

บันทึกจิต ตอน... ระลึก ระลึกชอบ



หลายปีมาแล้วที่ได้มีความคิดจะบันทึกความเข้าใจที่สะสมมาจากการ ดูจิต
ตามที่หลวงพ่อบราโมทย์ (พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช) ได้เมตตาอบรมสั่งสอนมา
โดยตั้งใจที่จะบันทึกไว้เพื่อเตือน ความจำ ความเข้าใจของตัวเองว่า
การดูจิต ก็คือการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตามมรรคข้อ ระลึกชอบ (สัมมาสติ)
หรือเป็นการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตามแนวทางของ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางเอกที่เป็นทาง
พ้นไปจากทุกขนั้นเอง แต่ด้วยที่ตัวเองก็ยังด้อยปัญญา ยังด้อยด้วยความรู้ความเข้าใจ
กว่าที่จะลงมือเขียนบันทึกฉบับนี้ได้ก็ผ่านไปหลายปีทีเดียว และแน่นอนทีเดียวว่า
เรื่องราวที่บันทึกเอาไว้เนี่ยเปรียบเหมือนเด็กน้อยหัดเขียนบันทึกเท่านั้น
หากใครได้อ่านแล้วมีความสนใจจะมาหัดระลึกบ้าง ก็ให้ลองหัดระลึกไปตามที่เข้าใจกันก่อน
เมื่อมีโอกาสก็ไปกราบศึกษากับครูบาอาจารย์ที่ท่านเชี่ยวชาญ ไปรายงานให้ท่านฟังว่า
ที่เราหัดระลึกมาเป็นอย่งนั้นอย่างนี้ ไปกราบถามท่านว่าที่หัดมานี้ถูกหรือผิดอย่างไรบ้าง
และถ้ายังไม่มีโอกาสได้พบเจอครูบาอาจารย์ที่จะชี้แนะเราได้ละก็ คิดว่า
บันทึกดูจิต ตอน...ระลึก ระลึกชอบ ฉบับนี้ก็คงพอจะเป็นเพื่อนช่วยไขข้อข้องใจ
หรือไขข้อติดขัดในการหัดระลึกหัดระลึกชอบกันได้บ้าง แต่ห้ามอ่านเพียงอย่างเดียวโดย
ไม่หัดระลึกโดยเด็ดขาดเลยนะ เพราะตราบใดที่ยังไม่ได้หัดระลึกกายบ้าง
ไม่ได้หัดระลึกเวทนาบ้าง ไม่ได้หัดระลึกจิตบ้าง ไม่ได้หัดระลึกธรรมบ้าง
หรือไม่ได้หัดระลึกชอบ ไม่ได้หัดปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
เป็นทางเอกที่จะพาให้ไปพ้นจากทุกขได้ เราก็จะพ้นไปจากทุกขไม่ได้เลย.

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

มีนาคม ๒๕๕๐

๑. พุทธศาสนาภาคปฏิบัติ



หากไปถามหลาย ๆ คนว่า การจะปฏิบัติธรรมนั้นต้องทำอะไร เชื่อได้เลยว่า คำตอบที่ได้จะหลากหลายมากทีเดียว แล้วก็ไม่แปลกใจเลยหากมีใครสักคนจะบอกว่า ไม่รู้ซี...แค่เป็นคนดีก็เท่ากับได้ปฏิบัติธรรมแล้ว และอาจมีเสียงสูง ๆ ตามมาอีกว่า มั่ง หรือลองไปถามคนรู้จักก็คงจะได้คำตอบไม่พ้นไปจาก ไปวัด ทำบุญให้ทาน ฟังพระเทศน์ รักษาศีล นั่งสมาธิ นั่งวิปัสสนา ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นคำตอบที่ถูกทั้งหมดนั่นแหละ

แต่ถ้าจะเอาคำตอบกันจริง ๆ ละก็ คงต้องไปดูกันด้วยว่า แต่ละคนที่สนใจมาศึกษาปฏิบัติธรรม กันนั้น ศึกษาปฏิบัติกันเพื่อมุ่งหวังผลอะไรกันแน่ และวิธีการที่ศึกษาปฏิบัตินั้นให้ผลตรง ตามที่มุ่งหวังไว้หรือไม่ ถ้าให้ผลตรงก็ถือว่าเป็นคำตอบที่ถูก แต่ถ้าให้ผลไม่ตรงก็ถือว่าเป็น คำตอบที่ผิดไปเลย (อีกเดี๋ยวค่อยบอกก็แล้วกันว่า จุดมุ่งหมายที่แท้จริงที่พระพุทธองค์ ทรงประสงค์ให้พุทธบริษัทได้รับผลนั้นคืออะไร)

ในตอนนี้จะพูดถึงแนวทางที่ใช้ในการศึกษาปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นแนวทางที่ทุกคนมีความคุ้นเคย และทราบกันอยู่บ้างแล้วกันก่อนเช่น บางคนก็ทราบกันอยู่แล้วว่า การศึกษาปฏิบัติธรรมนั้น ประกอบด้วยการ ให้ทาน รักษาศีล และปฏิบัติภาวนา บางคนก็ทราบกันอยู่แล้วว่า การศึกษาปฏิบัติธรรมนั้นประกอบด้วยการ รักษาศีล ฝึกสมาธิ และฝึกปัญญา บางคนก็ทราบกันอยู่แล้วว่า การศึกษาปฏิบัติธรรมนั้นประกอบด้วยไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา หรือบางคนก็ทราบกันอยู่แล้วว่าต้องปฏิบัติตามข้อปฏิบัติ ที่เรียกว่า มรรค ซึ่งมีอยู่ ๘ ข้อนั่นเอง

ใครทราบกันอยู่อย่างไรตามที่ยกมาแจ่มแจ้งให้ดู ก็เป็นการถูกต้องแล้ว คงเหลือแต่รายละเอียด ปลืดย่อยเท่านั้นที่คงต้องมาทบทวนตรวจสอบกันต่อไปว่า ยังมีความเข้าใจผิดถูกอย่างไรกันบ้าง แต่ตอนนี้ก็ขอให้เข้าใจกันไว้ก่อนเลยว่า บรรดาแนวทางการศึกษาพุทธศาสนาภาคปฏิบัติที่ -คุ้นเคยกันไม่ว่าจะเป็น

- ทาน ศีล ภาวนา
- ศีล สมาธิ ปัญญา
- ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา

ก็ล้วนแต่มีรายละเอียดข้อปฏิบัติที่ตรงกับแนวทาง

- มรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

นอกจากนี้แล้ว ก็ยังมีแนวทางอื่น ๆ อีก เช่น การเจริญวิสุทธิ ๗ การอบรมให้เกิดโสฬสญาณ การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และการเจริญสติปัฏฐาน เป็นต้น

สรุป พุทธศาสนาภาคปฏิบัติ

มีได้หลายแนวทางคือ

- ทาน ศีล ภavana
- ศีล สมาธิ ปัญญา
- ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา

ทั้ง ๓ แนวทางก็คือการปฏิบัติตาม มรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

- แนวทางอื่น ๆ เช่น การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

๒. ศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร



ใครก็ตามซึ่งสนใจจะมาหัดศึกษาพุทธศาสนาภาคปฏิบัติจำเป็นต้องตอบให้ได้ ก็คือ เรามาหัดศึกษาปฏิบัติธรรมกันนี้เพื่ออะไร หรือเพื่อจุดมุ่งหมายใด เนื่องจากแต่ละคน ก็มีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน เช่น บางคนก็เพื่อจะได้รับผลบุญได้รับความสุขจากการทำบุญให้ทาน บางคนก็เพื่อฝึกจิตให้มีความสงบ หรืออาจหวังผลเป็นความสามารถพิเศษที่เรียกว่าอภิญญา ๕ ก็ได้ หรือบางคนก็เพื่อฝึกจิตให้พ้นไปจากทุกข์ แล้วก็ยังมีบางคนคิดว่า เมื่อหันมาปฏิบัติธรรมแล้ว ชีวิตก็จะไม่มีเรื่องเลวร้าย ไม่มีเรื่องให้เดือดร้อนอีก

โดยแท้จริงแล้ว การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้ทำให้ใครทุกคนหมดจากเรื่องเลวร้าย หรือหมดเรื่องเดือดเนื้อร้อนตัวไปได้ เพราะบรรดาเรื่องเลวร้ายเรื่องเดือดเนื้อร้อนตัวนั้น เป็นผลมาจากกรรมเก่าในอดีตที่ได้เคยกระทำเอาไว้ เมื่อถึงโอกาสที่กรรมเก่านั้นจะส่งผล เราก็ต้องรับผลของกรรมนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การฝึกตามแนวทางปฏิบัติของ พุทธศาสนานั้น แม้เราจะหลีกเลี่ยงผลของกรรมเก่าไม่ได้ แต่เราก็จะสามารถมีจิตใจ ที่ไม่ทุกข์หรือทุกข์น้อยลงได้ตามกำลังของสติปัญญาที่ฝึกหัดมา และด้วยสติปัญญาที่

ได้ฝึกหัดมาตามลำดับนี้เอง ที่จะช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ไม่ต้องรับผลของกรรมอย่างเป็นทุกข์ทรมานทราวยชาตสติเหมือนกับคนที่ไม่เคยฝึกหัดมาเลย เป็นอันว่า ใครที่คิดจะมาหัดศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยคิดว่าจะไม่มีความเลวร้ายเดือนร้อนตัว ต้องปรับความเข้าใจกันใหม่ว่า การศึกษาปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เราสามารถรับรู้เรื่องราว ที่เลวร้ายที่เดือดร้อนตัวได้อย่างมีสติปัญญา เมื่อมีสติปัญญาแทนที่จะทุกข์ใจมาก ๆ ก็จะทุกข์ใจน้อยลง จนถึงกับไม่ทุกข์ใจกันเลยทีเดียว แล้วยังได้ผลพลอยได้อีกคือ จะสามารถแก้ไขปัญหิตัวตนได้ด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ด้วยอารมณ์ ซึ่งทำให้คุณภาพ การแก้ปัญหาดีขึ้นด้วย

ตัวอย่างเรื่องลักษณะนี้ก็มีให้ได้ศึกษาอยู่ในพระไตรปิฎกหลายตัวอย่างทีเดียว เช่น ตัวอย่างของพระอรหันต์องค์หนึ่ง ที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ จึงประสงค์ที่จะออกบวชและได้เดินทางเพื่อไปตระเตรียมตัว แต่ขณะเดินทาง ก็เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ถูกสัตว์ทำร้ายเอาจนเสียชีวิต นี่คงเป็นตัวอย่างได้อย่างดีทีเดียวว่า แม้ท่านเองจะมีจิตที่หลุดพ้นไปจากทุกข์แล้ว หรือเรียกว่าเรียนจบหลักสูตรแล้วก็ได้ ท่านก็ยังต้องเจอเจอเรื่องราวชีวิตที่เป็นเรื่องร้าย ๆ ถึงขั้นเสียชีวิตเลยทีเดียว แต่เชื่อได้เลยว่า แม้ท่านต้องเจอเจอเรื่องราวขนาดนั้น แต่จิตใจของท่านไม่ได้เป็นทุกข์เลยแม้แต่หนึ่งน้อยนิด

สำหรับใครที่มุ่งหวังเพียงอย่างเดียวว่า ศึกษาปฏิบัติธรรมแล้วจิตจะมีความสงบ จากการนั่งสมาธิหรือฝึกให้จิตสงบ ก็คงต้องพิจารณากันใหม่เช่นกัน ด้วยเพราะไม่ว่า จะฝึกให้จิตสงบได้ขนาดไหนก็ตาม จิตที่สงบนั้นก็คงอยู่ได้ไม่นาน เมื่อจิตสงบที่ฝึกได้ มีอันต้องเสื่อมดับไปตามปกติธรรมดา จิตที่เคยสงบก็จะกลับไปเป็นจิตที่ไม่สงบอีก หากจะทำให้สงบก็ต้องลงมือทำโน่นทำนี่กันใหม่ ทำแล้วสงบ สงบแล้วก็ไม่สงบ เป็นอย่างนี้ไปไม่รู้จักจบสิ้น หาความสุขสงบที่แท้จริงไม่ได้ แถมบางคนยังเข้าใจผิดอีกว่า หากทำจิตให้สงบแล้วต่อไปก็จะเกิดปัญญาและจิตก็จะสงบอย่างถาวรได้เอง ความเข้าใจผิด ๆ แบบนี้มีคนเป็นกันเยอะมาก แล้วก็แปลกที่คนซึ่งมีความเข้าใจผิดแบบนี้ ก็มักจะไม่ค่อยยอมปรับเปลี่ยนความเข้าใจกัน ไม่ยอมเฉลียวใจกันเลยว่า ถ้าแค่ทำให้จิตสงบ แล้วปัญญาก็จะเกิดได้นั้น หากปัญญาเกิดได้จริง จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริง ในสมัยพุทธกาลก็ คงมีคนหลุดพ้นไปจากทุกข์ไปได้ตั้งแต่ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้แล้ว เพราะยุคนั้นสมัยนั้น ดาษดื่นไปด้วยนักพรต ฤๅษี พราหมณ์ ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำจิตให้สงบเยอะแยะมากมาย แต่จะหาใครสักคนที่หลุดพ้นจากทุกข์ก็หาไม่ได้ จนกระทั่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ แล้วทรงนำเอาวิธีการหรือแนวทางปฏิบัติที่เป็นการเจริญปัญญามาชี้แนะนั่นแหละ เหล่าพราหมณ์ นักพรตทั้งหลายที่ได้ปฏิบัติตาม จึงจะสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ ตามรอยพระพุทธองค์สืบต่อมาจนทุกวันนี้

แต่ถ้าใครยังยืนยันมุ่งหวังเพียงแค่ทำจิตให้สงบโดยไม่มุ่งหวังอะไรมากไปกว่านี้ก็ไม่เป็นไรหรอก หากพอใจแค่นั้นก็ฝึกแค่นั้นก็ได้ แต่ก็น่าเสียดายมากเลยนะ ที่ชีวิตนี้แสนจะโชคดี วาสนาดี ที่ได้เกิดมาเจอพระพุทธรศาสนาซึ่งไม่ใช่จะเกิดมาเจอกันง่าย ๆ เลย ตายจากชาตินี้ไป ก็อาจไม่มีโอกาสแบบนี้ไปอีกนับปีไม่ถ้วนเลยทีเดียว เมื่อไม่เกิดมาเจอพระพุทธรศาสนา ก็จะไม่มีโอกาสที่จะฝึกจิตจนหลุดพ้นจากทุกข์กันอีก ลองคิดทบทวนกันใหม่นะว่า ตกลงว่าเราจะมุ่งหวังเอาผลอะไรกันดี ถ้าทบทวนแล้วยังยืนยันเอาแค่ความสงบก็แล้วไป แต่ถ้าตกลงจะเปลี่ยนจุดมุ่งหมายไปที่ ความพ้นจากทุกข์ ละก็ ต้องขออนุโมทนาด้วยนะ

เอาละเป็นอันว่าทุกคนคงมีจุดมุ่งหมายเดียวกันแล้วนะว่า เราจะหัดศึกษาปฏิบัติธรรมกัน เพื่อฝึกจิตให้พ้นจากทุกข์ ทีนี้ก็ต้องค่อย ๆ มาดูกันว่า แล้วเราต้องศึกษากันอย่างไร ต้องหัดต้องฝึกกันอย่างไรรจึงจะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้นได้

ครูบาอาจารย์เล่าว่า จิตที่พ้นจากทุกข์นั้น จิตเองจะไม่เกาะเกี่ยวกับอะไรอีกเลย ไม่เกาะเกี่ยวกับกายใด ๆ เลย ไม่เกาะเกี่ยวกับเวทนาใด ๆ เลย ไม่เกาะเกี่ยวกับความจำได้ หมายรู้ใด ๆ เลย ไม่เกาะเกี่ยวกับความคิดความปรุงแต่งใด ๆ เลย และไม่เกาะเกี่ยวกับการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งนิยมพูดกันทั่วไปว่า จิตปล่อยวางกายปล่อยวางจิต หรือหมดความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการที่จิตจะปล่อยวางกายปล่อยวางจิตได้นั้น ก็ต้องมีเหตุ ซึ่งเหตุนั้นก็คือ จิตเองมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งต่อลักษณะตามจริงของกายตัวเองและ จิตตัวเองได้ว่า

กายนี้ - จิตนี้มีลักษณะไม่เที่ยง

(ต้องเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ไม่แน่นอน)

กายนี้ - จิตนี้มีลักษณะเป็นทุกข์

(ไม่อาจคงทนอยู่ได้ - เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเสื่อมดับไปเสมอ)

กายนี้ - จิตนี้มีลักษณะไม่ใช่ตัวตน

(ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราหรือของใครก็ตาม)

ดังนั้นหากใครสักคนสามารถทำการศึกษาปฏิบัติ จนจิตมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งต่อ ลักษณะตามจริงของกายตัวเอง และจิตเองในสามลักษณะดังที่บอกไว้นั้นแม้เพียงอย่างใด อย่างหนึ่ง จิตก็จะปล่อยวางกายปล่อยวางจิตอันเป็นตัวทุกข์ แล้วเข้าสู่ภาวะที่พ้นจากทุกข์ ตลอดไป เพราะฉะนั้นการศึกษปฏิบัติธรรมเพื่อให้ไปถึงจุดมุ่งหมายคือ จิตพ้นจากทุกข์ ก็ไม่มีอะไรที่มากมายไปกว่า การศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เห็นจนแจ่มแจ้งว่า กายนี้ - จิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ส่วนการศึกษาเรียนรู้แล้วไปรู้ไปเห็นอะไรมากมายขนาดไหนก็ตาม ก็ไม่อาจทำให้จิตพ้นไปจากทุกข์ได้เลยถ้าการศึกษาเรียนรู้อะไรที่มากมายนั้น ไม่ใช่การเรียนรู้แล้วนำไปสู่ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า กายนี้ - จิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ดังนั้นเมื่อได้ลงมือศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติธรรมกันแล้ว ก็ขออย่าได้หลงไหลหรือพึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไปเจอเจอเข้า ขอให้ตั้งเป้าให้แน่วแน่ไปเลยว่า เมื่อมีอะไรปรากฏให้รู้ให้เห็น ก็จะหัดดูให้เห็นลักษณะไม่เที่ยงบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่ใช่ตัวตนบ้างเท่านั้น เพื่อจะเป็นหนทางนำพาจิตไปสู่สภาวะพ้นจากทุกข์ต่อไป

สรุป ศึกษาปฏิบัติธรรม

เพื่อให้แจ่มแจ้งลักษณะตามจริงของกาย-ของจิต ว่า

กายนี้-จิตนี้ มีลักษณะ (ไตรลักษณ์) คือ

ไม่เที่ยง (อนิจจัง)

เป็นทุกข์ (ทุกขัง)

ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

เมื่อแจ่มแจ้งแล้ว ผลจะเกิดเองคือ ปล่อยวากาย-ปล่อยวากจิตอันเป็นตัวทุกข์ จนหมดความยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ อีก จิตก็จะพ้นจากทุกข์ตลอดไป

๓. แจ่มแจ้งลักษณะตามจริงของกาย-จิตได้อย่างไร



จะแจ่มแจ้งได้ก็มีทางเดียวเท่านั้นแหละ ทางเดียวนี้ไม่ใช่ทางไปวัดหรือคณะ แต่เป็นทางที่พระพุทธองค์ทรงชี้บอกเราไว้ดังที่เราพูดถึงกันในหัวข้อแรกไปแล้ว คือให้หัดศึกษาเรียนรู้ตามแนวทางของ มรรค นั้นเอง แล้วจำกันได้หรือเปล่าว่ามรรคนั้นมีอะไรกันบ้าง จำกันได้ใช่ไหมว่า องค์มรรคทั้ง ๘ ประกอบด้วย

สัมมาทิฐิ (เห็นถูกต้อง เห็นชอบ)

สัมมาสังกัปปะ (ดำริดี ดำริชอบ)

สัมมาวาจา (เจรจาดี เจรจาชอบ)

สัมมากัมมันตะ (ทำการดี ทำการชอบ)

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

สัมมาวายามะ (ความเพียรดี ความเพียรชอบ)

สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ)

สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นถูกต้อง จิตตั้งมั่นชอบ)

รายละเอียดไม่ขอฟุดถึงก็แล้วกันนะ ไปหาหนังสือ “นับหนึ่ง” อ่านก็แล้วกัน
สำหรับหัวข้อขององค์มรรคทั้ง ๘ ที่เป็นคำแปลภาษาไทยนั้น หากอ่านแล้วไม่เหมือนกับ
ที่เคยอ่านมาก็ไม่ต้องแปลกใจนะ เพราะได้พยายามแปลให้เข้าใจกันง่ายหน่อย
โดยใช้คำแปลของคำว่า “สัมมา” จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ที่ได้แปลไว้ว่า
โดยชอบ, ดี, ถูกต้อง, ถูกถ้วน, สมบูรณ์, จริง, แท้ มาใช้นั่นเอง

แล้วต้องเริ่มศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติข้อไหนก่อนหรือ?

อันนี้ก็คงแล้วแต่ว่าใครพร้อมที่จะเริ่มข้อไหนก่อน เพราะไม่ว่าจะเริ่มข้อไหนก่อน
หากศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติได้ถูกต้องจริงละก็ เท่ากับได้ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติข้ออื่น ๆ ไปพร้อม ๆ
กันเลยทีเดียว แต่โดยส่วนมากแล้วชาวพุทธก็จะเคยผ่านการปฏิบัติมาตั้งแต่เด็ก ๆ กันแล้ว
อย่างน้อย ก็ตามพ่อตามแม่ไปทำบุญบ้าง ไปฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง แล้วก็ยังเคยหัดทำสมาธิกัน
มาแล้วบ้าง และยังถ้าเป็นโรงเรียนของชาวพุทธเดี๋ยวนี้นี้ แม้แต่ระดับอนุบาลก็ปลูกฝังการเรียนรู้
ปฏิบัติธรรมกันแล้ว ก็เลยไม่ต้องคิดมากแล้วว่าจะเริ่มข้อไหนก่อน เพราะเริ่มกันมาตั้งแต่เด็กกัน
แล้ว ตอนนี้ก็เปลี่ยนคำถามใหม่จะดีกว่าว่า

ที่เคยศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติมานั้นถูกต้องจริงหรือยัง?

จะว่าไปแล้วก็แทบไม่น่าเชื่อเลยว่า ร้อยละเกือบร้อยยังศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติกันมาไม่ถูกต้อง
บางคนก็อาจจะเฉียดถูก บางคน (ไม่ใช่จะถูกถูกกันนะ) กลับศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติกันมาแบบ
หลงผิดกันเลยทีเดียวแหละ แต่ช่างเถอะใครจะถูกหรือผิดก็เก็บไว้ก่อน ย้อนมาดูตัวเราเองดีกว่า
ว่า ที่ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติมานั้นถูกต้องจริงหรือยัง แล้วก็อย่าเพิ่งฟันธงลงไปเสียว่า ฉันทำมาถูก
ต้องแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะอะไรที่ไม่ให้ฟันธงหรือ ก็เพราะตราบไต่ที่ยังไม่ได้ดวงตาเห็น
ธรรมเป็นพระโสดาบันละก็ ย่อมมีโอกาสมากทีเดียวที่จะหลงเข้าใจอะไรผิด ๆ ไปได้ ดังนั้น
การจะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายคือพ้นไปจากทุกข์ เราต้องหมั่นตรวจสอบตัวเองเสมอ ๆ และต้อง
ศึกษาจากผู้รู้ผู้อยู่เบื้อง ๆ อย่าทำตัวเป็นชาลันถั่วเหมือนในนิทานเซนก็แล้วกัน เพราะไม่นั้น
การจะพ้นไปจากทุกข์ก็จะเน้นเข้าไปอีกนานทีเดียว

การจะตรวจสอบว่าเราศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติมาถูกต้องหรือไม่นั้น ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยากไม่น้อย
ทีเดียว นอกจากว่าเราจะโชคดีได้มีวาสนาเจอเจอครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นผู้รู้ถูกต้องจริง
มาแล้ว ซึ่งท่านจะสามารถชี้แนะเราได้จริงว่า ที่เราศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติมานั้นถูกหรือผิดอย่างไร
แต่ก็ยากอีกนั่นแหละที่เราจะทราบได้ว่า ครูบาอาจารย์ท่านใดที่เป็นผู้รู้ถูกต้องจริง เพราะเราเอง
ก็ยังไม่รู้เลยว่าที่ถูกต้องจริงนั้นเป็นอย่างไร เราเองก็ได้แค่ คิดเอาเองว่าถูก ทั้งที่จริง ๆ
แล้วก็ยังผิดอยู่ เพราะฉะนั้นที่ดีที่สุดก็คงต้องยึดหลัก “กาลามสูตร” เอาไว้ก่อน คือ
ไม่เชื่อไปก่อนโดยที่ยังไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองหรือไต่สวนอย่างถี่ถ้วน

เอาง่าย ๆ ก่อนก็แล้วกัน เพื่อจะได้ไม่หลงผิดมากเกินไป ก็ขอให้ระลึกนึกถึงและจำให้มั่นว่า ไม่ว่าเราจะศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติมรรคข้อใด ไม่ว่าเราจะฝึกจะหัดอย่างไรก็ตาม เราจะศึกษาเรียนรู้ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อพ้นไปจากทุกข์ หากทำอะไรแล้วทุกข์ไม่ลดน้อยลง หรือทำอะไรแล้วทุกข์กลับเพิ่มมากขึ้นละก็ ให้เฉลียวใจได้เลยว่า หลงผิดไปแล้ว การทำอะไรสักอย่างที่เราคิดว่า เป็นการทำดีละชั่ว ถ้าทำแล้วกลับกลายเป็นว่าจิตใจเคร่งเครียดเศร้าหมอง ก็แสดงว่า เรายังทำไม่ถูกแม้สิ่งที่ทำจะเป็นสิ่งดีก็ตาม ลองนึก ๆ ดูก็ได้ว่าเราเคยเป็นแบบนี้บ้างหรือไม่

ช่วยนึกก็ได้... เอาตัวอย่างเรื่องการหัดทำสมาธิหรือหัดนั่งสมาธิก็แล้วกัน แน่نونว่า การหัดนั่งสมาธินั้นเป็นเรื่องดีแน่นอน แต่การทำเรื่องดี ๆ แบบนั่งสมาธินี้ ก็ไม่ใช่ว่าจะทำถูกต้องทุกคนหรอกนะ แล้วก็ส่วนมากอีกต่างหากที่ทำแล้วกลายเป็นผิด คือ พอเริ่มนั่งสมาธิ ก็ไปบีบบังคับจิตใจตัวเองบ้าง ไปกดข่มจิตใจตัวเองบ้าง จงใจจะให้จิตใจตัวเองเป็นไปตามที่ตัวเองอยากจะให้เป็นบ้าง แทนที่ นั่งสมาธิด้วยจิตใจโล่งโปร่งเบาสบายมีความตั้งมั่น ในการรู้อารมณ์อย่างถูกต้อง หรือนั่งสมาธิด้วยจิตที่เป็นกุศลจิต ก็กลายเป็นว่านั่งสมาธิแล้ว จิตใจมีแต่ความเคร่งเครียด หนัก ๆ ตึง ๆ จุกแน่นไปหมด แบบนี้ก็เท่ากับนั่งสมาธิแล้ว เกิดจิตที่เป็นอกุศลจิต จิตที่เป็นอกุศลจิตนั้นไม่ได้ช่วยให้พ้นทุกข์ได้เลย แถมยังพาให้ทุกข์หนัก ขึ้นกว่าเดิมอีก อย่างนี้ก็เท่ากับว่าทำผิดไปแล้ว คืออย่างน้อยก็ผิดไปจากมรรคข้อ สัมมาวายามะ (ความเพียรดี ความเพียรชอบ) เพราะมรรคข้อสัมมาวายามะ (ความเพียรดี ความเพียรชอบ) นั้น ต้องเป็นการเพียรให้เกิดกุศล-เพียรละชั่วหรือเพียรละอกุศล การนั่งสมาธิแล้วเกิดจิตอกุศล ก็เลยผิดแบบหน้ามือเป็นหลังมือทีเดียวเลยแหละ

จากตัวอย่างการนั่งสมาธิที่ยกมาให้ดู พอจะมองออกหรือไม่ว่า การศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตาม องค์กรมรรคทั้ง ๘ นั้น ไม่ว่าเราจะศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติข้อใด เช่น ข้อ สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นถูกต้อง จิตตั้งมั่นชอบ) ก็ต้องประกอบไปด้วยองค์กรมรรคข้ออื่น ๆ ที่เหลือด้วยเสมอ องค์กรมรรคแต่ละ ข้อจะแยกขาดกันไม่ได้ จะต้องเกี่ยวพันซึ่งกันและกันตลอดเวลา หากแยกขาดไปแม้เพียง ข้อเดียว การจะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่เป็นการพ้นไปจากทุกข์ก็คงจะเป็นอะไรที่ยากลำบาก และเป็นไปไม่ได้เลย

ถึงแม้ว่าเราจะแยกศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติองค์กรมรรคทั้ง ๘ ไม่ได้ แต่เราก็ควรเลือกทำการศึกษา เรียนรู้ปฏิบัติองค์กรมรรคข้อใดข้อหนึ่งไว้เป็นข้อหลักเสมอ แล้วให้องค์มรรคที่เหลือเป็นเครื่อง เกื้อกูลค้ำชูขององค์กรมรรคข้อหลักเอาไว้ไปจนถึงจุดมุ่งหมาย

ถ้าจะถามว่าเราควรเลือกใช้องค์มรรคข้อใดเป็นข้อหลักละก็ อยากจะขอให้เราลองศึกษา พระไตรปิฎกดูด้วยว่า มีธรรมข้อใดหรือเรื่องใดบ้าง ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสบอกไว้ในทำนองว่า เป็นทางเอก หรือเป็นทางหลักที่จะพาไปสู่ความพ้นจากทุกข์ ซึ่งใครที่เคยศึกษามาเคยอ่าน

เคยฟังมา ก็ย่อมจะทราบดีแล้วว่า ธรรมข้อที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางเอก เป็นทางหลักนั่นก็คือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ นี้ก็คือองค์มรรคข้อ สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ) นั่นเอง

ด้วยปรากฏอย่างชัดเจนตามพระไตรปิฎกมาจนทุกวันนี้แล้วว่า สติปัฏฐาน ๔ หรือองค์มรรคข้อ สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ) นี่เองที่เป็นทางเอกเพื่อความพ้นจากทุกข์ ดังนั้นเราก็ไม่ควรลังเลที่จะเลือกเอา สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ) มาเป็นข้อหลักในการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติกันไป ในขณะที่เดียวกันก็ให้ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติองค์มรรคอีก ๗ ข้อที่เหลือไปตามโอกาส จนกระทั่งองค์มรรคทั้ง ๘ เจริญไปจนถึงที่สุดคือ มีผลทำให้จิตพ้นจากทุกข์ได้ตลอดไป

สรุป แจ่มแจ้งความจริงของกาย-จิต ได้ด้วย

- * เลือกเฟ้นเอาองค์มรรคข้อ สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ) มาเป็นข้อหลักในการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตามองค์มรรคทั้ง ๘
- * เมื่อปฏิบัติ สัมมาสติ เป็นข้อหลักแล้ว องค์มรรคอีก ๗ องค์ ก็จะคอยเกื้อหนุน สัมมาสติ ให้เจริญต่อไปได้
- * เมื่อ สัมมาสติ เจริญยิ่งขึ้นไป องค์มรรคอีก ๗ องค์ก็จะเจริญตามกันไปพร้อมกัน
- * จนเมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ เจริญถึงที่สุด นิโรธซึ่งเป็นความพ้นจากทุกข์ก็จะแจ้งขึ้นเอง

๔. ระลึกชอบ หรือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร



ตกลงปลงใจกันแล้วนะว่า จะเลือกเฟ้นเอามรรคข้อ สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ) หรือ สติปัฏฐาน ๔ มาเป็นข้อหลักในการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์กันไป ถ้าตกลงตามนี้ก็มาดูกันต่อว่า สัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ) หรือ สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นอย่างไร ในภาคปฏิบัติจริง ๆ แล้วต้องปฏิบัติกันอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่า เป็นสัมมาสติ (ระลึกถูกต้อง ระลึกชอบ)

ต่อจากตรงนี้ไปจะขอพูดถึงคำว่า สัมมาสติ ด้วยคำไทย ๆ ว่า ระลึกชอบ ก็แล้วกันนะ

เอาละ ก่อนอื่นมาเข้าใจกันก่อนว่า การระลึกชอบนี้ เป็นการเน้นศึกษาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นกายเราเอง ที่ปรากฏที่กายเราเอง ที่เป็นจิตใจเราเอง และที่ปรากฏที่จิตใจเราเอง เป็นสำคัญ หรือจะว่ากันตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้แบ่งหมวดของสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องอาศัยระลึกไว้ ๔ หมวดใหญ่คือ

- หมวดกาย ได้แก่กายหรือส่วนย่อยของกาย
(เรียกว่า กายในกาย)
- หมวดเวทนา ได้แก่ เวทนาที่เป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์
(เรียกว่า เวทนาในเวทนา)
- หมวดจิต ได้แก่จิตที่มีกิเลส-ไม่มีกิเลส ฯลฯ
(เรียกว่า จิตในจิต)
- หมวดธรรม ได้แก่สภาวะธรรมต่าง ๆ ซึ่งปรากฏที่กายที่จิตเราเอง
(เรียกว่า ธรรมในธรรม)

เพราะฉะนั้นการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ ก็ไม่ต้องไปหาเรียนหาผู้ที่อื่นเลย เรียนรู้ลงมาที่กายที่จิตใจเราเองนี่แหละ ถ้าเรียนรู้กันได้ถูกต้องจริง หรือระลึกชอบ ระลึกถูกต้องกันจริง ๆ ละก็ จะเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเหมือนที่พูดไปก่อนหน้านี้แล้วว่า

- กายนี้ - จิตนี้ ไม่เที่ยง
- กายนี้ - จิตนี้ เป็นทุกข์
- กายนี้ - จิตนี้ ไม่ใช่ตัวตน (ควบคุมบังคับหรือให้เป็นไปตามต้องการไม่ได้)

การจะระลึกชอบหรือปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ได้จนเข้าใจแจ่มแจ้งอย่างที่ว่านั้น ไม่ใช่ว่าเป็นการคิด ๆ เอานะ มีหลายคนมากเลยที่หลงเข้าใจผิดว่าการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐานเป็นการคิด ๆ เอา ที่บอกว่าไม่ใช่คิด ๆ เอา ก็เพราะ ในพระไตรปิฎกจะบันทึกไว้ ชัดเจนเลยว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ มีความเพียรแผดเผากิเลส (คือปฏิบัติแล้วต้องกระเทือนกิเลส ไม่ใช่ปฏิบัติแบบสนองกิเลส) มีสัมปชัญญะ (รู้ตัว) มีสติ (ระลึกได้) พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ไม่ได้บันทึกไว้ ตรงไหนเลยจะให้คิด ๆ นึก ๆ ถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ซึ่งดู ๆ แล้วจุดที่ชวนให้หลงเข้าใจผิดก็คงจะเป็นตรงที่ใช้คำว่า พิจารณา นี่แหละ เพราะถ้าตีความไม่ดี ก็จะตีความผิดไปเป็นการคิด ๆ นึก ๆ ตามที่เคยชิน ทั้งที่คำว่า พิจารณา ในภาษาไทยเอง จะแปลว่า การตรวจตรา ไม่ได้แปลว่าคิดนึกเลย

ขยายความถึงลักษณะของจิตที่เป็นจิตระลึกชอบ ให้ชัดเจนขึ้นอีกหน่อยดีกว่า เพราะบางคนยังมองไม่ออกว่า จิตที่ระลึกชอบอยู่นั้นจะมีลักษณะเด่น ๆ ก็คือ

- เป็นจิตที่ดีที่เป็นกุศล มีความนุ่มนวลเบาสบาย ไม่เคร่งเครียดไม่อึดอัด
- รู้อยู่ที่กายที่ใจแบบกว้าง ๆ ไม่คับแคบอยู่ที่จุดจุดเดียว แต่ก็ไม่จงใจแผ่ความรู้สึกให้กว้างผิดปกติ
- มีการระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ โดยไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้านสภาวะนั้น ๆ

สำหรับลักษณะเด่นของจิตที่ระลึกชอบนั้น ไม่ได้หมายความว่า จิตต้องไม่มีสภาวะที่เป็นอกุศลเลยหรอกนะ เพราะตามธรรมชาติแล้ว จิตย่อมต้องมีได้ทั้งสภาวะที่เป็นกุศลและอกุศล อีกทั้งในสติปัฏฐานหมวดของจิตนั้น ก็ได้บอกไว้ว่าต้องพิจารณาเห็นจิตเฉพาะที่มีสภาวะกุศล แต่จะบอกให้พิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งที่มีสภาวะกุศลและอกุศล ดังเช่นที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกว่า

- จิตมีราคะก็ให้รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็ให้รู้ชัดว่าจิตไม่มีราคะ
- จิตมีโทสะก็ให้รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็ให้รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ
- จิตมีโมหะก็ให้รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็ให้รู้ชัดว่าจิตไม่มีโมหะ

จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ นี่แหละที่เป็นจิตที่มีสภาวะเป็นอกุศล (มีกิเลสครอบงำจิตอยู่) เพราะฉะนั้นเมื่อใดที่จิตมีสภาวะอกุศลก็ให้ระลึกรู้สภาวะนั้นไป ไม่ต้องไปต่อต้านแต่อย่างใด การระลึกรู้จิตที่มีสภาวะอกุศลโดยไม่ต่อต้านนี้เอง ที่จะทำให้สภาวะที่เป็นอกุศลดับไป เกิดเป็นจิตที่มีสภาวะกุศล มีความนุ่มนวลเบาสบาย ไม่เคร่งเครียดไม่อึดอัด ขึ้นแทนที่

ทำความเข้าใจตรงนี้ดี ๆ นะว่า หากมีสภาวะที่เป็นอกุศล แล้วเราระลึกรู้ไปโดยไม่ต่อต้าน แสดงว่าต้องมีสภาวะที่เป็นอกุศลเกิดขึ้นก่อนแล้วจึงจะระลึกขึ้นได้ (ระลึกขึ้นได้หลังจากอกุศลเกิดไปแล้ว) ลักษณะการระลึกได้หลังจากมีสภาวะใด ๆ เกิดขึ้นแล้ว เรียกกันย่อ ๆ ว่า ตามรู้ หรือ รู้ตาม เพราะฉะนั้น หากไปได้ยินได้อ่านพบคำว่า ตามรู้ หรือ รู้ตาม ก็อย่าไปเข้าใจผิดนะว่า ให้ตามรู้แบบวิ่งตามรถตลอดเวลา เพราะถ้าไปตามรู้แบบวิ่งตามรถตลอดเวลา รับรองเลยว่าจิตจะเครียดหนักถึงซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่เป็นอกุศล ตามรู้แบบวิ่งตามรถแบบนี้ไม่ทำให้เกิดจิตกุศลขึ้นได้หรอก เหมือนวิ่งตามที่ยังวิ่งก็ยิ่งเหนื่อย แต่ถ้าตามรู้แบบนี้มันอยู่เฉย ๆ พอรถมาที่หนึ่งก็รู้ที่หนึ่ง พอรถผ่านไปแล้วก็ผ่านไป เดี่ยวมีรถผ่านมาก็รู้ก็รู้ที่หนึ่งไปเรื่อย ๆ ตามรู้แบบนี้ต่างหากจึงจะไม่เหนื่อย เมื่อตามรู้ไปได้เรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ เกิดความเข้าใจ ก็จะค่อย ๆ แจ่มแจ้ง ซึ่งใหม่ ๆ ก็จะเข้าใจได้ว่าสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็ย่อมเสื่อมดับไป นานวันเข้าก็จะเข้าใจได้ว่า กายนี้-จิตนี้ย่อมมีความเกิดขึ้น ย่อมมีความเสื่อมดับไป กายนี้-จิตนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เราที่ไหนเลย จนในที่สุดความเข้าใจก็จะแจ่มแจ้ง จนไม่ยินดียินร้ายอะไร ๆ ในโลกเลย แล้วถึงจุด ๆ หนึ่ง ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นในกองทุกข์ออกจนหมดสิ้น แล้วจิตเองก็จะพ้นไปจากทุกข์

สรุป ะลึกชอบ หรือ สติปัฏฐาน ๔ คือ

* มีความเพียรแผดเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ะลึกรู้กาย-เวทนา-จิต-ธรรม

* ในขณะที่ระลึกชอบนั้น จิตเองจะมีลักษณะ

- เป็นกุศล มีความนุ่มนวลเบาสบาย ไม่เคร่งเครียดไม่อึดอัด

- รู้อยู่ที่กายที่ใจแบบกว้าง ๆ ไม่คับแคบอยู่ที่จุดจุดเดียว แต่ก็ไม่สนใจแผ่ความรู้สึกให้กว้างผิดปกติ

* มีความตั้งมั่นในการระลึกรู้สภาวะธรรม โดยไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้านสภาวะนั้น

๕. จะหัดระลึกรู้อะไรกันดี



เนื่องจากการศึกษาเรียนรู้การปฏิบัติตามมรรคข้อ ะลึกชอบ หรือ สติปัฏฐาน ๔ นั้น มีหมวดหมู่ย่อยถึง ๔ หมวดคือ หมวดกาย เวทนา จิต และธรรม ก็เลยทำให้เกิดความสงสัยกันอยู่เรื่อย ๆ ว่า

แล้วเราจะหัดระลึกรู้อะไรกันดี?

จำเป็นต้องหัดระลึกรู้ให้ครบทุกหมวดหรือไม่?

จะต้องหัดระลึกรู้ไล่ไปตามลำดับหมวดกาย - เวทนา - จิต - ธรรม หรือไม่?

ข้อสงสัยเหล่านี้ก็ยังคงเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ไม่น้อย บางคนก็จะบอกว่า ต้องหัดระลึกรู้ไปตามลำดับที่ละหมวดจนครบทุกหมวด แต่บางคนก็จะบอกว่าไม่จำเป็นจะหัดระลึกรู้อะไรก่อนหลังก็ได้ ไม่จำเป็นต้องหัดไล่กันไปตามลำดับ ทำเอาคนที่เพิ่งเริ่มต้นมาศึกษาเรียนรู้พากันงุนงงไม่รู้จะเชื่อใครดี

เอาละ แม้ว่าข้อสงสัยนี้จะมีคนให้ความเห็นไว้ต่างกัน เราลองมาฟังความเห็นในสายตาของนักดูจิตกันดูบ้างก็แล้วกัน นักดูจิต หรือคนที่หัดศึกษาเรียนรู้มรรคข้อ ะลึกชอบ ด้วยการหัดระลึกรู้ตามหลักสติปัฏฐานในหมวดจิต (พิจารณาเห็นจิตในจิต) กันเป็นหลัก

จะมีความเห็นตรงกันว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนั้น เราจะเลือกเพ้นหมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมา เป็นหมวดเริ่มต้นในการหัดระลึกก็ได้ แต่ต้องดูด้วยว่าตัวเองเหมาะที่จะเริ่มหัดระลึกด้วย หมวดใดจึงจะก้าวหน้าได้ดี ซึ่งประเด็นการจะเลือกเพ้นหมวดใดในตอนเริ่มต้นนั้น ครูบาอาจารย์ได้แนะนำเอาไว้แล้วว่า

คนที่มีจิตเป็นต้นหาจิต (รักสุขรักสบายรักสวรั้งาม) และสามารถที่จะฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่นถูกต้องได้ตามลำดับของฌาน (ฌาน ก็คือ จิตสงบปราณีต) จะเหมาะกับการหัด ระลึกกาย หรือระลึกเวทนา ส่วนคนมีจิตเป็นทวิจิต (ช่างคิดนึกปรุงแต่ง ช่างเปรียบเทียบวิพากษ์วิจารณ์) หรือต้นหาจิตที่ไม่อาจจะฝึกจิตให้สงบตั้งมั่น ได้ตามลำดับของฌาน จะเหมาะกับการหัดระลึกจิต หรือระลึกธรรม

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเริ่มต้นหัดระลึกกาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรม ก็ตาม เมื่อหัดไปได้ระดับหนึ่ง การระลึกก็จะเกิดขึ้นได้เอง โดยไม่ต้องจงใจหรือคอยที่จะระลึก เมื่อถึงตรงนี้ก็เท่ากับระลึกสู่สภาวะเป็นแล้ว จิตหลุดออกจากโลกของความคิดแล้ว หรือที่นักจิตมักพูดกันว่า จิตตื่นแล้ว

เมื่อระลึกสู่สภาวะเป็นแล้ว จิตหลุดออกจากโลกของความคิดแล้ว (จิตตื่นแล้ว) ต่อไปจิตก็จะระลึกอะไรก็ได้ตามแต่ที่จะปรากฏชัด ถ้าสภาวะของกายปรากฏชัดก็จะ ระลึกกายขึ้นได้เอง ถ้าสภาวะของเวทนาปรากฏชัดก็จะระลึกเวทนาขึ้นได้เอง ถ้าสภาวะของจิตปรากฏชัดก็จะระลึกจิตขึ้นได้เอง ถ้าสภาวะของธรรมปรากฏชัด ก็จะระลึกธรรมขึ้นได้เอง โดยที่เราไม่สามารถจะเลือกระลึกสู่สภาวะใดสภาวะหนึ่งได้ ตามต้องการ และทันทีที่เราจะเลือกระลึกสู่สภาวะใดเพียงบางสภาวะ เราจะรู้สึกได้ทันทีเลยว่า การระลึกนั้นไม่เป็นธรรมชาติ และจะรู้สึกเหมือนจิต ต้องแบกภาระหนักเอาไว้ ไม่นุ่มนวลเบาสบายเหมือนการเกิดระลึกขึ้นได้เอง

การที่จิตเริ่มที่จะสามารถระลึกสู่สภาวะได้เองนี้แหละ ที่ถือกันว่าเป็นจุดเริ่มต้น หรือเป็นต้นทาง ของทางเอก และเมื่อเดินตามทางเอกนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่องจริง ๆ ก็จะเดินทางไปถึงจุดมุ่งหมาย คือ พ้นจากทุกข์ ได้แน่นอน และในระหว่างที่เดินตามทางเอกอยู่ แม้จะยังพ้นจากทุกข์ไม่ได้ แต่ก็จะได้รับผลที่เป็นความเบิกบาน หรือมีความสุขจากจิตที่เป็นกุศลอยู่เนื่อง ๆ เหมือนพระพุทธรองค์มาให้กำลังใจเราอยู่เป็นระยะ ๆ เลยทีเดียว

สรุป จะหัตถะสิทธิ์อะไรดี

- * ผู้ที่มีจริตเป็นตัณหาจริตและสามารถทำจิตสงบตั้งมั่นได้ตามลำดับขั้นที่เรียกว่า ฌาน (จิตสงบปราณีต) ในเบื้องต้นจะเหมาะกับการหัตถะสิทธิ์กาย หรือสิทธิ์เวทนา
- * ผู้ที่มีจริตเป็นทวิจฺจฺจริต หรือตัณหาจริตและไม่สามารถทำจิตสงบตั้งมั่นได้ตามลำดับขั้นที่เรียกว่า ฌาน ในเบื้องต้นจะเหมาะกับการหัตถะสิทธิ์จิต หรือสิทธิ์ธรรม
- * เมื่อหัตถะสิทธิ์ในเบื้องต้นได้แล้ว ต่อไปการหัตถะสิทธิ์จะเป็นไปเองโดยปราศจากการจงใจไปรู้ เดียวก็หัตถะสิทธิ์กาย เดียวก็หัตถะสิทธิ์เวทนา เดียวก็หัตถะสิทธิ์จิต เดียวก็หัตถะสิทธิ์ธรรม แล้วแต่ว่าอะไรจะปรากฏชัด

๖. ก่อนหัตถะสิทธิ์จำเป็นต้องฝึกจิตจนได้ฌานหรือไม่



เอ... คำถามนี้น่าจะทราบกันแล้วนี่นา เพราะเคยบอกไปแล้วนี่ว่า การหัตถะสิทธิ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ถ้าเป็นคนที่มิตัณหาจริตและสามารถฝึกจิตสงบตั้งมั่นตามลำดับฌานได้ จะเหมาะกับการหัตถะสิทธิ์กายหรือเวทนา แต่ถ้าเป็นคนที่มิตวิจฺจฺจริต หรือตัณหาจริตและไม่สามารถฝึกจิตตามลำดับฌานได้ ก็เหมาะกับการหัตถะสิทธิ์จิตหรือธรรม

เพราะฉะนั้นหากถามว่าจำเป็นต้องฝึกจิตจนได้ฌานก่อนหรือไม่ ก็ต้องตอบว่าไม่จำเป็นหรอก ส่วนใครที่เคยลองฝึกด้วยการนั่งสมาธิมาบ้างแล้ว ก็ให้สังเกตด้วยนะว่า เราเองฝึกนั่งสมาธิแล้วจิตสามารถรู้อารมณ์อย่างต่อเนื่องจนจิตสงบตั้งมั่นได้ง่ายหรือไม่ ถ้าได้ก็จะเป็นตัวบ่งชี้ อย่างหนึ่งว่า เราจัดอยู่ในประเภทที่ควรทำจิตให้ได้ฌานก่อน หรือเรียกว่า พวกสมถยานิก เมื่อทำจิตได้ฌานแล้ว ในตอนที่จิตถอนออกจากฌานอย่าทิ้งนาฬิกาทอง ให้มีสติรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเลย เมื่อออกจากฌานมาแล้วก็หัตถะสิทธิ์กาย เวทนา จิต ธรรมต่อไปตามแต่จะหัตถะสิทธิ์ได้

สำหรับคนที่เคยลองฝึกนั่งสมาธิมาบ้างแล้ว แต่รู้สึกจะยากถึงยากมากที่จะฝึกนั่งสมาธิแล้วจิตจะยอมรู้อารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง และไม่ยอมที่จะสงบตั้งมั่น ดีไม่ดึกกลับกลายเป็นนั่งสมาธิแล้วจิตยังฟุ้ง หรือเอาแต่วัง ถูกนิรเวรครอบงำอยู่ตลอดเวลาที่หัดนั่งสมาธิ ถ้าอย่างนี้ละก็

ไม่ควรไปเสียเวลาที่จะฝึกจิตให้ได้มานานก่อน เอาเวลามาหัตถะลักรู้จิตหรือระลึกรู้ธรรมไปเลยจะดีกว่า คนประเภทนี้แหละที่เรียกว่า พวกวิปัสสนายานิก ซึ่งจะเหมาะกับการหัตถะลักรู้จิตหรือธรรมไปได้เลย

เป็นอันว่า เราคงต้องพิจารณา ตรวจสอบตัวเรากันเองนะว่า เรานั้นน่าจะเป็นคนที่จิตอย่างไร ถ้าเรามีจิตเป็นต้นหาจิต ก็ให้ลองนั่งสมาธิทำจิตให้สงบด้วย ถ้าทำสมาธิได้ก็ให้หัตถะลักรู้กาย หรือระลึกรู้เวทนาต่อไป แต่ถ้านั่งสมาธิทำจิตให้สงบไม่ได้ ก็ให้หัตถะลักรู้จิต หรือระลึกรู้ธรรมไปเลย ถ้าตรวจสอบแล้วเห็นว่า เรามีจิตเป็นทวิจิต ไม่จำเป็นต้องลองนั่งสมาธิทำจิตให้สงบก่อน ให้หัตถะลักรู้จิต หรือระลึกรู้ธรรมไปเลย

สำหรับคนที่มีต้นหาจิตนั้น หากยังไม่ได้ลองนั่งสมาธิทำจิตให้สงบก่อน ก็ไม่ควรรีบหัตถะลักรู้กายหรือเวทณาก็แล้วกัน เพราะการระลึกรู้กายหรือเวทณานั้น ถ้ายังไม่มีการล้างของความตึงมั่นจากการฝึกจิตจนได้มานานมาก่อน แทนที่จะระลึกรู้กายหรือเวทนาได้ถูกต้อง ก็จะกลายเป็นระลึกรู้ผิดไป อาการอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่าเราหัตถะลักรู้ผิดไปแล้วก็คือ จิตจะรู้อารมณ์แบบคับแคบอยู่ที่จุด ๆ เดียว เช่นคนที่หัตถะลักรู้ลมหายใจ จิตก็จะเหมือนถูกลมหายใจซังเอาไว้จนอึดอัด ไม่ได้รู้แบบกว้าง ๆ อาการแบบนี้มักดุจจิตจะเรียกกันว่า จิตไหลไปจมแช่อยู่ที่ลม หรือเพ่งลม เปรียบเหมือนจิตเป็นคนที่กำลังตกน้ำ แต่ถ้าเป็นการระลึกรู้ขอบละก็ จะเปรียบจิตเหมือนคนที่นั่งดูน้ำอยู่บนตลิ่งนั่นเอง

สำหรับใครที่สามารถฝึกจิตตามลำดับของฌานได้ ก็ต้องจดจำเอาไว้ให้ติดด้วยนะว่า การฝึกจิตจนได้ฌานนั้น ฝึกไปเพื่อให้จิตสงบมีกำลังตั้งมั่น แล้วจะได้หัตถะลักรู้กายหรือเวทนาได้อย่างถูกต้องต่อไป ถ้าไม่จดจำให้ติดละก็ มีหวังหลงทางเองง่าย ๆ เพราะการฝึกจิตตามลำดับของฌานนั้น จะมีปรากฏการณ์อันน่าตื่นตาตื่นใจไม่มากนักน้อยเกิดขึ้น พอเกิดแล้วก็มักจะเพลิดเพลินหรือรู้ไม่เท่าทันจนหลงผิดว่า ปรากฏการณ์อันน่าตื่นตาตื่นใจนั้นคือทางพ้นทุกข์ ก็เลยพากันออกนอกทางกันไปมากต่อมากแล้ว ถ้าไม่ถึงกับหลงผิดออกนอกทางไปขนาดนั้น ก็อาจหลงติดอยู่กับความสงบความสุขที่เกิดจากการฝึกจิตตามลำดับของฌาน วัน ๆ เอาแต่จมแช่กับความสงบความสุขนั้นอย่างเพลิดเพลิน ไม่ยอมที่จะหัตถะลักรู้กายระลึกรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กันต่อ ขอให้พึงทราบกันด้วยนะว่า การที่หลงเพลิดเพลินความสงบความสุขจากฌานนั้น ตายไปอย่างมาก็ไปเกิดเป็นพวกพรหม และยังต้องเวียนตายเวียนเกิดในสังสารวัฏฏ์กันไปอีกนาน แล้วก็อย่าคิดนะว่าชาตินี้ทำฌานได้แล้ว ฌานมันจะติดตัวไปทุกภพทุกชาติ เพราะฌานเป็นเพียงแค่สภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดได้ก็เสื่อมได้ อย่างว่าแต่ชาติหน้าเลย ฌานที่ทุ่มเทเวลาฝึกจนได้ในชาตินี้ ก็อาจเสื่อมลงไปเป็นชาตินี้แหละ ฌานนั้นจึงไม่อาจจะเอาเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริงหรอก และแม้จะฝึกจนเชี่ยวชาญขนาดไหนก็พ้นทุกข์ได้ไม่จริงหรอก เพราะฉะนั้นอย่าหลงเพลิดเพลินไปไขว่คว้าเอาแต่ฌานกันเชียวละ ต้องรู้จักหัดศึกษาเรียนรู้

ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ เอาไว้ดีกว่า พระพุทธองค์ตลอดจนครูบาอาจารย์ก็รับรองแล้วว่า เมื่อศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

- สรุป
- * ก่อนหัตถะลิกรู้ไม่จำเป็นต้องฝึกจิตจนได้ฌาน
 - * ถ้าฝึกได้ตามลำดับของฌานโดยง่ายก็ควรฝึก
 - * ถ้าฝึกยากหรือฝึกมานานแล้วก็ไม่ได้ฌาน ก็ไม่ควรฝึก แต่ให้หัตถะมีสติระลึกรู้จิตหรือธรรมไปได้เลย

๗. นอกจากจะเริ่มหัตถะลิกรแล้ว ควรฝึกอะไรอีกหรือไม่



ถึงแม้ว่าเราจะเลือกเฟ้นเอาองค์มรรคข้อ ระลึกชอบ หรือสติปัญญา ๔ มาใช้เป็นข้อหลักในการศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติก็ตาม แต่อย่างที่เคยบอกไปก่อนหน้านี้ว่า ยังไงก็ตามเราก็คงต้องศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติองค์มรรคที่เหลือไปด้วยตามแต่โอกาสจะอำนวย คือ

เมื่อมีโอกาสก็ควรพึงธรรมจากครูบาอาจารย์บ้าง ศึกษาพระไตรปิฎกบ้าง สนทนารธรรมกับกัลยาณมิตรบ้าง เพื่อจะได้ตรวจสอบการปฏิบัติของเรายังถูกต้องหรือไม่อย่างไร และเพื่อความเห็นของเราถูกต้องว่า ทุกข์คืออะไร สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) คืออะไร นิโรธ (ความพ้นจากทุกข์) เป็นอย่างไร มรรค (ข้อปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์) มีอะไรปฏิบัติอย่างไร หรือย่อ ๆ เพื่อจะได้มีความเห็นถูกต้องต่ออริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นธรรมที่ถือเป็นหัวใจของพุทธศาสนาเลยทีเดียว อันนี้ก็เท่ากับเราได้ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตามองค์มรรคข้อ สัมมาทิฐิ (เห็นถูกต้อง เห็นชอบ) นั่นเอง

หรือเมื่อมีโอกาสก็คิดไตร่ตรองหรือดำริที่จะออกจากกามบ้าง ที่จะไม่พยาบาทบ้าง พร้อม ๆ กับการรักษาศีลอยู่เสมอ จะศีล ๕ หรือมากกว่าก็แล้วแต่โอกาสแล้วแต่ความเหมาะสม การรักษาศีลนั้นเปรียบเป็นเหมือนกำแพงกันไม่ให้เราพลัดพลั้งไปทำผิดทางกายและวาจา เมื่อเราไม่ทำผิดทางกายและวาจาจนเป็นปกติแล้ว จิตใจก็จะเป็นกุศลได้ง่าย เมื่อจิตเป็นกุศลได้ง่ายก็จะเกื้อกูลทำให้การหัตถะลิกรู้หัตถ์ได้ง่ายและถูกต้องไป การดำริที่จะออกจากกาม ดำริที่จะไม่พยาบาทก็คือการปฏิบัติองค์มรรคข้อ สัมมาสังกัปปะ (ดำริดี ดำริชอบ) ส่วนการรักษาศีล ๕ ก็คือการปฏิบัติตามองค์มรรคข้อ สัมมาวาจา

(เจรจาดี เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (ทำการดี ทำการชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) และเมื่อมีโอกาสก็ให้ปฏิบัติตามศีลธรรมข้อ สัมมาวายามะ (ความเพียรดี ความเพียรชอบ) ด้วยการทำบุญให้ทานบ้าง เกื้อกูลผู้อื่นบ้าง เพื่อให้จิตเกิดกุศลอยู่เนื่อง ๆ

และที่ดูจะเป็นข้อสงสัยกันมากข้อหนึ่งก็คือ การปฏิบัติตามศีลธรรมข้อ สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นถูกต้อง จิตตั้งมั่นชอบ) เพราะมีหลายคนทีเดียวหรือจะว่ากันจริง ๆ แล้ว ต้องบอกว่า มีคนส่วนมากเลยที่ไม่สามารถฝึกจิตจนได้ฌานไปตามลำดับ โดยเฉพาะคนในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีหน้าที่การงานรัดตัว โอกาสจะฝึกจิตจนได้ฌานนั้นก็ยิ่งรางเลือนเต็มที เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ไม่กลายเป็นว่าขาดการปฏิบัติตามศีลธรรมข้อสัมมาสมาธิไปหรือ

ใครที่ฝึกทำฌานไม่ได้ก็ไม่ต้องเศร้าหรือกังวลว่าตัวเองจะไม่มีสัมมาสมาธิหรอกนะ เพราะในเมื่อเราได้เลือกพื้นที่จะศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติตามศีลธรรมข้อ ระลึกชอบ เป็นหลักแล้ว องค์ธรรมข้อสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นถูกต้อง ตั้งมั่นชอบ) ก็ไม่จำเป็นต้องตั้งมั่นถึงขนาดเป็นฌาน ขอแค่เพียงให้จิตมีความสงบบ้างตามโอกาส ขอแค่เพียงให้จิตตั้งมั่นถูกต้องในขณะที่มีการ ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ได้เพียงชั่วขณะก็เพียงพอแล้ว (จิตที่ตั้งมั่นถูกต้องเพียงชั่วขณะ เรียกว่า ขณิกสมาธิ) เพราะความตั้งมั่นเพียงชั่วขณะนี้จะทำให้จิตสามารถระลึกรู้ได้ อย่างถูกต้อง คือไม่หลงคล้อยตามสภาวะ ไม่หลงต่อต้านสภาวะ การระลึกรู้ก็จะเป็น ลึกแต่ว่าระลึกรู้เท่านั้น การระลึกรู้สภาวะได้อย่างถูกต้องเพียงชั่วขณะนี้เองแหละ ที่ได้ชื่อว่า ระลึกชอบ

อย่างไรก็ตามบางคนอาจจะสงสัยว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงอธิบายสัมมาสมาธิด้วยฌาน นั้นก็ถูกของท่าน เพราะมรรคที่ท่านอธิบายคืออริยมรรค ในขณะที่เกิดอริยมรรคนั้น จิตจะต้องทรงฌานอย่างต่ำตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปโดยอัตโนมัติ ส่วนการเจริญสติปัฏฐานนั้น เป็นการดำเนินมรรคเบื้องต้นหรือบุพภาคมรรค แม้มีขณิกสมาธิก็สามารถเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการระลึกรู้จิตและธรรมได้แล้ว

อย่างไรก็ตามในแต่ละวัน คนเราย่อมต้องมีเรื่องราวที่ทำให้ขุนช่องหมองใจบ้างไม่มากก็น้อย และบ่อยครั้งที่จิตต้องเศร้าหมองมาก หรือไม่ก็ฟุ้งซ่านมาก จนไม่สามารถที่จะเกิดการระลึกรู้ อย่างถูกต้องได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดการหวั่นไหวต้องขาดความต่อเนื่อง จึงควรที่จะทำจิตให้สงบ บ้างตามสมควร ซึ่งการทำจิตให้สงบลงบ้างตามสมควรนี้ อาจใช้วิธีการหรือรูปแบบต่าง ๆ เช่น สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ หรือแม้แต่จะใช้วิธี คิดถึงเรื่องราวที่เป็นเรื่องดีเรื่องกุศลก็ได้ (แต่ไม่ควรใช้อารมณ์ที่เป็นอกุศลหรืออารมณ์ที่ยั่วให้ ลืมกายลืมใจตนเองมาก ๆ เช่นการเพ่งกลืน มาเป็นเครื่องช่วยทำให้สงบนะ) และขอเพียง ทำแล้วจิตใจที่เคยเศร้าหมองเคยฟุ้งซ่าน กลับมาเป็นจิตใจที่มีความสงบได้ตามสมควรก็พอแล้ว

(ไม่ต้องมุ่งเอาความสงบถึงระดับฌาน) และเมื่อจิตใจมีความสงบได้ตามสมควรบ้างแล้ว ก็ให้หัตถะลึกฐภาวธรรมกันไป และต้องเข้าใจด้วยว่า การทำจิตให้สงบนั้นเป็นการทำ เพื่อเกื้อกูลต่อการหัตถะลึกฐเท่านั้น ไม่ใช่ทำด้วยความหลงยินดีพอใจต่อจิตที่มีความสงบ ไม่เช่นนั้นก็จะกลายเป็นหลงติดความสงบเข้าจนไม่ยอมที่จะหัตถะลึกฐภาวธรรมต่อ

อ้อ... สืบบอกไปว่า การทำจิตให้สงบด้วยวิธีหรือรูปแบบต่าง ๆ นั้น จิตจะมีลักษณะรู้อารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งต่อเนื่องจนจิตสงบลงเอง ไม่ใช่การบังคับหรือหักห้ามใจให้จิตสงบลงนะ และเรียกการทำจิตให้สงบนี้ว่า ทำสมณะ หรือชื้อเต็ม ๆ ก็เรียกว่า สมถกรรมฐาน นั่นเอง

สรุป นอกจากจะเริ่มหัตถะลึกฐจิตหรือธรรมแล้ว ควรต้อง

- * รักษาศีล ๕ เป็นเบื้องต้น

- * ศึกษาทำความเข้าใจหลักธรรมต่าง ๆ ตามโอกาส

- * ฝึกจิตให้สงบ (ทำสมณะ) บ้างตามโอกาส

แต่ฝึกเพียงแค่นี้ให้จิตสงบ หรือปลอดจากนิวรณ์ได้บ้างเท่านั้น

(ไม่ต้องฝึกเพื่อมุ่งเอาฌานหรืออภิญญา ๕) เพราะจิตที่พอจะสงบได้บ้างนั้น

จะช่วยให้จิตมีกำลังที่จะหัตถะลึกฐจิต ะลึกฐธรรมได้ง่ายและถูกต้อง

- * ทำจิตให้สงบได้ด้วยการ

ทำตามรูปแบบ เช่น ไหว้พระสวดมนต์ก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้

หรือฝึกอย่างไรก็ได้ตามแนวที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน แต่ต้องเลือกใช้กรรมฐาน ที่เนื่องด้วยกายด้วยใจตัวเอง

๘. ที่สำคัญคือ ต้องหัตถะลึกฐในชีวิตประจำวันให้ได้



หลักที่สำคัญมาก ๆ หลักหนึ่งที่จะช่วยให้การศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติองค์มรรคข้อ ระลึกชอบ หรือสติปัฏฐาน ๔ ได้ผลตามที่ได้มีจุดมุ่งหมายไว้ก็คือ เราต้องหัตถะลึกฐกายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง อย่างต่อเนื่องจริง ๆ ที่ว่าให้ต่อเนื่องนั้นต้องต่อเนื่องกันตลอดวัน ไม่ใช่ว่าตื่นเข้ามาจนเย็นค่ำก็ไม่ได้หัดเลย ไปหัดเอาตอนก่อนเข้านอนโน้น ไม่ใช่ว่าจะหัดกัน วันละไม่กี่นาทีหรือแค่ชั่วโมงสองชั่วโมงนะ

การหัดระลึกรู้ต่อเนื่องตลอดวันนั้น ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่ทำกิจกรรมอะไรเลยนะ
เราก็ทำกิจกรรม ทำงาน ทำธุระไปตามปกติธรรมดาตัวเอง แรก ๆ ก็ให้นึกให้ได้บ่อย ๆ ว่า
ต้องหัดระลึกรู้สภาวะธรรม นึกได้ขณะใดก็หัดระลึกรู้กันขณะนั้นเลย เช่น นึกได้ขณะอาบน้ำ
ก็หัดขณะอาบน้ำเลย เป็นต้น แต่ก็ต้องพยายามนึกให้ได้บ่อย ๆ นะ ประเภททั้งวันนึกได้สอง
สามครั้งนี้ไม่พอหรอก ต้องนึกได้แบบนับไม่ถ้วนไม่ถูกเลยแหละจึงจะพอหวังผลจริงจังได้บ้าง
ใหม่ ๆ ก็อาจจะรู้สึกฝืด ๆ นึกได้ไม่กี่ครั้งก็ไม่ต้องกังวลก็แล้วกัน ให้ตั้งใจนึกให้ได้บ่อย ๆ ไว้ก่อน
จนกว่าจะเคยชิน เมื่อเคยชินที่จะนึกได้และเคยชินที่จะหัดระลึกรู้ในชีวิตประจำวันได้แล้ว
ก็จะนึกได้เองบ่อย ๆ ในที่สุดเราก็จะหัดระลึกรู้ได้ต่อเนื่องตลอดวันจนเป็นความเคยชินไปเลย
ถึงตอนนั้นเราก็จะรู้สึกเหมือนเราปฏิบัติแบบไม่ได้ปฏิบัติเลยแหละ

ถ้ายังหัดระลึกรู้ให้ต่อเนื่องทั้งวันไม่ได้ดีพอ ก็ไม่ต้องคิดถึงผลตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้หรอกนะ
เอาไว้เมื่อไรที่เรามีความเคยชินที่จะหัดระลึกรู้ได้แบบไม่ต้องตั้งใจ และหัดได้ต่อเนื่องตลอดวัน
ก็ค่อยคิดถึงผลก็แล้วกัน แต่ตอนนี้จะขอยั่วให้เกิดความอยากก่อนว่า ใครที่หัดระลึกรู้สภาวะ
ได้ต่อเนื่องจริง ๆ ละก็ มีโอกาสมากเลยที่จะบรรลุธรรมได้อย่างช้าก็ ๗ ปี อย่างกลางก็ ๗ เดือน
อย่างเร็วก็ ๗ วัน

แน่ะ แน่ะ ... อยากบรรลุธรรมเร็ว ๆ ละซิ หัดดูจิตที่มีความอยากเร็วเข้าก่อนที่ความอยาก
จะหายไปแล้วจะเสียโอกาสหัดระลึกรู้ไปเปล่า ๆ ๑ โอกาส แต่เดี๋ยวก่อน ที่บอกว่า ๗ ปี ๗
เดือน ๗ วันนั้น จริง ๆ แล้วเป็นสำนวนภาษาเท่านั้นนะ ตัวเลข ๗ จะหมายถึง ไม่มาก (ไม่กี่)
เพราะฉะนั้น ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน จริง ๆ แล้วคือ ไม่กี่ปี ไม่กี่เดือน ไม่กี่วันต่างหาก
แต่ช่างเถอะไม่ต้องสนใจดีกว่าว่าจะบรรลุธรรมเมื่อไหร่ ตอนนี้ก็ขอให้ตั้งใจที่จะหัดระลึกรู้
ให้ได้ถูกต้องและต่อเนื่องอย่างดีที่สุดเท่าที่มนุษย์เดินดินคนหนึ่ง จะสามารถหัดได้ก็แล้วกัน
คิดซะว่าหากชาตินี้บรรลุธรรมไม่ได้ การตั้งใจหัดอย่างสุดความสามารถในชาตินี้
ก็จะส่งผลให้บรรลุธรรมได้ในชาติต่อ ๆ ไปแน่นอน

สรุป ที่สำคัญคือ ต้องหัดระลึกรู้ในชีวิตประจำวันให้ได้

- * เพราะมรรคจะเจริญขึ้นได้ก็ต้องศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
- * ต้องหัดได้ต่อเนื่องจริง ๆ จึงจะแจ้งพ้นจากทุกข์ได้
- * ถ้าหัดได้ต่อเนื่องก็มีโอกาสบรรลุธรรมได้ดังที่ในพระสูตรบันทึกไว้ว่า
อย่างช้า ๗ ปีหรือ ๗ เดือนหรือ ๗ วัน (หมายถึงไม่กี่ปี ไม่กี่เดือน ไม่กี่วัน)

๙. วิธีปฏิบัติในแต่ละวัน



ก็อย่างที่บอกไปแล้วว่า การศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติต้องคัมภรคข้อระลึกชอบ หรือสติปฏฐาน ๔ นั้น จะต้องหัดระลึกรู้สภาวะต่าง ๆ ให้ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ถึงเวลาทำธุระ ทำหน้าที่การงานทางโลกก็ทำไปตามปกติ ถึงเวลาพักผ่อนก็พักผ่อนไปตามปกติ แต่ไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องไม่ทอดธุระที่จะหัดระลึกรู้อยู่เนื่อง ๆ และควรต้องจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งให้กับกิจกรรมทางธรรมโดยเฉพาะด้วย อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนค่ำ ๆ ก็แล้วแต่จะสะดวก จะกินาก็ได้ จะหนึ่งชั่วโมงก็ได้ ที่สามารถทำได้อย่างมีความสุข เพื่อจะได้ใช้เวลาช่วงนี้มาศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติธรรมอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย โดยไม่ต้องพะวงกับเรื่องทางโลกใด ๆ เลย ส่วนเรื่องทางโลกก็เอาไว้สะสางจัดการกันหลังเสร็จจากกิจกรรมทางธรรมที่ได้จัดสรรเวลาเอาไว้

สำหรับกิจกรรมทางธรรมที่เราควรทำในช่วงเวลาที่จัดสรรเอาไว้ นั้น ก็ไม่ต้องทำอะไรเยอะเยอะมากมายเลย เลือกเฟ้นรูปแบบที่คุ้นเคยมาสักอย่างสองอย่างก็เพียงพอแล้ว (จริง ๆ แล้วเลือกเฟ้นมาอย่างเดียวก็น่าพอ) แต่ควรเลือกเฟ้นรูปแบบที่เราารู้สึกถูกจริตหรือรู้สึกศรัทธา ทำแล้วจิตใจมีความสุข เช่นใครมีความสุขกับการไหว้พระสวดมนต์ ก็ไหว้พระสวดมนต์ไป ใครมีความสุขกับการเดินจงกรม (เดินด้วยความมีสติสัมปชัญญะ) ก็เดินจงกรมไป ใครมีความสุขกับการนั่งสมาธิ ก็นั่งสมาธิไป ใครมีความสุขกับการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นจังหวะ ก็เคลื่อนไหวร่างกายเป็นจังหวะไป ใครมีความสุขกับการฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ฟังเทศน์ฟังธรรมไป ใครมีความสุขกับการบริการ (ทอ้ง) พุทโธ หรือคำอื่น ๆ ก็บริการไป

การทำกิจกรรมทางธรรมตามรูปแบบในเวลาจัดสรรไว้นั้น ทำไปเพื่ออะไร ก็ทำไปเพื่อเป็นการฝึกซ้อมเก็บกำลังเอาไว้ใช้ในระหว่างใช้ชีวิตประจำวันตามปกตินั่นเอง เพราะถ้าไม่ฝึกซ้อมก็จะเหมือนกับนักกีฬาที่อ่อนซ้อม พอลงสนามจริงก็หมดแรงป้อแป้ และต้องเข้าใจว่าการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติของเราที่เปรียบเหมือนสังเวียนการปฏิบัติธรรมจริง ๆ เนื่องจากในระหว่างวัน เราต้องเจอเจอสิ่งต่าง ๆ มารุ่มเร้า มากระทบอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นโอกาสที่เหมาะสมที่สุดที่บรรดาภิเลส ทั้งราคะ โทสะ โมหะ จะยกโขยงกันมาครอบงำ ย่ำยีจิตใจ หากเราไม่ฝึกซ้อมการปฏิบัติเอาไว้ทุกวัน เราก็จะถูกกิเลสครอบงำย่ำยีอย่างโงหัวไม่ขึ้นเลยทีเดียว แล้วโอกาสที่จะพ้นไปจากทุกข์ได้ก็จะริบหรี่ลงเรื่อย ๆ

การฝึกซ้อมด้วยรูปแบบในเวลาจัดสรรไว้นั้น มีหลักสำคัญอยู่ว่า วันไหนจิตใจปลอดโปร่ง มีความสงบพอสมควรแล้ว ก็ให้หัตถะรู้สภาวะธรรมไปเลย เช่น ขณะกำลังสวดมนต์ หรือเดินจงกรมอยู่ ก็หัตถะรู้สภาวะจิตที่ไหลลงไปคิดบ้าง หัตถะรู้สภาวะจิตที่มีความสุขบ้าง พอเริ่มปวดเมื่อยก็หัตถะรู้ความปวดเมื่อยบ้าง หัตถะรู้จิตที่ไม่ชอบความปวดเมื่อยบ้าง หัตถะรู้จิตที่ไหลลงไปเพราะความปวดเมื่อยบ้าง หัตถะรู้ร่างกายในอิริยาบถนั่งหรือยืนบ้าง แล้วแต่ที่เราจะสามารถระลึกอะไรได้ แต่ไม่ต้องคอยจ้องหรือคอยควบคุมที่จะระลึกรู้สภาวะอันใดอันหนึ่งนะ ให้ผ่อนคลายตามสบายแล้วให้จิตหัตถะรู้สภาวะที่เด่นชัดที่สุดขึ้นได้เอง การระลึกที่ที่เกิดขึ้นได้เองนี้แหละที่เป็นการระลึกที่ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด จิตใจจะนุ่มนวลเบาสบาย เป็นกุศลจิต เป็นฐานให้เกิดปัญญาพ้นจากทุกข้ออย่างแท้จริงต่อไป ซึ่งจะตรงข้ามกับการระลึกที่เราไปคอยจ้องคอยควบคุม การคอยจ้อง ควบคุมการระลึกนั้น จะทำให้จิตใจมีความเครียด หนัก ตึง ไม่นุ่มนวลเบาสบาย เป็นอกุศลจิต จึงไม่ใช่ฐานที่จะรองรับการเกิดปัญญาได้เลย

แต่ถ้าวันไหนรู้สึกว่จิตใจเป็นอกุศล ฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง ฯลฯ ก็ให้ใช้รูปแบบที่เลือกเฟ้นไว้นั้นแหละเป็นเครื่องทำให้จิตใจหายฟุ้งซ่าน หายเศร้าหมอง ด้วยการให้จิตรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นส่วนของกายหรือใจเราเอง และที่รู้แล้วมีความสุข ให้รู้อารมณ์นั้นอย่างต่อเนื่อง อย่าไปบีบเค้นจิตให้สงบ ให้รู้เท่าทันความอยากที่จะให้จิตสงบ ค่อย ๆ โน้มจิตไปรู้อารมณ์อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องรีบเร่ง ถ้าทำแล้วจิตไม่สงบก็ให้ยอมรับว่าทำแล้วจิตไม่สงบ ไม่ต้องดั้นรณรงค์ให้จิตสงบ ไม่เช่นนั้นแทนที่จิตจะเป็นกุศลขึ้นมาก็จะกลายเป็นอกุศลต่อยาวไปอีก สำหรับใครที่เป็นพวกวิปัสสนาญาณิก เมื่อทำ ๆ ไปแล้ว รู้สึกว่าจิตสงบลงจนพอจะหัตถะรู้สภาวะได้ ก็ไม่จำเป็นต้องทำให้จิตสงบมากเกินไปหรือจนเป็นฌาน ให้พลิกกลับไปหัตถะรู้สภาวะธรรมต่อได้เลยทันที ส่วนใครที่เป็นพวกสมถาญาณิกก็ควรทำความสงบจนได้ฌานไปตามลำดับก่อน แล้วค่อยออกมาหัตถะรู้สภาวะธรรมกันต่อ

ต้องขออภัยจริง ๆ เลยนะที่บันทึกดูจิตเล่มนี้ ไม่อาจที่จะบันทึกเพื่อบอกเล่ารายละเอียดการทำจิตให้สงบได้มากไปกว่านี้ หากใครต้องการทราบรายละเอียดก็ขอให้ศึกษาเรียนรู้จากครูบาอาจารย์ที่ท่านเชี่ยวชาญเอาเองนะ

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมด้วยรูปแบบตามเวลาที่ได้จัดสรรเอาไว้ในแต่ละวันแล้ว ก็อย่าลืมเชื่อว่า เราต้องหัตถะรู้สภาวะในชีวิตประจำวันกันให้ต่อเนื่องตามที่ได้บอกไว้แล้วนั่นเอง และถ้าในระหว่างวัน จิตเกิดฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง หรือเป็นอกุศลมาก ๆ จนรู้สึกว่าไม่สามารถหัตถะรู้สภาวะธรรมได้แล้ว ให้หาโอกาสทำจิตให้สงบได้เลย ไม่ต้องรอจนถึงเวลาที่จัดสรรไว้สำหรับปฏิบัติตามรูปแบบละ และถ้ายังรู้สึกว่ายังพอจะหัตถะรู้สภาวะธรรมในชีวิตประจำวันได้อยู่ ก็ไม่ควรขยันที่จะทำจิตให้สงบหรอกนะ

เพราะการขยันทำจิตให้สงบพรวดเพื่อนั้น จะทำให้เสียเวลาที่จะหัดระลึกฐัฏฐาวธรรมในระหว่างวันไปเปล่า ๆ และเกิดพลาดท่าเสียทีความสงบเข้าละก็ จะกลายเป็นหลงติดทำความสงบ (ติดสมถะ) ซะเปล่า ๆ

สรุป วิธีปฏิบัติในแต่ละวันคือ

- * กำหนดเวลาฝึกหัดตามรูปแบบ (เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ) ในแต่ละวัน แล้วฝึกให้สม่ำเสมอทุกวัน
- * วันไหนจิตฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลังจะหัดระลึกฐัฏฐได้ ก็ให้ใช้รูปแบบเพื่อให้จิตสงบมีกำลังขึ้นมาใหม่ (ใช้การปฏิบัติตามรูปแบบเป็นที่พักให้จิตมีกำลัง)
- * วันไหนจิตสงบมีกำลังพอที่จะหัดระลึกฐัฏฐได้ ก็ให้หัดระลึกฐัฏฐไปเลย
- * ใครมีความสุขที่จะฝึกตามรูปแบบวันละกี่นาทีกี่ฝึกวันละเท่าไรนั้นนาทีกี่
- * ช่วงที่ไม่ได้ฝึกตามรูปแบบหรือขณะกำลังใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ก็ให้หัดระลึกฐัฏฐกายบ้าง ระลึกฐัฏฐเวทนาบ้าง ระลึกฐัฏฐจิตบ้าง ระลึกฐัฏฐธรรมาบ้างตามแต่จะถนัด หัดระลึกฐัฏฐให้บ่อย ๆ ต่อเนื่อง และหัดระลึกฐัฏฐทันทีที่มีโอกาสจะหัดได้
- * ถ้าในระหว่างวันจิตไม่มีกำลังจนหัดระลึกฐัฏฐไม่ได้ ก็ให้ทำจิตให้สงบมีกำลังขึ้นมาใหม่ก่อน

๑๐. การหัดระลึกฐัฏฐสำหรับชาวเมืองที่มีภาระหน้าที่การงาน



จากที่ได้บอกแล้วว่า คนที่จะหัดระลึกฐัฏฐนั้นจะมีอยู่ ๒ พวกด้วยกัน คือพวกที่ต้องทำสมถะหรือทำจิตให้สงบจนได้ฌานก่อน กับพวกที่ไม่สามารถทำสมถะจนได้ฌาน ซึ่งถ้าเป็นชาวเมืองที่มีภาระหน้าที่การงาน เข้าตื่นขึ้นก็ต้องเร่งรีบไปทำงาน ตกค่ำกลับบ้านก็หมดแรงแทบจะหาเวลามาฝึกทำสมถะจนได้ฌานนั้น เป็นเรื่องที่ยากมาก ๆ และส่วนมากแล้วแม้จะมีเวลาฝึกทำสมถะก็มักจะฝึกได้แค่จิตสงบแต่ก็ไม่สงบถึงระดับของฌาน เพราะฉะนั้นชาวเมืองทั่วไปแล้วจึงมักจะจัดอยู่ในพวก วิปัสสนายานิก นั่นเอง เมื่อชาวเมืองอย่างเรา ๆ เป็นพวกวิปัสสนายานิกกันส่วนมากแล้ว การหัดระลึกฐัฏฐที่เหมาะสมกับชาวเมืองก็ควรต้องเป็น หัดระลึกฐัฏฐจิต หรือหัดระลึกฐัฏฐธรรมนั่นเอง

เอาละซิแล้วเราต้องหัดระลึกจู้จิตหรือธรรมดีละ (สงสัยจนได้ละซิ) ข้อสงสัยนี้ครูบาอาจารย์ได้เฉลยให้แล้วว่า คนที่มีปัญญาทางธรรมน้อยน้อยก็จะเหมาะกับการเริ่มหัดระลึกจู้จิต ส่วนคนที่มีปัญญาทางธรรมมากน้อยก็จะเหมาะกับการเริ่มหัดระลึกจู้ธรรม แต่แค่ตอนเริ่มหัดนะ พอหัดไปนานเข้าการระลึกจู้ก็จะเป็นแบบ เดียวก็ไประลึกจู้กาย เดียวก็ไประลึกจู้เวทนา เดียวก็ไประลึกจู้จิต เดียวก็ไประลึกจู้ธรรม ได้เองเลย คงทราบแล้วนะว่าเราควรเริ่มหัดระลึกจู้อะไรกันดี

ขออนุญาตวิเคราะห์อย่างเอียงอายตามประสาคนรู้น้อยสักหน่อยนะว่า ชาวเมืองอย่างเรา ๆ ที่เกิดมาในยุคนี้ ค่อนข้างจะหายากนะที่จะมีปัญหาในทางธรรมมาก ส่วนมากก็มักจะ ฟุ้งทางธรรมซะมากกว่า ก็เลยขอแนะนำว่าให้เริ่มหัดระลึกจู้จิตกันก่อนดีกว่า ส่วนใครหัดแล้วรู้สึกว่าจะระลึกจู้ธรรมได้ดีกว่าก็ค่อยปรับเปลี่ยนเอาก็แล้วกัน

สรุป การหัดระลึกจู้สำหรับชาวเมืองที่มีภาระหน้าที่การงาน

- * ส่วนมากจะเหมาะกับการหัดระลึกจู้จิตกันแทบทุกคน
- * เพราะไม่มีเวลาฝึกจิตจนได้ลำดับของฌานจึงไม่เหมาะที่จะหัดระลึกจู้กาย หรือหัดระลึกจู้เวทนา
- * และเพราะส่วนมากแล้วคนสมัยนี้จะมีปัญญา (ทางธรรม) น้อย จึงเหมาะที่จะหัดระลึกจู้จิตมากกว่าที่จะเหมาะไปหัดระลึกจู้ธรรม เนื่องจากคนที่เหมาะจะหัดระลึกจู้ธรรม ต้องเป็นคนที่มีปัญญา (ทางธรรม) มาก

๑๑. หัดระลึกจู้จิตอย่างไร



ว่ากันตามพระสูตรก่อนก็แล้วกันนะ ในพระสูตรจะบันทึกไว้ในทำนองว่า (ขออนุญาตใช้ภาษาและถ้อยคำที่ไม่ตรงตามพระไตรปิฎก แต่ยังคงความหมายตรงกันนะ)

ผู้ศึกษาเรียนรู้ปฏิบัติในทางเอกคือสติปัฏฐาน ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เมื่อ

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือจิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีราคะ
หรือจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ
หรือจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ หรือจิตไม่มีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโมหะ

หรือจิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่

หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน

หรือจิตเป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหรคต

หรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหรคต

(จิตเป็นมหรคต หมายถึง จิตที่เป็นฌาน เป็นอัปปมัญญาพรหมวิหาร)

หรือจิตเป็นสอตุตตระ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสอตุตตระ

(จิตเป็นสอตุตตระ หมายถึง จิตที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยกาม หรือไม่ถึงระดับอุปจารสมาธิ)

หรือจิตเป็นอนุตตระ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นอนุตตระ

(จิตเป็นอนุตตระ หมายถึง จิตที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยรูปหรืออรุพ)

หรือจิตตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่ตั้งมั่น

หรือจิตวิมุตติ ก็รู้ชัดว่าจิตวิมุตติ หรือจิตยังไม่วิมุตติ ก็รู้ชัดว่าจิตยังไม่วิมุตติ

(จิตวิมุตติในที่นี้ หมายถึง จิตพ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยธรรมตรงข้าม
หรือด้วยการข่มไว้)

โอ้ย... อะไรเนี่ย ทำไมยากอย่างนี้ มีจิตให้หัตถะลึกรู้ทั้งหลายอย่าง บางอย่างก็ไม่ต้องจำอีกต่างหาก

ใจเย็น ๆ นะ ที่ยากจิตแบบต่าง ๆ มาให้ดูนั้นไม่ใช่เราต้องไปหัตถะลึกรู้กันทุกแบบหรอกนะ

ในพระสูตรท่านได้แจกแจงเอาไว้ให้ครอบคลุมสำหรับทุกคนที่จะหัตถะลึกรู้จิตกัน

แต่พอเริ่มหัดกันจริง ๆ แล้ว ชาวเมืองอย่างเรา ๆ หัตถะลึกรู้กันแค่ ๓ - ๔ คู่คือ

จิตมีราคะ - จิตไม่มีราคะ

หรือจิตมีโทสะ - จิตไม่มีโทสะ

หรือจิตมีโมหะ - จิตไม่มีโมหะ

หรือจิตตั้งมั่น - จิตไม่ตั้งมั่น

กันก่อนก็พอแล้ว หรือใครว่าย่างยากเกินไปอีกก็หัดแค่คู่เดียวยังได้เลย เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัว

นะว่า จะยากซะจนหัดไม่ไหว (อู้ ๆ หน่อยซิ)

แล้วก็ พอเริ่มหัดกันจริง ๆ ก็ไม่ต้องไปไปคอยที่จะรู้แต่จิตแบบนั้นแบบนี้เลย แค่ใช้ชีวิตประจำ

วันไปตามปกติ แล้วดูซิว่าในแต่ละวัน จิตแบบไหนโผล่มาให้เราหัตถะลึกรู้กันบ้าง แต่เชื่อเถอะว่า

ชาวเมืองอย่างเรา ๆ หนีไม่พ้นจิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะอย่างแน่นอน แต่ใครจะมีจิต

แบบไหนมาน้อยกว่ากันก็ขึ้นกับจริตนิสัยแต่ละคน ใครมีจริตนิสัยหนักไปทางชอบของสวย ๆ

งาม ๆ เดี่ยวเดียวจิตมีราคะก็โผล่ออกมาให้เห็น ใครมีจริตนิสัยหนักไปทางขี้โมโห เดี่ยวเดียว

จิตมีโทสะก็โผล่ออกมาให้เห็น ใครมีจริตนิสัยหนักไปทางชอบชิม เหม่อ หรือเฉย ๆ ไม่ทุกข์

ไม่ร้อนอะไรนัก เดี่ยวเดียวจิตมีโมหะ (จิตที่เผลอหรือหลงไป) ก็โผล่ออกมาให้เห็น

ถ้าจิตแบบไหนโผล่ออกมาเราก็หัตถะลึกรู้จิตนั้นไปก็เท่านั้นเอง แค่นี้เราก็จะมีจิตให้หัตถะลึกรู้กัน

ได้ตลอดทั้งวันแล้ว จิตแบบไหนไม่ไหลออกมาก็ช่างมัน ไม่ต้องไปสร้าง ไม่ต้องความ
ไม่ต้องไปงมหาขึ้นมาหัดตระลึกรู้แต่อย่างใด

อ้อ... แล้วก็ไม่ต้องสนใจคนอื่นนะว่าเค้าจะมีจิตแบบไหนไหลออกมาให้หัดตระลึกรู้บ่อยบ้าง
เพราะแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เกิดเราไปพยายามจะให้เหมือนคนอื่นแล้วจะยุ่ง ยุ่งที่ว่าก็คือ
เราจะหัดตระลึกรู้ผิดวิธีกันไปเลย เพราะการตระลึกรู้ นั้น เราไม่ต้องไปทำจิตให้เป็นแบบนั้นแบบนี้
แต่ให้หัดตระลึกรู้จิตที่เกิดขึ้นตามปกตินี้เอง เมื่อมีจิตแบบใดเกิดขึ้นก็ค่อยไปหัดตระลึกรู้จิตนั้นไป
หรือจะเหมือนที่เคยบอกว่า ตามรู้ไปเรื่อย ๆ นั่นเอง การหัดตระลึกรู้จิตแบบต่าง ๆ ที่ไหลออกมา
นี้แหละที่เรียกว่า ดูจิต

การหัดตระลึกรู้จิต (ดูจิต) นั้นต้องเข้าใจด้วยว่า
ให้หัดตระลึกรู้จิตที่มีราคะ ไม่ใช่หัดรู้เรื่องราวที่ทำให้เกิดราคะ
หรือให้หัดตระลึกรู้จิตที่มีโทสะ ไม่ใช่หัดรู้เรื่องราวที่ทำให้เกิดโทสะ
ให้หัดตระลึกรู้จิตที่มีโมหะ (จิตที่เผลอหรือหลงไป) ไม่ใช่หัดรู้เรื่องราวที่ทำให้เกิดโมหะ
คนที่เริ่มหัดใหม่มักจะสับสนไปดูไปสนใจเรื่องราวต่าง ๆ แทนที่จะไปหัดตระลึกรู้จิตที่มีราคะ
หรือจิตที่มีโทสะ หรือจิตที่มีโมหะ พอไปสนใจเรื่องราวก็เลยยิ่งฟุ้งซ่านปรุงแต่งออกไปยึดยว
ราคะ-โทสะ-โมหะที่เกิดอยู่ก็ยิ่งงอกงาม หรือไม่ยอมดับไปง่าย ๆ หัดยังงี้ ๆ ก็เลสก็ไม่สะดุ้ง
สะเทือนเอาเลย แต่ถ้าตระลึกรู้จิตที่มีราคะ-โทสะ-โมหะ ได้ละก็ ราคะ-โทสะ-โมหะมันก็จะ
หมดแรงที่จะครอบงำจิตได้ จิตที่มีราคะ-โทสะ-โมหะก็จะดับลงไป เกิดจิตใหม่ที่ไม่มี
ราคะ-โทสะ-โมหะ ซึ่งเป็นจิตที่รู้ตื่นเบิกบานขึ้นชั่วคราว แต่อีกเดี๋ยวเดียวจิตที่มี
ราคะ-โทสะ-โมหะก็จะเกิดขึ้นอีก เราก็หัดตระลึกรู้จิตต่อไปอีกสลับกันไปเรื่อย ๆ

เห็นมั้ยว่า การหัดตระลึกรู้จิตจริง ๆ แล้วไม่ยากเลย ไม่ต้องคอยทำจิตให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
มีแต่หัดตระลึกรู้จิตที่มีราคะ-โทสะ-โมหะที่เกิดขึ้นของมันเองไปเรื่อย ๆ เท่านั้นเอง

สรุป หัดตระลึกรู้จิตอย่างไร

- * แต่ละคนจะตระลึกรู้จิต (ดูจิต) ได้ไม่เหมือนกัน
- * คนที่โกรธง่าย ก็จะหัดดูจิตที่มีโทสะได้ง่ายได้บ่อย
หัดดูจิตที่มีความโกรธ ไม่ใช่หัดรู้เรื่องราวที่ทำให้โกรธ
- * คนที่ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ก็จะหัดดูจิตที่มีราคะได้ง่ายได้บ่อย
หัดดูจิตที่มีราคะ ไม่ใช่หัดดูเรื่องราวหรือสิ่งที่ทำให้เกิดมีราคะ
- * คนที่ไม่ค่อยโกรธใคร มีความสุขสบายใจ เพลิดเพลินไปกับชีวิต ก็จะหัดดูจิตที่หลงไป
หรือเผลอไปได้ง่ายได้บ่อย
หัดดูจิตที่หลง-เผลอไป ไม่ใช่หัดดูว่าหลง-เผลอไปกับเรื่องราวหรือสิ่งใด

๑๒. หัตถะลักรู้จิตมีหลักอย่างไรบ้าง



มาถึงตรงนี้ก็คงพอจะเข้าใจกันบ้างแล้วนะว่า การหัตถะลักรู้จิตนั้นเป็นการระลึกรู้จิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่านี้อีกเลย แล้วก็ไม่ได้เป็นอะไรที่เหนือกว่าปกติวิสัยของคนทุกคนที่จะระลึกรู้เลย และยังเป็นการระลึกรู้โดยเราไม่ต้องไปจัดการหรือเสแสร้งแม้แต่น้อยนิด เมื่อมีจิตอะไรเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นจิตที่มีราคะ จิตที่มีโทสะ หรือจิตที่มีโมหะ ก็ตาม เราก็จะรู้สึกหรือระลึกขึ้นได้เองเลยว่ามีราคะ มีโทสะ มีโมหะ เกิดขึ้นมาครอบงำจิต เมื่อระลึกขึ้นได้ว่าจิตเป็นอย่างไรก็ให้แค่รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น

นี่แหละคือหลักใหญ่ในการหัตถะลักรู้จิต

ทำไมถึงบอกว่า เมื่อระลึกขึ้นได้ว่าจิตเป็นอย่างไรก็ให้แค่รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น เป็นหลักใหญ่ ก็เพราะหากไปอ่านพระไตรปิฎกที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน จะไม่ปรากฏข้อความใด ๆ เลย ที่บันทึกเอาไว้ว่าให้ทำโน่นทำนี่หลังจากระลึกขึ้นได้แล้วว่าจิตเป็นอย่างไร มีแต่บันทึกไว้ว่า จิตเป็นอย่างไรก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นอย่างนั้น เช่น จิตมีโทสะก็ให้รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ เป็นต้น

คำว่า รู้ชัด ก็คือรู้ด้วยจิตที่ปราศจากโมहनั่นเอง ซึ่งจิตที่ปราศจากโมहनี้ จะเกิดตามหลังจิตที่นึกถึงอารมณ์ทางใจ เช่น ในขณะที่นึกขึ้นได้ว่าจิตมีโทสะ (นึกขึ้นได้หลังจากเกิดจิตที่มีโทสะไปแล้ว) ถ้าจิตเองจดจำสภาวะของจิตที่มีโทสะได้ จิตที่มีโทสะก็จะดับลงไป เกิดเป็นจิตใหม่ตามหลังจิตมีโทสะที่เพิ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ จิตที่เกิดขึ้นใหม่นี้แหละที่เป็นจิตซึ่งปราศจากโมหะ และมีลักษณะของการรู้แบบ แคร์รู้ ไม่มีการปรุงแต่งอะไรตามมาชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ระยะเวลาหนึ่ง ครูบาอาจารย์บางท่าน จะพูดถึงสภาวะนี้ว่า ว่างอยู่รู้ อยู่ นั่นเอง

กระบวนการตั้งแต่เกิดนึกขึ้นได้ว่าจิตมีโทสะ (หลังจากเกิดจิตที่มีโทสะไปก่อน) แล้วจิตเองจำสภาวะของจิตที่มีโทสะได้ จนกระทั่งเกิดจิตใหม่ตามหลังจิตที่มีโทสะที่เพิ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ โดยเป็นจิตที่ปราศจากโมหะ มีลักษณะของการรู้แบบ แคร์รู้ ไม่มีการปรุงแต่งอะไรตามมาชั่วระยะสั้น ๆ ระยะเวลาหนึ่งนี่เอง ที่เป็นการปฏิบัติตามองค์มรรคข้อระลึกชอบเสร็จไปหนึ่งครั้ง เมื่อเสร็จไปหนึ่งครั้งแล้ว หากเกิดกระบวนการนี้ขึ้นใหม่อีกครั้ง ก็จะเป็นการปฏิบัติเสร็จไปอีกหนึ่งครั้ง ถ้าเป็นเช่นนี้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ (ระลึกรู้จิตที่มีราคะบ้าง มีโทสะบ้าง มีโมหะบ้าง ฯลฯ) ไม่นานก็จะเห็นลักษณะที่แท้จริง ๓ ประการ (ไตรลักษณ์) ของจิต คือ เห็นว่าจิตไม่เที่ยง จิตเป็นทุกข์ จิตไม่ใช่ตัวตน

อย่างไรก็ตาม กระบวนการระลึกชอบนั้นก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีจิตต่าง ๆ เกิดขึ้น บางครั้งก็เกิดระลึกชอบได้ บางครั้งก็เกิดไม่ได้ และที่กระบวนการระลึกชอบเกิดขึ้นไม่ได้ ก็เป็นเพราะ หลังจากขณะแรกที่นึกขึ้นได้ว่าจิตเป็นอย่างไรแล้ว แทนที่จะรู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น ไปแบบรู้อยู่เฉย ๆ จิตเองก็หลงไปพยายามที่จะไปจัดการทำอะไรบางอย่าง จิตที่หลงไปจัดการทำอะไรบางอย่างนี้แหละที่เป็นจิตที่มีโมหะครอบงำอยู่ ไม่ใช่จิตที่ปราศจากโมหะ เมื่อไม่ใช่จิตที่ปราศจากโมหะ กระบวนการระลึกรู้ก็ไม่สมบูรณ์ หรือไม่ใช้การระลึกชอบ กลายเป็นระลึกผิดไปเลย

ตัวอย่างของการหลงไปจัดการทำอะไรบางอย่างที่ทำให้การระลึกชอบไม่เกิดขึ้น หรือเกิดการระลึกผิดไป ก็เช่น

เมื่อนึกขึ้นได้ว่าจิตมีโทสะ ก็จะมี

หลงไปพูดหรือคิดในใจว่าจิตมีโทสะบ้าง โกรธหนอบ้าง
หลงไปสนใจสิ่งของ หรือเรื่องราว หรือเหตุที่ทำให้เกิดโทสะบ้าง
หลงไปพยายามทำให้โทสะหายไปด้วยวิธีการต่าง ๆ นา ๆ บ้าง

หรือเมื่อนึกขึ้นได้ว่าจิตมีความสุข ก็จะมี

หลงไปพูดหรือคิดในใจว่าจิตมีความสุขบ้าง สุขหนอบ้าง
หลงไปสนใจสิ่งของ หรือเรื่องราว หรือเหตุที่ทำให้มีความสุขบ้าง
หลงไปพยายามควบคุม รักษาสภาพของจิตให้คงมีความสุขเอาไว้
ด้วยวิธีการต่าง ๆ นา ๆ บ้าง

ดังนั้นในการหัดระลึกรู้ ถ้าเกิดนึกขึ้นได้ว่าจิตเป็นอย่างไรแล้ว ยังมีการหลงไปจัดการทำอะไรบางอย่างอยู่ละก็ ให้ทราบได้ด้วยตัวเองเลยว่า ผิดแล้ว แต่ส่วนมากก็มักจะดูไม่ออกว่าตัวเอง หลงไปจัดการทำอะไรบางอย่างไปแล้ว ซึ่งใครยังดูไม่ออกก็ไม่แปลกหรอกนะ ก็อย่างที่บอกแล้วว่า จิตที่หลงไปจัดการทำอะไรบางอย่างนั้นเป็นจิตที่มีโมหะครอบงำอยู่ เมื่อมีโมหะครอบงำอยู่ก็ย่อมรู้อะไรไม่ชัด หรือถึงกับไม่รู้เลยว่าจิตหลงไปแล้ว และหากใครยังดูไม่ออกก็อาจสังเกตเอาจากอาการที่ปรากฏก็ได้คือ

ถ้ารู้สึกว่ามีคำพูดหรือความคิดอยู่ในใจว่าจิตเป็นอย่างไรก็แสดงว่ายังหลงอยู่ ส่วนมากที่เกิด การพูดหรือคิดในใจเมื่อเห็นว่ามีสภาวะใด ๆ เกิดขึ้น ก็มักเป็นเพราะความเคยชินกับอุปายพุด หรือคิดในใจจากการฝึกสมณะหรือฝึกทำให้จิตสงบนั่นเอง

ถ้านึกขึ้นได้ว่ามีกิเลสเกิดขึ้น (มีราคะ โทสะ โมหะ) แต่กิเลสไม่ยอมดับลงไป ก็แสดงว่า
ยังหลงอยู่ ส่วนมากจะหลงไปเพราะไม่พอใจที่มีกิเลสเกิดขึ้น ก็เลยหาทางทำให้กิเลสดับไป
หรือไม่ก็หาทางทำไม่ให้เกิดกิเลสขึ้น ด้วยอุบายร้อยพันแปดเท่าที่จะแสวงหามาทำได้

ถ้ารู้สึกว่จิตใจเคร่งเครียด หรือเกิดอาการตึง แน่น จุก ก็แสดงว่ายังหลงอยู่ โดยหลงไปเพ่งจ้อง
แบบโหมใส่ลงไปที่ยากลำบากที่จิตใจเองบ้าง ด้วยเพราะคิดผิดไปว่าการเพ่งจ้องแบบโหมใส่ลงไป
แบบนี้ จะทำให้เกิดปัญญาขึ้น

ถ้ารู้สึกว่าการรู้ของเรา รู้โน่นรู้นี้อยู่ตลอด แต่กลับไม่รู้ตัวเองเผลอลืมตัวไป ก็แสดงว่า
ยังหลงอยู่เหมือนกัน คือหลงไปประคอง หรือหลงไปรักษาให้จิตรู้ที่อยู่ตลอดเวลา ก็เลย
เหมือนกับว่าตัวเองรู้ที่อยู่ตลอด แต่จริง ๆ แล้วหลงอยู่ตลอดต่างหาก เพราะว่าจิตของคนทั่ว ๆ
ไปอย่างเรา ๆ ไม่มีทางเลยที่จะรู้ที่อยู่ตลอดเวลาโดยไม่เผลอลืมตัวบ้างเลย

เมื่อทราบได้ว่ายังหลงอยู่ จะหลงไปจัดการทำอะไรก็ตามเถอะ ก็ไม่ต้องหาทางที่จะทำไม่ให้เกิด
ไปจัดการทำสิ่งนั้นหรอกนะ เพราะไม่งั้นก็จะกลายเป็นหลงครั้งใหม่ซ้อนต่อไปนั่นเอง เมื่อทราบ
ว่าหลงไปจัดการทำอะไรเข้าแล้ว ก็ให้เพียงแค่ว่าไปเฉย ๆ ก็พอ ถ้าแค่ว่าไปเฉย ๆ ได้จิตที่หลงไปก็
จะดับลงไปเอง เกิดเป็นจิตที่ไม่มีโมหะครอบงำ ก็เท่ากับว่าได้หัตถะลึกรู้หรือหัตถะลึกรู้ชอบได้อีก
หนึ่งครั้งนั่นเอง

มีบางคนพอบอกให้หัตถะลึกรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร แทนที่จะปล่อยให้จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ
เกิดขึ้นแล้วค่อยระลึกตามเอา ก็กลัวจะไม่เห็นว่าต่อไปจิตจะเป็นอย่างไร ก็เลยคอยพะงั่วดูว่า
จะมีจิตแบบไหนโผล่ขึ้นมาบ้าง แบบนี้ก็ผิดเหมือนกันนะ เพราะการที่ไปคอยพะงั่วดูนั้น
จะทำให้จิตเองเคร่งเครียดและมีโมหะครอบงำอยู่เช่นกัน

สรุป การหัตถะลึกรู้จิตมีหลักอยู่ว่า

- * จิตเป็นอย่างไรก็ให้ระลึกรู้ไปว่าจิตเป็นอย่างนั้น
- * ไม่ต้องคิดพุดกับตัวเองว่าจิตเป็นอย่างไร
- * ไม่ต้องตั้งท่าหรือคอยจ้องจะรู้ให้ได้ว่าจิตเป็นอย่างไร
- * ไม่ต้องหาทางควบคุมบังคับจิต
(เพราะจิตเป็นอนัตตา ควบคุมไม่ได้จริง แม้จะควบคุมได้ก็เพียงชั่วครู่ชั่วคราวเท่านั้น)
- * เมื่อรู้ว่าจิตไม่ดีเป็นจิตฝ่ายอกุศล ก็ไม่ต้องหาทางแก้ไขจิตให้ดี
- * เมื่อรู้ว่าจิตดีเป็นกุศล ก็ไม่ต้องประคองไม่ต้องรักษาเอาไว้

สรุปย่อว่า ให้ดูจิต (แค่ดู ไม่ใช่ให้ทำโน่นทำนี่ - ดูจิตไม่ใช่ทำจิต)

เอ๊ะ... บอกไปหรือยังว่า เมื่อหัตถะระลึกูกาย ระลึกูจิต (ระลึกูกายบ้าง ระลึกูเวทนาบ้าง ระลึกูจิตบ้าง ระลึกูธรรมบ้าง) กันได้แล้ว ผลที่ค่อย ๆ ปรากฏให้เราประจักษ์ได้ก็คือ จะค่อย ๆ เข้าใจโดยรวมว่า กายนี้จิตนี้ย่อมมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา จิตเองก็ค่อย ๆ ระลึกูสภาวะธรรมต่าง ๆ ในฐานะเป็นเพียงสิ่งที่ถูกระลึกูอยู่เท่านั้น ความยินดีพอใจ ความไม่ยินดีไม่พอใจต่อสภาวะธรรมต่าง ๆ รวมทั้งกายเองและจิตเอง ก็จะไม่ค่อย ๆ เบาลงไปตามลำดับ วันใดจิตเริ่มเกิดปัญญาเข้าใจแจ่มแจ้งว่า กายนี้จิตนี้ไม่ใช่ตัวตน (ขันธ ๕ ไม่ใช่เรา) ไม่มีตัวตน (ไม่มีเรา) ที่ไหนเลย วันนั้นความเห็นผิด ที่ติดแน่นอยู่กับจิตว่า กายนี้จิตนี้หรือขันธนี้เป็นตัวตนเป็นเรา ก็จะถูกกำลังของปัญญา ชะล้างออกไปจนหมดสิ้น จิตก็จะมีความเห็นว่าง กายนี้จิตนี้ก็เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ย่อม เสื่อมดับไปเป็นธรรมดา แต่จิตเองก็ยังหลงไปยึดเอากายนี้จิตนี้มาเป็นของของตัวเอง เมื่อมาถึงตรงนี้ก็จะต้องหัตถะระลึกูกาย ระลึกูจิตต่อไปเหมือนที่เคยหัดกันมาตั้งแต่ต้น หัด ๆ ไปความเข้าใจ ความแจ่มแจ้งก็จะค่อย ๆ เจริญไปตามลำดับ ครูบาอาจารย์ได้บอกไว้ว่า เมื่อหัตถะระลึกูต่อไปอีก จิตก็จะเลิกไปยึดเอากายมาเป็นของของตัวเอง ก็จะเหลือแต่การยึดเอาจิตที่ ยังถูกปรุงแต่งเองนั่นแหละมาเป็นของของตัวเอง ซึ่งถึงตรงนี้ก็ยิ่งหยุดหัตถะระลึกูไม่ได้ ยังต้องหัตถะ ระลึกูจิตต่อไปอีกจนกว่าปัญญาจะเจริญเต็มที่ จึงจะปล่อยวางไม่หลงไปยึดเอาจิตทุกชนิด มาเป็นของของตัวเองอีกต่อไป ตรงนี้แหละที่ครูบาอาจารย์บอกว่า จิตจะเป็นอิสระจากความปรุงแต่ง จิตจะมีความสันติ พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง หรือที่เรียกว่า นิพพาน นั่นเอง.

