

ปราชญ์ผู้ทรงศีล : จิตสดใสแม่กายพิการ ตอนที่ 5/10

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 30 ธันวาคม 2546 21:45 น.

เห็นอาการของกายและจิต

เมื่อปฏิบัติสะสมสติให้มีมากขึ้นอย่างระมัดระวังที่สุด ทำให้สติรู้สึกตัวเด่นและจะตื่นรู้ไวต่อการสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ แต่ไม่ไหลตามไปกับสิ่งนั้น คือรู้อยู่เสมอๆ โดยเฉพาะอาการของกายและจิตที่แสดงออกมาให้สติเห็น

เรามีเจตนาใส่ใจเฝ้าดูกายและจิตอยู่ ก็ย่อมเห็นอาการต่างๆ ของกายและจิตที่แสดงออกมาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอาการของกาย ซึ่งไม่ใช่กายแต่อาศัยกายเกิด อยู่คนละส่วนกับกาย เช่น ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากกาย เราเรียกว่า "อาการ" ซึ่งมันซ่อนเร้นอยู่ในกายในกายของเรา ตั้งแต่เราเกิดมาจนอายุได้ 40 กว่าปี เราได้อาศัยกายก้อนนี้อยู่มานาน แต่ยังไม่เคยได้ดูกายของเราอย่างจริงจังสักที แต่พอเจตนาดูเข้าก็เห็นแต่ทุกข์ มีแต่โรคและปฏิกูลไม่สะอาด ได้เห็นธรรมชาติของกายเป็นกระบวนการของการแก้ทุกข์ไปตลอดสายตั้งแต่เกิดจนตาย ต้องคอยแก้ทุกข์ที่กำลังบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เราก็ช่วยทำหน้าที่แก้ไขไปตามอาการ โดยมีจิตใจปกติไม่ต้องเป็นทุกข์กับกายด้วย และส่วนของทุกข์กายที่เราแก้ไขไม่ได้ก็เพียงกำหนดรู้ไว้เฉยๆ และยิ่งสำหรับผู้ที่มีร่างกายพิการ ดังเช่นผมนี้มีอิริยาบถที่ไม่สม่ำเสมอ ก็ยิ่งเห็นอาการของกายที่แสดงออกมาเป็นสภาวะของทุกข์ได้มากมาย เหมือนกับว่าเป็นทุกข์ซ่อนทุกข์ไปเลย

จะเห็นว่ากายได้แสดงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจของใครให้เราเห็นอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะตอนที่ไม่สามารถที่จะแก้ไขทุกข์ให้กับตนเองได้ ต้องรอเวลาให้ผู้อื่นมาช่วยแก้ไขให้ ตอนนี้จะทำให้เห็นทุกข์ชัดมาก ความทุกข์อย่างนี้เราก็เพียงแต่ทำหน้าที่กำหนดรู้เอาไว้เท่านั้น ไม่ต้องแก้ไขอะไร เพราะแก้ไขอะไรไม่ได้ และเป็นเพราะกายมีการเคลื่อนไหวได้น้อยจึงเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ แทรกซ้อนได้มาก เช่น โรคกระเพาะลำไส้ โรคเกี่ยวกับการขับถ่าย การไหลเวียนของโลหิต โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เป็นต้น

อาการของกายพอเรามากำหนดรู้ความจริงแล้ว จะเห็นว่ามิได้ตรึงตัวยึดเนื้อ
เต็มตัวไปหมด ไม่คงทนถาวรอะไรต้องแตกสลายไปในไม่ช้า และเราก็ไม่อยากจะ
ของเราต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ แต่กายจะไม่เป็นไปตามใจของใครหากเป็นไปตามกฎ
ของธรรมชาติอย่างนั้นเอง พอเราได้เห็นกายแสดงอาการของทุกข์และโรคต่างๆ ให้เห็น
บ่อยๆ ทั้งยังจำเอยอยู่ทุกวันเวลา ก็ทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติ
ของกายเรา และยังแสดงความพิการออกมาให้เห็นชัดเจนอย่างนี้ด้วยแล้ว ก็ทำให้รู้สึกยิ่ง
เบื่อหน่ายในกายนี้มากขึ้น จนไม่อยากจะเข้าไปอยู่ไปเป็นกับกาย ไม่อยากเข้าไปข้อง
ติดด้วย จึงได้ถอนตัวออกมาอยู่กับสติรู้สึกตัว มาเป็นผู้เห็นอาการต่างๆ ของกายโดยที่
มิได้เข้าไปเป็น คือเป็นผู้ที่เห็นกายพิการแต่มิได้เข้าไปเป็นผู้พิการกับกายด้วย ทำกับกาย
ตามหน้าที่ที่พอจะทำได้ แค่นี้เราก็ปลอดภัยและเป็นอิสระจากอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ
กายได้แล้ว นี่เป็นทางออกของเราคือทางสายกลาง มาอยู่กับสติรู้สึกตัวอยู่

ส่วนอาการของจิตก็มีมาก ซึ่งละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่ากายไปอีก แต่สติรู้-เห็น-เข้าใจ
ในอาการของจิต เช่น ความพอใจ ความไม่พอใจ ความสงสัย ความมัวงม หรือความคิด
เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้มิใช่จิต แต่เป็นเพียงอาการที่อาศัยจิตเกิดเท่านั้น ถ้าเรารู้ไม่เท่าทันก็ทำ
ให้เราหลงไปกับอาการของจิตได้ง่ายๆ เหมือนกัน โดยเฉพาะความคิดนี้สำคัญมาก ซึ่ง
มักจะเป็นคู่ปรับกับผู้ปฏิบัติที่เจริญสติเสียจริงๆ โดยเฉพาะความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดที่
มักจะผุดขึ้นมาในจิตเอง เช่น ความคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีต-อนาคต ความคิดชนิดนี้
เปรียบ เสมือนแขกหน้าเก่าๆ เดิมๆ ที่มักจะคอยมาหลอกลวงจิตของเราอยู่เรื่อยๆ และถ้า
เรารู้ไม่เท่าทันจะมาหลอกลวงบ่อยๆ

แต่ก่อนเราเคยหลงตามไปกับความคิดชนิดนี้ ที่มักจะมาชักชวนเราให้ไปร่วมรู้
ร่วมคิดกับเขา พยายามดึงจิตของเราให้ไปเดินร่วมทางด้วย พอเราตามไปที่ไรก็ทำให้จิต
ของเราต้องคั่นร่นเหน็ดเหนื่อย กระทบกระชวยและไม่ปกติ ทำให้จิตต้องเป็นภพเป็นชาติ
ไปกับเรื่องที่เกิด โดยเฉพาะผู้ที่มีร่างกายที่พิการไปไหนไม่ได้ ต้องนอนอยู่บนเตียงเฉยๆ
ด้วยแล้ว แต่จิตไปไหนได้จึงทำให้ต้องคิดฟุ้งซ่านเสียดายอดีตและกังวลในอนาคต คิด
จนปวดศีรษะเพราะนอนไม่หลับเกือบจะเป็นโรคประสาทเพราะคิดมากอยู่แล้ว ผมต้อง

เป็นทุกข์เพราะเจ้าความคิดนี้มานาน แต่พอมาฝึกเจริญสติได้มาสัมผัสกับตัวสติเข้าจริงๆ ก็มีสติรู้สึกตัวมากขึ้น ชีวิตอยู่กับปัจจุบันก็ทำให้เราเห็นทุกข์ เห็นโทษภัยในความคิด ชนิดที่มีได้ตั้งใจคิด

หน้าที่ของเราไม่ต้องไปแก้ไขอะไรเลยกับความคิดชนิดนี้ เห็นแล้วก็ละทันที เพราะเป็นตัวสมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เจ็ดหลายแล้วต้องมีสติคอยระวังเรื่อง ของความคิด ต้องพยายามให้รู้เท่าทัน

และในขณะที่กำลังฝึกสติดูกายอยู่พอทำไปสักพักหนึ่ง ก็มักจะเกิดความคิดผุด ขึ้นมาให้เราเห็นอยู่เสมอๆ โดยที่เราไม่มีเจตนาที่จะคิดเลย แต่พอเราเห็นแล้วก็ได้สนใจ หรือให้ความสำคัญต่อความคิดนั้น แต่ทิ้งความคิดแล้วกลับมาดูกายเคลื่อนไหว ความคิด นั้นก็ดับไป ความคิดนี้ก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และไม่อยู่ใน อำนาจของใคร สติได้เห็นแล้วว่ามันไม่มีตัวตนอยู่จริงหรือเป็นมายา และเป็นเพียง อาการของจิตที่เกิดจากการปรุงแต่งของธรรมชาติเป็นครั้งคราวไปเท่านั้น มิได้เข้าไป เป็นผู้คิดแต่ถอนจิตออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวอยู่ พอเรามีได้สนใจหรือมิได้ให้ ความสำคัญต่อความคิดนั้น ก็ทำให้ความคิดนั้นหมดค่าหมดราคาไปเหมือนกัน ครั้นพอ เรามาเห็นอาการของจิตบ่อยๆ เข้า ทำให้เกิดประสบการณ์มากขึ้นจึงไม่ไปกับอาการ ต่างๆ ของจิต ทิ้งและกลับมาอยู่กับสติรู้สึกตัวซึ่งเป็นที่อยู่ที่ปลอดภัยของจิตเรา ซึ่งเป็น ทางสายกลางของจิตที่กำลังดำเนินบนหนทางนี้อยู่ โดยกลับมาดูกายเคลื่อนไหวนี้คือ หลักเดิมของเรา จะไม่ทิ้งหลักเดิมคือดูกายเป็นทางเดินออกจากอาการของจิต จึง สามารถหลุดพ้นออกมาจากอาการเหล่านั้นได้ ประสบการณ์ในการปฏิบัติมีมากขึ้นพอก พูนกำลังสติขึ้นเรื่อยๆ

