

ปราชญ์ผู้ทรงศีล : จิตสดใสแม่กายพิการ ตอนที่ 7/10

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 14 มกราคม 2547 19:36 น.

จิตลาออกจากความพิการ

เมื่อตอนที่ผมเริ่มฝึกเจริญสติใหม่ๆ ทำอยู่ประมาณ 1 เดือน พอมีสติรู้สึกตัวมากขึ้น ทำให้จิตเห็นแจ้งในเรื่องของกายจิตว่าจะอะไรเป็นอะไร คือเห็นกายเป็นกายและเห็นจิตเป็นจิต กายมิใช่จิตและจิตก็มิใช่กายแยกเป็นคนละส่วนคนละอันกัน แต่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกัน โดยมีลักษณะธรรมชาติและหน้าที่ต่างกัน

ดังนั้น จิตจึงได้ขอลาออกจากความพิการทางร่างกายตั้งแต่บัดนั้นมาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ลาออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวอยู่ จิตจึงเป็นอิสระจากอาการของกาย โดยปล่อยให้ร่างกายพิการอยู่แต่ฝ่ายเดียว แต่จิตทำหน้าที่เป็นผู้เห็นและรับรู้รับทราบไว้เฉยๆ เท่านั้น ถ้าจิตเห็นแจ้งแล้วก็มีสิทธิ์ที่จะขอลาออกได้เหมือนกัน ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ คือเปลี่ยนจากจิตที่พิการมาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์ มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มีใช้ทางกาย โดยมีความรู้สึกตัวเป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้

เมื่อผมได้ฝึกเจริญสติมาล่วงเข้าปีที่ 5 การปฏิบัติก็คล่องตัวและสติก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ แต่บางวันบางเวลาก็ขาดช่วงไปบ้าง เพราะเพลินไปกับอารมณ์หรือถูกความคิดพาไปบ้าง จะต้องขยันสร้างสติให้มากขึ้นไปอีก แม้ว่าบางครั้งจะหลงลืมสติไปแต่ก็ยังคงกลับมา รู้สึกตัวได้ไวกว่าเมื่อก่อน ตอนที่ฝึกใหม่ๆ เวลาใดที่หลงลืมสติไป พอระลึกได้ก็จะรู้สึกเสียใจและคิดตำหนิเพ่งโทษตัวเองไปตั้งนาน ตรงนี้แหละทำให้เกิดความคิดซ้อน ความคิดเป็นการเสียเวลาไปตั้งนาน แต่พอมาบัดนี้ถ้าหลงลืมสติไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือความคิดเมื่อใด ครั้นมีสติระลึกได้ก็จะรีบทิ้งอารมณ์หรือความคิดเหล่านั้น และกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวเป็นปัจจุบันได้ทันทีเลย โดยไม่ต้องไปเสียเวลากับความคิดเสียใจหรือเพ่งโทษจนเป็นคิดซ้อนคิด ถือว่าแล้วก็แล้วไป โดยปล่อยให้เป็นอดีตไป ผมจะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่เรื่อยๆ จนเกิดความเคยชินเป็นอุปนิสัย

การที่เราพยายามที่จะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่อย่างนี้ เหมือนกับได้เปลี่ยนอิริยาบถให้กับจิตหรือสติเราใหม่ไปในตัวด้วย เพื่อให้สติชัดเจนขึ้นหรือคล้ายๆ กับการเปลี่ยนเลนส์แว่นตาใหม่ ย่อมจะมองเห็นได้ชัดเจนใสแจ้วกว่าเลนส์เก่าอย่างแน่นอน

ชีวิตในแต่ละวันที่ผ่านไป มีเหตุการณ์หลายสิ่งหลายอย่างที่จรมาสู่ชีวิต มีทั้งสิ่งนอกตัวในตัว ถ้าจำเป็นที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติที่รู้สึกตัวต่อสิ่งต่างๆ ตามหน้าที่ตามสมมติ แต่ถ้าไม่จำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องก็พยายามหลีกเลี่ยงเสีย โดยเฉพาะเรื่องไร้สาระที่เป็นต้นเหตุให้หลงลืมสติเสียความรู้สึกตัวไป และถ้าไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ด้วยละก็จะพยายามมองผ่านไม่ค่อยสนใจ จะมีหน้าที่เพียงตั้งหลัก รู้สึกตัวอยู่เป็นปัจจุบัน จะไม่เอาจริงเอาจังอะไรไปกับเรื่องภายนอก

ถ้าเกิดมีอารมณ์ต่างๆ เข้ามากระทบ มาทำให้รักหรือเกลียดนี้แหละเขามาให้เราศึกษาแล้ว จะจับเอาเป็นฐานที่ตั้งของสติมาเป็นอารมณ์ให้เราได้เจริญสติ มาให้ประสบการณ์มาสอนธรรมะให้ หรือมาแจกปัญญาให้กับเรานั้นเอง เราก็มีหน้าที่ศึกษาและตรวจสอบจิตใจว่าเป็นอย่างไร ถ้ากระทบอารมณ์แล้วจิตของเรายังหวั่นไหว คือไปรักหรือเกลียดต่อสิ่งนั้นก็ถือว่ายังสอบไม่ผ่าน เป็นการวัดผลให้ตนเอง

ประโยชน์จากความพิการ

ครั้งแรกผมเข้าใจว่า ความพิการจะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติ แต่พอปฏิบัติไปก็ทำให้เข้าใจได้ว่า ความพิการมิได้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติเลย แต่กลับเป็นแรงกระตุ้นเตือนให้เราต้องกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ เพื่อให้จิตได้พ้นไปเสียจากภาวะของความเป็นผู้ที่พิการ โดยเร็ว และความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผมเองก็เป็นเสมือนใบเบิกทางที่สำคัญในการนำพาชีวิตผมให้เข้ามาสู่หนทางของการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีความทุกข์ผมก็คงไม่ต้องมาเกี่ยวข้องกับธรรมะ ธรรมะจะไม่จำเป็นสำหรับผมเลยถ้าไม่มีความทุกข์ นี้เพราะมีความทุกข์จึงเกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตนได้พ้นไปเสียจากความทุกข์ และความทุกข์ก็เป็นฐานธรรมฐานหนึ่งเป็นฐานที่ตั้งของสติที่สำคัญด้วย นี้ก็นับว่าเป็นส่วนที่ดีของความทุกข์

ในขณะที่เจริญสติถ้าเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะเส้นทางด้านกายหรือจิตขึ้นมาเมื่อใด ก็จะศึกษาถึงลักษณะของความทุกข์ชนิดนั้นทันที ว่ามีลักษณะและธรรมชาติเป็นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหนและใครกันแน่เป็นผู้ทุกข์ ถ้าเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์เราก็สอบตก แต่ถ้าเรามีสติ ตอนตัวออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์เราก็สอบผ่าน ที่จริงแล้วการเห็นทุกข์ก็คือการเห็นธรรม การเห็นธรรมคือการเห็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้" นี้ เท่ากับเจ้าความทุกข์เขาเกิดขึ้นมาเพื่อแจกปัญญาให้กับเรา

ไม่ไปรบกวนความคิด

เจ้าความคิดก็เช่นเดียวกันเมื่อก่อนปฏิบัติและเมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ก็เคยสร้างปัญหา ให้กับผมมากเหมือนกัน เคยเป็นทุกข์เพราะความคิดมาแล้ว ความคิดมันไม่มีตัวตนแต่ มันมีอิทธิพลมาก มันเคยเป็นผู้บงการชีวิตเราอยู่ ถ้าเราไปยึดมันถือมันว่ามันเป็นตัวเป็น ตนของเราจริงๆ โดยเฉพาะความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด ที่มักจะหลุดเข้ามาในจิตใจของเรา เป็นครั้งคราว และประกอบไปด้วยความอยากหรือความไม่อยาก ความคิดประเภทนี้ แหะและเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์

ความคิดคือฐานธรรมฐานหนึ่ง เป็นฐานที่ตั้งของสติ ความคิดเป็นอาการของจิตแต่ ไม่ใช่ตัวจิต จิตก็ส่วนจิตความคิดก็ส่วนความคิด แยกเป็นคนละสิ่งคนละอันกัน ไม่ใช่เป็น สิ่งเดียวกันแต่อาศัยกันเกิดขึ้นมา เพราะโดยปกติแล้วจิตมิได้คิดอยู่ก่อน แต่จิตมีความว่าง เป็นปกติอยู่ก่อน ความคิดเปรียบเสมือนแขกที่เพิ่งจรมาทีหลัง จะมาสู่จิตเป็นครั้งคราว และก็ผ่านออกไปจากจิต คือเป็นสิ่งที่เกิดดับนั่นเอง เราเพียงแค่มาทำความรู้สึกตัวอยู่ที่ กายเคลื่อนไหวเท่านั้น

การปฏิบัติอยู่อย่างนี้เป็นการรักษาจิตเพื่อมิให้ถูกความคิดครอบงำได้ เช่นเดียวกับ กับที่ผมกำลังนั่งอยู่บนรถเข็นคนพิการคันนี้ ผู้ใดเดินผ่านมาแล้วเห็นผมกำลังนั่งอยู่ก่อน เขาจะเดินผ่านไปโดยที่ไม่เข้ามานั่งซ้อนเราเพราะเขาเห็นว่ามีคนนั่งอยู่ก่อนแล้ว หรือถ้า มีใครคนใดคนหนึ่งจะมานั่งซ้อนเรา เราก็สามารถที่จะยกมือห้ามหรือทักท้วงเอาไว้ จิต เราก็เหมือนกันเรามีสติรู้สึกตัวรักษาอยู่ก่อนแล้ว ความคิดก็ไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิต

ได้ แต่ถ้าเราปล่อยสติปล่อยให้ความคิดเข้าครอบงำจิตได้เมื่อใด ความรู้สึกตัวก็จะทำ
หน้าที่พลิกจิตให้ออกจากความคิดกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกตัวเหมือนเดิม แค่นี้จิตก็ไม่แปร
เปลี่ยนเป็นอิสระสบาย

เวลาทำความเพียรอยู่ก็มักจะโทษว่า ถูกความคิดเข้ามารบกวนอยู่เสมอๆ แต่แท้ที่จริง
แล้วถ้าพิจารณาดูกันให้ดีๆ จะเห็น ใครรบกวนใครกันแน่ เราต่างหากที่เป็นผู้ไปรบกวน
เจ้าความคิดเขาเพราะความคิดเขาก็เกิดขึ้นมาตามสายธารของธรรมชาติธรรมดาอย่าง
นั่นเอง ซึ่งเราจะห้ามไม่ให้คิดก็ไม่ได้หรือจะให้คิดแต่ในเรื่องที่เราชอบใจ ส่วนเรื่องที่เรา
ไม่ชอบใจนั้นจะไม่ให้คิดก็ทำไม่ได้ เพราะความคิดไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของ
เรา คนที่ไม่มีความคิดเลยคือคนที่ตายแล้ว เราเพียงแต่รู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเรา
อยู่ โดยที่ไม่ต้องไปสนใจอะไรกับความคิด ให้ทำเหมือนกับว่าเรากำลังขับขี้รถอยู่บน
ถนน แต่อยู่คนละช่องทางกันกับความคิด โดยที่ไม่ล้ำเส้นกัน การที่เราไปห้ามความคิด
หรือตามความคิดไปนั้นก็เท่ากับว่าเราได้ไปรบกวนเขาแล้ว และไปรบกวนทั้งขึ้นทั้งล่อง
เลยจึงทำให้เราต้องเป็นทุกข์ ถือเสียว่าเป็นการชดใช้หนี้กรรมของเราเองก็แล้วกัน ถ้า
ความคิดเกิดขึ้นมามากๆ ก็ยิ่งดี เราจะได้เอามาเป็นฐานที่ตั้งของสติหรือเป็นอารมณ์
กรรมฐานเสียเลย จะได้ศึกษาและได้รู้จักลักษณะธรรมชาติของความคิด แต่ถ้าเราเข้าไป
อยู่ในความคิด หรือตามความคิดไป เราก็สอບตก ถ้าเราเห็นความคิดแล้วถอนจิตออกมา
อยู่กับความรู้สึกตัวอยู่เราก็สอບผ่าน เจ้าความคิดมาก็เพื่อแจกปัญญาให้เราอีก
เหมือนกัน พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ก็เพราะเห็นความคิด มิใช่ตรัสรู้ได้เพราะเห็นความสงบ
หรือเห็นสีเสงอะไร

ความสงบในขณะที่ปฏิบัติมักจะทำให้เราหลงติดอยู่ ทำให้เกียจคร้านไม่อยากเจริญสติ
ทำให้ปัญญาไม่เกิดคือไม่ค่อยรู้อะไรและจะดับทุกข์ไม่ได้ พอไม่สงบเมื่อใดก็จะทำให้
เกิดทุกข์ได้เพราะความสงบเองก็ไม่เที่ยง พุทธศาสนาสอนไปไกลกว่าความสงบเสียอีก
สอนให้เรารู้เท่าทันความสงบไม่ให้หลงติดอยู่แม้แต่ความสงบ แต่ให้อยู่เหนือความสงบ
นั่นคือนิพพาน พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เพราะเห็นความคิด คือที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา
ท่านทรงประทับนั่งบำเพ็ญความเพียรอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ได้มีเจ้าตัณหาในลักษณะของ
ความคิด เพื่อจะมาสร้างบ้านเรือนภายในจิตของพระองค์ท่าน แต่ท่านทรงเห็นและทรง

รู้จักหน้าตาของเจ้าตัณหานั้น จึงเป็นเหตุให้ท่านได้ตรัสรู้

(อ่านต่อวันพุธหน้า/ตอน ธรรมะมีอยู่ในทุกสิ่ง)

