิดดับ และไม่มีตัวตนในวิญญาณนั้นเสียก่อนเป็นอันดับแรก

มาพิจารณาต่อ ตามที่แสดงในอาทิตตปริยายสูตร จะเห็นพระพุทธรองค์ทรงชี้ว่ามโนมีคุณสมบัติอยู่ประการหนึ่ง คือ “เป็นของร้อน” โดยให้เหตุผลไว้พร้อมสรรพว่าที่ตรัสเช่นนั้นเพราะอยู่ในฐานะที่จะถูกไฟลน ก็ไฟได้แก่อะไร ได้แก่วาตะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตรงนี้ทำให้เกิดข้อสรุปขึ้นอย่างหนึ่งว่าเวลาเราตั้งคำถามว่ามโนคืออะไร ก็ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับธรรมชาติของการรู้เสมอไป เรากล่าวถึงคุณสมบัติอื่นที่มีอยู่ตามจริงได้ เช่นมโนเป็นอะไรที่ร้อนได้ มัวหมองได้ เป็นต้น

มองอย่างนี้เราจะเห็นว่ามโนก็อย่างหนึ่ง โมหะก็อีกอย่างหนึ่ง นิยามหนึ่งของโมหะคือหลงสำคัญผิด ไม่รู้ตามจริง เช่นยึดสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน โมหะเหมือนม่านปิดบังมโนไว้จากแสงสว่างแห่งความจริง ทำให้มโนร้อนอยู่ ดินพลาอยู่ในการแห่งความไม่รู้ นั้น วิญญาณจะเกิดดับสักกี่ดวง ก็จะต้องดับอยู่ภายใต้การปกคลุมหุ้มห่อของโมหะอย่างนั้น หนีพ้นไปไม่ได้เลย ตรงนี้เองเป็นคำตอบว่าวิญญาณเกิดดับตลอดเวลา แต่ทำไมยังรู้สึกว่าเป็นตัวเดิม ตนเดิม ก็เพราะมีโมหะเป็นกรงขังไว้

โมหะขังอะไร? ขอให้พิจารณาจากอาทิตตปริยายสูตรนี้ พระพุทธรองค์ทรงแสดงจิตโดยความเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ “หลุดพ้นจากกิเลสได้” คือเมื่อเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดีทั้งปวง จึง

เกิดภาวะหลุดพ้นขึ้นมา เพราะฉะนั้นต้องกล่าวว่าสิ่งที่เดิมถูกขังอยู่ก็คือจิตนั่นเอง ทำลายกรงขังเสีย ได้ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้พ้น

ในขั้นของการหลุดพ้นนั้น จะบังเกิดสิ่งที่เรียกว่า “มรรคจิต” และ “ผลจิต” ซึ่งเป็นวาระแห่งการรู้ นิพพาน จึงกล่าวได้ว่าขณะดังกล่าวมีทั้งการหลุดพ้นและการรู้ควบคู่กัน ไม่แยกออกจากกัน มองโดยไม่ติดอยู่กับนิยามอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะอย่างนี้จะทำให้ไม่เกิดความสับสนขึ้นมา

เรามองอีกมุมหนึ่ง แรกเริ่มเดิมทีเมื่อยังข่มอยู่ด้วยกิเลสประการต่าง ๆ นั้น จิตจะปรากฏเหมือนม้า พยศ มีกำลังมาก ดิ้นรนมาก ทำลายข้าวของเสียหายได้เหลือคณานับ แต่หากควบคุมมันได้ เราก็จะมีพาหนะชั้นดีไว้ใช้ เหมือนเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๒

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรามองไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียวที่ปราศจากการฝึกแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์อย่างยิ่งเหมือนจิต จิตที่ไม่ฝึกแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความไร้ประโยชน์อย่างยิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรามองไม่เห็นธรรมอื่นแม้แต่อย่างเดียวที่ฝึกแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งเหมือนจิต จิตที่ฝึกแล้วนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง

ดังนั้นจะเห็นว่าแม้จิตเป็นอนัตตา เกิดดับอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราควรปล่อยเลยตามเลย แต่เป็นสิ่งที่ควรจัด ควรขัดเกลาเพื่อประโยชน์ทั้งในเบื้องต้นเช่นอยู่ในกรอบของศีลเพื่อสุขในปัจจุบัน และอนาคต กับประโยชน์ทั้งในเบื้องปลายคือหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสทั้งปวง บางคนเกิดความสงสัยว่าถ้าจิตเกิดดับตลอดเวลาแล้วจะฝึกไปเพื่ออะไร หรือกระทั่งฝึกได้อย่างไร อันนี้เป็นเรื่องต้องทำความเข้าใจว่าแม้เกิดดับ ก็เกิดดับสืบเนื่องกัน สังสมนิสัยและตบะบารมีด้านต่างๆ ได้ หาใช่ฝึกแล้วสูญเปล่าแต่อย่างใด ตรงข้าม หากจิตไม่ใช่ธรรมชาติที่เกิดดับแล้ว ก็จะไม่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงคุณภาพได้เลย เนื่องจากจิตจะทรงสภาพอย่างใดอย่างหนึ่งถาวร

สรุปที่กล่าวมาคือจิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ ฝึกได้ หลุดพ้นจากกิเลสได้ และที่สำคัญคือจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน จึงไม่ใช่ตัวตนอมตะมาแต่ไหน เข้าใจในแบบ “ยอมรับ” เพียงเท่านั้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตรงทางแล้ว ในระดับของความคิดจะเลิกลืมนั่นว่าจิตเป็นตัวตน ซึ่งก็ต้องพัฒนาให้สูงขึ้นสู่ระดับความเห็นแจ้งเป็นลำดับต่อไป

ระดับปฏิบัติจนเห็นแจ้งตามจริงว่าจิตเป็นอนัตตา

หัวข้อนี้จะเน้นให้เห็นว่าจิตตานุปัสสนาไม่เหมือนกับการพิจารณาอายตนะ ๖ อย่างที่หลายท่านเข้าใจ และสำหรับการพิจารณาอายตนะ ๖ นั้นก็มุ่งให้พิจารณาแง่มุมของความไม่ใช่ตัวตนมากกว่าความเกิดดับ แต่ในปัจจุบันการพิจารณาอายตนะ ๖ มักมีความสัมพันธ์แนบชิดกับบัญญัติศัพท์คือ “วิถิจิต” ซึ่งถอดคำมาจากนิยามของจิตและสภาพธรรมอันจัดเป็นจิต อย่างเช่นที่เป็นแม่บทในมหันตรทุกะ พระอภิธรรมปิฎกเล่ม ๑

ความเข้าใจแง่มุมมองจิตด้วยแนวคิดเกี่ยวกับวิถิจิตอันละเอียดลออ นั้น ให้ผลดีอย่างใหญ่หลวงในแง่ของการปรับความเห็นให้ถูกต้องตรงจริง ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาวะเกิดดับของจิตหลายๆแบบเรียงต่อกัน อย่างเช่นการจะเห็น การจะได้ยินอะไรสักอย่างนั้น มีทั้งขั้นของการยกจิตขึ้นจากสภาพภวังค์ เห็นยวอารมณมารับไว้ แล้วจึงมีการรู้ มีการพิจารณา มีการเสพอารมณ์ แล้วกลับตกไปอยู่ในภาวะแห่งภวังค์ใหม่ ดับแล้วดับเลย เป็นคนละตัวกันแล้วกับจิตที่จะอยู่ในวิถิใหม่

แต่แนวคิดเกี่ยวกับวิถิจิตนั้นไม่ใช่แนวการปฏิบัติแบบจิตตานุปัสสนา กับทั้งไม่ใช่แนวการปฏิบัติแบบอายตนบรรพ นักภาวนาบางท่านนั้น เมื่อปฏิบัติจิตตานุปัสสนาหรืออายตนบรรพแล้วอาจเกิดผลเป็นความเห็นสภาวะจิตเกิดดับถี่ยิบ หรือสามารถประจักษ์อาการของจิตที่ใกล้เคียงกับความรู้เรื่องวิถิจิต ทว่าหากเริ่มปฏิบัติด้วยความพยายามเห็นวิถิจิตอย่างละเอียด ก็จะไม่บังเกิดผลเป็นความหยั่งลงไปรู้ได้เลย

ฉะนั้นความรู้เกี่ยวกับวิถิจิตน่าจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับเปรียบเทียบว่าเมื่อเห็นการเกิดดับในชั้นละเอียดแล้ว เราอยู่ในเกณฑ์การเห็นความจริงที่ถูกต้องหรือเปล่า ไม่ใช่มีความรู้เกี่ยวกับวิถิจิตไว้เป็นตัวตั้งในการปฏิบัติ หรืออีกนัยหนึ่งพยายามเอาผลมาปฏิบัติ แทนที่จะสร้างเหตุสร้างปัจจัยเพื่อผลอันถูกต้อง ยิ่งกว่านั้นบางคราวความรู้เกี่ยวกับเรื่องวิถิจิตอาจพลิกมาเป็นตัวขวางทาง ทำให้เกิดความไม่มั่นใจจะรู้จิตตามหลักของจิตตานุปัสสนาเสียอีก

เพราะฉะนั้นก่อนจะลงมือปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ต้องทำกติกาดำเนินแนวทางที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ว่าเป็นจิตตานุปัสสนา คือ...

- จิตเป็นที่ตั้งของราคะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดราคะว่าจิตมีราคะ
- จิตเป็นที่ตั้งของโทสะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโทสะว่าจิตมีโทสะ
- จิตเป็นที่ตั้งของโมหะได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโมหะว่าจิตมีโมหะ
- จิตมีสภาพหตุได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพหตุ

- จิตมีสภาพพุ่งชนได้ และเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพพุ่งชน

กล่าวเบื้องต้นทั้งหมดนี้ ก็เพื่อห้ามสงสัยว่าจิตกำลังเป็นอกุศลจะเกิดสติ ความรู้ไปด้วยได้หรือไม่ เพราะตามแนวทางของจิตตานุปัสสนาที่พระพุทธองค์วางไว้นั้น ระบุว่าให้รู้ขณะสภาวะต่างๆ กำลังปรากฏ มิใช่ให้คิดเอาหลังจากสภาวะอันเป็นอกุศลเหล่านั้นดับลงไปแล้ว

การตั้งความสงสัย หรือกระทั่งปักใจเชื่อไว้ก่อนว่าสภาวะอันเข้าฝ่ายอกุศลไม่สามารถรู้ได้ด้วย สติสัมปชัญญะอันเข้าฝ่ายกุศลนั้น จะทำให้การดำเนินจิตไม่เข้าทางจิตตานุปัสสนา ซึ่งจะแสดงต่อไปว่าพุทโธบายนั้น ถ้ากระทำตามอย่างละเอียดด้วยความใส่ใจเป็นอันดีแล้ว จะให้ผลเป็นความเห็นความประจักษ์ในจิตตนเองง่ายตายเหลือเชื่อปานใด หากปิดกั้น ปฏิเสธไว้ก่อน หรือไม่ทำให้ต่อเนื่อง ก็จะเป็นการปิดโอกาสรู้จักจิตตนเองไปอย่างน่าเสียดาย

ว่ากันถึงกติกาในแง่การห้ามปฏิเสธจิตฝ่ายอกุศลแล้ว มาว่ากันถึงกติกาในแง่การห้ามปฏิเสธจิตฝ่ายกุศลกันต่อ คือจิตนั้น...

- จิตมีสภาพตั้งมั่นเป็นฌานได้ คือจิตเป็นมหัคคตะหรือมหรคต ซึ่งแปลว่าสภาพเป็นใหญ่ครอบงำ ฌานนับแต่ปฐมฌานขึ้นไป สมัยนี้นิยมเรียก “อัปปนา” ซึ่งหมายถึงความตั้งมั่นเป็นหนึ่งของจิต นอกจากนั้นต้องยอมรับว่าจิตสามารถรู้สภาวะของตนเองได้ขณะอยู่ในฌาน ห้ามสงสัยว่าอยู่ใน ฌานทำความรู้สภาวะของตนเองได้หรือไม่ ตลอดจนห้ามสงสัยว่าจะสามารถพิจารณาสภาวะของตนเองเป็นอนัตตาได้หรือไม่
- จิตมีสภาพสูงสุดอยู่ พัฒนาขึ้นไปถึงเพดานหนึ่งแล้วจะหยุด ไม่เกินกว่านั้น เราสามารถใช้องค์ ฌานเป็นมาตรวัดได้ว่ากำลังไต่ระดับมาถึงตรงไหน
- จิตมีความแน่วแน่ ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และรู้สภาวะอันเป็นสมาธินั้นของตนได้
- จิตมีความหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นได้ คือแยกออกมาเป็นอิสระเหนือการครอบงำของ ราคะ โทสะ โมหะ เหมือนต่างคนต่างอยู่กับรูปและนามอันเป็นเครื่องล่อให้ยึด

ดูเผินๆ นักศึกษาส่วนใหญ่อาจพิจารณาว่าพระพุทธองค์ให้รู้สภาวะจิตทั่วไปทั้งหมด แต่หากพิจารณาอย่าง ลึกซึ้ง จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงตีกรอบไว้อย่างชัดเจนว่าจะให้ “ดู” อะไรบ้าง ผู้ถือปฏิบัติตามหลัก เกณฑ์จะพบว่าไม่ต้องหลงทาง และไม่ต้องสงสัยเลยว่ากำลังกำหนดรู้จิตผิดหรือถูก

ขอยกตัวอย่างที่มักเป็นปัญหา ถ้าสำหรับผู้เริ่มต้นที่ยังเต็มไปด้วยความคิดพุ่งชนครอบงำอยู่ มักจะ พยายามเล็งเข้ามาภายในอันเชื่อว่าเป็น “จิต” แต่แท้จริงแล้วแค่สร้างภาวะแข็งทื่อขึ้นมาแทนสภาพ

อันเป็นปัจจุบันอย่างแท้จริง ตัวเจตนางจใจรู้ จงใจดูอย่างปราศจากทิศทางที่แนชตนั้นเอง ใต้ดบัง ไม่ให้เห็นสิ่งใดแม้แต่น้อย

และในทางตรงข้าม สำหรับผู้ชำนาญภาวนา มีสมาธิแจ่มใสแล้ว ก็มักเลือกดูรัศมีจิตอันสว่างออกมาเป็นที่รู้เฉพาะตน หรือเข้าใจว่าการรู้จักชนิดของจิตผ่านการเปรียบเทียบระหว่างตนเองกับผู้อื่น นับว่าเป็นการรู้เห็นจิตแบบวิปัสสนาเช่นกัน ทั้งที่จริงขณะของการเห็นดังกล่าว เจืออยู่ด้วยความติดใจปลาบปลื้มยินดี หรือเจืออยู่ด้วยอัตตามานะแบ่งเขาแบ่งเรา แม้นับว่ารู้แจ้งเห็นจริงใน “แง่หนึ่ง” ของความเป็นจิต ก็ไม่อาจเรียกว่านั้นคือจิตตามุขัสสนาแบบที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้

อุปสรรคในการรู้สภาวะจิต

แม้เมื่อยอมรับตามความเห็นที่ถูกเพื่อเข้าทางจิตตามุขัสสนาดังกล่าวแล้วข้างต้น ก็ยังมีอุปสรรคอยู่มากมายที่ทำให้นักภาวนากำหนดรู้สภาวะจิตอย่างผิดพลาด หรือซ้ำร้ายกว่านั้นคือไม่กล้ากำหนดรู้เอาเลย ซึ่งถ้าหากตั้งความเห็นเบื้องต้นไว้ถูกแล้ว อุปสรรคต่างๆก็จะคลี่คลายกลายเป็นความเห็นแนวทางดำเนินจิตชัดเจนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

การขาดทานบารมี

ในแวดวงสังคมพุทธชนทั่วไปนั้น ดูด้วยตาเปล่าแล้วคนที่ “เอาแต่ให้” อย่างเดียวเหมือนเสียเปรียบ แต่ในสังคมผู้ปฏิบัติธรรมหวังพ้นทุกข์นั้น หากให้เป็นนิത്യแล้ว ก็ย่อมตระหนักว่าตอนเราเสียอะไรบางอย่างไป เราอาจกำลังได้บางอย่างมา สิ่งนั้นคือ “ทานจิต” หรือจิตที่มีลักษณะเผื่อแผ่ เปิดกว้าง ปลอดโปร่ง ไม่คับแคบ ปราศจากความอึดอัดคับข้อง อันเป็นข้อตรงข้ามกับลักษณะจิตที่แน่นหนาด้วยความตระหนี่

ถ้าให้ทานขนาดวันไหนไม่ให้แล้วเหมือนชีวิตขาดบางอย่างไป ตรงนั้นคือเราสั่งสมกระแสการให้จนกลายเป็นนิสัย ได้ชื่อว่าเป็นเจ้าของ “ทานจิต” อย่างสมบูรณ์แบบ อาณิสสที่ได้รับในปัจจุบันนั่นก็คือความสุข ความเยือกเย็นสบายใจ

เมื่อมองลึกลงมาถึงขอบเขตของการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ ผู้มีทานเป็นงานอดิเรกย่อมเกิดมุมมองโลกอีกแง่หนึ่งที่ชัดเจนแตกต่างจากคนอื่น คือเห็นว่าวัตถุทั้งหลายนั้น จะมีความหมายก็ต่อเมื่อมีใจเข้าไปผูก สาระแท้จริงของวัตถุจริง ๆ คือเป็นตัวแปร จะมีฐานะเครื่องล่อให้ยึดก็ได้ หรืออุปการณฝึกปล่อยวางก็ได้ ขึ้นอยู่กับเราจะเลือก “กำหนดมอง” ให้มันเป็นอย่างไร

ตัววัตถุเองตามตัวเราไปแห่งหนตำบลไหนไม่ได้ ให้ติดตามจิตวิญญาณไปยังภพภูมิอื่นยิ่งหมดสิทธิ์ แต่ “นิสัย” ที่เราจะโอบเอาวัตถุเข้าตัว หรือบริจาควัตถุออกไปนั้นแหละ ที่ก่อทุกข์ก่อสุขเป็นเงาตามใจเราไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าภพนี้หรือภพหน้า ความแตกต่างระหว่างนักให้กับนักเอานั้น เริ่มดูได้ตั้งแต่สีหน้าสีตา เรื่อยไปถึงกระแสดิจ อันเป็นแนวโน้มความพร้อมจะสละ จะละวางแบบผู้ภาวนาเห็นอนิจจังแจ่มแจ้ง

คนตระหนี่ถี่เหนียวจัด ๆ จะไม่มีทางเห็นกายใจเป็นเพียงวัตถุหนึ่งที่ถ่มทิ้งได้เหมือนเสลด ความคิดเข้าตัว มีแต่จะเอาทำเตียวนั้น เหมือนยางเหนียวที่ยึดใจไว้กับฐานความโลภ จะให้เกิดความตั้งมั่น รู้เห็นปลอดโปร่งเที่ยงตรงต่อสัจจะนั้น นับเป็นเรื่องไกลเกินฝัน

ต้องรู้จักที่จะสละ รู้จักที่จะไม่หวงไว้ ไม่ยึดไว้ เหมือนขณะแห่งการปล่อยนกจากอุ้งมือให้เป็นอิสระ หรือเหมือนปล่อยลูกโป่งให้หลุดลอยขึ้นฟ้าเมื่อถึงเวลา

การให้ทานบ่อยๆ แม้เล็กน้อย ยังดีกว่านานทีจึงให้ทานใหญ่โตมโหฬาร ขอแสดงชัดปสูตร พระสูตรต้นปิฎกเล่ม ๑๒ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสกับนักบวชนอกศาสนาผู้หนึ่งชื่อว่าจันจะ อันจะทำให้หลายคนที่อ้างว่ายากจน หมดโอกาสทำบุญได้เปลี่ยนความคิดเสียใหม่ ว่าถ้าเข้าใจเรื่องทานจริง แค่ “คิด” ก็เป็นทานแล้ว แทบไม่ต้องลงทุนหยิบยื่นของหรือซื้อหามาเป็นพิเศษแต่อย่างใดเลย

ดูกรจันจะ เรากล่าวว่าผู้ใดสาดน้ำล้างภาชนะหรือน้ำล้างขันไปแม้ที่บ่อน้ำคร่ำหรือในบ่อโสโครกข้างประตูบ้านซึ่งมีสัตว์อาศัยอยู่ ด้วยความตั้งใจว่าสัตว์ที่อาศัยแหล่งน้ำนั้น จะดำรงชีพอยู่ได้ด้วยของที่สาดไป ดูกรจันจะ เรากล่าวกรรมซึ่งมีเพียงการสาดน้ำล้างภาชนะนั้นนั้นเป็นเหตุ เป็นที่มาแห่งบุญ

ทานแบบเอาทรัพย์สินหรือสิ่งของอันเป็นสิทธิ์เฉพาะตนไปแจกจ่ายนั้น เรียกว่าทรัพย์ทาน จัดว่าเป็นทานขั้นต้น ยังมีทานที่ละเอียดกว่านั้น เช่นอภัยทาน คือให้อภัยทั้งรู้ว่าตนเป็นฝ่ายถูก เขาเป็นฝ่ายผิด หรืออภัยไม่ผูกโกรธในเรื่องที่บาดหมาง เมื่อให้ทานชนิดนี้เป็นนิത്യ จะทำให้เป็นผู้มีจิตไม่ยอมติดด้วยโทสะ คือเกิดโทสะขึ้นมาจะเหมือนไฟที่ลุกเล็กน้อยแล้วมอดดับเร็วเพราะขาดเชื้อ เหมาะควรแก่การดูว่าโทสะเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา

สำหรับทานขั้นสูงสุดได้แก่ธรรมทาน คือการพูดหรือการกระทำการใด ๆ อันจะนำปัญญาไปให้ผู้อื่น ยิ่งถ้าหากธรรมนั้นมิอยู่ในตนจริง ก็จะเป็นทานที่บริสุทธิ์ เหมือนผู้ครองทรัพย์โดยชอบ ย่อมบริจาคโดยปราศจากมลทิน ทานชนิดนี้เหมือนเทียนต่อเทียน คือยิ่งต่อยิ่งสว่าง ไม่มีดวงสว่างใดหดหาย

และที่พิเศษกว่าเทียบต่อเทียบก็คือธรรมทานนั้น หากเป็นคำสอนหรือคำแนะนำจากคุณธรรมที่มีอยู่ในตนจริง จะระดับทาน ศีล หรือภวานาก็ตาม ก็ย่อมทบทวนเป็นทวิคุณแก่ตนเอง เช่นเมื่ออธิบายผู้อื่นให้ทำใจตั้งมั่นตามแนวทางที่ถนัด คำอธิบายนั้นย่อมทำให้ตัวเองบังเกิดความกระจำขจัดทั้งในหลักการและรายละเอียดยิ่งขึ้นไป

ต้องมีหมายเหตุไว้ด้วยว่าธรรมทานนั้นเป็นของศักดิ์สิทธิ์ อย่างที่กล่าวแล้วว่าเป็นทานชั้นสูงสุด ดังนั้นถ้าแน่ใจเสียหน่อยว่า “ธรรม” ที่ให้เป็นทานนั้นถูกต้อง คือดำเนินไปตามรอยบาทแห่งพระพุทธองค์ก็เป็นความอุ่นใจว่าทานของเราจะงอกงามเป็นผลไพบูลย์ อีกประการหนึ่งควรสำรวจใจดีๆ ว่าธรรมทานที่เราทำไปนั้น เพราะอยากให้เขาเกิดปัญญา หรือเพราะอยากให้เขารู้ว่าเรารู้ หรือเพียงเพราะอยากจะสั่งสอนเหน็บแนมเพื่ออวดตาหรือความสะใจของตนเอง เจตนาเป็นสิ่งที่ต้องสำรวจจริงๆ จิงทราบ เพราะกิเลสมักเอามานแห่งความหวังดีมากเกินไป บดบังไว้ซึ่งเจตนาทุจจริตที่เร้นซ่อนอยู่เบื้องหลัง ธรรมทานที่จัดเป็นธรรมทานแท้จริงต้องมาจากเมตตาจิตคิดปรารภนาดีต่อผู้รับอย่างบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

การมีศีลบกพร่อง

สำหรับกายกับเวทนานั้น แม้คนทุศีลก็สามารถทราบได้ตามจริงเป็นบางส่วน เช่นรู้ว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า หรือบอกถูกว่ากำลังมีความสุขหรืออมทุกข์

แต่สภาวะจิตนั้น หากเป็นคนขาดความตรงไปตรงมา บางทีจะมองเห็นอะไรผิดเพี้ยนตั้งแต่ต้นมือได้ อย่างเช่นถ้าถามว่าขณะนี้มียาคะหรือไม่มียาคะ ความเป็นคนจอมปลอมอาจทำให้จิตมองไม่เห็นความจริงเดี่ยวนั้นเลยทีเดียว คืออาจหลอกได้แม้กระทั่งตนเอง บอกตนเองว่าตนไม่ได้เกิดโรคขึ้นมา

หรืออย่างภาวะของโทสะ หากฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นประจำ พุตรุนแรง ทำอะไรรุนแรงจนติดเป็นนิสัยถาวรแล้ว เวลาเกิดหรือไม่เกิดโทสะจะดูยาก เพราะกลมกลืนใกล้เคียงกันไปหมด

เพราะฉะนั้นเรื่องของศีลเป็นสิ่งสำคัญ หากเป็นคนพูดอะไรตรงไปตรงมา เห็นอย่างไรพูดอย่างนั้น รู้บอกว่ารู้ ไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ จะนับเป็นการฝึกนิสัยทางจิตให้เห็นอะไรที่ตรงตามจริงได้ แต่หากเป็นคนกลับลอก ปากอย่างใจอย่าง โทหกเป็นงานอดิเรก อย่างนี้จิตจะเหมือนมีเมฆหมอกหนาที่บดบัง ทำให้ไรก็จะเห็นผิดเพี้ยนไปเรื่อย แม้ทำสมาธิได้บ้างก็มักเป็นสมาธิในทางที่ผิด จะให้พิจารณาว่าขณะนี้ไม่มีอะไร มีความเหม่อ มีความหลงหรือไม่นั้น นับว่ายากมาก เพราะเมื่อเริ่มจงใจกำหนดรู้ ก็จะมี

มีใจหนึ่งมาหยันตัวเองเสียแล้วว่าอะไรจะไปทำไม เห็นแล้วได้ประโยชน์อะไร ความเป็นตัวของตัวเองนั้นแหละจริงที่สุดแล้ว ดีที่สุดแล้ว

มองอีกแง่หนึ่ง การบำเพ็ญตนให้อยู่ในกรอบของศีลเป็นการฝึกภูริจาคะ โทสะ โมหะไปในตัวอยู่แล้ว เช่นรู้ว่ากำลังเกิดราคะกล้า เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่าผิดลูกผิดเมียใครเขา หรือรู้ว่ากำลังบันดาลโทสะอย่างยากจะระงับ เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่าด่าทอ อย่าทำร้าย อย่าฆ่าแกงใคร หรือรู้ว่ากำลังหลงไปในทางอกุศล เราจึงห้ามตัวเองได้ถูกจังหวะ ว่าอย่ากินเหล้าเพื่อหวังย้อมอารมณ์ อย่าเสพยาด้วยความหวังจะหนีทุกข์

เมื่อมาเริ่มจิตตานุปัสสนาอย่างถูกต้องก็จะรู้สึกง่าย คือแทนที่จะเฝ้าดูราคะและโทสะแบบป้องกันการละเมิดศีลหยาบๆเหมือนครั้งตั้งใจถือศีล ก็ปรับระดับมาเฝ้าดูราคะ โทสะ โมหะชั้นละเอียด คือมีกิเลสแบบใดผุดขึ้นมาแม้แต่ชนิดเดียว เราก็รู้ว่อย่างนี้เกิดขึ้น เมื่อกิเลสนั้นๆหายไป เราก็รู้ว่อย่างนี้ดับลง

การขาดสมาธิ

จะรู้สภาวะจิตอย่างได้ผลนั้น ทางที่ดีสมาธิเองควรเด่นขึ้นมาบ้างแล้ว ไม่ใช่ว่ายังถูกปกคลุมด้วยความฟุ้งແ่่นชนิดมองอย่างไรก็ไม่เห็นสิ่งอื่นนอกจากเมฆหมอกหนาทึบไปหมด

ผู้ทำอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอมีจิตผูกพันกับลมหายใจ สภาพจิตจะมีปกติสะอาดตั้งมั่น ดูแลง่าย เหมือนกับพื้นเรียบว้าง แข็งแรง เมื่อมีเศษขยะเล็กใหญ่หล่นมาจำนวนน้อยก็เห็นง่าย เห็นทันที และปัดเป่าสะดวก หรือมีวัตถุหนักตกกระทบกระแทกก็ไม่สะทกสะเทือน

หรือถ้าไม่ชำนาญอานาปานสติ แต่ขยันเดินจงกรม รู้เฉพาะทำกระทบ “ตึบๆ” ไปจนกระทั่งรู้จังหวะที่สะท้อนขึ้นมาถึงกลางอก ก็ย่อมรู้สึกถึงความมีน้ำหนักกำลังของจิต ที่จะอยู่ ที่จะรู้ ที่จะดู ความเปลี่ยนแปลงสภาพของตนเอง

หากขาดกำลังอุดหนุนอยู่บ้าง นอกจากจะขาด “ฐานความรู้” ที่มั่นคงแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะ “เหม่อ” หรือส่งออกนอกเสียมากกว่าจะสามารถนำมาใช้งานใดๆ โดยเฉพาะในระดับเห็นสภาวะจิต อย่างเช่นเมื่อกำหนดรู้ว่าขณะนี้เกิดโมหะขึ้นในจิต แทนที่จะนั่งรู้ตัวโมหะแสดงความไม่เที่ยง ก็กลับกลายเป็นกระโจนเข้าไปผสมร่วมกับโมหะนั้น แล้วถูกรอบงำอย่างแกะไม่หลุดทันที เรียกว่าจากโมหะเล็กๆอาจกลายเป็นโมหะก้อนมหึมาในที่สุด

หากจิตตั้งมั่น มีสติอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว การกำหนดรู้สภาวะจิตจะเหมือนคนใจเย็นที่ดูเมฆเคลื่อนไปเอง หรือเปลี่ยนรูปไปเองโดยปราศจากการเร่งรัดว่าจงเปลี่ยนให้ดูเดี๋ยวนี้ ปราศจากความคาดหวัง เพราะสภาพของจิตที่ไร้คลื่นความคิดในหัวนั้น

ความสงบจากอาการพล่านไปในกามก็สำคัญ ความพล่านในกามทำให้เกิดแรงดันให้กระทำตามอยาก เกิดแรงดึงดูดให้รีบไปสู่เป้าหมายที่กิเลสเรียกร้อง โอกาสที่จะกำหนดสติว่าเราจะเกิดขึ้นแล้ว มีอยู่ในจิตแล้ว รีบหรีบทบเป็นศูนย์

ที่น่าสนใจคือหากไม่อาจกระทำจิตให้ตั้งมั่นอย่างมีคุณภาพแล้ว จิตตานุปัสสนาก็จะไม่สมบูรณ์ตามแนวที่พระพุทธเจ้าวางไว้ เพราะในจิตตานุปัสสนานั้น พระองค์ให้รู้จักภาวะสมาธิระดับสูงด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เห็นครบว่าจิตดีเลวขนาดไหนก็แค่สภาวะหนึ่งในหลายสภาวะ เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา เมื่อเห็นหมด พิจารณาถึงความไม่เที่ยงให้หายสงสัยสิ้นเชิงแล้ว ก็จะทำให้ความปล่อยวางจิตได้ทุกแง่มุม

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ยังมีปัญหารวมกระแสจิตเป็นสมาธิไม่ได้นั้น ถ้าฝึกปฏิบัติให้เป็น ตามแนวที่พระผู้มีพระภาคประธานไว้เริ่มจากง่าย ๆ ก็เป็นไปได้ที่จะจุดชนวนสมาธิขึ้นด้วยจิตตานุปัสสนาเอง เพราะเมื่อส่องรู้เฉพาะจิตจนชำนาญเข้า ก็จะมีปัญญาแยกแยะได้ว่าอย่างนี้กิเลสเกิดขึ้น อย่างนี้กิเลสดับลง ถ้าสติไม่ถูกชักให้เที่ยวไปทางอื่นเสียก่อน อาการเฝ้ารู้ที่อยู่ที่สภาพและความเปลี่ยนแปลงของจิตที่ต่อเนื่องย่อมนำมาซึ่งความตั้งมั่นอย่างเป็นธรรมชาติไปเอง เพราะเมื่อเฝ้ารู้ที่อาการของจิต กิเลสที่ไหนจะเกาะจิตได้นาน และเมื่อกิเลสเกาะจิตไม่ได้นาน ความผ่องใสอันเป็นเนื้อแท้ของจิตย่อมปรากฏเป็นธรรมดา ขอเพียงตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องเท่านั้น

การมองไม่เห็นความแตกต่างระหว่างเวทนากับสภาวะจิต

ทั้งเวทนาและสภาวะจิตต่างก็เป็นสิ่งถูกรู้ได้ และแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นได้เร็วเหมือนกัน ขอเพียงเรากำหนดสติรู้อย่างถูกต้องเท่านั้น อีกอย่างหนึ่งทั้งคู่ต่างก็เป็นนามธรรม ไม่มีหน้าตาให้จำ มีแต่ลักษณะให้กำหนดรู้

แต่เวทนาและสภาวะจิตเป็นธรรมชาติที่เราไม่ค่อยรู้เห็น ไม่ค่อยสอดส่องดู ดังนั้นเริ่มปฏิบัติแรก ๆ จะสับสนว่ากำลังดูอะไรกันแน่ การทำความเข้าใจให้กระจ่างจะสร้างทัศนวิสัยที่ดี โดยเฉพาะเบื้องต้นนั้นถ้าเห็นอะไรคลุมเครือ แทนที่จะปฏิบัติก้าวหน้า กลับกลายเป็นหลงไปตามพายุความฟุ้งและหมอกควันความสงสัยเสียแทน

ข้อแนะนำต่อไปนี้มีเพื่อให้แยกแยะว่าเวทนาและสภาพจิตแตกต่างกันอย่างไร

- ศึกษาและฝึกู้เวทนาอย่างดี สามารถกำหนดบอกตนเองได้อย่างชัดเจนว่ากำลังสเวทนาชนิดใด โดยไม่สับสน และไม่ต้องถามตัวเองว่าสำหรับเราถือว่าเรากำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย
- เมื่อนามธรรมใดกำลังเด่นชัดอยู่ในความรับรู้ และไม่เข้าข่ายสุข ทุกข์ เฉย ก็ให้ถือว่าสิ่งนั้นไม่ใช่เวทนา

ขอให้ตระหนักด้วยว่าโดยธรรมชาติแล้ว เวทนามีสภาพจิตจะไม่แยกกันเป็นต่างหาก เช่นเมื่อใดเกิดสุขเวทนา สภาพจิตก็มักมีความโน้มเอียงไปทางติดใจยินดีอันเข้าข่ายมีราคะในจิต แต่เมื่อใดทุกข์เวทนา สภาพจิตก็มักมีความโน้มเอียงไปในทางฟุ้งเพราะรำคาญกายรำคาญใจ

การรู้เวทนามีการรู้สภาพจิตจึงอยู่ใกล้ชิดกัน อันไหนเด่นก่อนดูอันนั้นก่อน โดยเฉพาะเบื้องต้นนั้น ถ้ารู้อะไรไม่ทัน จะดูเวทนามันเป็นผลตกค้างก็ได้ ไม่จำเป็นต้องตั้งใจไว้ว่าจะรู้ให้ทันกับที่เกิดผัสสะเสมอไป ต่อเมื่อสติกล้าแข็งขึ้น จดจ่ออยู่กับเวทนาและสภาพจิตกระทั่งเห็นชัดเหมือนตาเห็นรูป จึงมีความเฉียบคมมากพอจะทันนับแต่จังหวะที่เกิดผัสสะไปเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างอทุกขมสุขเวทนามกับสภาพจิต

สิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ให้ผู้เริ่มฝึกู้สภาพจิตก็คือแยกไม่ออกว่าระหว่างความรู้สึกเฉย กับสภาวะของจิต ในปัจจุบันนั้นเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพราะถ้าสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาเด่นขึ้นมานั้น แม้ไม่กำหนดมากนักก็เป็นที่รู้ได้เอง แต่ถ้าอทุกขมสุขเวทนาเป็นฝ่ายเด่น ก็จะทำให้ลังเลได้ง่ายว่ากำลังมองเวทนาหรือสภาพจิตกันแน่ ขอให้ทำใจอย่างนี้

- การดูหรือการรู้นามธรรมนั้น เรามุ่งหมายเอาความเห็นอนิจจังเพื่อความปลอดภัยมากกว่าอย่างอื่น เมื่อทำใจไว้ได้อย่างนี้ ขณะดูอะไรก็ไม่ต้องแ่งก้างขาขึ้นมาให้เสียทัศนวิสัยเปล่า ๆ
- เมื่อรู้สึกชัดว่ากำลังสเวทนาในทางเฉย ให้ดูว่ากำลังรู้ตัวหรือไม่ว่าทำอะไร ถ้ารู้เวทนามาเป็นเฉยแล้วแช่จมอยู่กับความเฉยอย่างนั้น ขอให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นอาการ “หลงไปในความเฉย” ซึ่งความหลงนั้นก็จัดเป็นสภาพของจิตได้อย่างหนึ่ง

ความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดดับเร็วของจิต

ความเชื่อหนึ่งอันนำมาซึ่งการ “ไม่กล้ากำหนดรู้” เสียให้หมดคือคนรุ่นเราถูกปลูกฝังให้เชื่อว่าจิตนั้นเกิดดับเร็วเสียจนไม่มีทางรู้ได้ทัน บางแห่งจะกล่าวว่าชั่วเวลาองนิ้วแล้วดีดออกจับปล้นนั้น จิตเกิดดับแสนโกฏิตนะ (หรืออีกนัยหนึ่งคือติดนิ้วเปาะเดียวจิตเกิดดับหนึ่งล้านล้านดวง) ซึ่งโดยความหมายที่แท้จริงแล้วคำว่า “แสนโกฏิตนะ” เป็นเพียงสำนวนสื่อว่า “มากยิ่งขึ้น” ไม่ใช่จำนวนนับ ๑๐ ล้านคูณ

ด้วยแสน และควรจดจำแยกแยะอย่างดีว่าตามบันทึกในพระไตรปิฎกดั้งเดิมนั้น สำนวนนี้พระพุทธรองค์ไม่เคยตรัสใช้กับจิตแม้แต่ครั้งเดียว

อย่างไรก็ตาม มีพระสูตรหนึ่งที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับความ "เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว" ของจิตอยู่จริง คือในอังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๒ ความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นสภาวะธรรมแม้แต่อย่างเดียวที่เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหมือนจิต ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตเปลี่ยนแปลงได้เร็วปานไฉน แม้จะเปรียบเทียบก็ไม่อาจทำได้ง่าย

พุทธรพจน์นี้มุ่งแสดงว่าสภาพของจิตนั้นอาจแปรปรวนไป หรือดับจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งรวดเร็วเสียจนหาธรรมชาติชนิดอื่นมาเทียบไม่ได้ แม้จะเปรียบเทียบให้พอเห็นรางๆ ก็ยากแล้ว แต่พุทธรพจน์นี้มีได้มุ่งหมายจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดความท้อถอย หรือเห็นว่าสภาวะจิตเป็นสิ่งที่ถูกสังเกตรู้ไม่ได้ ไม่มีทางทำได้ทัน เพราะในพระสูตรเดียวกันนั่นเอง ท่านก็ตรัสไว้ด้วยว่า...

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่าจิตบ้าง มโนบ้าง วิญญานบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดวันตลอดคืน เปรียบเหมือนสิ่งที่เที่ยวไปในป่าเล็กใหญ่ พอจับกิ่งไม้ ก็ปล่อยกิ่งหนึ่งแล้วจับอีกกิ่ง ปล่อยอีกกิ่งแล้วเปลี่ยนไปจับกิ่งอื่นต่อ

ตรงนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อตรัสถึงตัวของจิตจริงๆ พระพุทธรองค์ก็บอกตามตรงว่าเกิดดับเร็วจนยากจะหาอะไรมาเปรียบ แต่เมื่อจะอุปมาอุปไมยให้เห็นตามได้ในทางปฏิบัติ ท่านก็ยกเอาเรื่องลิงปล่อยกิ่งไม้มาก่อนจินตภาพ ซึ่งถ้ามองว่าจิตเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งที่ถูกรู้ได้ ก็มีสภาวะอื่นที่ถูกรู้ได้มาแทนที่อย่างนี้ก็จะเห็นทางปฏิบัติตามจริงง่ายเข้า

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

สภาวะจิตมีให้รู้อยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรจึงจะสามารถรู้สภาวะจิตได้เท่านั้น หากออกจากจุดเริ่มต้นอันเป็นจุดร่วมเดียวกันได้ถูก ที่เหลือก็คือเดินไปเรื่อยๆ อย่างตรงทาง ถึงจุดหมายแน่นอน

อุปมาเบื้องต้นของพระพุทธรองค์คือไม่ให้รู้เข้าไปที่สภาวะจิตตรงๆ ก่อน แต่รู้ผ่านสภาพหยาบๆ บางอย่างที่เกิดขึ้นกับจิต เห็นมันเกิดขึ้นแล้วเหือดหายไป จึงค่อยเริ่มจับได้ถูกว่าจิตอยู่ตรงไหน เหมือนกับเราทราบว่ามีกระจกใส่อยู่นั่น มองเห็นตำแหน่งที่ตั้งได้ยาก วิธีง่ายๆ ที่เราจะรู้ว่ากระจกใส

อยู่ที่ใด ก็คือปล่อยให้ฝุ่นละอองหรือคราบเปื้อนมาเกาะจนเห็นชัดเสียก่อน เมื่อฝุ่นละอองหรือคราบเปื้อนหายไป สิ่งที่เหลือก็คือกระจกใสอันถูกจับตาสังเกตได้ง่ายขึ้นแล้ว

การสังเกตขณะของจิตที่ “อะไรอย่างหนึ่งดับไป” นั้นจิตที่สำคัญยิ่ง ถือเป็นแกนหลักของจิตตานุปัสสนาทีเดียว อย่างเช่นเมื่อราคะเกิดขึ้นแล้วรู้เท่าทัน กำหนดสติเห็นราคะปรากฏมีอยู่ในจิต ครู่หนึ่งเมื่อราคะหายไป ก็รู้จิตโดยความปราศจากราคะ การเห็นจิตที่ว่างจากราคะนั้น นอกจากจะทำให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างสองสภาวะได้ชัดแล้ว ยังเป็นการฝึกู้ตัวด้วยความสงบเงียบ ไร้ความคิดอ่านปรุงแต่ง เมื่อรู้จักเคยอยู่ที่จิตอันเจียบบริบจนคุ้นแล้ว ก็จะพบว่าการประจักษ์สภาวะบางอย่างดับลงนั้น เป็นไปได้ชัดเจนโดยไม่มีความรู้สึกในตัวตนเข้ามาขัดขวางหรือบดบังทัศนวิสัยแต่อย่างใด

และเมื่อสามารถกำหนดรู้ที่ตั้งของจิตได้อย่างชำนาญ สุดท้ายจะเกิดภาวะเด่นชัดเป็นอันเดียวกับ “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” บางขณะอาจเห็นเป็นความนิ่งว่างตั้งมั่นกลางอก บางขณะอาจเห็นความสัมพันธ์ระหว่างกายเคลื่อนไหวกับจิตนิ่ง หรือระหว่างกายนิ่งกับจิตเคลื่อนไหว หรือกายกับจิตนิ่งและเคลื่อนไหวสัมพันธ์กันโดยตรง สภาพธรรมอย่างหนึ่งที่เหมือนสูญญากาส หรือความว่างในภายในจะปรากฏตามลำดับ แรกๆอาจแผ่วเหมือนอุปาทาน ต่อเมื่อรัศมีความว่างเริ่มแผ่กว้างและตั้งมั่นโดดเด่นขึ้น จึงกำหนดทราบได้อย่างปราศจากความลังเลสงสัย ว่านั่นก็คือสภาวะจิตอีกแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะสักแต่ว่ารู้ที่จิต เห็นธรรมต่างๆเกิดดับที่จิต จนจิตเริ่มถอนแรงยึดเหนี่ยวจากโลกภายนอก ให้ความสำคัญกับความเคลื่อนไหวนั้นเป็นของหยابนอกตัวน้อยลง หันมาพิจารณาของของตนเอง อย่างรู้ทันโลกภายใน ให้ความสำคัญกับความหยุดนิ่งและเคลื่อนไหวนั้นเป็นของละเอียดในตัวมากขึ้น

ถึงจุดหนึ่งจะบังเกิดความตระหนักว่าสิ่งที่เคลื่อนไหวนอกล้วนเป็นเพียงเปลือกของชีวิต แก่นของชีวิตอยู่ที่จิต ขอเพียงสภาพจิตไม่แปรผันตามภาวะภายนอก ทั้งโลกก็เหมือนว่างเปล่าไป จิตคำนึงเห็นเฉพาะสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่จิต แล้วดับลงที่จิต กระทั่งจิตเองก็หาแก่นสารมิได้ ไม่น่าหวง ไม่น่าติดข้อง

เพียงอะไรเล็กๆน้อยๆเท่านั้น นานไปก็จะพลิกจากความไม่รู้ พลิกจากความหลงว่านี่จิตเรา เป็นความรู้แจ้งว่าสภาวะจิตหนึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุ แล้วยอมดับลงเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแปรปรวนไปไม่ได้ เมื่อเลิกยึดมั่นถือมั่นว่าจิต ความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวเป็นตน ก็ไม่เหลือสิ่งใดให้ยึดได้อีก เพราะโดยสัญชาตญาณแล้วเราย่อมหลงยึดจิตนี้เป็นอัตตาเหนือสิ่งอื่นใด

สรุปคือในเบื้องต้นเริ่มฝึกจิตตานุปัสสนานั้น ขอให้ท่องจำกฎไว้แม่นยำ ๓ ข้อ คือ

- ๑) ลืมความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับจิตที่ผ่านมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นสามัญสำนักหรือทฤษฎีนาเชื่อ ถือเพียงใด เหลือเฉพาะข้อสังเกตสภาพจิตตามที่ระบุไว้ในจิตตานุปัสสนาเท่านั้น
- ๒) อย่าถามหาว่าจิตอยู่ตรงไหนและรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร แต่ให้รู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต หรือสภาพจิตที่กำลังปรากฏชัด เมื่อเห็นสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นและดับลงกับจิตบ่อยๆ ก็จะค่อยๆ รับรู้มิติ ของนามธรรมอันปราศจากรูปทรงไปเอง
- ๓) อย่าให้เกิดความจงใจทำสภาพจิตปัจจุบันให้เปลี่ยนแปลงไป สังเกตและระวังอย่าให้เกิด “ความ ครุ่นคิด” เกี่ยวกับสภาพจิต หมั่นฝึกเข้าไปที่สภาพจิตตรงๆ โดยใช้เกณฑ์ของพระพุทธเจ้าเป็น ทิศทาง เช่นถามตัวเองว่าขณะนี้กำลังมีราคะอยู่ในจิตหรือไม่ ขณะนี้จิตอยู่ในสภาพพุ้งซ่านชัด ส่ายหรือไม่ เป็นต้น เมื่อตระหนักว่าจิตกำลังอยู่ในสภาพใด ก็ให้รู้ตามนั้นเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องคาดหวังว่าจะเห็นความเกิดดับหรือสภาพพิสดารกว่าที่กำลังเป็นอยู่ สิ่งที่เราต้องการใน ช่วงเริ่มต้นจริงๆ นั้นง่ายนิดเดียว คือการเปรียบเทียบจิตระหว่างที่สภาพหนึ่งๆ ยังคงอยู่กับขณะที่ สภาพนั้นๆ หายไปแล้ว

พระพุทธองค์ให้เริ่มรู้สภาพจิตผ่านกิเลสหยาบคือราคะ โทสะ โมหะ เพราะกิเลส ๓ ตัวนี้เป็นของ ประจำโลก และแฉะเวียนมาเยี่ยมเราอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นอุปการณสามัญที่ทุกคนมีอยู่แล้วโดยไม่ต้อง ขวนขวายซื้อหามาแต่ไหน อีกทั้งเป็นเรื่องของสามัญสำนักที่แต่ละคนทราบด้วยใจว่าราคะ โทสะ โมหะเป็นอย่างไร เพียงทำความเข้าใจกันไว้ง่ายๆ ก็สามารถปฏิบัติได้ทันที

ในติกนิบาต ทุติยปัณณาสก์ พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๒ พระพุทธองค์ตรัสถึงความต่างระหว่างราคะ โทสะ โมหะไว้อย่างน่าสนใจ คือราคะมีโทษน้อยแต่คลายช้า โทสะมีโทษมากแต่คลายเร็ว ส่วนโมหะ นั้น ทั้งมีโทษมากและคลายช้าด้วย เมื่อทราบเช่นนี้ย่อมมีท่าทีที่ถูกต้องต่อการพิจารณา เช่นอย่าหวังว่า ราคะเกิดขึ้นแล้วจะแสดงความดับลงอย่างรวดเร็วทันใจ เป็นต้น

การกำหนดรู้ราคะจิต

ลักษณะของราคะ

ราคะแปลว่าความกำหนัด, ความยินดีในกาม, ความติดใจหรือความย่อมนใจติดอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น ลักษณะทั่วไปของราคะจึงเป็นอาการ “ตั้งตูดเข้าหาตัว” เรียกว่าถ้าติดใจอยู่กับสิ่งใด จะเป็นบุคคล หรือวัตถุก็ตาม ย่อมเข้าข่ายความเป็นราคะทั้งสิ้น แม้แต่ความติดใจในสภาพสมาธิระดับสูงก็จัด เป็นราคะชนิดหนึ่ง บัญญัติเรียกโดยเฉพาะว่ารูปราคะบ้าง อรูปราคะบ้าง แล้วแต่ผิวนั้นๆ ต้องอาศัย รูปหรือไม่

สิ่งที่ทำให้เกิดราคะขึ้นในจิตนั้น อาจเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งระหว่างรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันเป็นปัจจุบัน และอาจเป็นการใคร่ครวญคำนึงถึงสิ่งเหล่านั้นที่ผ่านมาแล้ว หรือกำลังจะเกิดขึ้น

ลักษณะอันปรากฏชัดขณะเกิดราคะหนาแน่นคือความอยากกลาเข้าไปหาวัตถุหรือบุคคลอันเป็นต้นเหตุแห่งความยินดี แบบที่เรียกกันว่า “หน้ามืด” ซึ่งก็คือจิตที่หม่นมืดเพราะถูกราคะครอบงำ บดบังแสงจากปัญญาไว้ คิดอะไรดีๆไม่ออก

ลักษณะอันปรากฏเพียงรางเลือนขณะเกิดราคะอย่างอ่อนคือทำให้มองไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแต่ความดูดี นามี น่าเสพ อาจเป็นเพียงความอยากเห็น อยากพูดคุยกับคนถูกใจ หรืออาจเป็นความอยากเข้าสมาธิด้วยประสงค์เสพสุขอันเกิดแต่วิเวกก็ได้ เมื่อสังเกตแรกๆจะเห็นเหมือนวัตถุมิแรงกระทำต่อจิต หรือมีแรงดึงดูดระหว่างจิตกับวัตถุ แต่ต่อมาจะแยกแยะได้เองว่าจิตเองเป็นฝ่ายก่อแรงกระทำหรือแรงดึงดูดขึ้น โดยมีความถูกใจเป็นตัวแปรหลัก

สุขเวทนามักเป็นต้นเหตุของราคะ แต่ต้องแยกแยะให้ออกด้วยความเข้าใจอันดีว่าสุขเวทนาไม่ใช่ราคะ ลักษณะของราคะคือกระแสดความ “อยากดึงดูด” บางสิ่งเข้าหาตัว สังเกตงายๆที่ใจมีความอยาก เกิดแรงดึงดูด และความคิดพุ่งแนวไปหาสิ่งที่ต้องการทำเดี่ยว ผู้ผ่านการฝึกสุขเวทนามาอย่างดีย่อมไม่สับสนว่าตนกำลังดูสุขเวทนาเกิดดับหรือดูราคะเกิดดับกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

ขั้นเริ่มต้นควรแยกแยะให้ออกด้วยว่าระดับของราคะขณะนั้นๆ แรงอยู่ในระดับลามถึงกายแล้ว หรือยังแผ่วอ่อนเพียงเป็นความรู้สึกทางใจ หากเป็นความกำหนัดยินดีทางเพศที่ลามถึงกายก็เห็นว่ายากต่อการกำหนดสติรู้ว่า “จิตมีราคะ” เพราะเอาแต่จดจ่อกับวัตถุทางกามารมณ์แบบหน้ามืดตามัว เว้นแต่ผู้มีทุนรอนคืออสุภกรรมฐานอยู่ก่อนหน้า จึงจะเหมือนมีอาวุธไว้ใช้งานทันทั่วทั้งที่ โดยเฉพาะผู้เป็นพระที่ต้องรักษาวินัยไว้อย่างชีวิตนั้น ไม่พึงทำจิตตามอุปสรรคเมื่อเกิดราคะกล้า แต่ควรใช้อุปายทางสมถะตรงๆเสียก่อน จะเป็นการหลบเข้าสมาธิระดับฌานอันเป็นสมบัติเฉพาะตนแล้ว หรือจะเป็นการพิจารณากายว่าโสโครกตั้งแต่หัวจดเท้าก็ได้

การเริ่มฝึกกำหนดรู้ราคจิตนั้น ควรดูจังหวะที่ราคะเกิดขึ้นในระดับของจิต ยังไม่ลามถึงกาย อย่างเช่นหวนระลึกถึงกามคุณในอดีต หรือเพิ่งเกิดความต้องการทางเพศเพียงแผ่ว หรือเกิดความต้องการตา ต้องหู ต้องจมูก ต้องลิ้น ต้องกาย หรือต้องใจ ที่ทำให้จิตมีอาการ “ถล่ำเข้าไปหลงติด” เช่นดูละคร โปรตก็มีราคะ ฟังเพลงก็มีราคะ ฉีดน้ำหอมก็มีราคะ กินของอร่อยจานโปรตก็มีราคะ นอนฟูกนุ่มหอมหอมก็มีราคะ และแม้คิดถึงลักษณะนิสัยใจคอ คำพูดคำจาอันน่าพิศวาสของเพศตรงข้ามก็มีราคะได้ทั้งสิ้น อย่าเข้าใจว่าต้องให้เกิดความปรารถนาที่จะเสพกามเสียก่อนจึงถือว่าจิตมีราคะ

การกำหนดรู้นั้น ขอให้ดูเฉพาะความยึดมั่นเหนียวแน่นที่บังเกิดขึ้น ยอมรับว่ามันมีอยู่ อย่าเร่งให้หายไป อย่าจ้องดูด้วยความคิดตั้งใจให้มาก เพียงรับรู้เฉยๆว่าขณะนี้ “จิตมีราคะ” เมื่อเฝ้ารู้อยู่ด้วยความไม่เร่ง ไม่เพ่ง ไม่เผลอ ในที่สุดระดับของราคะในจิตจะแสดงความแปรปรวนให้เห็น คือเหลือแต่จิตเปล่าๆ เหมือนน้ำที่ระเหยหายจากภาชนะ ย่อมเหลือแต่ความว่างของภาชนะนั้นปรากฏอยู่ นี่เป็นขั้นที่สำคัญมาก ขอให้กำหนดรู้อยู่ที่ลักษณะความว่างจากราคะเช่นนั้นไปเรื่อยๆ กระทั่งแยกแยะได้อย่างชำนาญ ว่าขณะมีราคะเป็นอย่างไร ขณะราคะดับไปแล้วแตกต่างกันอย่างไร แรกๆอาจกำหนดก็ได้ว่าราคะเป็นของมืด ส่วนการปลอดจากราคะเป็นของสว่าง

หากกำหนดรู้ราคะแล้วพบว่านานไปยังไม่เหือดหายจากใจเสียที หน้าซำอาจทวีตัวแรงขึ้น ขอให้สันนิษฐานว่าเรายังมีความครุ่นคิดคำนึงถึงวัตถุอันเป็นเป้าล่ออยู่ พุดง่าย ๆ ก็คือ “ส่งออกนอก” ไม่ได้มองเข้ามาที่สภาพราคจิตแต่อย่างใด หรือมองแต่ยังเห็นลักษณะดึงดูดของราคะไม่ชัด ก็อาจใช้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ผ่านมาแล้วเข้าช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกตัวดีขึ้น แล้วจึงมอง “ลักษณะของราคะในจิต” ใหม่ ขอให้ระลึกว่าถ้ามองเห็นอย่างถูกต้อง ไม่ครุ่นคิดคำนึงถึงวัตถุอันเป็นเป้าล่อ ราคะจะแสดงความแปรปรวนให้เห็นอย่างแน่นอน

คนที่อยู่ในเมืองส่วนใหญ่จิตจะเกือกก้าวอยู่ด้วยราคะตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อต่างๆนำเสนอแต่ภาพและเสียงอันชวนยั่วนี้ ถ้ามองในแง่ดีคือพอมารถึงตรงหมวดของจิตก็จะมีอะไรให้ดูเยอะ หากมันฝึกสังเกตสังกาจริงจัง จะสามารถพบอาการของจิตได้หลากหลาย เช่นลักษณะที่จิตพุ่งเข้าไปจับยึดวัตถุกามเหนียวแน่นรุนแรงเป็นพิเศษ สะท้อนออกด้วยอาการทางกายประเภทเพ่งตาแทบถลน หรือลักษณะที่จิตหมกมุ่นจดจ่ออ้อยอิ่งยึดเยื้อราวกับวัตถุมีแรงดึงดูดส่งมากระทำกับจิต

ถ้าเลิกใส่ใจผัสสะภายนอก เลิกตามแรงทะยานออกไป แล้วหันมาพิจารณาเฉพาะราคจิตภายในตัวเองบ่อยเท่าไร ก็จะยิ่งเห็นราคะเป็นเพียงภาวะหยาบชัดขึ้นเท่านั้น จิตมีราคะสู่จิตไร้ราคะไม่ได้เลย

ด้วยอาการเห็นเปรียบเทียบดังกล่าว ในที่สุดพอราคาเริ่มเกาะกุมจิต จะเห็นเหมือนฝูงแมลงร้ายหรือไอมืดเคลื่อนเข้ามาดบังแสงสว่างอย่างไรรายนั้น

และหากตั้งความสำคัญไว้ในใจ หรือระลึกจนขึ้นใจว่าราคาคือเหตุแห่งทุกข์ด้วยประการทั้งปวง ต้องเสียเงินทอง เสียใจ เสียความรู้สึกดีๆ เสียกำลังงาน เสียเวลาในการใช้ชีวิตเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง ที่สุดก็เห็นความสำคัญในการไม่หลงวิ่งตามเหยื่อล่อ แต่หันมาพิจารณาจิตตัวราคาในจิตเองโดยความไม่เที่ยง ยิ่งเห็นรอยต่อระหว่างการมีราคากับการไม่มีราคาบ่อยเท่าไร ก็ยิ่งทำให้จิตเกิดปัญญาแท้จริงในระดับมหากาลัง คือไม่ต้องใช้อุปายเช่นพิจารณากายเป็นอาการ ๓๒ แต่สามารถละราคาได้ตั้งแต่เริ่มก่อตัวขึ้นในจิต เรียกว่าชนะกันตั้งแต่อยู่ในมุ้ง ต่อให้เผชิญสิ่งชั่วร้ายราคาแรงระดับลามถึงกายก็วูบดับลงง่ายเหมือนเป่าเทียนที่ไม่อาจต้านลมปากเรา จะรู้สึกว่ามีศัตรูหรือบุคคลอันเป็นของภายนอกนั้น มีหรือไม่มีก็ได้ ขอให้จิตพ้นจากการครอบงำของราคาก็สุขพออยู่แล้ว

การกำหนดรู้โทสะจิต

ลักษณะของโทสะ

โทสะนั้น เป็นอารมณ์ที่รุนแรง สุกสกปรกที่สุด สะท้อนชัดออกมาทางกายมากที่สุด เช่นเมื่อมีบุคคลหรือเหตุการณ์กระตุ้นให้โกรธ เราจะทำตัวว้าวโรจน์ อยากกัดคนตา อยากทุบตี หรืออย่างน้อยที่สุดก็มีอาการตึงขมับ เพราะคิดอยู่เงียบ ๆ ว่าจะทำให้ศัตรูเดือดเนื้อร้อนใจสาสมกับที่ทำให้เราโกรธได้อย่างไร

จิตที่มีโทสะจะมีลักษณะอยากขับไล่ คือผลักดันออกไป ทางรูปธรรมคืออยากกระแทกให้เกิดความแตกพังหรือเกิดความเจ็บปวด ทางนามธรรมคือมีพลังอัดกระแทกออกมาจากความคิดในหัวหรือความรู้สึกในอก

แม้โทสะจะมีลักษณะเหมือนกันในแต่ละคน ทว่าพื้นหลังและโครงสร้างนิสัยของมนุษย์เราทำให้ผลที่ตามมาจากโทสะมีโอกาสดังกล่าวได้มาก เช่นบางคนโกรธแล้วอาละวาดฟาดวงฟาดงาอย่างย่ำแย่ บางคนโกรธแล้วต้องอัดอั้นตันใจไว้อย่างนั้น น้อยคนที่ธรรมชาติไม่หนอยอาจพิจารณาว่าโกรธไปทำไม ทุกข์ใจเปล่าๆ แล้วระงับความโกรธลงเสียด้วยปัญญาเห็นความไร้สาระแก่นสารของโทสะนั้น

เมื่อเข้าสู่โลกของการปฏิบัติธรรม เริ่มเห็นค่าของการถนอมรักษาสีใจดี ๆ เริ่มเฝ้าสังเกตโทสะเสียบ้าง อาจพบ “วิธีโกรธ” แบบต่างๆ ของตนเช่น...

- ๑) โกรธแบบไม่รู้ตัว แต่ก็จางไปเองอย่างรวดเร็ว เพราะพื้นจิตประกอบด้วยเมตตาหรือปัญญาเห็นโทษของความโกรธอย่างแข็งแกร่งเป็นทุน

- ๒) โกรธแบบไม่รู้ตัว จากนั้นพักใหญ่ต่อมารู้สึกตัวว่าโง่ไปแล้ว ความโกรธจึงค่อยจางลง
- ๓) รู้ตัวเท่าทันขณะโกรธแล้วจางลงอย่างรวดเร็ว
- ๔) รู้ตัวเท่าทันขณะโกรธแล้วยังกรุ่นอยู่ ต้องใช้ปัญญาปลงอีกชั้นถึงจะจางลง หรือหายเงิบสนิท
- ๕) มีสติรู้ตัวอยู่ก่อนโกรธ เช่นเพิ่งออกจากสมาธิ ทางเดินจงกรม หรือรู้ริยาบถอยู่เป็นปกติ เลยโกรธแค่เหมือนภาพลวงชั่วเสี้ยววินาทีแล้วหายสนิท เนื่องจากจิตตัดกลับไปสู่ความรู้ตัวโดยอัตโนมัติด้วยนิสัยเคยชินทางจิต
- ๖) มีสติรู้ตัวอยู่ก่อนโกรธ เห็นความโกรธเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่างชัดเจน ซึ่งก็สามารถขอย่อยออกไปได้ว่าเป็นโกรธแบบเดียวแบบไฟไหม้ฟาง หรือแบบยึดเยื่อเหมือนมีเชื้อไฟเป็นต้น

ที่แยกแยะอย่างละเอียดเช่นนี้ก็เพื่อให้เกิดการตรวจสอบว่าที่ผ่านมาเราเคยชินกับโทสะแบบใด หากยังโกรธแบบฟาดวงฟาดงา หรือยังโกรธแบบขาดความรู้ตัว ก็ยากที่จะใช้โทสะเป็นเครื่องมือฝึกจิต ตานุปัสนาได้ไหว หรือถึงไหว พอฝืนใจทำสองสามหนก็จะขาดความอดทนด้านนิสัยเก่าของตนเอง หวนกลับไปยอมตัวผสมโรงกับโทสะอีก

หากรู้ตัวว่ายังมีข้อเสียอย่างแรง ไม่เกื้อกูลต่อจิตตานุปัสนา ก็ต้องฝึกกรรมฐานที่เป็นอริกับโทสะเสียบ้าง เช่นการแผ่เมตตา ซึ่งจะกล่าวถึงวิธีอย่างละเอียดในบทที่ ๑๒ ถัดไปข้างหน้านี้ หรืออีกทางหนึ่งคือใช้กรรมฐานที่ผ่านมาในการช่วยระงับ หรือช่วยดึงความรู้สึกตัวให้กลับมาจากข้างนอกเข้ามาอยู่ข้างใน เรียกว่าใช้สมถะมาเบียดเบียนโทสะให้อ่อนลงเสียบ้าง จึงค่อยเหมาะควรแก่วิจิตตานุปัสนาในลำดับต่อไป

อนึ่ง ขอให้ทราบด้วยว่าถ้าอยู่ในอารมณ์แบบใดที่มีลักษณะ “อยากผลักใส” ก็จัดเข้าข่ายโทสะได้เหมือนกัน เช่นความกลัว ความอับอาย ความเศร้าโศกคร่ำครวญ เป็นต้น อีกประการที่ต้องตระหนักคือทุกขเวทนาไม่ใช่โทสะ แม้ทุกขเวทนามักนำมาซึ่งความหงุดหงิดขัดเคืองอันจัดเป็นโทสะก็ตาม ผู้ภาวนาจนรู้ทันสภาวะธรรมอาจสลายทุกข์ทางกาย หรือสลายทุกข์ทางใจโดยไม่จำเป็นต้องเกิดความหงุดหงิดขัดเคืองเป็นผลตามมา ถ้าแยกถูกก็จะได้ไม่สงสัยว่าเรากำลังเห็นทุกขเวทนาเกิดดับหรือว่าเห็นโทสะเกิดดับกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

หากเฝ้าสังเกตที่จิต จะทราบว่าอาการเริ่มแรกของโทสะนั้นเหมือนจิตเต้นแรงเต้นก่ายในภายใน แม้สติวิ่งตามไล่หลังมาก็เหมือนอยู่ห่างๆ แม้ตั้งใจไว้อย่างแข็งแรงเพียงใด ยิ่งโทสะชนิดก่อความแสบคันในอกได้เป็นริ้วๆ จิตจะพุ่งออกข้างนอกเต็มตัวเสมอ ก่อนจะหดกลับมาภายในได้สำเร็จ

ฉะนั้นเมื่อฝึกในระยะแรกควรเริ่มจากความหงุดหงิดหรือขัดเคืองเล็กน้อยก่อน ประเภทเห็นข้าวของวางอยู่ผิดที่ผิดทาง ต่อโทรศัพท์ที่ไม่ติด หรือเรื่องหุยมหิมีอื่นๆ ที่ให้ผลกระทบกับกายใจของเรานิดเดียว ความขัดเคืองจะปรากฏเหมือนมีอะไรเสียดเข้ามาจุกอก หรืออย่างน้อยก็เกิดกระแสบั่นป่วน กระวนกระวายเหมือนใครรบกวน

เมื่อเกิดโทสะแล้วในระดับที่จิตจะไม่กระโจนออกนอกเต็มตัว ก็อย่าไปปรับระดับโทสะ อย่าใช้อุบายวิธีใดๆ ทั้งสิ้น ให้ทำใจเหมือนเหมือนยืนดูน้ำเดือดค่อยๆ เย็นลงเอง ทำความเข้าใจไว้ล่วงหน้าว่าน้ำเดือดนั้น เร่งไปมันก็ไม่เย็นทันทีอยู่ดี แต่ถ้าเฝ้ามองอยู่เฉยๆ ก็จะได้สิ่งที่ต้องการคือสภาพของน้ำที่เย็นลง ควบคู่กับปัญญาเห็นความจริงว่าโทสะเป็นอนิจจังอย่างหนึ่ง

สำคัญคือต้องไม่ลืมหูลืมตาจนจิตปลอดจากโทสะ รู้จิตที่ปราศจากโทสะเปรียบเทียบกับกันทันที กระทั่งแยกแยะได้อย่างชำนาญ ว่าขณะมีโทสะเป็นอย่างไร ขณะโทสะดับไปแล้วแตกต่างกันอย่างไร แรกๆ อาจกำหนดก็ได้ว่าโทสะเป็นของร้อน ส่วนการปลอดจากโทสะเป็นของเย็น

ถ้ารู้สึกมวนๆ ป่วนๆ ววนๆ อยู่ในอก แปลว่าโทสะยังไม่ไปไหน ยังหลงเหลือควันไฟคุกรุ่นอยู่ดี อันนี้ก็ต่อพิจารณาว่าเรายังครุ่นคิดคำนึงถึงบุคคลหรือสถานการณ์อันบันดาลโทสะขึ้นหรือเปล่า ถ้ารู้เฉพาะตัวโทสะในจิตอย่างถูกต้อง โทสะย่อมแสดงอนิจจังออกมาในเวลาไม่ยืดยื้อเกินไปนัก

ประการสำคัญคือโทสะเป็นของเวียนกลับมาซ้ำได้หลายรอบ บางคนอาจรำคาญว่ากำหนดสติรู้อย่างไรก็ไม่หายขาดเสียที ก็ขอให้มองในด้านที่เป็นประโยชน์แทน คือเหตุขัดเคืองเรื่องเดียวทำให้เรามีโอกาสฝึกปรี้อหลายครั้ง ขอให้ดูจริงๆ เห็นให้ได้ว่าจิตขณะมีกับไม่มีโทสะต่างกันอย่างไร ครั้งแรกยังไม่เห็นผล ครั้งที่สองเริ่มคุ้นว่ามันมาเดี๋ยวก็ไปอย่างคราวแรก ครั้งที่สามเริ่มรู้สึกวาทะโทสะในเรื่องนั้นไร้สาระสิ้นดี ครั้งที่สี่เริ่มเห็นโทสะในเรื่องนั้นเป็นของแปลกปลอมที่จรเข้ามา ครั้งที่ห้าและต่อไปยิ่งเห็นลักษณะเกิดดับชัดขึ้น มองโทสะเป็นเพียงสภาวะธรรมประกอบจิตชั่วคราว ไม่มีตัวตนในโทสะ มีแต่สภาพโทสะถูกรู้โดยความเป็นอะไรอย่างหนึ่ง และพลอยกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการมองความโกรธทั่วไปแตกต่างจากเคยอย่างสิ้นเชิง

สำหรับผู้ที่ยึดติดรูปลักษณ์ภายนอกเข้าช่วย ก็มักสงสัยว่าเมื่อโทสะเกิดขึ้นแล้วตัดจิตไปที่การหายใจทันที นั้น ถือว่าเป็นจิตตานุปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ต้องกล่าวว่ารูปลักษณ์ภายนอกหรือจะเอาอารมณ์อื่นมาแทรกแทนอย่างไรไม่สำคัญ สำคัญที่เราเห็นสภาพจิตที่แตกต่างกันระหว่างมีกับไม่มีโทสะหรือเปล่า ถ้าเล็งรูปร่างเห็นสภาพจิตถูกก็เป็นอันใช้ได้เหมือนกัน แต่ถ้าดูลมหายใจโดยไม่มีการกำหนดรู้สภาพจิต ไม่มีการเห็นลักษณะที่ตั้งอยู่และดับไปของโทสะ ก็แปลว่ายังเป็นเพียงงานสมถะล้วนๆ ช่วยเบียดเบียนให้โทสะตกไปจากจิตเฉยๆ

การกำหนดรู้โมหจิต

ลักษณะของโมหะ

ความหมายของโมหะที่ปรากฏอยู่ในเหตุโคจรกะ พระอภิธรรมเล่ม ๑ กินนัยทั้งระดับหยาบเช่นความเหม่อ ความหลง ความมัวหม่นแบบโลกๆ ไปจนกระทั่งระดับละเอียดคืออวิชชา ความไม่รู้อรุณยัสัจจะ ในระดับธรรมะชั้นสูงทีเดียว

โมหะเป็นไฉน? ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต (คือไม่รู้ในเหตุ) ความไม่รู้ในส่วนอนาคต (คือไม่รู้ในผล) ความไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจลสมุปาทธรรม ว่าเพราะสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี

โมหะเป็นไฉน? ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา การไม่กระทำให้ประจักษ์ ความทรมปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงใหล อวิชชา กิเลสท่วมทับจิตคืออวิชชา กิเลสเครื่องผูกสัตว์คืออวิชชา กิเลสที่นอนเนื่องในสันดานคืออวิชชา กิเลสกลุ่มมรุมจิตคืออวิชชา ลุ่มคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะมีลักษณะเช่นว่านี้ เรียกว่าโมหะ

เพื่อให้การปฏิบัติขั้นเริ่มต้นเป็นไปโดยง่ายและมีทิศทางที่ชัดเจน ขอให้ดูเฉพาะจิตที่มีลักษณะ “ไม่รู้ อยู่ในปัจจุบัน” กล่าวคือจะเกิดความคิดย้อนไปในอดีตอย่างไร้จุดหมาย หรือคาดหวังไปในอนาคตแบบลมแล้ง ให้ถือเป็นโมหะทั้งหมด และแม้จิตจะไม่ติดในระหว่างแห่งอดีตกับอนาคต แต่เผลอเหม่อลอยแบบไม่รู้เรื่องราว กระทั่งคิดอะไรยังไม่ทราบ ก็เข้าข่ายโมหะอีกเช่นกัน

หากเริ่มมองเปรียบเทียบได้ระหว่างจิตที่ตื่นกับจิตที่ “หลับทั้งลืมตา” ก็อาจเห็นโมหะปรากฏคล้าย ม่านควันที่ซึมซาบเข้ามาทำให้จิตเสื่อมคุณภาพในการ “รู้ตามความเป็นจริง” ต่อให้ตาหูฟังก็ไม่เกิด ความรับรู้ที่ถูกต้อง

และโมหะตัวเดียวก็ทำให้การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดเกิดความผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ คือ สภาวะธรรมใดเด่นขึ้นมา แทนที่จะกำหนดรู้สภาวะเด่นนั้นก่อน กลับไปพยายามรู้สภาวะอื่น ยกตัวอย่างเช่นเป็นไข้กำลังมีไข้ แทนที่จะรู้ที่ความมีไข้ กลับไปควานหาความร้อนกาย อยากดูความร้อนให้เป็นอนิจจัง หรือขณะทำสมาธินั้น หากกำลังฟังแรง แทนที่จะใส่ใจดูแรงเค้นหรือแรงอัดของความฟัง ในจิตเพื่อพิจารณาเป็นสภาวะไม่เที่ยง แต่กลับไปพยายามยึดมั่นลมหายใจ ก็เท่ากับไปเร่งแรงเค้นให้ ยิ่งอัดอัดทรมานกว่าเดิม เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของโมหะ ไม่เท่าทันสภาวะเด่นที่กำลังปรากฏ เหมือน คนถูกหลอกให้ต้องแก้ปัญหาร่วมกันหลายข้อ ถ้าไม่รู้ว่ามีปัญหาใดสำคัญกว่า ปัญหาใดเป็นหลักที่ต้องทำให้คลี่คลายก่อน ก็จะต้องโรมรันพันตากับปัญหาอย่างปราศจากการลงเอย

ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสไว้ เช่นในติกนิบาต ทุติยปัณณาสก์ พระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๑๒ ว่าโมหะ ย่อมไม่เจริญเมื่อมีการทำไว้ในใจหรือพิจารณาโดยแยบคาย เช่นเมื่อเรารู้ตัวที่กำลังอัดอัดขัดข้อง ก็พิจารณาว่าสิ่งใดกันแน่ทำให้ขัดข้อง หรือรู้ตัวว่ากำลังเผลอเหม่อก็ให้ความใส่ใจในงานเฉพาะหน้า หางานให้จิตมีเครื่องรู้ เป็นต้น

ขอให้ตระหนักด้วยว่าทุกขมสุขเวทนาไม่ใช่โมหะ แม้ว่าโดยมากทุกขมสุขเวทนามักนำมาซึ่งความ เหม่อลอยเพราะขาดแรงดึงดูดให้สนใจ ผู้ฝึกรู้ทุกขมสุขเวทนามาเป็นอย่างดีย่อมแยกแยะได้ถูกต้องว่า กำลังดูทุกขมสุขเวทนาหรือดูโมหะปกคลุมจิตกันแน่

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

สภาวะทั่วไปของจิตคนเราจะเป็นโมหะอยู่แล้ว ตอนคิดดูโมหะแล้วสงสัยว่าจะดูตรงไหน นั่นก็เป็น โมหะไปแล้วเรียบร้อย เพราะความลังเลสงสัยนั้นเข้าข่ายความไม่รู้สิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้าตามจริง หากเท่าทันสภาวะจิตของตนเองในขณะนั้น จะทราบชัดว่าเต็มไปด้วยหมอกมัวฝ้าฟาง หากความแจ่ม ชัดใดๆไม่ได้เลย

หรือหากรู้ตัวว่าพยายามมองให้เห็นว่าจิตมีรูปร่างอย่างไร มีภาพแบบใดอยู่ในจิต นั่นก็เข้าข่ายโมหะ เช่นกัน ให้พิจารณาว่า “ลักษณะการกำหนดจิต” แบบนั่นเองที่เป็นโมหะทั้งแท่ง การทำจิตตานุปัสสนาอย่างมีกรอบ มีทิศทางชัดเจนตามนิยามของพระพุทธองค์เท่านั้น ที่เป็นหลักประกันไม่ให้หลงไปไหน

เบื้องต้นของการฝึกรู้โมหะควรหัดสังเกตระหว่างคิด ระหว่างพูด และระหว่างกระทำกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน เพราะจะมีโมหะมาให้เห็นบ่อยกว่าขณะตั้งใจทำภาวนาเป็นเรื่องเป็นราว

และด้วยแนวฝึกในชีวิตประจำวันนี้ จึงไม่ควรทำตัวเป็นคนว่างงาน แม้ไม่มีงานทางกายก็ต้องหางานทางใจให้จิตทำอยู่เรื่อย ๆ (ซึ่งงานทางใจยามว่างที่ทำแล้วคุ้มค่าที่สุดก็คือสมถะและวิปัสสนาแนนอน) เหตุผลที่ไม่ควรว่างงานก็คือคนว่างงานจะคิดเลื่อนลอยอย่างปราศจากขีดจำกัด หากจุดสิ้นสุดที่ขอบฟ้าไหนๆไม่เจอ ดวงตาจะเหม่อจากขอบฟ้าด้านหนึ่งไปยังขอบฟ้าอีกด้านหนึ่งตลอดเวลา

เมื่อคิดในเรื่องที่ควรจะคิด คือคิดในหน้าที่การงานเฉพาะหน้า จะเห็นลักษณะจิตปรากฏแบบหนึ่ง คือมีความเป็นระเบียบ มีความแจ่มชัดในเนื้อหาที่กำลังคิด ดังนั้นเมื่อหลุดจากสภาพแจ่มชัดดังกล่าว ก็จะทำให้เกิดความแตกต่างให้เห็นได้เอง พูดให้ง่ายคือเทียบบ่อยๆระหว่างจิตที่มีงานให้คิดอย่างมีจุดหมาย กับจิตที่หลุดจากงานมาตระเวนแบบไร้ปลายทาง เมื่อสองรู้จนแน่ใจว่าแตกต่างอย่างไร ก็จะตระหนักว่าระหว่างคิดแบบมีงานกับคิดแบบมีโมหะนั้น ลักษณะจิตเป็นคนละมิติกันแท้ๆ

เมื่อต้องพูดคุยหรือเจรจาการงานกับใคร เป็นต่อหน้าหรือทางโทรศัพท์ก็ตาม ลองจับจังหวะจะโคนในการพูดจาของตัวเอง บางประโยคเราพูดอย่างมีข้อมูลประกอบแน่นหนา อุ่นใจและเปี่ยมความเชื่อมั่นในตนเอง จับต้นชนปลายต่อติดตลอดสาย มองเข้ามาก็จะเห็นว่าจิตตื่นรู้แจ่มใส ปราศจากหมอกมัว แต่หากเป็นตรงกันข้าม พูดแบบขาดข้อมูล ผืนพูดให้ผ่านไปแบบต้องแต่งเสริมสดๆทีละคำสองคำ ขาดความเชื่อมั่น จับต้นชนปลายไม่ถูก ระหว่างชะงักคำมักเป็น “ฮ่อโหว” ให้จิตเลื่อนลอยไปหรือถูกลากไปจมอยู่กับความเหม่อได้เป็นห่วงๆ นี่เรียกว่าเป็นการตกดูโมหะในจิตผ่านอาการอ้าปากติดขัดงะแง่งๆ สามารถเปรียบเทียบกับจิตก่อนหน้าได้ถนัด แต่หากไม่สามารถรู้ทันเป็นขณะๆ จะเริ่มสังเกตหลังจากเลิกคุยทีเดียวก็ได้ ยิ่งคุยนานแบบไร้จุดหมายก็จะยิ่งเห็นลักษณะหม่นมัวมากขึ้น

เมื่อต้องเคลื่อนไหวกระทำกิจต่างๆทางกาย ให้ดูความต่อเนื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างมือไม้ ระหว่างแขนขา ระหว่างหัวกับตัว ลองสังเกตว่าขณะที่อวัยวะต่างๆประสานงานกันอย่างกลมกลืนไร้ที่ติ ไร้ความเฉื่อย ไร้อาการเก๋ๆกั๊กๆ ไร้ความหลุดโน่นลืมนี่ให้ต้องเกาหัวและทำเรื่องซ้ำไปซ้ำมา ขณะนั้นจิต

จะมีความร่าเริงสอดรับกับกิริยาทางกาย ตรงข้ามกับเมื่อต้องขยับกาย แต่จิตไม่รู้อาการทางกาย เอาเลย

หากปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มาจนเห็นความเกิดดับ และเกิดสภาวะหยั่งรู้แบบประจักษ์ชัดว่ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวตน ก็อาจเทียบดูจิตที่ “มีสติแบบยึดมั่น” กับจิตที่ “มีสติรู้ปล่อยวาง” ลักษณะที่จิตยังยึดมั่นจะเหมือนความแจ่มใสของน้ำที่มีเงามืดทาบอยู่ หรือมีหมอกมัวปกคลุมทึบบ้าง เบบางบ้าง แต่ลักษณะจิตที่ปราศจากความยึดมั่นในกายใจจะเหมือนความโปร่งโล่งของอากาศที่ปราศจากของไอบดบัง

เมื่อเห็นบ่อยจนชิน ก็จะแยกแยะได้อีกว่าคุณภาพของความโปร่งโล่งดังกล่าวมีความแตกต่างกันเป็นชั้นๆ กล่าวคือถ้าจิตไร้โมหะ ไร้ความยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกายใจเป็นตัวตนเพียงชั่วคราว ก็เหมือนเมฆหมอกถูกพัดเป่าให้เบาบางลงอย่างมีขอบเขตดับแคบ แต่ถ้าจิตไร้โมหะได้เนิ่นนานตามกำลังที่สั่งสมจากการอบรมมาดีทั้งส่วนสมถะและวิปัสสนา ก็จะเหมือนทัศนวิสัยโดยรอบกระจ่างใสทั่วตลอด ไม่มีขีดจำกัด

การเทียบระหว่างจิตมีโมหะกับจิตไม่มีโมหะบ่อยๆ นั้น เป็นทางลัดที่สุดที่จะทำให้เห็นประจักษ์ว่าจิตไม่ใช่ตัวตน สภาพจิตอาจหายาบหรือประณีตไปได้เรื่อยๆ แปรผันตามความทึบหรือบางของโมหะ และจะย้อนไปรู้ว่าเปรียบจิตเป็นกระจกใส่นั้นไม่ใกล้เคียงความจริงสักเท่าใด เพราะกระจกนั้นเป็นวัตถุที่กำหนดรู้ได้ด้วยตาเนื้ออันหายาบ ทว่าจิตเป็นธรรมชาติที่ถึงขีดความประณีตระดับหนึ่ง ก็ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตเองเท่านั้น หากเปรียบเทียบเปรยใดๆ มาอธิบายหรือพรรณนามิได้

สรุปคือแนวการรู้จิตที่มีโมหะนั้น แรกเริ่มอาจเห็นเปรียบเทียบเพียงความรู้สึกมัวหม่นกับความรู้สึกแจ่มชัดทางโลก เมื่อเห็นชานาญแล้วจึงขยับขึ้นไปดูภาวะโง่หลงยึดมั่นกับภาวะปัญญารู้แจ้งปล่อยวางในภายหลัง

การกำหนดรู้จิตหตฺตฺและจิตฟงฺชาน

ลักษณะของความหตฺตฺและฟงฺชาน

สภาวะจิตขั้นนี้มีความแตกต่างเป็นพิเศษจากสภาวะจิตอื่นๆ ในจิตตานุปัสสนา มีความน่าสนใจเป็นพิเศษตรงที่เมื่อปฏิบัติได้ผลแล้ว ก็จะไม่มีการ “จิตตก” หรือ “การปฏิบัติเสื่อมถอย” อีกต่อไป เพราะเมื่อดูเป็นแม้ขณะที่กำลังแย ก็ไม่เหลือเวลาไหนในชีวิตอีกแล้วที่เอามาใช้ปฏิบัติไม่ได้

นอกจากนั้น จิตตานุปัสสนาข้อนี้ยังเหมาะกับคนที่คิดท้อमतตลอดว่าไม่สามารถปฏิบัติอะไรกับเขาได้
เชื่อมั่นว่าไม่สามารถมีสติรู้ตัวตัวเองไหว เพราะผู้ที่คิดเช่นนี้ร้อยทั้งร้อยจะเป็นผู้มีปกติหุดหุดสลับ
กับฟุ้งซ่าน หุดหุดเพราะท้อในการปฏิบัติบ้าง เพราะเศร้าแบบโลกๆบ้าง เพราะชอบนอนบ้าง
เมื่อหุดหุดเก่งก็ต้องฟุ้งซ่านเก่งเป็นเงาตามตัว แถมมาด้วยกันอย่างแยกไม่ออก ฉะนั้นก็ใช้คุณสมบัติ
เฉพาะตัวนั้นเองเป็นเครื่องมือฝึกหัดรู้เข้ามาถึงจิตถึงใจให้สำเร็จจนได้

จิตหุดหุดมีลักษณะร่วมกับจิตมีโมหะอยู่ประการหนึ่ง คือความหม่นมัว ไม่สามารถเห็นปัจจุบันธรรมได้
กระจ่างแจ้งตรงจริง แต่จิตหุดหุดจะแยกว่าตรงที่ถึงขั้นหมองหนัก ชนิดให้ผลลามถึงกาย แบบไม่ยาก
ขยับเขยื้อน เกียจคร้าน ต้องการแช่มอยู่กับความรู้สึกในทางเลวร้าย ทำนองทอดอาลัยตายอยาก
นึกถึงอนาคตด้วยความมืดมน เรียกว่าพัฒนาอีกระดับก็พลิกเป็นความอยากฆ่าตัวตายเอาง่ายๆ
เพราะจิตหุดหุดเป็นอกุศลจิตชนิดที่บันดาลให้คิดถึงแต่อะไรที่บั่นทอนความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำลาย
ความหวัง ความศรัทธาต่อการดำรงชีวิต และยุยงให้เชื่อว่าหมดลมหายใจก็เป็นอันพ้นทุกข์พ้นร้อน
เรื่องจะให้เชื่อว่าจะต้องไปใช้กรรมยึดเยื่อลำบากกว่าเก่านั้นลิ้มได้ ความหุดหุดของจิตจะเหมือนม่านทึบ
ที่ปิดบังอนาคตหลังความตายไว้จนหมดสิ้น

ส่วนจิตฟุ้งซ่านก็มีลักษณะร่วมกับโมหะเป็นความหม่นมัวเช่นกัน ความรู้สึกทั่วไปจะเหมือนเกิดคลื่น
กระเพื่อมไหวในห้วงอย่างน่ารำคาญ ยิ่งบางคนที่มีพลังในตัวมากเท่าไร ยามฟุ้งก็จะยิ่งทรมาณหนัก
กว่าคนทั่วไปมากขึ้นเท่านั้น หากจะจับไม่ได้ หรือไม่รู้วิธีทำให้เจือจางลง ผลมักลงเอยเป็นความเบื่อ
ตัวเองอย่างรุนแรง อีกทั้งสาเหตุของความฟุ้งซ่านก็เป็นไปได้หลายประการ จะประสบความสำเร็จ
เล็กใหญ่หรือความล้มเหลวมากน้อย จะเป็นความคาดหวังหรือทอดอาลัย จะเป็นกลุ่มในการงานหรือ
จดจ่อรอเวลาบันเทิง ล้วนแล้วแต่เป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดจิตฟุ้งซ่านได้ทั้งสิ้น คนยุคเรามีเหตุทับทวี
คลื่นความฟุ้งให้พล่านจัดยิ่งกว่ายุคไหนสมัยใดเสียด้วย

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตหุดหุดก็รู้ว่าจิตหุดหุด เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

แปลกกว่าการพิจารณาจิตข้ออื่น ที่พระพุทธองค์ไม่ให้กำหนดรู้ว่า “จิตหุดหุดก็รู้ว่าจิตหุดหุด เมื่อจิตไม่
หุดหุดก็รู้ว่าจิตไม่หุดหุด” แต่กลับให้พิจารณาจิตฟุ้งซ่าน คล้ายจะมีความต่อเนื่องกันอยู่

เมื่อปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้พักหนึ่ง จะสังเกตเห็นอย่างถนัดว่าจิตหุดหู่แม้อยู่ปรากฏอยู่ข้างเป็นระยะ ก็จะมีอายุสั้นมาก เพียงถูกรู้ว่าซึมลงไป หรือออกอาการเคื่องหล่งว่วงงุน ก็จะกลับเข้าสู่ความมีสติได้ พอสมควร ไม่ถึงขนาดถลาลึกลงในห้วงเหวแห่งความหุดหู่ง่ายดายนัก

แต่รอยต่อระหว่างความหุดหู่กับความกลับสติได้นั้น อย่างไรก็ยังมีอาการกระเจาย หรือกระทั่งกระเจิง อยู่เล็กๆ ตรงนั้นคือความฟุ้งซ่านอันเป็นร่องรอยที่จิตหุดหู่ทิ้งเอาไว้ ถ้าใจเย็นพอจะรู้ความฟุ้งซ่านไป สักพัก ก็อาจเห็นจิตคล้อยลงสู่ความหุดหู่เหมือนยอมตัวลงจมน้ำอีก เหมือนเล่นเอาเถิดเจ้าล่อ รู้ ภาวะใดสักพักก็จะเกิดอีกภาวะหนึ่งขึ้นมาสานต่อ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความเห็นชัดในภาวะหุดหู่และฟุ้งซ่าน ก็จะแยกแยะได้ถึงความแตกต่าง ระหว่างสองสภาวะ กล่าวคือภาวะหุดหู่จะมีลักษณะดึงดูดให้จมลงต่ำ ส่วนภาวะฟุ้งซ่านจะมีลักษณะ ผลักดันให้คิดออกนอกตัวสารพัดเรื่อง หากไม่สังเกตก็จะไม่ทราบเลยว่าสองภาวะนี้บางทีตามกันมา สลับกันเล่นงานเรา และบางทีก็ร้ายหน้อยที่มาควบคู่พร้อมกัน

สิ่งน่าสนใจก็คือคงมีไม่กี่คนในโลก ที่จะค้นพบว่าถ้ามองสองภาวะนี้สลับไปสลับมาสักพักด้วยความ เท่าทัน ซึมแล้วกลับฟุ้ง ฟุ้งแล้วกลับซึม รอบแล้วรอบเล่า กระทั่งถึงรอบที่สติรู้มีชัย ก็จะได้เห็นความฟุ้ง ซ่านระลอกสุดท้ายสงบลงในที่สุด ความรู้สึกจะสว่างโล่งเหมือนสลัดผ้าคลุมหนาหนักทิ้งเสียได้สำเร็จ

เมื่อเริ่มฝึกนั้น ระหว่างเกิดจิตหุดหู่ ควรใช้สายตาช่วยนิคหนึ่ง คือทอดมองตรงไปไกลๆด้วยความ สบาย เรียกว่าอาศัยสุขเวทนาทางกายมามีส่วนเป็นเครื่องหนุนแรง ที่สำคัญคือต้องไม่ล่องลอยตาม สายตาเหมือนเรือขาดหางเสือลอยตามยถากรรม สติต้องกำหนดรู้สภาพหุดหู่ของจิต กระทั่งเห็นชัด ว่าหมดความหุดหู่แล้วกลายเป็นความฟุ้งซ่านแทนที่

สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติจนคล่องแคล่วก็อาจพบวิธีรู้จิตหุดหู่หรือจิตฟุ้งซ่านอีกแบบหนึ่ง คือ ระหว่างกำหนดรู้สภาพหุดหู่หรืออาการฟุ้งซ่าน ก็ระลึกถึงการหายใจออกและการหายใจเข้าไปด้วยความ หุดหู่หรือความฟุ้งจะแปรเป็นแรงอัดมากระจุกตัวในอก เหมือนรวมเอาก่อนดินเหนียวที่เคย กระจัดกระจายมาไว้ในที่เดียวกัน หากเกิดภาวะดังกล่าวนี้ อย่าเพ่งยึดลมหายใจด้วยความคาดหวัง ว่าจะจับไล่ก่อนหนักๆนี้ออกไปให้พ้น แต่จงระลึกว่าแรงอัดที่ทำให้เกิดคลื่นความฟุ้งอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใจ สามารถกำหนดรู้ ก็รู้เฉยๆเหมือนรอดูเมฆดำทะมึนแน่นหนาคลายตัวลงเอง อาจมีอาการบีบรัดเข้า มาแล้วคลี่คลายออกไปสลับกัน ก็ให้พินิจว่านั่นคือการแสดงตัวของอนิจจัง เรามีหน้าที่รู้ หน้าที่เฝ้าดู ให้เห็นกระจ่างจะแจ้ง พัฒนาเป็นปัญญาปล่อยวางเท่านั้นพอ

หากต้องการแยกแยะระหว่างเหตุแห่งความฟุ้งซ่านกับตัวความฟุ้งซ่านให้ออก เพื่อความฉลาดรู้ ฉลาดดับอาการฟุ้งซ่าน ก็ขอให้กำหนดรู้เฉพาะความอึดอัดกระวนกระวายหรือแรงดันในจิตก่อน แล้วค่อยดูว่าในภาวะอึดอัดคับแน่น หรือฟุ้งยุ่งเหยิงกระจัดกระจายจับไม่ติดนั้น ในหัวเรามีความคิด เกี่ยวกับบุคคลหรือสถานการณ์ใดจรเข้ามา (ห้ามดูเรื่องในหัวก่อนเด็ดขาด เพราะจะทำให้จับอะไรไม่ ติดสักอย่าง) เมื่อดูนานไประยะหนึ่ง จะเห็นเหมือนความฟุ้งกับความคิดในหัวแยกเป็นคนละส่วนกัน บางทีความคิดดับไป แต่แรงอัดของความฟุ้งยังตกค้างอยู่ หรือบางทีความฟุ้งหายไปแล้ว แต่ความคิดยังคลอเคลียอ้อยอิ่งอยู่จางๆ ตรงนี้ก็จะทำให้ละต้นเหตุของความฟุ้งได้ จิตจะสงบตัวลงมาแบบมี แรงดันน้อยๆชนิดที่พร้อมปะทุตัวขึ้นอีก ซึ่งจัดเป็นสภาพหตุหุ่เล็กๆได้อย่างหนึ่ง

เมื่อใดก็ตามหากดูเข้ามาที่จิตแล้วไม่เห็นอะไรอื่น คลื่นความคิดหรือเรื่องราวในหัวไม่ปรากฏชัด จะ ว่าเป็นอาการของโรคและโทษก็ไม่เชิง เห็นแต่แรงดันในอก ก็ให้ถือว่าเป็นความฟุ้งซ่านชนิดหนึ่ง เช่นกัน การจำแนกได้ถูกในเบื้องต้นจะทำให้เกิดความมั่นใจว่าเรากำลังรู้อยู่ในกรอบของจิตตานุปัส สนา ขจัดความสงสัยที่มักแทรกตัวแถมมาเสมอยามพิจารณาจิตฟุ้งซ่าน

หากกำหนดดูจิตเมื่อกำลังมีสภาพหตุหุ่หรือฟุ้งซ่านเพียงเล็กน้อย ก็เป็นไปได้สูงที่จิตจะข้ามขั้นของ การสลับเปลี่ยนระหว่างหตุหุ่กับฟุ้งซ่าน เข้าสู่ภาวะเบิกบานตามธรรมชาติทันที แถมจะมีความรู้สึก ว่างเป็นพิเศษ ก็ขอให้รู้อยู่กับความว่างนั้น อย่าปล่อยให้อาการของจิตหลงเข้าไปในความว่าง วิธีแน ใจได้ว่าเราว่างอย่างรู้ก็คือยังทราบอยู่ว่ากำลังทำอะไร อยู่ในอิริยาบถไหน ในขณะที่ไม่ลืมสภาพว่าง เต้นออกมาจากกลางอก (ขออย่าให้ระลึกแม่นๆว่าสภาพว่างกลางอกนี้สร้างขึ้นไม่ได้ จะลัดทางด้วยวิธี กำหนดเพ่งเข้าไปที่กลางอกตรงๆไม่ได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏและหายไปจาก จิต)

เมื่อชำนาญรู้สภาวะเกิดดับในจิตมากเข้า ความว่างจะขยายขอบเขตออกไปเรื่อยๆ สติรู้และความมั่น คงในภายในจะเพิ่มขึ้นกระทั่งจิตเด่นดวงกว้างขวางระดับหนึ่ง ตรงนั้นถ้าฟุ้งก็จะฟุ้งได้เพียงน้อยแล้ว ตัดกลับไปสู่ความว่างตั้งมั่นอันเดิมโดยอัตโนมัติ ช่วงที่รู้เป็นอัตโนมัตินี้เองที่ความเกิดดับจะปรากฏ ให้เห็นมาก ไม่เฉพาะสภาวะจิตหตุหุ่หรือฟุ้งซ่าน แต่เป็นทุกสภาวะที่ผ่านเข้ามากระทบใจ ดังนั้น โอกาสที่จิตจะตรึงลงสู่ความหตุหุ่แทบไม่มี ซึ่งนั่นก็เป็นสัญญาณบอกว่าจิตเริ่มเข้าเค้าที่จะรวมดวง ในระดับมหัคคตะได้แล้ว

การกำหนดรู้มหัคคตจิต

ลักษณะของสภาพอันเป็นมหัคคตะ

โดยย่อแล้ว ความเป็นมหัคคตะคือความเป็นหนึ่งของจิต คือแทนที่กระแสจิตจะกระจายออก ก็รวมดวงหนักแน่นเป็นปึกแผ่น ไม่มีช่องว่างให้ความคิดฟุ้งซ่านเล็ดรอดเข้ามาแผ้วพานได้ ฉะนั้นระหว่างแห่งอาการรวมดวงดังกล่าวนี้ ตัวตนและภาวะรู้สึกเป็นบุคคลจะหายไป เพราะจิตจะเด่นกว่ารูปกาย เหมือนถูกยกขึ้นไปอยู่ในอีกระนาบหนึ่งต่างหากจากโลกหยาบ ความยึดมั่นอันเกี่ยวข้องกับโลกหยาบเช่นตัณหาหาคะจึงดับลงสนิท

แต่เชื้อของตัณหาหาคะยังดำรงอยู่ กล่าวคือเมื่อเคลื่อนออกจากสภาพมหัคคตะ ลืมตาขึ้นเห็นรูปสวย เสียงหูฟังเสียงเพราะ หายใจพบกลิ่นหอม ขบเคี้ยวรู้รสอร่อย นั่งนอนสัมผัสความนุ่มนวล สภาพชวนใจเหล่านั้นเมื่อกระทบเข้ากับจิตที่ยังมีเชื้อหาคะ ก็ย่อมลุกโพล่งขึ้น เกิดแรงดันให้ทะยานอยากเข้าอีก

เมื่อฝึกกำหนดรู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นมหัคคตะจนชำนาญ นอกจากจะแยกแยะได้ถึงความแตกต่างแล้ว ยังทำให้ได้ความรู้ ว่าขณะของจิตหนึ่งๆมี “สภาพพร้อม” จะเป็นมหัคคตะได้หรือไม่ กล่าวคือถ้ายังหวั่นไหวง่ายต่ออารมณ์อันน่าใคร่ ก็รู้ได้ทันทีว่าภาวะนั้นไม่เอื้อต่อการรวมดวงเป็นมหัคคตะ แต่ถ้าปลอดโปร่งและจิตขาดเยื่อใยจากอารมณ์อันน่าใคร่ทั้งหลาย แม้กระทบก็ไม่สน วางจากกระทบก็ไม่ถวิลหา สำหรับผู้มีกำลังจิตเคยรวมได้เป็นปึกแผ่นมาก่อนย่อมตระหนักว่าสภาพเช่นนั้นเอื้ออำนวยให้พร้อมได้ถึงมหัคคตะอีก และสำหรับผู้เคยผ่านการฝึกจิตหลุดพ้นกับจิตฟุ้งซ่านมาอย่างดี กระทั่งความหลุดพ้นและความฟุ้งซ่านกลายเป็น “ข้าศึก” ที่บัดนี้ทั้งง่าย เกาะจิตไม่ติด ก็จะสามารถเข้าถึงจิตเข้าไปอยู่ในสภาพเตรียมพร้อมรวมดวงเป็นมหัคคตะง่ายเช่นกัน ขอเพียงโน้มจิตจับอารมณ์ที่ละเอียดคู่ควรกับสภาพ “รวมใหญ่”

ดังเคยกล่าวแล้วว่าที่เรียก “มหัคคตะ” ก็เพื่อขบเน้นให้เห็นสภาพยิ่งใหญ่เป็นหนึ่งแห่งจิตที่ปราศจากความฟุ้ง ปราศจากตัณหาหาคะจะต้องแผ้วพาน เมื่อเห็นสภาพจิตที่อยู่เหนือความคิดได้ ก็ย่อมข้ามความสงสัยอันเกิดแต่ความคิด รวมทั้งสามารถสัมผัสรู้เกี่ยวกับจิตที่เล็กกว่า ทั้งในตนเองและในสัตว์อื่น ไม่มองง่าย ๆ สักแต่ว่าจิตก็คือจิต แต่มองว่าจิตจะเล็กหรือใหญ่ อยู่ในอัตภาพหยาบหรือประณีต ย่อมมีเหตุบังเกิดเป็นไป มิใช่เรื่องบังเอิญหรือมีใครออกแบบสั่งสร้าง

สภาพมหัคคตะเองยังชอยย่อยได้นานา ตรงนั้นต้องจำแนกโดยความเป็นฉาน เรียกปฐมฉานบ้าง ทุตติยฉานบ้าง ตติยฉานบ้าง จตุตถฉานบ้าง นอกจากนั้น ความเป็นมหัคคตะยังแบ่งเป็น ๒ ระนาบ คือระนาบที่ต้องพึ่งพาอาศัยรูปเป็นสิ่งที่จริงจิตให้สนิทอยู่กับฉาน เรียกว่า “รูปฉาน” กับอีกระนาบหนึ่งคือเพิกถอนทั้งหมด ยกขึ้นสู่ความรู้รู้อย่างสิ้นเชิง จึงเรียก “อรูปฉาน” ซึ่งเมื่อเข้าถึงอรูปฉาน

แล้ว ย่อมหมดความสงสัยขึ้นเชิงว่าจิตอยู่ในภาวะเป็นต่างหากพันมิติหยาบ กว้าง-ยาว-ลึก แบบกายนี้ได้หรือไม่ หากตั้งความเห็นไว้ถูกต้อง ก็อาจน้อมพิจารณาเห็นตามจริงว่าสมองไม่ใช่ต้นกำเนิดของจิต หรืออีกนัยหนึ่งคือรูปมิใช่กำเนิดแห่งนาม แต่เป็นสภาพที่ปรุงแต่งซึ่งกันและกันให้อยู่ในภาวะหยาบหรือประณีต

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตเป็นมรรคก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค เมื่อจิตไม่เป็นมรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค

ในข้อนี้ของจิตตานุปัสสนา เราเน้นการเปรียบเทียบระหว่างจิตที่ถึงความยิ่งใหญ่เป็นมหัคคตะ กับจิตที่ยังไม่ถึงความใหญ่ระดับมหัคคตะ ซึ่งก็จะเอาความแตกต่างระหว่างจิตที่ “อิงอาศัยกายในการคิดนึก” กับจิตที่ “อิงอาศัยกายในการตั้งมั่นเด่นดวง” เมื่อเปรียบเทียบจนเข้าถึงความประจักษ์แล้ว ก็เหมือนเหลือแต่สภาพอย่างหนึ่งเข้าไปลงหลักปักฐานในธรรมชาติเดิมของเขอย่างนั้น มีสภาพที่พระพุทธองค์เรียกว่า “ธรรมเอก” อยู่อย่างนั้น แต่เมื่อแปรตัวไป คือเสื่อมสภาพลงจากความผุดผ่องเป็นธรรมเอก ก็ผันมาอยู่ในอีกลักษณะหนึ่งที่ดูบอบบี๋ มอซอ ต่างจากของเดิม และผิดแผกแปรปรวนไปเรื่อยๆตามผัสสะกระทบทางกายใจ

ในช่วงของการเห็นจิตตั้งมั่น กลับสู่ฐานเดิมนั้น หากหมั่นพิจารณาแล้วๆเล่าๆจะพบความหลงยึดว่านั่นเป็นสภาพของตัวตน ความรู้สึกนี้จะเอื้อต่ออ่อนลึกลับซึ่งมาก แผงแนบสนิทอยู่กับสภาพตั้งมั่นเป็นหนึ่งแหล่ขึ้นสุดขีดนั่นเอง ต่อเมื่อคลายออกจากลักษณะรวมดวงคืนสู่สภาพนึกคิด เห็นความอาลัยยึดติดในสภาพเดิมแท้นั้น จึงค่อยสำเหนียกทราบได้ว่าอัตตาระดับใหญ่เป็นอย่างไร

เมื่อเปรียบเทียบแล้วๆเล่าๆกระทั่งเห็นจริงเข้าขั้นยอมรับว่าสภาพยิ่งใหญ่ นั้น ก็สักแต่เป็นเพียงสภาวะหนึ่งของจิต ตั้งอยู่นาน ดูเหมือนมั่นคง แต่แท้จริงแล้วมีความเสื่อมแผ่อยู่ ไม่แตกต่างจากลักษณะอันเป็นมูลฐานของสภาวะอื่นๆเลย ที่ความเห็นอนิจจังจะต้องคืนกลับสู่สามัญเช่นนั้น จึงละความยึดมั่นเสียได้ จะมีหรือไม่ก็มีมหัคคตจิตก็ช่าง

การกำหนดรู้สภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

ลักษณะของสภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

โดยความหมายแล้วจะมุ่งเน้นการเปรียบเทียบสภาวะจิตอันเป็นผลสำเร็จของงานสมถะหรือวิปัสสนา อย่างเช่นกำหนดรู้ที่เราทำได้ดีที่ สุดถึงฌานชั้นไหน หรือยังไม่ถึงฌานเลย เอาแค่อุปจารสมาธิหรือข

ฉิกสมาธิก็นับว่านำมาพิจารณาได้เหมือนกัน แต่พระพุทธองค์มักจำแนกความยิ่งหย่อนกว่ากันของจิตด้วยลักษณะสมาบัติ ๘ อันมีชื่อรวมโดยเฉพาะว่า “อาร์มมณูปนิชฌาน” แบ่งเป็นรูปฌาน ๔ ระดับกับอรูปฌานอีก ๔ ระดับ คำว่า “สมาบัติ” หมายถึงสมบัติของผู้จับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ จิตถูกตรึงกับสิ่งนั้นไม่หวั่นไหว ไม่หันไปยึดหน่วงสิ่งอื่นระหว่างตั้งมั่นเป็นฌานอยู่

สำหรับขณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วขณะนั้น ขอเพียงมีความรู้ชัดต่อเนือง ว่ากำลังหายใจออก กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจยาว กำลังหายใจสั้น จิตแยกออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูลมหายใจทั้งปวงอยู่ ก็นับว่าใช้ได้ แต่จิตตั้งมั่นเพียงไม่นานก็เคลื่อน ยังไม่ปักหลักแน่วพอจะบันดาลปีติสุข ผู้นำเพียรเพียรถึงสมาธิระดับนี้ เมื่อประสบกามคุณระดับหยาบยั่ววนเช่นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สมาธิก็พังครืนลงง่าย หวนกลับมาฝึกไฝ่ครุ่นคิดในกามารมณ์ได้ทันที

สำหรับอุปจารสมาธิหรือสมาธิเฉียดฌานนั้น จิตเริ่มตั้งมั่น เนิบนิ่งเนิ่นนานพอจะรู้สึกถึงดวงสว่างเด่นอยู่ในภายในบ้างแล้ว เกิดปีติฉิดชานและลึมรสสุขแบบทิพย์อันไม่เป็นสาธารณะแก่บุคคลทั่วไปบ้างแล้ว รสวิเวกอันเยียมมันทำให้จิตดีตัวออกห่างจากกามบ้างแล้ว แต่ยังมีความคิดอ่านเจือจางเป็นห่วงๆ กับทั้งจิตอาจกระทำตัวเป็น “จอร์บนิมิต” ซึ่งถ้าผุดภาพหรือเสียงอันส่อไปในทางยั่วให้หลง ก็เตลิดเปิดเปิงได้ บังเกิดความทะยานในทางกามารมณ์แบบละเอียด หรืออาจดึงเหวร่วงลงต่ำ หลุดชั่วคราวจากทิพย์สุขเลยก็ได้

ด้วยเหตุที่จิตนึกคิดสามัญ หรือแม้อุปจารสมาธินั้น ยังอาจเผลอกกั้วอยู่ด้วยกามคุณทางใดทางหนึ่ง อันกระทำให้จิตให้อึดอัด พระพุทธองค์จึงตรัสว่าพวกเราอยู่ในที่แคบ ดังพระอนันท์นำพุทธพจน์มาถ่ายทอดไว้ในปัญจาลสูตร พระสูตรต้นตปิฏกเล่ม ๑๕ ว่า ที่แคบอันจัดว่าควรอึดอัดที่สุด ได้แก่รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอันยั่ววนให้ติดหลง เรียกสั้นๆว่า “กามคุณ ๕” ซึ่งปุถุชนจะหาโอกาสล่วงจากที่แคบคือกามคุณ ๕ นี้ ก็ต้องอาศัยรูปฌาน ๔ ระดับดังต่อไปนี้

๑) ปฐมฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตจับอารมณ์แล้วเกิดองค์ฌานครบ ได้แก่เวทก (ยกอารมณ์) วิจาร (รู้อารมณ์ชัด) ปีติ สุข และเอกัคคตา (จิตมีลักษณะรวมดวงเป็นหนึ่งแน่วแน่) หากเป็นผู้ที่ผ่านอานาปานสติในส่วนรู้เวทนาอย่างดีจะได้เปรียบ เพราะจะมีประสบการณ์จำแนกองค์ฌานเป็นส่วนๆมาก่อนด้วยวิธีกำหนดรู้พร้อมลมหายใจ เช่นรู้ขณะหายใจออกและหายใจเข้าว่ากำลังมีปีติสุข เป็นต้น ด้วยฌานระดับนี้จิตจะผละจากกามเตดีชขาด คือถอยห่างชนิดไกลกันคนละฝั่งทะเล ไม่มีทางเกิดนิมิตหรือสิ่งกระทบ

หยาบละเอียดยันไต่ยั่ววนให้เกิดกามราคะได้ เว้นแต่ถอนจากฉาน จิตเสื่อมจากสภาพตั้งมั่นเสพรส วิเวกแล้วระยะหนึ่ง (แต่ละคนจะกินเวลาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกำลังที่สั่งสมมาแน่นหนาเล็กน้อยเพียงใด) การสวดจากกามนี้พระพุทธรองค์ตรัสว่าเป็นการบรรลุโอกาสในที่แคบชั้นแรก หากทำถึงปฐมฉานแล้วย้อนดูด้วยความรู้สึก จะพบว่ากามทำให้จิตถูกเบียดอยู่ในสภาพคับแคบน่าอึดอัดจริงๆ แตกต่างจากความเปิดกว้างโล่งโถงขณะเป็นมหัคคตะอย่างยิ่ง

๒) ทุติยฉาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงปฐมฉานเห็นปิติสุขมีกำลังทรงตัวแล้ว ลักษณะจิตตั้งมั่นเป็นปึกแผ่นเป็นเอกัคคตาแล้ว ชำนาญเข้าออกปฐมฉานดีแล้ว ก็ตัดความจู้จี้การหายใจออกและหายใจเข้าทิ้งไป ปลดปล่อยจิตอยู่ในภาวะแช่มชื่นสุดขีดโดยตัวเอง เหมือนคนเล่นน้ำที่ขาหยั่งถึงพื้นแล้ว รู้ตัวว่าไม่ต้องฟุ้งหวั่นวายให้เกะกะแล้ว ก็ปล่อยหวั่นวายทิ้งไป เป็นอันเข้าสู่ทุติยฉาน คือยังทรงปิติ สุข เอกัคคตาไว้เหมือนเดิม แต่ดับวิตกและวิจารณ์ได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในปฐมฉาน” ลง สภาพความรู้สึกในทุติยฉานจึงเปิดโล่งกว่าปฐมฉานมาก

๓) ตติยฉาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงทุติยฉานพิจารณาว่าปิติยังเป็นของหยาบ มีส่วนของความลึงโลดอยู่ มีส่วนของความ “ยืมมากเกินไป” ในภายในอยู่ สามารถกำหนดรู้อยู่เฉพาะกับสุขอันเยือกเย็นประณีต ก็ทิ้งปิติเสียด้วยปัญญา เข้าสู่ภาวะสุขุมกว่า ประณีตลึลึกกว่ากัน เป็นอันเข้าสู่ตติยฉาน คือยังทรงความสุขและเอกัคคตาไว้ดังเดิม แต่ดับปิตินได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในทุติยฉาน” ลง สภาพความรู้สึกในตติยฉานจึงกว้างขวางลึลึกกว่าทุติยฉานมาก

๔) จตุตถฉาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้ถึงตติยฉานพิจารณาว่าสุขเย็นยังเป็นของฉาบจิต ยังไม่ใช่จิตแท้ๆ ยังไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องถึงธรรมชาติเดิมอันไร้เยื่อใยฉาบหุ้ม ก็จะสามารถกำหนดรู้อยู่กับความเป็นกลางอันไร้สุข คงเหลือแต่สภาพเด่นดวงฉายแสงนึ่งยิ่งกว่าอาทิตย์เที่ยงวัน เป็นอันเข้าสู่จตุตถฉาน อันเป็นสมาธิอันอาศัปรูปขั้นสูงสุด คือสุขเวทนาอันได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในตติยฉาน” ดับลง แปรเป็นอุเบกขาเวทนาอันเกิดแต่สติบริสุทธิ์ในสภาพแห่งมหาเอกัคคตา สภาพความรู้สึกในจตุตถฉานจึงเปิดถึงที่สุดในบรรดาสมาธิอาศัปรูปทั้งหลาย

ฉานอาศัการหมายรูปรูปเช่นลมหายใจเป็นจุดออกตัว หรือที่เรียกว่า “รูปฉาน” นั้น ดูผิวเผินเหมือนไร้สภาวะใดให้ต่อยอดอีก เรียกว่ามาถึงสุดทางแล้ว ในเมื่อมาถึงจุดที่ไม่เหลือองค์ฉานใดให้พิจารณาละอีกแล้ว ผู้ปฏิบัติสมถภาวนาส่วนใหญ่จะมาหยุดอยู่ที่จตุตถฉานด้วยความเข้าใจว่าจิตเหนือกว่านี้

ไม่มี แต่ถ้าทำความเข้าใจถูกต้อง ก็จะทำให้ทราบว่ายังมีสถานที่เหนือกว่า หรืออีกนัยหนึ่งมีจิตที่ยิ่งกว่า เพราะนับตามการแจกแจงของพระพุทธองค์แล้ว ตัวความหมายรู้ในรูปนั้นเองยังจัดเป็น “ที่แคบ” อยู่ และเพื่อ “บรรลุโอกาสในที่แคบ” ก็ต้องเข้าถึงรูปฌาน ๔ ระดับดังต่อไปนี้

๑) อากาสาณัญญาตนฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อผู้มีกำลังสมาธิระดับสูงการเพิกความหมายรู้ในรูป หันมาใส่ใจกำหนดหมายในสิ่งที่ไม่ใช่รูป คือช่องว่างไม่มีประมาณ เหมือนเห็นทั้งจักรวาลอยู่ตรงหน้าด้วยอุเบกขาเวทนา เมื่อดับอาการหมายรู้รูปอันได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในจตุตถฌาน” ลง สภาพความรู้สึกใหม่จึงเป็นประสบการณ์แรกที่จิต “เปิดถึงขีดสุด” เพราะอาการหมายรู้ของจิตไม่ถูกจำกัดด้วยมิติ กว้าง-ยาว-ลึก ของสภาวะธรรมฝ่ายรูปอีกต่อไป

๒) วิญญาณัญญาตนฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่เปิดเป็นอนันต์ด้วยอากาสาณัญญาตนฌาน มีอาการเพิกความว่างมหาศาลมาอยู่อยู่กับผู้รู้เองด้วยอุเบกขาเวทนา เมื่อดับการหมายรู้ช่องว่างเป็นอนันต์อันได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในอากาสาณัญญาตนฌาน” ลง สภาพความรู้สึกใหม่จึงเป็นความละเอียดประณีตยิ่งกว่าอาการจับช่องว่าง (ดังที่เคยกล่าวแล้วในบทที่ ๓ และ ๔ ว่าอากาสาธาตุหยาบกว่าวิญญาณธาตุ)

๓) อากิญจัญญายตนฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่เปิดเป็นอนันต์ด้วยวิญญาณัญญาตนฌาน มีอาการเพิกลักษณะรู้สู่ความไม่มีอะไรเลยแม้แต่หย่อนิด เพราะพิจารณาแล้วว่า “รู้” ก็จัดว่ายังมี ยังเป็น ยังได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในวิญญาณัญญาตนฌาน” พอไม่เหลืออะไรเลยกระทั่งสภาพรู้เป็นอนันต์ จึงเข้าสู่ความเปิดกว้างยิ่งกว่ากัน

๔) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

จะเกิดขึ้นเมื่อจิตที่กำหนดความไม่มีอะไรเลย มีปัญญาเห็นว่า “ความไม่มีอะไร” นั้นเป็นเพียงวิธีหมายรู้อย่างหนึ่งของจิต ต่อเมื่อสามารถก้าวล่วงลักษณะหมายรู้ดังกล่าว อันได้ชื่อว่าเป็น “ที่แคบในอากิญจัญญายตนฌาน” ประสบการณ์อย่างใหม่จึงอุบัติ ปุณฺณย้อมถึงที่สุดในประสบการณ์นี้ เพราะแม้ความหมายรู้ของจิตยังเหลือ ก็ไม่เห็นว่ามีเหลือแล้ว

ผู้บำเพ็ญฌานนอกศาสนาย่อมเข้าใจว่านี่คือที่สุดของที่สุด ต่อเมื่อฟังพระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมอันละเอียดสุขุมกว่านั้น จึงทราบว่ายังมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งเป็นที่ยิ่งของฌานชั้นสูงกว่าเนวสัญญานา

สัญญาายณะ เป็นอภิสิทธิ์เฉพาะของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ จนได้อรหัตตผล หรืออย่างต่ำอนาคามีผล เมื่อล่วงความหมายรู้ระดับแนวสัญญานาสัญญาายณะอันเป็นที่แคบสุดท้ายได้ จึงไม่เหลือที่แคบใดให้ต้องบรรลุโอกาสอีก เรียกว่า “สัญญาเวทิตนิโรธ”

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

สำหรับผู้ผ่านมานานมาแล้วหลาย ๆ ชั้น ย่อมสำรวจด้วยประสบการณ์ตรงว่ากำลังทำฌานอันเป็นขีดสุดของศักยภาพแห่งตนอยู่หรือเปล่า เช่นเมื่อวานทำถึงทุติยฌาน วันนี้ทำได้แค่ปฐมฌาน เพราะกะไม่ออก จิตไม่อาจหยั่งลงตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาด้วยปีติสุขตามลำดับ ยังต้องอาศัยองค์ฌานคือวิตกและพิจารณเป็นตัวค้ำอยู่

และสำหรับผู้ทำได้ไม่ถึงที่สุดของฌาน ก็สามารถศึกษาไว้เปรียบเทียบ ว่ายังมี “ที่แคบ” อันใดเรายังติดอยู่ ยังช้าแรกผ่านที่แคบไม่ได้ จะได้ไม่เป็นผู้หลงเข้าใจผิดว่ารู้จิตอื่นเหนือกว่านี้แล้ว

เมื่อประสบพบจิตทุกระดับ ก็ย่อมประจักษ์ความจริงว่าแม้ที่สุดของที่สุดแห่งจิต ก็หนีไม่พ้นอนิจจัง จะได้เห็นหนวย คลายความยึดถือทุกสภาพจิต จะเหนือกว่าหรือต่ำกว่าก็ตาม ไม่หลงเหลือความหวงจิต หมดความกลัวจะไม่มีการติดอย่างสิ้นเชิง

การกำหนดรู้สมาธิจิต

ลักษณะของสมาธิจิต

สมาธิคือสภาพตั้งมั่นของจิต เป็นความปักหลักอยู่กับที่ นิ่งสนิทไม่สั่นไหวคลอนแคลนง่าย ในข้อนี้ของจิตตานุปัสสนาจะไม่ระบุความละเอียดประณีตตามองค์ฌาน แต่จะหมายเอาสภาพจิตที่ปรากฏในจังหวะเวลาต่าง ๆ เป็นช่วงไหนก็ได้ ทั้งขณะกำหนดว่าจะนั่งสมาธิเดินจงกรม และทั้งขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน ต้องข้องเกี่ยวกับบุคคลทั่วไป

สภาพตั้งมั่นของจิตไม่จำเป็นต้องใช้ความคิด ไม่จำเป็นต้องปราศจากกามราคะ และจิตจะอยู่ในสภาพตั้งมั่นได้นั้น ก็จะต้องอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรึงจิตไว้กับที่ คือจะต้องมีเจตจำนง มีความกำหนดจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นได้แม้กำหนดรู้สภาพจิตตัวเอง หน่วงตัวเองนิ่งไว้

สภาพตั้งมั่นของจิตจำแนกได้หลากหลาย แม้ตั้งมั่นเหมือนกัน ทว่าคุณภาพอาจเป็นคนละเรื่อง เช่น...

- ตั้งมั่นด้วยสติคิดทำการอันเป็นกุศล ให้ความรู้สึกมีดีในภายใน
- ตั้งมั่นด้วยสติคิดทำการอันเป็นกุศล ให้ความรู้สึกสว่างในภายใน
- ตั้งมั่นแข็งทื่อเป็นน้ำแข็งแข็งแบบที่เรียกด้วยภาษาชาวบ้านว่า “สมาธิหั่วตอ”
- ตั้งมั่นพร้อมทั้งอาการตื่นรู้ที่กำลังทรงกายอยู่ในอิริยาบถไหน กำลังทำอะไร รู้เห็นสิ่งใด
- ตั้งมั่นพร้อมความผ่องใส นิ่มนวล อ่อนควร ไม่ผสมปนอยู่กับความคิดและกิเลส เห็นผัสสะทั้ง หยาบและละเอียดที่กระทบกายใจสักแต่เป็นภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่ตัวตน ความตั้งมั่น ชนิดนี้จัดเป็นฌานชนิดหนึ่ง เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” เป็นคนละนิยามกับการจับอารมณ์จน เกิดองค์ฌานขึ้นมาเฉยๆอย่างที่เราเรียก “อารมณ์ฌานูปนิชฌาน” ที่กล่าวแล้วในข้อก่อน เพราะลักขณูปนิชฌานจะมีลักษณะพินิจสภาพธรรมจนเกิดความปล่อยวาง ตัวของลักขณูปนิชฌานเองอาจ เทียบระดับความเป็นหนึ่งเช่นเดียวกับเอกัคคตาในสมาบัติ ๘ เช่นถ้าขณะอยู่ในภาวะรู้นิพพาน จะต้องเป็นปฐมฌานขึ้นไป แม้อริยุบุคคลก็ไม่อาจรู้นิพพานด้วยคุณภาพสมาธิระดับต่ำกว่านั้น เพราะนิพพานมีลักษณะเป็นความว่างเปล่า ไม่มีนิमित และไม่มีที่ตั้ง จิตที่ต่ำชั้นกว่าปฐมฌานจึง ขาดศักยภาพในการห่วงวนนิพพานไว้เป็นอารมณ์

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

ดังกล่าแล้วว่าลักษณะปักหลักตั้งมั่นอาจเกิดขึ้นได้หลายทาง ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหลับตาหรือจงใจเดินจงกรมเสมอไป เพราะฉะนั้นสำหรับผู้เริ่มภาวนาที่ไม่เคยนั่งสมาธิได้ผลเป็นเรื่องเป็นราว ก็อาจอาศัยการเล่น การทำงาน หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพ เอามาใช้สังเกตความตั้งมั่นของจิตได้ เมื่อรู้สึกว่าจิต “ปักหลักกับที่” ก็จำลักษณะนั้นไว้ เมื่อจิต “เลื่อนไหลจากหลัก” ก็กำหนดรู้ความต่างระหว่างกันไว้

การหมั่นกำหนดรู้ลักษณะตั้งมั่น จะทำให้การทำสมาธิได้ผลขึ้นมาก เช่นแทนที่จะเฝ้าตุลมหายใจอย่างเดียว ก็มาสังเกตด้วยว่าหายใจแต่ละครั้งมีความสัมพันธ์กับลักษณะจิตอย่างไร กำหนดการหายใจแบบไหนทำให้จิตตั้งมั่นสบาย กำหนดหายใจแบบไหนทำให้จิตไหลเลื่อนไปสู่สภาพฟุ้ง

ปัญหาสำหรับผู้เริ่มฝึกสังเกตภาวะหนึ่งของจิตก็คือการพยายามมองลึกเข้าไปในความนิ่ง เหมือนแทนที่จะสังเกตเฉพาะความเรียบสงบของผืนน้ำ ก็กลับเพ่งลึกลงไปใต้ผืนน้ำ ซึ่งไม่มีอะไรให้ดู การจะเห็นสมาธิจิตต้องทำเหมือนยืนดูจากตลิ่ง แต่พินิจว่าเมื่อใดนิ่งไม่ไหวติง เมื่อใดกระเพื่อมเป็นระลอกขึ้นมา อย่างระจอนลงน้ำเพื่อดำลงไปดูข้างใต้

ขอให้สังเกตด้วยว่าถ้าเราดูจิตที่ตั้งมั่นโดยความเป็นสภาวะหนึ่ง ไม่มองว่าคือจิตเรา ไม่มองว่านั่นคือความเป็นเรา จะมีผลข้างเคียงทางบวกคือทำให้ภาวะนั้นนั้นมีคุณภาพ มีความผ่องใสเบิกบาน และไม่เสื่อมลงง่ายนัก ทั้งนี้ก็เนื่องจากไม่มีความคิดปรุงแต่งอันเกิดจากความรู้สึกในตัวตนเข้าแทรกแซงเป็นเวลานานขึ้น เรียกว่าได้ปัญญาเป็นปัจจัยส่งเสริม หรือเป็นตัวยึดอายุสมาธิตั่นเอง

การกำหนดรู้จิตหลุดพ้น

ลักษณะของจิตหลุดพ้น

จิตหลุดพ้นคือจิตที่ไม่มีความอยากเสพงาม ไม่มีความอยากเสพผาน และไม่มีความหลงว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเป็นตน ดังนั้นจิตหลุดพ้นต้องมีลักษณะตั้งมั่น เพราะถ้าไม่ตั้งมั่นก็ไม่ชื่อว่าหลุดพ้นจากความครอบงำของกามและความฟุ้งซ่าน จิตหลุดพ้นต้องมีลักษณะแยกเป็นอิสระ มีฐานะเป็นผู้รู้ ผู้ดู สภาวธรรม เพราะถ้าไม่แยกต่างหากออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูสภาวธรรม ก็ไม่ชื่อว่าหลุดจากการครอบงำของสภาวธรรม

อาการ “แยกออกมา” เหมือนต่างฝ่ายต่างแยกกันอยู่นั้น ไม่ใช่หมายถึงจิตลอยเป็นดวง ๆ ออกมาอยู่นอกร่างกายจริง ๆ แต่จะเป็นประสบการณ์ภายในเหมือนรู้เห็นตามปกติโดยไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใด เพราะมีลักษณะของสติและสัมปชัญญะมั่นคง เห็นกายใจอย่างที่มีนัยเป็น คือเกิดดับในทางใดทางหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งล้วนปรากฏเป็นเครื่องรู้ เครื่องอาศัยระลึก มีชีวิตอีกแบบ อีกมิติหนึ่ง สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเสมอในทุกหมวด ทุกบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรคือ...

เธอย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากาย เวทนา จิต ธรรมมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

วิธีกำหนดรู้

พระพุทธองค์ให้แนววิธีรู้ไว้คือ...

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

เพื่อที่จะรู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ควรพิจารณาเป็นลำดับว่ายังยึดอะไร หรือเกาะยึดด้วยความไม่รู้ลักษณะตามธรรมชาติอันใด ตรงจุดนี้มีบัญญัติเฉพาะอยู่คำหนึ่งที่เราควรอ้างอิงถึง คือคำว่า “ปล่อยจิต”

คำว่าปล่อยจิตคือการปลดปล่อยจิตจากสิ่งที่เคยเกาะยึดไว้ เพื่อเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ตัวอย่างที่เคยศึกษากันมาก็เช่นเราเข้าถึงปฐมฌานก็เพื่อปลดปล่อยจิตจากการเกาะกุมของกามราคะ เรียกว่าเป็นการใช้ปฐมฌานในการปล่อยจิตจากกามราคะ หรือเมื่อเห็นตามจริงว่าเราทักท้วงว่าสิ่งใดเที่ยง เช่นนึกเอาว่าหน้าตาต้องไม่แก่ ความรักต้องไม่จีจาง พอมันแสดงความแก่ แสดงความจีจาง ก็ทุรนทุรายหรืออย่างน้อยเป็นทุกข์ทางใจ อันนั้นแสดงถึงโมหะ ความหลงผิด ยึดมั่นอยู่ว่าของรักของหวงต้องเที่ยง เมื่อพิจารณาโดยแยบคาย รับรู้แบบตระหนักรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมฟ้องความไม่เที่ยงอันเป็นของจริง ความยึดมั่นแบบหลงผิดว่าเที่ยงย่อมถูกเบียดตกไป นี่คือการปล่อยจิตจากความหมายมั่นว่าเที่ยง ด้วยปัญญาพิจารณาเห็นจริงอย่างปราศจากโมหะว่าสรรพสิ่งย่อมเสื่อมลงเป็นธรรมดา

จิตหลุดพ้นมีลักษณะเป็นอิสระเฉพาะตัวที่รู้สึกได้จากประสบการณ์ภายใน เมื่อหมั่นพิจารณาว่าขณะใดจิตยังยึด หรือยังหลงผิด ก็จะได้เห็นความยึดติดไม่เป็นอิสระจากลักษณะยึดและลักษณะหลงผิดนั้นๆ แต่ถ้าไม่พิจารณา แม้กำลังยึดมั่นหรือหลงผิดรุนแรง โมหะจะทำหน้าที่บดบัง ปิดหูปิดตาไม่ให้ความจริงใดๆ ทั้งสิ้น

ความหลุดพ้นเป็นเปลวๆ นั้น ไม่มีเครื่องหมายหรือคะแนนบอกแบบนับแต้มให้รู้ได้ว่าใกล้เต็มร้อยหรือยัง แต่จะมีลักษณะหนึ่งของจิตค่อยๆ ปรากฏอยู่ในประสบการณ์ภายใน คือความรู้สึกว่าง ความพรากออกมาจากแรงเหนี่ยวของกายใจและโลกทั้งปวง เมื่อปฏิบัติธรรมวันต่อวัน ความว่างชนิดนี้จะยิ่งขยายวงกว้าง ทำให้ปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นสุขเนียนประณีตขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่อิงอาศัยเหยื่อล่อใดๆ เลย

และด้วยความรู้สึกว่างดังกล่าวนี้เอง เมื่อเกิดเสน่หียึดมั่นใดๆ เสียดแทรกแปลกปลอมขึ้นมา ก็ย่อมปรากฏให้เห็นชัด ทำให้รู้ตัวว่ายังไม่พ้นจากความยึดมั่นแบบนั้นๆ ก็เป็นหน้าที่ที่ต้องตระหนัก ต้องยอมรับว่าจิตยังถูกยึดอยู่จุดนี้ไว้ได้อยู่ ซึ่งเมื่อพิจารณาโดยแยบคายเพื่อปล่อยจิตให้ตรงประเด็น ก็

จะรู้สึกถึงความอ่อนกำลังยึดเหนี่ยวที่ละน้อย จนวันหนึ่งเหมือนขาดสูญไปจากจิต เป็นสัญญาณบอกความเข้าใจลักษณะทั้งความเห็นกายใจเป็นตัวเป็นตนเข้าไปทุกที

สรุป

ทั้งส่วนของการทำความเข้าใจเกี่ยวกับจิต และทั้งส่วนของการปฏิบัติให้เห็นสภาวะจิตตามจริง ล้วนส่งเสริมให้ตระหนักว่าจิตเป็นได้แค่ “สภาวะอย่างหนึ่ง” อาศัยเหตุปัจจัยจึงเกิด หมดแรงส่งของเหตุปัจจัยเมื่อไหร่ก็ดับ หาใช่ว่ามี “อะไรอย่างหนึ่ง” ปรากฏเป็นดวงอยู่อย่างเป็นอมตะ กับทั้งไม่ใช่มี “ความนึกคิด” ของใครบางคนดำรงอยู่เป็นชาติๆ ดังที่โมหะล่อลวงให้เราตกติดเอาตื้อๆ

เมื่อสามารถกำหนดสติมาตั้งรู้อยู่ที่จิตได้ ทุกอย่างที่ปรากฏเป็นโลกภายนอกจะไร้ความหมายไปทันที ไม่ว่าจะเป็นเคยมีความหมายนำอาลัยอาวรณ์สักเพียงใดมาก่อนก็ตาม เพราะเห็นเข้ามาถึงจิตเสียแล้วว่าความอาลัยอาวรณ์นั้นก็คืออาการของจิตชนิดหนึ่งนั่นเอง หากเห็นได้ขนาดนั้น ก็จะตระหนักว่าถ้าปราศจากสติรู้ลงมาถึงจิต ก็ยากนักที่จะอ่านตนเองออกอย่างกระจ่าง กับทั้งยากนักที่จะสลัดกิเลสชั้นลึกที่มีความละเอียดอ่อนมากๆ

นักภาวนาส่วนใหญ่หวังแต่จะ “เอาดี” จากการปฏิบัติ คือจะปฏิบัติให้ได้ดีอย่างเดียว ตอนไม่ดีไม่เอา ไม่สนใจดู เมื่อพิจารณาจิตตามุขสันนาอย่างลึกซึ้ง คงทำให้พอมองออกว่าตอนจิตกำลังรุ่งก็ต้องภาวนา ตอนจิตกำลังร่วงก็ต้องภาวนา

อีกประการหนึ่ง ส่วนใหญ่เราปฏิบัติกันเพื่อ “เลี้ยง” ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้ “รู้” กล่าวคือพอสภาวะธรรมเกิดขึ้นก็ขอให้มันคงสภาพ หรือบางสภาวะธรรมยังไม่เกิดด้วยซ้ำก็พยายามไปสร้างขึ้นมา แล้วก็มักประสบแต่ความล้มเหลว เพราะจิตเป็นอนัตตา เขาไม่เป็นไปตามอำนาจความอยากของเรา แนวทางในจิตตามุขสันนาจึงทำให้สบายใจได้ว่าเรา “กำลังปฏิบัติอยู่” ขอเพียงรู้ให้เป็น รู้ให้เท่าทันตามจริงจะเป็นราคะ โทสะ หรือโมหะก็ตาม สังเกตง่าย ๆ เพียงว่าสิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นย่อมแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นเสมอ ถ้าสิ่งนั้นยังถูกรักษาไว้ แปลว่าตอนนั้นเราไม่ได้รู้เข้ามาถึงลักษณะที่กำลังปรากฏ แต่อาจกำลังจงใจสร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นในใจแทน

เมื่อเห็นความไม่เที่ยงบ่อยเข้า ย่อมละวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้เอง แต่เพราะเห็นไม่บ่อย เห็นประเดี๋ยวประด๋าว เห็นแล้วถอดใจ ก็ย่อมไม่เกิดผลสำเร็จใดๆขึ้นมา อันนี้ก็ต้องหมั่นสังเกตเอา ว่าทำอย่างไรจึงจะเป็น “รู้” ไม่ใช่ “เลี้ยง”

ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งที่ต้องทบทวนไว้ คือจิตตานุปัสสนาเริ่มต้นด้วยสภาพธรรมง่าย ๆ ที่เกิดกับจิต เช่นราคะ โทสะ โมหะ รวมทั้งจิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน แต่เมื่อพัฒนาขึ้นไป จะเน้นการสังเกตแง่มุมต่างๆของจิตที่มีคุณภาพดี เพื่อความเห็นชัดในทุกสภาพ และเพื่อความปล่อยวางเป็นเปลาะๆจากหยาบสุดไปจนถึงละเอียดสุด หากเป็นไปได้จึงไม่ควรปฏิเสธการทำให้สมุทธานุสส ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้หมดแล้วในทุกหมวดของมหาสติปัฏฐานสูตร หากพัฒนาจิตอย่างรู้จุดมุ่งหมายดี ก็จะไม่มีการหลงยึดหลงติดในสมาธิอย่างที่นักภาวนาหลายคนกลัวกันแต่อย่างใด

ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องดูตัวอย่างที่มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกด้วยว่าผู้บรรลุธรรมมากมายไม่เคยผ่านการอบรมจิตจนประสบความสำเร็จระดับฌานมาก่อน เรื่องของการทำให้สมุทธานุสสจึงประนีประนอมได้ทั้งสองฝ่ายความเห็น คือถ้าทำได้ก็ควรทำ ทำไม่ได้ก็ภาวนาตามแนวสติปัฏฐานไป นับว่ามีหวังในมรรคผลอันเป็นแก่นสารของพระพุทธศาสนาด้วยกันทั้งสิ้น