

ปราชญ์ผู้ทรงศีล : จิตสโตสมาธิกายพิการ ตอนที่ 4/10

เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิต

บางครั้งพอปฏิบัติไป ก็เกิดความสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ แต่ยังไม่ทันได้เขียนจดหมายไปถามหลวงพ่อบางทีเราก็ได้คำตอบเองจากการปฏิบัติ ก็มีเหมือนกัน ผมฝึกเจริญสติไปได้ประมาณเดือน 1 เดือน ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ ในขณะที่กำลังเจริญสติอยู่ มีการกำหนดที่แรงจนสติเข้าถึงไปอยู่ในกายมากเกินไป สติแนบแน่นรวมเป็นหนึ่งเดียวกับกาย คือ เข้าไปเคลื่อนไหวพร้อมกับกายซึ่งทำให้รู้สึกเหนื่อย และตั้งเครียดที่บริเวณศีรษะ อาการเช่นนี้เป็นอยู่นาน ธรรมชาติของเราไม่สบายเหมือนเมื่อก่อนแล้ว จึงตั้งต้นทำใหม่ ให้มีสติที่หยุดดู โดยปล่อยให้กายเคลื่อนไหวไปส่วนเดียว สติหยุดดูหยุดรู้อยู่เฉยๆ ก็มีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่า ผมได้ถอนตัวหรือแยกตัวออกมาดูกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ ทำให้รู้ว่าจิตหรือสติ คือสิ่งเดียวกัน มีหน้าที่รับรู้ รับทราบไว้เฉยๆ

ส่วนที่เคลื่อนไหวคือกาย โดยที่จิตเป็นผู้ใช้ให้กายเคลื่อนไหว เห็นกายกับจิตแยกกันเป็นคนละส่วนคนละอันกัน กายอยู่ส่วนกาย จิตอยู่ส่วนจิต ทำหน้าที่ต่างกัน และเห็นความพิการติดอยู่ที่กายด้วย พอมาเห็นตรงนี้ว่าที่แท้จริงแล้วความพิการมีอยู่ที่กายที่เดียวเท่านั้น จิตเพียงทำหน้าที่รับรู้รับทราบไว้เฉยๆ ทำให้ผมรู้สึกเป็นอิสระ ใจเบาสบายขึ้นมาทันทีเลย เหมือนกับเราได้ค้นพบที่อยู่ใหม่ของเรา ที่มีใจกายที่พิการเหมือนดังแต่ก่อนแล้ว แต่ได้ถอนตัวหรือแยกตัวออกมาดู มาอยู่กับสติ รู้สึกตัวดูอยู่เฉยๆ เท่านั้น

อุปมาเหมือนเมื่อก่อน ที่ผมกำลังพยายามจะแกะตลับยาหม่องให้ออกจากกัน แต่ก็ยังแกะไม่ออก อยู่มาวันหนึ่ง พอเราจับตลับยาหม่องได้ถนัดมือขึ้น ก็สามารถแกะตลับยาหม่องให้แยกออกจากกันเป็น 2 ฝาได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน

พอเรามีสติรู้สึกตัวมากขึ้น ก็เห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติของกายและจิตว่าไม่ใช่ส่วนเดียวกันและทำหน้าที่แตกต่างกัน

พอถึงตอนนี้ ผมจำเป็นต้องเขียนจดหมายไปกราบเรียนถามหลวงพ่อบ้างครั้ง จะต้อง

อาศัยครูบาอาจารย์แล้ว จะปฏิบัติไปทางผิดหรือจะไปทางถูกก็ในช่วงนี้แหละ ผมได้เขียนไปเล่าถึงผลของการปฏิบัติตามหลวงพ่อกว่าทำถูกขั้นตอนใหม่ และขั้นตอนต่อไปควรทำอะไร หลวงพ่อก็ได้เมตตาตอบจดหมายมาอีกฉบับหนึ่งว่า ผมทำถูกขั้นตอนของการปฏิบัติแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็ให้ผมดูรูปธรรมนามธรรม รูปทำนามทำ รูปทุกข์นามทุกข์ และรูปโรคนามโรคตามลำดับไป ดูอาการของรูปและอาการของนามเท่านั้น และท่านได้เน้นว่า "ให้เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ไปเป็น" แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ แต่จดหมายฉบับนี้ กว่าหลวงพ่อกับจะตอบมาก็ใช้เวลานานเพราะท่านไปอยู่ต่างประเทศ

ผมได้เจริญสติดูกายเคลื่อนไหวอยู่ต่อไปอีก แต่ก็ยังมีความคิดเกิดขึ้นแอบแฝงคลอเคลียออกมากับสติเป็นคลื่นรบกวนจิตอยู่เรื่อยๆ มักจะเป็นความคิดประเภทที่ชอบพิจารณาหาเหตุผลในการปฏิบัติซึ่งเกิดขึ้นมาจากสตินั่นเอง

ที่จริงแล้วสติ ความคิด และจิตคือ นามธรรม ส่วนกายที่กำลังเคลื่อนไหวคือรูปธรรม ยังเห็นความคิดที่เกิดขึ้นมาไม่ค่อยชัดเจนนัก แต่ถึงจะเป็นความคิดประเภทไหนก็ตามต่างทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ด้วยกันทั้งนั้น จึงอยากจะแยกความคิดให้ออกจากจิต ให้เหลือเฉพาะจิตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ

ก่อนปฏิบัติได้ทำไว้ในใจว่า จะมีสติรู้สีกตัวอยู่ตรงกลาง แต่เจตนาระลึกอยู่ที่มือขวาที่กำลังพลิกเคลื่อนไหว คือกายเป็นหลักอยู่เสมอๆ เมื่อความคิดยังไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีความคิดเกิดขึ้นมาก็จะแยกความคิดออกมาทางด้านซ้ายมือ ไม่ว่าจะ เป็นความคิดชนิดไหนก็ตาม ดีหรือไม่ดี พอใจหรือไม่พอใจเป็นต้น ก็จะเห็นและจะทิ้งทุกๆ ครั้งที่ความคิดเกิดขึ้น และกลับมาดูกายทางด้านขวามือ ให้มีสติอยู่ตรงกลาง ให้เราอยู่กับตัวสติ จับตัวนี้ไว้ให้มั่น จะได้ไม่เข้าไปอยู่ในกายหรือเข้าไปอยู่ในความคิด

ทำใหม่ๆ ความคิดมักจะไม่ค่อยเกิด เพราะคอยระวังอยู่ แต่พอดูกายไปนานๆ พอความคิดเกิดขึ้นมักจะดูไม่ค่อยทัน มันไวมากความคิดนี้ เผลอสติทิ้งกายและพลัดหลงไปในความคิดตามความคิดไป แต่พอมีสติรู้สีกตัวก็ทิ้งความคิดและกลับมาดูกายเหมือนเดิม ทำอยู่อย่างนี้บ่อยๆ เข้า ทำให้สติเริ่มเป็นใหญ่เห็นกายและความคิดชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะ

ความคิดพอยับเขยื้อนตัวเท่านั้นก็จะถูกทิ้งและกลับมาดูภายใต้ทันท่วงทีเลย ทำอย่างนี้จนคล่องตัวและชำนาญ จึงมีผลทำให้สติเด่นเป็นหนึ่ง ตื่นรู้เป็นกลาง พอถึงตรงนี้ทำให้ทราบว่า เรากำลังเดินอยู่บนทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางที่ไม่ซ่องแวงไปทั้ง 2 ด้าน คือไม่เข้าไปในด้านกายที่กำลังเคลื่อนไหว และไม่เข้าไปในด้านความคิดที่พอใจและไม่พอใจ หรือเป็นสุขและเป็นทุกข์ จิตปกติเป็นกลางๆ เราพบทางแล้ว ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำเราออกไปเสียจากความทุกข์ เพียงแต่มีสติรู้สึกตัวอยู่ตรงกลางเท่านั้นเอง อยู่ตรงนี้เองคือจุดยืนที่ปลอดภัยของชีวิต เป็นหลักของชีวิตเรา บังเหียนของชีวิต บังเหียนของธรรมะอยู่ตรงนี้ เรามีที่พึ่งภายในแล้วเห็นอนิสงส์ของสติมาก และคิดว่าถ้าหากเราพากเพียรที่จะสร้างสติให้มีขึ้นในตัวเรามากๆ สตินี้จะเปรียบเสมือนยานพาหนะที่นำเราออกไปจากความทุกข์ได้อย่างแน่นอน

อุปมาดั่งว่า เรากำลังติดอยู่ในถ้ำที่มีมืดมิดมานาน และกำลังหาทางออกจากถ้ำนี้อยู่แต่ยังหาไม่พบ พอติมองไปเห็นแสงสว่างที่ส่องลอดเข้ามาเป็นลำภายในถ้ำไกลๆ ก็ทำให้ทราบทันทีว่า นี่ต้องเป็นทางออกไปจากถ้ำนี้อย่างแน่นอน จึงรีบชวนขวายที่จะออกไปเสียจากถ้ำนี้โดยเร็ว

ผมจะให้ความสำคัญต่อตัวสติมากกว่าสิ่งใด การปฏิบัติจะเริ่มตั้งแต่สี่มิตาตื่นนอน ตอนตี 4 ก็เริ่มรู้สึกตัวทันที เจตนาใส่ใจที่จะเต็มสติลงไปในกรกระทำทุกๆ อย่างจนตลอดทั้งวัน บางครั้งก็หลงลืมสติไปบ้างเหมือนกัน แต่ก็พยายามจะกลับมารู้สึกตัวที่กายหรือจิตอยู่เรื่อย โดยเฉพาะในตอนที่พักคู้มักจะหลงลืมสติไปมาก จึงไม่อยากจะพุดคู้กับใครๆ เพราะจะทำให้เสียอารมณ์ปัจจุบันไป แต่มักจะชอบคู้กับตัวเองคือคอยสอนตัวเอง

การปฏิบัติในแต่ละวันก็มี เช่น การพลิกตัว พับผ้าห่ม แปรงฟัน ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร เช็ดตัว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เข็นรถไปมา เป็นต้น ให้พยายามมีสติเข้าไป รู้ให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถ เพราะทราบว่า ปัญญาที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีสติรู้สึกตัวที่ต่อเนื่องกันในทุกๆ อิริยาบถ ซึ่งเป็นปัญญาที่ได้จากการภาวนา มิใช่ปัญญาที่ได้จากการคิดนึกหาเหตุผลประกอบ

ผมจะเข้าไปจนกว่าจะถึงเวลาประมาณ 3 ทุ่ม แล้วจึงนอนหลับไปแต่ตอนกลางวันจะไม่หลับ ไม่ค่อยสนใจกับสิ่งภายนอก ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ฟังวิทยุ ถ้าจะฟังก็ฟังแต่ธรรมะ ไม่อ่านหนังสืออื่น นอกจากหนังสือธรรมะ และฟังธรรมะบ้างเป็นบาง โอกาส สิ่งนี้เป็นเพื่อนที่ดีมากในยามที่ห่างไกลครูบาอาจารย์ และเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศให้กับตัวเอง ด้วยพูดคุยเท่าที่จำเป็น ไม่พูดคุยในเรื่องที่ไร้สาระ เพราะเป็นเหตุทำให้จิตของเราต้องฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่างๆ ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ไร้สาระอีก เช่น ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการนึกคิด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่จะดึงจิตของเราให้เดินออกนอกทาง ทำให้เนิ่นช้าเสียเวลาชีวิต เราสู้อุตส่าห์ขยันสร้างสติขึ้นมาจนมีมากมาย ถ้ามามัวหลงเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็เปรียบเสมือนว่าเรากำลังปล่อยให้โจรเข้ามาปล้นสติของเราเสียแล้ว ผมต้องคอยสอนตัวเองอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นนอกตัวหรือในตัว ก็พยายามที่จะกลับเข้ามาหาความรู้สึกตัวก่อนเสมอ จะมาอยู่จุดนี้

(อ่านต่อ/วันพฤหัสบดีที่ 01 มกราคม 2547 ตอน เห็นอาการของกายและจิต)

