

๘ ของฝาก

บันทึกฉบับนี้ประมวลจากคำสนทนาธรรมระหว่างเพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านกับผู้เขียน เห็นว่าอาจจะมีประโยชน์อยู่บ้างจึงเก็บมาเป็นของฝากไว้ทำหนังสือเล่มนี้ด้วย หากบันทึกฉบับนี้จะก่อความไม่สบายใจให้กับท่านผู้ใดบ้าง ก็ขอได้โปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วย

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม ผมสังเกตเห็นว่าพระภิกษุสามเณรและญาติโยมที่มาสนทนาธรรมกับหลวงพ่อกัน มีพื้นฐานการศึกษาปฏิบัติธรรมมาจากหลายสำนัก ไม่ทราบว่าจะสนทนาธรรมกันได้ได้อย่างไรจึงพูดกันรู้เรื่องและไม่ทะเลาะกัน

ตอบ ถ้าเราถือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไม่ใช่ถือคำสอนของอาจารย์เป็นหลัก และถ้าเราถือธรรมเป็นใหญ่ไม่ใช่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ แม้จะศึกษาธรรมมาจากต่างสำนักกัน เราก็สนทนากันได้ ทั้งนี้คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือธรรมอันเป็นมาตรฐานนั้น เราศึกษาได้จากพระปริยัติธรรมและทดสอบได้ด้วยการศึกษาปฏิบัติ

ถาม ผมเห็นว่าพระปริยัติธรรมเป็นแค่แผนที่ยากๆ ไม่มีความละเอียดลึกซึ้งเท่าไรนัก ส่วนอาจารย์ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติเปรียบเหมือนคนที่เคยเดินทางไปก่อนแล้ว ย่อมจะรู้เส้นทางเดินได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าที่ปรากฏในพระปริยัติธรรม

ตอบ พระปริยัติธรรมไม่ใช่แผนที่ยากๆ แต่มีความกว้างขวางและละเอียดลึกซึ้งมากที่สุด เพราะเป็นที่รวมภูมิความรู้บางส่วน of พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกอีกหลายรูปเข้าไว้ด้วยกัน แต่ที่เราเห็นเป็นของยากก็เพราะเราเข้าไม่ถึงสภาวะจริงที่พระปริยัติธรรมต้องการสื่อ ทั้งนี้สภาวะจริงจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้นผู้ศึกษาพระปริยัติธรรมจึงไม่ควรละทิ้งการปฏิบัติ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่ซาบซึ้งถึงสภาวะธรรมอันปรากฏคำอธิบายอยู่ในพระปริยัติธรรม และอาจจะตีความพระปริยัติธรรมในลักษณะต่ำกว่าระดับกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ได้ ส่วนนักปฏิบัติก็ไม่ควรดูหมิ่นพระปริยัติธรรม เพราะนักปฏิบัติแม้จะเก่งเพียงใดก็มักจะรอบรู้ลึกซึ้งเฉพาะแนวทางที่ตน

เคยดำเนินมาเท่านั้น ใครไปศึกษาด้วย ก็จะสอนทุกคนให้ปฏิบัติเหมือนที่ตนเคยปฏิบัติมา ซึ่งอาจจะได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เพราะจริตนิสัยของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันและเหมาะสมกับกรรมฐานที่แตกต่างกัน

ดังนั้นถ้าชาวพุทธศึกษาเฉพาะพระปริยัติธรรม ก็จะเห็นพระปริยัติธรรมเป็นตำราอันแห้งแล้ง แต่ถ้าปฏิบัติอย่างเดียว ก็อาจจะปฏิบัติผิด หรือแม้จะปฏิบัติถูกก็จะรอบรู้แนวทางการปฏิบัติเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้ช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยลง และไม่สามารถรักษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ได้

ถาม หากเป็นดังที่หลวงพ่อกกล่าว เราคงสามารถนำพระปริยัติธรรมมาวิเคราะห์การปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลายได้ ว่าการปฏิบัติอย่างไรดีถูกหรือผิด

ตอบ เห็นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติของเราเอง

ถาม ดิฉันทราบว่าหลวงพ่อก็คือพระครูบาอาจารย์สายวัดป่าจริงไหมคะ

ตอบ จริง แต่ขอให้คุณเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า อาตมาเป็นเพียงผู้ได้รับการอบรมสั่งสอนถึงวิธีการปฏิบัติธรรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าบางรูปมาตั้งแต่สมัยที่เป็นฆราวาสเท่านั้น เริ่มต้นตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์ หลวงพ่อพุธ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ท่านพระอาจารย์บุญจันทร์ และหลวงปู่สุวัจน์เป็นต้น และครูบาอาจารย์ท่านคงพิจารณาเห็นว่าอาตมาเป็นพวกทวิภูลิจริต ท่านจึงสอนให้เริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการดูจิตตนเอง โดยไม่ได้เน้นหนักเรื่องการทำสมาธิพิจารณากาย ซึ่งจะแตกต่างจากพระพุทธรูปกรรมฐานส่วนใหญ่ที่ท่านทำสมาธิและพิจารณากายกันก่อนแล้วค่อยมาดูจิตในภายหลัง นอกจากนี้อาตมาไม่ใช่พระป่าหรือพระฝ่ายอรัญวาสีเพราะไม่เคยอยู่ป่า แต่เป็นพระบ้านหรือพระฝ่ายคามวาสี และอาตมาไม่ใช่พระพุทธรูปกรรมฐานเพราะไม่ได้สมาทานพุทธานุสติกวธ เป็นแต่เพียงพระกรรมฐานธรรมดๆ เท่านั้น นอกจากนี้อาตมาก็ไม่ใช่พระฝ่ายปฏิบัติอย่างเดียว แต่ยังศึกษาพระปริยัติธรรมด้วย ดังนั้นถ้าคุณต้องการทราบเรื่องราวของพระป่าหรือพระพุทธรูปกรรมฐานให้ละเอียดลึกซึ้ง ก็คงต้องไปถามท่านที่เป็นพระป่าแท้ๆ เอาเอง

ถาม เป็นไปได้อย่างไรคะที่จะปฏิบัติธรรมโดยไม่เริ่มต้นจากการทำสมาธิก่อน

ตอบ ขอให้คุณอ่าน พระไตรปิฎกเล่ม ๓๑ พระสุตตันตปิฎก ยุกนัททวรรค ยุกนัททกถา ในพระสูตรนี้ท่านพระอานนท์กล่าวถึง

(๑) การเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะเป็นเบื้องต้น (๒) การเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น และ (๓) การเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ท่านว่าทำให้เกิดมรรค ละสังโยชน์และอนุสัยได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการทำสมณะก่อน หรือด้วยการทำวิปัสสนาก่อน ในที่สุดก็ต้องมีทั้งสมณะและวิปัสสนาจึงจะละสังโยชน์ได้

ถาม ทำไมครูบาอาจารย์จึงสอนให้หลวงพ่อดูจิตคะ

ตอบ ครูบาอาจารย์ที่อาตมาไปศึกษากับท่านนั้น ท่านสอนกรรมฐานตามจิตตฤคิษย์ อาตมาเป็นพวกทวิภูลิจริตคือพวกคิดมากซึ่งเหมาะกับการดูจิต อาตมาจึงได้กรรมฐานที่ต่างจากศิษย์สายวัดป่าส่วนใหญ่ที่ท่านเป็นต้นทางจิตซึ่งเหมาะกับการรู้กาย

ถาม ขอรบกวนถามคำสอนของวัดป่าอย่างสั้นๆ ด้วยคะ

ตอบ แก่นคำสอนของวัดป่าประกอบด้วยคำปฏิบัติ ๓ ส่วนด้วยกันคือ (๑) ให้ทำความสงบจิตเข้ามาก่อน โดยใช้อารมณ์กรรมฐาน เช่นอานาปานสติ พุทธานุสติ และมรณานุสติเป็นต้น จนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (๒) เมื่อจิตถอดถอนออกจากความสงบแล้ว ท่านสอนให้เจริญกายคตาสติคือคิดพิจารณากายตามอาการ ๓๒ ในเบื้องต้นอาจจะพิจารณาหยาบๆ ให้เห็นว่ากายแต่ละส่วนเป็นปฏิภูมเป็นอนุสสุกะ เมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็พิจารณากายแต่ละส่วนเป็นชั้นเป็นธาตุ จนกระทั่งเมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นไปอีกก็พิจารณากาย

แต่ละส่วนเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนเป็นลำดับๆ ไป เมื่อพิจารณาไปพอสมควรแล้วก็ให้ทำความสงบเข้ามาอีก เมื่อสงบแล้วก็ออกพิจารณาอีก ให้เข้าออกสลับกันไปอย่างนี้ อย่าให้จิตไปติดความสงบเฉยหรือคิดพิจารณากายจนฟุ้งซ่าน เพราะหลวงปู่มั่นภูริทัตโตท่านสอนว่า “*ทำความสงบมากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน*” ให้พิจารณาสลับกับการทำความสงบเรื่อยๆ ไป จนจิตใจได้รับความสงบสุข หรือบางท่านจะเกิดปฏิกาคณิมิตของกาย ก็อาศัยปฏิกาคณิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐานในชั้นละเอียดต่อไปจนจิตเข้าถึงความสงบแนบแน่น บางท่านสลายกายไปจนหมดแล้วก็เข้ามา รู้จิตต่อไป และ (๓) เมื่อหมดเวลาที่จะปฏิบัติอย่างเป็นทางการในแต่ละวันแล้ว ต่อจากนั้นไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ก็จะต้องมีสติรู้รูปยืนเดินนั่งนอนโดยความเป็นรูป เป็นธาตุ หรือเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนอยู่เรื่อยๆ หรือมีสติรู้จิตใจตนเองเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ ในขั้นนี้เป็นการรู้สึกถึงสภาวะและเข้าใจถึงลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดพิจารณาอีกแล้ว เรื่องนี้หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ท่านเคยเล่าว่า หลวงปู่มั่นสอนท่านว่า “*ถ้ารู้กายได้ก็ให้รู้กาย ถ้ารู้จิตได้ก็ให้รู้จิต และที่รู้กายก็เพื่อจะรู้จิตนั่นเอง*” นอกจากนี้หลวงปู่มั่นยังเน้นว่า “*การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้แหละเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม*” ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น เพราะวิปัสสนาแท้ๆ เกิดที่ตรงนี้เอง

ถาม ทำไมจึงต้องเริ่มจากการทำสมถะก่อนคะ

ตอบ พระป่าท่านเน้นการเจริญกายนุปลีสสนาสติปัญญาเป็นหลัก จึงจำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานก่อนเพื่อให้จิตตั้งมั่นและสามารถรู้รูป

ที่แท้จริงได้ ซึ่งพระอภิธรรมก็สอนไว้ให้ทำอย่างนี้เช่นกัน เพราะหากจิตไม่ตั้งมั่นพอ ผู้ปฏิบัติจะรู้รูปได้ยากมาก จะเห็นได้แต่อวัยวะหรือกายทั้งกายอันเป็นบัญญัติ แล้วเข้าไปเพ่งอารมณ์บัญญัตินั้นอยู่ อันเป็นการทำสมถกรรมฐานโดยคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ นอกจากนี้ในระหว่างการเจริญสตินั้น หากจิตเกิดความเหินห่างอ่อนล้า ก็ให้ทำความสงบจิตเป็นที่พักผ่อน ชีวิตของพระนั้นหากมีความสุขได้ยาก การทำความสงบจิตจึงเป็นความสุขที่พระหาได้โดยชอบด้วยพระธรรมวินัย

ถาม แล้วทำไมไม่ต้องต่อด้วยการพิจารณากายละคะ การพิจารณากายที่เรียกว่ากายคตาสตินั้นเป็นสมถกรรมฐานอีกอย่างหนึ่งไม่ใช่หรือคะ

ตอบ กายคตาสติหรือการมีสติคิดพิจารณาในอาการ ๓๒ มีผมขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น เป็นการทำสมถกรรมฐานจริงอย่างที่ คุณพูด แต่ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้พิจารณากาย ก็เพราะผู้มีต้นทางจิตที่ทำสมถกรรมฐานด้วยอานาปานสติและพุทโธนั้น พอจิตสงบแล้วก็มักจะติดความสงบ และเกิดความเกียจคร้านที่จะเจริญปัญญา ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้ทิ้งความสงบนิ่งเฉย ให้น้อมจิตออกมาคิดเรื่องกาย เป็นการนำร่องให้จิตสนใจการเจริญปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในชีวิตประจำวัน จิตจะเห็นรูปยืนเดินนั่งนอน คู้เหยียดได้ทั้งวัน เพราะคุ้นเคยที่จะรู้กายโดยความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่แล้ว และเหตุที่ทำให้คิดเรื่องกายตนเองก็เพราะเป็นความปลอดภัยสำหรับพระหนุ่มเณรน้อย หากให้คิดเรื่องอื่นที่ไม่สมควร ก็อาจอยากลี้ไปครองเรือนได้

ถาม แล้วการเจริญสติในชีวิตประจำวันล่ะคะ สำคัญอย่างไร

ตอบ สำคัญอย่างที่พูดทีเดียว เพราะนี่แหละคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริง สิ่งที่เราทำส่วนมากทำกันก็คือการมีความรู้สึกตัว แล้วรู้รูปเย็นตื้นนุ่นนอนนั้นเอง จะเห็นว่ารูปเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า ส่วนใจเป็นธรรมชาติรู้ที่อยู่ต่างหากจากรูป มีน้อยท่านที่เริ่มด้วยการรู้จิตไปเลย แต่ไม่ว่าจะรู้รูปหรือนาม ในที่สุดก็จะรู้ได้ทั้งรูปและนามเช่นกัน และการปฏิบัติในขั้นสุดท้ายท่านก็จะเข้ามารู้จิตกันทุกๆ องค์

ถาม ในขั้นตอนทั้ง ๓ นี้ถ้าจะตัดออกสัก ๑ ขั้นตอน แล้วทำเพียง ๒ ขั้นตอนจะได้ไหมคะ

ตอบ ได้ โดยให้ทำความสงบจิต แล้วเจริญสติในชีวิตประจำวันไปเลย

ถาม ถ้าจะตัดออกอีก ๑ ขั้นตอน แล้วทำเพียงขั้นตอนเดียวจะได้ไหมคะ

ตอบ ได้ ถ้าจะทำอย่างเดียวก็น่าให้เจริญสติในชีวิตประจำวันเข้าไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตามรู้จิตซึ่งเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับวิปัสสนาญาณิก แต่ถ้าจะเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยการตามรู้รูปก็อย่าละเลยการทำสมถกรรมฐาน สำหรับท่านที่ดูจิต อย่างน้อยก็ต้องไหว้พระสวดมนต์หรือแผ่เมตตาให้จิตใจสงบบ้าง เพราะถ้าดูจิตอย่างเดียวจิตอาจจะมีความตั้งมั่นไม่พอ และทางที่ดีก็ให้รู้กายบ้างรู้จิตบ้างไปเรื่อยๆ เช่นเดินจงกรมไปรู้จิตไป หรือทำงานบ้านไปรู้จิตไป อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน จะได้กำลังมากกว่าดูจิตล้วนๆ ซึ่งถ้าสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา

ไม่พอ จิตอาจถล่ำเข้าไปแช่อยู่กับความว่างๆ ได้ แต่คนที่ดูจิตล้วนๆ แล้วได้ผลในการปฏิบัติอย่างรวดเร็วก็มีเหมือนกัน อันนี้แล้วแต่บารมีที่อบรมมา

ถาม ดิฉันปฏิบัติในแนววัดป่า มีจุดใดที่ควรระมัดระวังบ้างคะ

ตอบ ต้องไม่ละเลยการเจริญสติรู้กายรู้ใจ จะต้องรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ จะเอาแต่สมาธิอย่างเดียวไม่ได้เพราะจะไม่เกิดปัญญา และต้องระวังเรื่องการติดสมถะ เพราะผู้ปฏิบัติบางท่านติดสมถะ คือพอใจที่จะนั่งอมจิตเข้าสู่ความสงบภายในอันประณีตจนเกียจคร้านที่จะเจริญปัญญาบ้าง น้อมจิตเข้าไปภายในแล้วนั่งซึมแช่หรือตรึงความรู้สึกแข็งๆ ที่ๆ ไ้ภายในบ้าง กตความรู้สึกของจิตให้หนึ่งไม่ให้กระเพื่อมห้วนไหวเมื่อกระทบอารมณ์บ้าง หรือติดนิมิตคือพอใจและภูมิใจที่จะรู้เห็นนิมิตต่างๆ เพราะเห็นว่านิมิตเป็นของดีที่จะพาให้เกิดปัญญาพ้นทุกข์ หรือเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินต่างๆ บ้าง พวกเราอย่าเอาแต่หลงนิมิต เพราะการเห็นกายเห็นจิตหรือแม้แต่เห็นกิเลส ก็ยังดีกว่าเห็นนิมิตอันเป็นของแปลกปลอมทั้งหลาย

ถาม หลวงพ่อมีอะไรจะฝากเป็นการบ้านให้คณะของเราไปพิจารณาบ้างคะ

ตอบ ผู้ปฏิบัติแนวพุทธโคจรทำตามที่ครูบาอาจารย์สอนให้ครบถ้วน คือทำความสงบเข้ามา แล้วออกคิดพิจารณากาย เมื่อหมดเวลาปฏิบัติตามรูปแบบแล้ว จะเย็นตื้นนุ่นนอนก็ให้มีสติรู้กายรู้ใจของตนเองอยู่เรื่อยๆ อย่าทำเฉพาะสมถกรรมฐานแล้วติดอยู่กับความ

สงบหรือนิมิตจนไม่ยอมเจริญปัญญา หรือทำสมถกรรมฐานแล้วคิดพิจารณาโดยละเว้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โปรดจำไว้ว่า จะทำอะไรก็พอทำได้ แต่อย่าทิ้งการเจริญสติรู้กายรู้ใจในชีวิตประจำวัน ก็แล้วกัน

ถาม ดิฉันเจริญสติด้วยวิธีกำหนดรู้ท้องที่พองยุบ กำหนดรู้ จังหวะในการเดินจงกรม และกำหนดรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏด้วย ทำมาหลายปีแล้ว จนมีความรู้สึกตัวเด่นชัดจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ก็กำหนดทันเป็นส่วนมาก จิตได้รับความสงบสุขมาก นิ่งและไม่ กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ บางครั้งก็วุ่นหมดความรู้สึกนึกคิดลง นับว่าเป็นความสงบสุขอย่างยิ่ง แต่การปฏิบัติก็ติดตัน อยู่เพียงเท่านี้หลายปีแล้ว บางคราวก็เลส์ก็ฟูขึ้นมาได้อีก ขอเรียนถาม ว่า ดิฉันควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป จิตจึงจะก้าวหน้าต่อไปได้อีก

ตอบ จุดเด่นของการปฏิบัติในแนวทางที่คุณทำอยู่ก็คือการ พยายามรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งจัดว่าเป็นหัวใจของการ เจริญวิปัสสนาทีเดียว เบื้องต้นแม้จะเน้นการรู้รูป แต่ในที่สุดจะ สามารถรู้เวทนาและจิตได้ด้วย การปฏิบัติแนวนี้จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ได้ ทั้งรูปและนาม นับว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่น่าสนใจศึกษาอีกแนวทางหนึ่ง

มีจุดสังเกตที่ขอฝากให้คุณลองพิจารณาถึงความสอดคล้องกับ พระปริยัติธรรมบางประการคือ (๑) ในเวลาที่คุณดูท้องพองยุบและดู เท้าที่ยกย่างเหยียบนั้น คุณรู้รูปจริงๆ หรือเพ่งอวัยวะคือท้องและเท้า

ถ้าคุณมองทะลุบัญญัติของร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ เข้าไปรู้ลักษณะ ของรูปได้จริงๆ จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าเพ่งร่างกายหรือ อวัยวะต่างๆ ก็เป็นการทำสมถะ (๒) การรู้นั้นคุณระลึกด้วยสติที่ เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เกิดเพราะมีเหตุให้เกิด หรือรู้ด้วยความ จงใจกำหนด ถ้าสติเกิดขึ้นเพราะมีเหตุคือจิตจดจำสภาวะของรูปนาม ได้แม่นยำ สติอย่างนี้จึงจะเป็นสัมมาสติและใช้เป็นเครื่องมือในการ เจริญวิปัสสนาได้ แต่หากจงใจกำหนด จิตจะถูกตัดทอนครอบงำและ สัมมาสติจริง ๆ จะไม่เกิดขึ้น จิตจะขาดเครื่องมือที่จะเจริญวิปัสสนา และ (๓) เมื่อคุณรู้รูปนามแล้ว คุณทำอะไรต่อจากการรู้หรือเปล่า หรือไม่ได้ปรุงแต่งสิ่งใดต่อไปอีก ทั้งนี้ถ้าคุณรู้แล้วเต็มบัญญัติลงไป ก็จะเป็นการคิดเรื่องอารมณ์ หรือถ้าคุณอยากรู้อารมณ์ให้ชัดๆ แล้วเกิดการกำหนดจดจ้อง ก็จะเป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารมณ์- มณูปนนิชฌาน อันเป็นการทำสมถะไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา แต่ถ้า คุณรู้รูปนามเพื่อจะรู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามโดย ไม่ปรุงแต่งสิ่งใดต่อไป ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องแล้ว

ถาม ขอความกรุณาช่วยขยายความว่า “ร่างกาย” กับ “รูป” มีความแตกต่างกันอย่างไรคะ

ตอบ ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสมมุติบัญญัติ ส่วนรูปอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นปรมัตถ์ การรู้ร่างกายจึงเป็นการทำสมถกรรมฐาน ส่วนการ รู้รูปเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าคุณเคยศึกษาพระอภิธรรมคุณจะทราบว่า อารมณฺ์ในกายา-
 นุปัสสนาสติปัฏฐานมีทั้งส่วนที่เป็นบัญญัติและปรมาตฺ์ คือมีทั้งส่วน
 ที่เป็นร่างกายและเป็นรูป ส่วนที่เป็นร่างกายก็เช่นลมหายใจ และ
 ร่างกายอันเป็นอสุภะ ส่วนที่เป็นรูปก็เช่นรูปยืน เดิน นั่ง นอน รูปคู้รูป
 เขยียด และธาตุ ๔ อันประชุมอยู่ในกายนี้

ทำไมอาตมาจึงกล่าวว่ลมหายใจและร่างกายอันเป็นปฏิกุลและ
 อสุภะเป็นบัญญัติ ก็เพราะรูปที่แท้จริงของลมหายใจและร่างกายได้แก่
 มหาภูตรูป ๔ หรือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตัวธาตุนั้นแหละคือรูป แต่
 เมื่อธาตุมารวมตัวกันเป็นรูปร่างอย่างนี้ๆ จึงเกิดมีสมมุติบัญญัติ
 เรียกว่าลมหายใจ และผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

การรู้ร่างกายเป็นของง่าย เพราะจิตของเราคุ้นเคยกับการรู้
 อารมณฺ์บัญญัติอยู่แล้ว แต่การรู้รูปเป็นของยากเพราะเราไม่คุ้นเคยกับ
 การรู้อารมณฺ์ปรมาตฺ์ ผู้ที่จะรู้รูปได้ดีคือสามารถเห็นรูปซึ่งซ่อนอยู่ใน
 ร่างกายได้ จะต้องมิจิตที่ตั้งมั่นพอ พระอภิธรรมจึงสอนว่กายา-
 นุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเหมาะสมกับสมถยานิก ถ้าทำความสงบจนจิต
 ตั้งมั่นเสียก่อนก็จะเห็นรูปได้โดยง่าย แต่คุณไม่สนใจเรื่องสมถกรรมฐาน
 เลย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็มักจะต้องตั้งสติกำหนดรู้ท้องที่พองยุบ หรือทำ
 จังหวะในการเดินจงกรม ๖-๗ จังหวะเลยทีเดียว เมื่อทำอย่างนี้
 จิตมักจะไม่ม่กำลังพอที่จะถอดถอนตนเองออกมาเป็นผู้รู้รูป แต่มัก
 จะเคลื่อนเข้าไปเพ่งร่างกาย มีการเพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งมือ หรือเพ่งกาย
 ทั่งกาย เป็นต้น

การรู้รูปนั้นหากทำด้วยจิตที่มีกำลังความตั้งมั่นอันเนื่องมาจาก
 การทำสมถกรรมฐานจนจิตเป็นหนึ่ง จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นทะลุ

ร่างกายคืออวัยวะน้อยใหญ่อันเป็นอารมณฺ์บัญญัติ เข้าไปเห็นรูปอัน
 เป็นอารมณฺ์ปรมาตฺ์ได้ง่ายขึ้น เพราะจิตจะถอดถอนตนเองออกมา
 เป็นผู้รู้รูป โดยไม่หลงเข้าไปคลุกอยู่กับอวัยวะต่างๆ กระทั่งการเข้าไป
 คลุกอยู่กับกายทั้งกาย ผู้ปฏิบัติจะเห็นวิญญูติรูปหรือรูปที่มีอาการ
 เคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง เห็นว่สิ่งที่ไหวและนิ่งอยู่นี้เป็นเพียงรูป ซึ่ง
 ตรงนี้ไม่ใช่การคิดว่นี่คือรูปไหว รูปนิ่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน
 แต่เป็นความรู้สึกถึงรูปที่ไหวและนิ่งในอาการหรืออิริยาบถต่างๆ เท่านั้น
 นอกจากนี้บางท่านอาจรู้สึกได้ถึงมหาภูตรูปคือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม
 โดยเฉพาะธาตุดินคือความเป็นก้อนแข็งของรูปกายนี้ หรือรู้สึกได้ถึง
 ธาตุไฟอันเป็นความร้อนของก้อนธาตุนี้ รู้ว่ก้อนธาตุนี้ไม่ใช่คน
 ไม่ใช่สัตว์แต่เป็นธาตุ เป็นต้น

ถาม หมายความว่าดิฉันจะต้องไปฝึกทำสมถกรรมฐานเพิ่มเติม
 ก่อนใช้ไหมคะ

ตอบ ไม่ต้องถึงขนาดนั้นก็ได้อแต่ต้องปรับมุมมองให้ถูกต้อง
 เสียก่อน เพราะความจริงการที่คุณเพียรเพ่งท้อง เพ่งเท้า หรือเพ่ง
 กายทั้งกายนั้นแหละเป็นการทำสมถกรรมฐานอยู่ในตัวแล้ว แต่คุณ
 ไปคิดว่เป็นการทำวิปัสสนาจึงเดินต่อไปไม่ได้ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นพอ
 ที่จะถอดถอนตนเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้รู้รูปนาม มีแต่จะหลงเข้าไปแช่
 อยู่กับกายอย่างเดียว ต่อไปนี้ลองดูใหม่ คุณก็ปฏิบัติไปอย่างเดิม
 นั้นแหละ แล้วค่อยๆ สังเกตให้ดีว่ ท้องก็ดี เท้าก็ดี กายทั้งกายก็ดี
 เป็นวัตถุที่ถูกรู้ถูกดู มีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเป็นผู้รู้ผู้ดู ธรรมชาตินี้เอง
 คือจิต ถ้าคุณรู้สึกได้ว่สิ่งที่เรื่ยกว่าตัวเรามีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ
 กายนี้ที่ถูกรู้ กับจิตที่เป็นผู้รู้กาย คุณก็จะเห็นต่อไปได้ว่ กายนี้

ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นเพียงรูปที่เคลื่อนไหวไปมาเพราะจิตสั่งเท่านั้นเอง จากนั้นรูปไหวก็รู้ว่ามีรูปไหว จิตไหวก็รู้ว่าจิตไหว ทำอย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว แต่ถ้าเอาแต่กำหนดห้องและกำหนดเท้าเรื่อยๆ ไป จะเป็นการทำสมถกรรมฐาน แล้วอาจจะเกิดอาการเช่นตัวเบา ตัวหนัก ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ตัวโคลง หรือเกิดปีติวามวาบต่างๆ เป็นต้น

การที่คุณเอาแต่ทำสมถกรรมฐานโดยคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่นี่เอง ทำให้ไม่เกิดปัญญาที่แท้จริง เกิดได้แต่ความสงบสุขกระทั่งการดับความรับรู้อารมณ์ได้เป็นครั้งคราว คุณจึงรู้สึกว่าการปฏิบัติของคุณวนเวียนอยู่ที่เดิม เหมือนพบทางตันมาหลายปี และหาทางเดินไปต่อไม่ได้

ถาม ทำไมจึงต้องแยกกายกับจิตออกจากกันล่ะคะ

ตอบ ผู้ปฏิบัติต้องแยกแยะสิ่งที่สำคัญมันหมายความว่า เป็น “ตัวเรา” ออกเป็นส่วนๆ ให้ตรงตามความเป็นจริง เพื่อทำลายชนสัญญาหรือความสำคัญหมายว่ากลุ่มก้อนของรูปนามนี้เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” นั้น เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็คือรูปกับนามนี่เอง การมีปัญญาแยกรูปนามออกจากกันเป็นปัญญาเบื้องต้น เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ ถ้าไม่เริ่มเจริญปัญญาตรงจุดนี้ เรา จะเกิดวิปัสสนาปัญญาในขั้นสูงต่อไปไม่ได้ คือไม่สามารถเห็นได้ว่า รูปนามแต่ละอย่างนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ดังนั้นการเพ่งกาย เพ่งห้อง หรือเพ่งเท้า จนจิตกับกายรวมกันแน่นแนบเป็นก้อนเดียวกัน จึงเป็นวิธีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะแม้แต่ปัญญาเบื้องต้นคือนามรูปปริจเฉทญาณก็ยังไม่ มี วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นไป จึงมีไม่ได้

วิธีเจริญปัญญาด้วยการแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” นั้น เรียกว่าวิภังขวิธี เป็นวิธีการสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับอัตตาตัวตนได้เป็นอย่างดี น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ชาวพุทธเราเกือบจะลืมเรื่องวิภังขวิธีกันไปเสียแล้ว

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเกี่ยวกับ “การกำหนด” กับ “การรู้” อีกหน่อยเถอะค่ะ

ตอบ การกำหนดรูปนามด้วยการใช้สติกำหนดจ่อเข้าไปที่รูปนาม หากเป็นการกระทำด้วยความตั้งใจ ก็จะกลายเป็นการปฏิบัติที่มีัตถะหา อยู่เบื้องหลังและมีผลเป็นความทุกข์กายทุกข์ใจ หลายท่านที่เดียวที่ กำหนดกายจนกายเกิดความตึงและเจ็บปวด บางท่านไปโรงพยาบาล เพื่อจะรักษาอาการที่กายเจ็บปวด แต่รักษาอย่างไรก็ไม่หายเพราะเกร็ง กล้ามเนื้อทั้งวันทั้งคืนด้วยการกำหนดกาย นอกจากนี้การกำหนดไม่ว่า จะกำหนดรูปหรือนาม จะทำให้จิตเกิดความหนัก แข็ง มีัตถะหา ครอบงำ นิ่งทื่อไม่ปราดเปรียว และเพ่งอารมณ์จนนิ่ง ไม่ใช่การรู้ อารมณ์อย่างซื่อตรงตามที่อารมณ์เขาเป็นจริงๆ ซึ่งไม่ถูกต้องตามหลัก ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นการกระทำโดยมีัตถะหา นำหน้า สมดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนว่า “สติอันกำหนด ลมหายใจ อิริยาบถ รวมทั้งรูปนามอื่นๆ เป็นทุกข์ ัตถะหาคือความ ออยากปฏิบัติที่อยู่เบื้องหลังการกำหนดเป็นตัวสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์”

แท้จริงแล้วพระไตรปิฎกกล่าวถึงสติว่าเป็นความระลึกได้ แต่ พวกเรารุ่นหลังชอบไปแปลว่า “การกำหนด” สติจะต้องระลึกได้เองถึง อารมณ์รูปนามที่ปรากฏเพราะจิตจดจำสภาวะรูปนามได้แม่นยำ และ สติไม่ได้เกิดด้วยความตั้งใจเข้าไปกำหนดหรือจับตัวอารมณ์ การเอา

สติจับตัวอารมณ์เรียกว่าอารมณ์รูปนิชฌาน อันเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐานไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน ดังจะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดอาการของปีติและนิมิตต่างๆ นานาอันเป็นผลของสมถกรรมฐาน เช่นรู้สึกรู้ว่าตัวหนักเป็นหิน ตัวใหญ่ ตัวเบา ตัวโคลง เป็นต้น ไม่ใช่เกิดวิปัสสนาญาณแต่อย่างใด

ถาม ดิฉันคุ้นเคยที่จะคิดกำหนดช้าลงไปเมื่อรู้ความเคลื่อนไหวของกายหรือจิต เช่นเมื่อรู้ท้องพองก็กำหนดว่าพองหนอ เมื่อรู้ท้องยุบก็กำหนดว่ายุบหนอ เมื่อคิดก็กำหนดว่าคิดหนอ เมื่อโกรธก็กำหนดว่าโกรธหนอ อย่างนี้ใช้ได้ไหมคะ

ตอบ เบื้องต้นจะทำอย่างนั้นก็ใช้ได้เหมือนกัน หากเป็นการกำหนดเพื่อเตือนตนเองให้รู้สึกถึงสภาวะของรูปนามที่เปลี่ยนแปลงไป และเมื่อรู้สึกถึงสภาวะของรูปนามได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องคิดกำหนดต่อไป เพราะการกำหนดรูปนามด้วยการคิดเรียกชื่อสภาวะธรรม น่าจะทำให้จิตตกจากอารมณ์ปรมาตถ์ไปสู่อารมณ์บัญญัติได้ง่าย เนื่องจากในขณะที่รู้อารมณ์ปรมาตถ์กับขณะจิตที่คิดชื่อของอารมณ์ปรมาตถ์ย่อมเป็นคนละขณะกัน จิตจะรู้พร้อมกับคิดไม่ได้

ตัวอย่างเช่นในขณะที่ตามองเห็นรูป ตาจะเห็นรูปคือสีด้วยจักขุ-วิญญาณจิตอันเป็นวิบากจิต ไม่มีสุข/ทุกข์ ไม่มีดี/ชั่วอะไร ถัดจากนั้นจึงจะเกิดการทํางานที่ต่อเนื่องของจิต โดยจิตอาจจะเกิดโมหะหรือความหลงผิดว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นคนหรือสัตว์ หรือจิตอาจจะเกิดปัญญา รู้สภาวะและลักษณะของรูปนั้นว่าสักว่าเป็นรูปและตกอยู่ที่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ ส่วนการคิดกำหนดรูปหรือกำหนดการเห็นนั้นเป็นการ

คิดถึงอารมณ์ปรมาตถ์ ยังไม่ใช่การรู้สภาวะและลักษณะของอารมณ์ปรมาตถ์อย่างแท้จริง หรือในขณะที่นามเช่นความโกรธเกิดขึ้น ขณะนั้นจิตเป็นอกุศลและรู้อารมณ์บัญญัติคือรู้ถึงคนหรือเรื่องราวที่ทำให้โกรธ ต่อมาเกิดมีสติระลึกขึ้นได้ถึงสภาวะของความโกรธที่เกิดขึ้นแล้ว ขณะนั้นจิตจะเป็นมหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา สามารถตามรู้อารมณ์ปรมาตถ์คือความโกรธที่เพิ่งดับไปได้ ส่วนการคิดกำหนดนามคือความโกรธเป็นการคิดถึงอารมณ์ปรมาตถ์ ยังไม่ใช่การรู้สภาวะและลักษณะของอารมณ์ปรมาตถ์อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามในเบื้องต้นคุณจะทำนวดเรียกชื่อของสภาวะธรรมไปก่อนก็ได้ หากเป็นการกำหนดเพื่อเตือนตนเองให้สังเกตรู้ถึงตัวสภาวะธรรมที่ปรากฏนั้น แต่หากกำหนดเรียกชื่อเพื่อแก้ไขสภาวะธรรมนั้นก็น่าจะไม่ต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐาน ตัวอย่างเช่นเมื่อความรู้สึกโกรธปรากฏขึ้น หากคุณบริกรรมว่า “โกรธหนอฯ” เพื่อให้หายโกรธ ก็จัดเป็นการทำสมถกรรมฐานเพราะมุ่งทำให้จิตสงบจากกิเลส แต่หากบริกรรมเพื่อเตือนตนเองให้รู้สภาวะของความโกรธ ก็จัดเป็นการสอนให้จิตจดจำสภาวะของความโกรธได้ อย่างนี้เป็นอุบายให้เกิดสติ แต่เมื่อชำนาญในการปฏิบัติมากขึ้นแล้ว คุณจะเห็นได้ว่าการบริกรรมซ้ำเป็นการเพิ่มภาระหรือเพิ่มงานให้จิต ทำให้จิตเป็นทุกข์ด้วย และทำให้จิตคลาดเคลื่อนจากอารมณ์รูปนามได้ด้วย

ถาม ดิฉันเคยกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างละเอียดจนจิตวูบหายไป นั่นเป็นการบรรลุมรรคผลเบื้องต้นใช่ไหมคะ เพราะขณะนั้นไม่มีรูปนาม คือไม่มีทั้งจิต เจตสิกและรูป ซึ่งสิ่งที่พ้นจากจิต เจตสิกและรูปก็คือนิพพานใช่ไหมคะ

ตอบ นิพพานพ้นจากรูปนามก็จริง แต่การที่จิตของคุณดับวูบไปนั้นเกิดจากการเพ่งรูปโดยไม่สนใจนาม เป็นการเอาจิตไปผูกไว้กับรูปจนมีความสงบแนบแน่นถึงระดับจตุตถฌาน เมื่อรูปซึ่งเป็นอารมณ์ดับลง จิตซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์ก็ย่อมดับลงไปพร้อมกัน เพราะจิตกับอารมณ์เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันอยู่ แต่นั่นไม่เกี่ยวอะไรกับการบรรลุมรรคผลเลย เพราะ**ในขณะที่บรรลุมรรคผลต้องมีจิตเรียกว่ามัคคจิต และผลจิต** ทั้งยังประกอบด้วยเจตสิกเป็นจำนวนมากด้วย อย่างน้อยก็ต้องมีเจตสิกที่เป็นองค์มรรค และเจตสิกที่เป็นองค์ฌาน เป็นต้น ส่วนอารมณ์ที่มัคคจิตและผลจิตไปรู้คืออารมณ์นิพพาน การที่จิตของคุณดับลงไปนั้นเป็นการน้อมไปสู่อสังขสัญญาสัตตาภูมิจิตหรือพรหมลูกฟัก เหลือเพียงร่างกายที่นั่งแข็งที่อยู่นิ่งเท่านั้น

ถาม ดิฉันยังไม่แน่ใจในสิ่งที่หลวงพ่อกล่าวมานี้ จะขอรับไปพิจารณาดูอีกครั้งหนึ่ง

ตอบ ดีแล้วที่ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ที่กล่าวมานี้ก็เป็นเพียงความเห็นของอาตมาเท่านั้น คุณลองไปพิจารณาดูก็แล้วกัน

เอกายนมรรคแปลว่า

ทางที่แม่เบื้องต้น

จะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกัน

ตามจริตนิสัยของบุคคล

แต่ในเบื้องต้น

ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน

ถาม ผมชอบปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ ๔ ปฏิบัติมาหลายปีแล้วจิตใจได้รับความสงบพอสมควร แต่ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติมากกว่านี้ คงต้องค่อยๆ ปฏิบัติไปอีกเป็นแสนๆ ชาตិกระมังครับ

ตอบ ขออนุโมทนาด้วยที่คุณมีโอกาสดำเนินศึกษาพระอภิธรรมคนที่ศึกษาพระอภิธรรมได้ดีจะต้องเป็นคนที่มีเหตุผล และพระพุทธศาสนาก็เป็นศาสนาที่เต็มบริบูรณ์ไปด้วยเหตุผล ถ้ามีแต่ศรัทธาก็ยากที่จะรู้จริงได้

จุดเด่นของการปฏิบัติแนวการกำหนดอิริยาบถ ๔ คือการพยายามรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งจัดว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาที่เดียว แต่อยากฝากให้คุณลองพิจารณาใน ๒-๓ ประเด็นคือ (๑) คุณจงใจรู้รูปนามโดยมีต้นเหตุและทิวทัศน์นำหน้าหรือเปล่า ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นมหากุศลญาณสัมปยุต จะทำโดยมีต้นเหตุแทรกอยู่ไม่ได้ (๒) คุณคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มต้นเหตุหรือตัดความปรุงแต่งของจิตหรือเปล่า หรือคุณรู้ลักษณะของรูปนามจนต้นเหตุไม่อาจเกิดขึ้นได้ (๓) สติของคุณระลึกถึงสภาวะของรูปนามโดยไม่ได้ตั้งใจแล้วสติก็ดับไปตามธรรมดา หรือคุณบังคับให้สติเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์รูปนามได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน ขอฝากให้คุณลองพิจารณาในประเด็นเหล่านี้ดู

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเรื่องการจงใจรู้รูปนามด้วยเถอะครับ

ตอบ เครื่องมือในการรู้รูปนามคือสติ และสติที่แท้จริงนั้นต้องเกิดขึ้นเพราะมีเหตุอันได้แก่ การที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ ไม่ใช่เกิดขึ้นได้ด้วยความจงใจหรือความอยากจะทำให้สติเกิดขึ้น

แล้วพยายามไปกำหนดจดจำจอร์ปนาม โดยหวังว่าจะทำสติให้เกิดขึ้นได้ หรือจะบังคับจิตไม่ให้ขาดสติได้ตามใจปรารถนา นักปฏิบัติจำนวนมากพยายามบังคับให้สติเกิดขึ้นด้วยความอยาก ซึ่งคุณก็ศึกษาพระอภิธรรมมาแล้วก็คงทราบดีว่าสติเป็นอนัตตา สติไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราอยากให้เกิดหรือเราบังคับให้เกิดได้ แต่ถ้ามีเหตุ สติจึงจะเกิดขึ้น

อาตมารู้จักผู้ที่ปฏิบัติในแนวอิริยาบถ ๔ หลายท่าน แต่ละท่านล้วนปฏิเสธแนวทางการปฏิบัติที่จะต้องมีการกระทำ “บางสิ่งบางอย่าง” ขึ้นมาก่อนเพื่อจะเจริญสติ เช่นการกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวมือและเท้า อันเป็นการดัดแปลงอาการทางกายและทางใจ แนวทางของคุณต้องการใช้อารมณ์รูปนามที่ปกติธรรมดาที่สุดเป็นอารมณ์กรรมฐาน แต่อาตมาก็สังเกตว่าผู้ปฏิบัติแนวอิริยาบถ ๔ บางท่านก็อาจจะเผลอสร้าง “บางสิ่งบางอย่าง” ขึ้นมาได้เหมือนกัน เพราะเท่าที่เคยเห็นมาจะพบว่า ผู้ปฏิบัติแนวนี้มีความเคลื่อนไหวทางกายและวาจาน้อยกว่าคนปกติมาก ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอนก็อดจะช้ากว่าปกติไม่ได้ ทั้งนี้อาจเกิดจากความจงใจจะรู้รูปยืนเดินนั่งนอนก็เป็นได้ คือพอจงใจก็เกิดการรอดู ทำให้ทุกอย่างนิ่งหรือซ้ำผิดความเป็นจริงไปได้ อนึ่งความจงใจนั้นเกิดจากความอยากจะปฏิบัติธรรมนั่นเอง คุณลองพิจารณาดูเถิดว่ากายกับจิตใจของคุณในเวลาที่ปฏิบัติ มันถูกดัดแปลงให้ต่างไปจากในเวลาอื่นหรือเปล่า

ถาม หลวงพ่อช่วยอธิบายเรื่องการคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหาด้วยเถอะครับ

ตอบ นี่เป็นอีกจุดหนึ่งที่ขอฝากให้คุณลองไปสังเกตการปฏิบัติของตนเอง ว่ามีการคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหา แทนการรู้ลักษณะของรูปนามจนสิ้นตัณหาหรือเปล่า

การที่คุณเฝ้าดูอิริยาบถ ๔ จนเกิดทุกขเวทนาและเกิดความอยากเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเป็นประเด็นเรื่องความจงใจปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถคุณใช้ความคิดพิจารณาว่า “ทำไมจึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ” และ “เมื่อเห็นความจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ” นั้น เป็นการรู้อารมณ์-ปรมาัตถ์แล้วเจือด้วยความคิดลงไปอีกทีหนึ่งหรือไม่ ตรงจุดนี้ดูไปก็คล้ายกับผู้ปฏิบัติแนวพองยุบนั้นเอง เพียงแต่ต่างกันตรงที่ว่า แทนที่จะบริกรรมถึงอาการทางกายเช่นพองหนอยุบหนอ หรือบริกรรมถึงความรู้สึกทางใจเช่นโกรธหนอ อย่างที่เพื่อนนักปฏิบัติแนวพองยุบทำอยู่ ก็เปลี่ยนจากการบริกรรมเป็นการคิดถึงเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ วิธีการเช่นนี้อาตมาไม่ถนัด สิ่งที่ถนัดก็คือ หากจะรู้รูปก็รู้สภาวะและลักษณะของรูปตามอาการที่ปรากฏไปเลย หากจะรู้เวทนามก็รู้สภาวะและลักษณะของเวทนาตามอาการที่ปรากฏไปเลย หากจะรู้ความอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้สภาวะและลักษณะของตัณหาตามอาการที่ปรากฏไปเลย เมื่อใดรู้สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงได้แล้ว เมื่อนั้นจะเห็นไตรลักษณ์แสดงตัวอยู่แล้ว และเพียงเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ์ ๕ ก็น่าจะพอเพียงแก่การละตัณหา โดยไม่จำเป็นต้องเอาความคิดมาใช้สอนจิตให้มีเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ อันเป็นการควบคุมตนเองด้วยเหตุผลเพื่อจะไม่ทำตามอำนาจบงการ

ของตัณหา ทั้งนี้การมีปัญญารู้ลักษณะของขันธ์จนสิ้นตัณหาเป็นวิธีการอย่างหนึ่ง แตกต่างจากการพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำตามคำสั่งการของตัณหา ซึ่งเป็นวิธีการอีกอย่างหนึ่ง

ถาม แล้วเรื่องการเอาสติเข้าไปตั้งไว้ใในอารมณ์รูปนามละครับ ตรงนี้เป็นวิธีการที่ระบุไว้ในพระไตรปิฎกไม่ใช่หรือครับ ทำไมหลวงพ่อก็หยิบยกมาเป็นประเด็นตั้งข้อสังเกตด้วย

ตอบ นักปฏิบัติจำนวนมากในแทบทุกสำนักนิยมเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ เพราะได้ศึกษาพระไตรปิฎกซึ่งสอนว่า “อุปฺปฏฺฐานํภฺภูเจฺฐนะ สติปฺปฏฺฐานา อภิญฺเญยยา” (ขุ.ป.ฎิ. ๓๑/๒๘) แปลว่า “ชื่อว่าสติปฏฺฐาน โดยความหมายว่า เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ เป็นของควรรู้อย่างยิ่ง” เช่นเมื่อตาเห็นรูป บางท่านก็ตั้งใจเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่จิตซึ่งรู้อารมณ์ บางท่านเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่ประสาทตา บางท่านเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่รูป แต่ตามแนวทางของคุณถือว่าต้องเอาสติกำหนดที่จิตซึ่งรู้อารมณ์ จึงจะถูกต้อง

อาตมามีความเห็นตรงกับพระไตรปิฎกที่ว่า หากจะเจริญสติ-ปฏฺฐานก็ต้องมีสติตั้งไว้ที่อารมณ์ แต่การเจริญสติปฏฺฐานนั้นมีทั้งส่วนที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในส่วนของสมถกรรมฐานนั้นสติจะต้องจดจ่อแนบเคล้าหรือตั้งไว้ที่อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง อันเป็นลักษณะของการเพ่งอารมณ์หรืออารมณ์อุปนิชฌาน และมีแต่การทำมานิจิตเท่านั้นที่สติจะเกิดซ้ำๆ ต่อเนื่องกันไต่ยาวนานพร้อมๆ กับการเกิดมานิจิตจำนวนมาก นี่คือความหมายของคำว่า “สติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์” ในเวลาที่เจริญสมถกรรมฐาน

แต่ถ้าเป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว คำว่า “สติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์” น่าจะเป็นคำอธิบายถึงสภาวะธรรม ๒ ลักษณะคือ (๑) ไม่เพลา หมายความว่าสติจะต้องระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่หลงคลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์บัญญัติ ไม่เช่นนั้นจิตก็จะตกจากการเจริญวิปัสสนาทันที และ (๒) ไม่เพ่ง หมายความว่าสติจะทำหน้าที่จับหรือระลึกรู้อารมณ์รูปนาม โดยไม่ได้ตั้งใจคือไม่มีตัณหาหรือความอยากจะปฏิบัติธรรมนำหน้า และเมื่อจับหรือระลึกรู้รูปนามแล้ว สติก็จะดับไปอย่างรวดเร็วเป็นขณะๆ ตามการเกิดดับของขวนจิตอันเป็นกามาวจรกุศล สติไม่สามารถจะตั้งแช่อยู่กับอารมณ์รูปนามได้นานๆ เพราะเราไม่ได้ทำมานจิต

แท้จริงแล้วอย่าว่าแต่จะสั่งสติให้ตั้งอยู่กับอารมณ์รูปนามได้นานๆ เลย แม้แต่จะสั่งให้สติเกิดสักเพียงขณะเดียวก็ทำไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา ต่อเมื่อมีเหตุคือมีสภาวะธรรมที่จิตรู้จักจดจำได้ดีแล้วเกิดขึ้น สติจึงจะเกิดขึ้น และเกิดขึ้นเพียง ๗ ขณะหรือวัฏเดียว ขวนจิตและสติที่เกิดร่วมกันนั้นก็ดับไปด้วยกัน เมื่อจิตจะเกิดขึ้นในวิถีสันใหม่ เราเลือกไม่ได้เสียด้วยซ้ำไปว่าจะให้เกิดทางทวารเดิมที่เราใช้ทำวิปัสสนาอยู่ เพราะปัญจทวารวัชขวนจิตจะกำหนดให้ว่าจิตจะขึ้นสู่วิถีทางทวารตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย และแม้จะเกิดทางทวารเดิม แต่จิตจะเกิดสติหรือไม่ก็เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนอีก ต้องแล้วแต่โวกุศลพจนจิตจะกำหนดให้ ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนา เราจึงจงใจเอาสติจับอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องไม่ได้ ได้แต่รู้ไปตามความเป็นจริงเท่านั้น ไม่เหมือนกับการทำมานจิตที่จิตจะเกิดทางทวารเดิมและรู้อารมณ์เดิมติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ สติที่เกิดร่วมกับมานจิตจึงมี

ลักษณะเหมือนตั้งแช่ไว้ในอารมณ์อย่างเดิมได้นานๆ (อ่านเพิ่มเติมได้จากบทความเรื่อง “หัวใจกรรมฐาน” ข้อ ๖.๑.๑)

นอกจากนี้ การจงใจเอาสติจดจ่อ แช่ไว้ หรือแนบไว้กับอารมณ์รูปนามด้วยอำนาจบงการของตัณหา ยังเท่ากับว่าเราใช้อารมณ์นั้นเป็นคูกขังจิต หรือเป็นเครื่องกีดกันไม่ให้จิตทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดา แท้จริงแล้วการเจริญวิปัสสนาจะต้องใช้อารมณ์รูปนามเป็นบ้านพักของจิต เรียกว่าเป็นเครื่องอยู่สบายหรือเป็นวิหารธรรม จิตจึงจะสามารถทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ แล้วสติก็มีหน้าที่ระลึกรู้รูปนามอย่างสบายๆ อยู่เนืองๆ

ถาม ผมยังไม่ค่อยเข้าใจครับ

ตอบ คุณต้องลองสังเกตดูว่า การที่สติของคุณเข้าไปตั้งในอารมณ์รูปนามนั้นเป็นไปด้วยอำนาจของโลภะ หรือเป็นเพียงแค่อสติมีเหตุก็เกิดขึ้นระลึกรู้อารมณ์รูปนามได้โดยไม่ได้ตั้งใจ สองอย่างนี้ไม่เหมือนกันและมีผลไม่เหมือนกันด้วย อันหนึ่งจิตถูกขังไว้ด้วยอารมณ์ อีกอันหนึ่งจิตสักว่ารู้อารมณ์ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีการควบคุมบังคับทั้งจิตและอารมณ์

ความจริงคุณจะทำตามความเข้าใจด้วยการฟังหรือการคิด ยังไม่ได้หรอก คุณต้องลองสังเกตสภาวะจริงๆ ดู ลองจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ดูสิ คุณจะพบว่านั่นคุณกำลังเกิดการทำงานบางอย่างทางใจด้วยอำนาจของความจงใจหรือความอยากขึ้นแล้ว จิตของคุณก็จะเกิดอาการหนักๆ แหนๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ และผิดธรรมดา

แต่ถ้าเมื่อใดคุณรู้อารมณ์อย่างคนวงนอก จิตของคุณจะรู้ ตื่น เบิกบาน เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่วและรู้อารมณ์ไปอย่างชัดตรง โดยไม่มีการเข้าไปดัดแปลงจิตและอารมณ์ ถ้าจะกล่าวโดยเปรียบเทียบ ก็ต้องกล่าวว่า การจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ เปรียบเหมือน คุณขึ้นไปดูละครอยู่กลางเวที แต่การล้ากว่ารู้อารมณ์ เปรียบเหมือนคุณ ดูละครอยู่นอกเวที ถ้าคุณมองความแตกต่างของสภาวะ ๒ อย่างนี้ได้ คุณจะจึงจะเข้าใจในสิ่งที่อาตมากล่าวได้

ฝากให้คุณไปลองพิจารณาดูก็แล้วกัน อาตมาอาจจะเข้าใจจิตใจ ของคุณผิดก็ได้

ถาม ผมปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่เทียน โดยการทำจังหวะ การเคลื่อนไหวมือและเอาสติจดจ่อไว้ที่มือ อยากทราบว่าปฏิบัติ ต่อไปอย่างไรดีครับ

ตอบ หลวงปู่เทียนท่านก็เป็นครูบาอาจารย์ชั้นเลิศองค์หนึ่ง แต่ท่านมรณภาพไปหลายปีแล้ว บางทีคุณอาจจะทรงจำคำสอนของ ท่านได้ไม่ชัดเจนนัก การปฏิบัติจึงไม่มีความคืบหน้าเท่าที่ควร อาตมา ขอเสนอให้คุณลองกลับไปอ่านคำสอนของท่าน หรือลองขอคำแนะนำ จากครูบาอาจารย์ในสายนี้ซึ่งยังมีอยู่หลายท่าน

ถาม ผมขอทราบความเห็นของหลวงพ่อก่อน แล้วจะหา โอกาสไปอ่านคำสอนของท่านหรือไปหาครูบาอาจารย์ที่เป็นศิษย์ของ ท่านต่อไป

ตอบ แก่นคำสอนของหลวงปู่เทียนได้แก่ **“ให้มีสติอยู่กับการ เคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ จะยกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก แม้แต่ใจคิดนึก ก็ให้รู้สึก เมื่อรู้สึกแล้วไม่ต้องยึดถือให้ปล่อยวางไป”** ท่านสอนอีกว่า เครื่องวัดว่าได้ต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงที่ว่า **“เห็นจิตใจตนเองที่ กำลังคิด”** และการปฏิบัติต่อไปที่ลัดสั้นที่สุดก็คือ **“ดูจิตดูใจที่มันคิด มันนึก”** จะเห็นได้ว่าคำสอนของหลวงพ่อก็คือเปรียบกับหลวงปู่ดูลย์นั้น แทบจะเป็นอันเดียวกันทีเดียว และที่จริงก็คือการเจริญสติตามคำสอน ของพระพุทธเจ้านั่นเอง คือกายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ และ ท่านใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึกตัว เมื่อ รู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป

อาตมาเคยพบหลวงปู่เทียนจึงไม่มีความสงสัยในองค์ท่าน แต่ เมื่อท่านมรณภาพไปหลายปีแล้วก็อาจจะมีการตีความคำสอนของท่าน แตกต่างไปจากที่ท่านเคยสอนไว้บ้างก็ได้ มีจุดสังเกตที่ขอฝากให้คุณ ลองพิจารณาบางประการดังนี้คือ (๑) หลวงปู่เทียนสอนว่าจะยกมือ ยกเท้าก็ให้รู้สึก แล้วพวกเรารู้สึกถึงรูปที่เคลื่อนไหว หรือว่าผลไป คิดเรื่องอื่นบ้าง คิดเรื่องมือบ้าง หรือเพ่งมือหรือเพ่งกายทั้งกายบ้าง ทั้งนี้การผลลอคิดกับการเพ่งเป็นคนละเรื่องกับการรู้ที่เดียว (๒) ท่าน สอนว่าใจคิดนึกก็ให้รู้สึก คุณลองสังเกตดูว่า คุณรู้สึกว่ามีอาการ คิดหรือรู้เรื่องจิตคิด และคุณรู้สึกถึงจิตตามที่จิตเขาเป็นหรือคุณทำ อย่างอื่น เช่นการดักรู้และการเพ่งจิต และ (๓) ท่านสอนว่ารู้สึกแล้ว

ให้ปล่อยวาง คุณละ รู้สึกแล้วจ่อความรู้สึกเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์ มีมือและความคิดบ้างหรือเปล่า หรือสักว่ารู้คือรู้แล้วปล่อยวางไม่ไป จับไว้

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความคำว่า จะยกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก ด้วยเถอะครับ

ตอบ คำว่ารู้สึกนั้นมี ๒ นัย คือ (๑) หมายถึงว่าในขณะที่ เราจะต้องรู้สึกตัว คือไม่ลืมกายลืมใจเพราะเปลือใจลอยไปที่อื่น เผลอไปคิดเรื่องมีอย่างหรือจะขยับอย่างไร และไม่เพ่งมือหรือเพ่งกายทั้งกาย ด้วย มันเป็นสภาวะที่จิตตื่น หลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่กับ โลกของความจริง จึงพร้อมที่จะเห็นสภาวะและเข้าใจความเป็นจริง ของรูปนาม/กายใจได้ และ (๒) หมายถึงว่าจะต้องรู้สึกให้ถูกต้องว่า สิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้คือรูป ต้องรู้สึกให้ถึงความเป็นรูป ไม่ใช่รู้สึกว่า มือกำลังเคลื่อนไหว

สิ่งที่เรียกว่าร่างกายของเราที่ความจริงแล้วเป็นรูป คือเป็น รูปธรรมอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ แต่สิ่งที่เรียกว่ามือนั้น เป็นการ สมมุติบัญญัติเอารูปบางส่วนว่าเป็นมือ ถ้าคุณยังไม่รู้สึกว่านี่เป็นรูป ที่เคลื่อนไหว แต่รู้สึกว่าเรากำลังขยับมือ ก็แสดงว่าคุณมีทัศนะที่ผิด เสียแล้ว คุณจะต้องรู้สึกจริงๆ ถึงรูปที่เคลื่อนไหว จึงจะตรงกับที่ ท่านสอนว่ายกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก

การจะรู้สึกถึงรูปได้นั้นเป็นเรื่องยาก แต่การเพ่งกาย เช่น มือ เท้า ท้อง และลมหายใจ เป็นเรื่องง่าย ดังนั้นนักปฏิบัติส่วนมากจึง ชอบเพ่งกายซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่รู้รูปอันเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์

ทั้งนี้ก็เพราะมีจุดอ่อนคือละทิ้งการทำสมถกรรมฐาน จิตจึงไม่ตั้งมั่น เพียงพอที่จะเห็นได้ว่า รูปก็อันหนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง แต่จิตกลับ ไหลเข้าไปเกาะเป็นอันเดียวกับกาย กลายเป็นการเพ่งกาย ไม่สามารถ จำแนกรูปนามได้ จึงไม่สามารถเจริญปัญญาได้

ถาม หมายความว่าไม่มีทางเลยใช่ไหมครับที่เราจะรู้รูปได้โดย ไม่ทำสมถกรรมฐานก่อน

ตอบไม่ถึงขนาดนั้นหรอก เพียงแต่กายานุสสนาสติปัฏฐาน นั้นเหมาะ กับสมถยานิก คือถ้าทำสมถกรรมฐานก่อนจะเห็นรูปได้ง่าย เป็นแค่เหมาะเท่านั้น คำว่าเหมาะนั้นไม่ใช่ “ขาดไม่ได้” แต่แปลว่า “ถ้ามีแล้วจะดี” แต่ผู้ที่ไม่ได้ทำสมถกรรมฐาน ก็พอจะกล่อมเกล่อม ปฏิบัติไปได้เหมือนกัน แต่ต้องใช้สติปัญญาหรือความสังเกตให้มาก ลึกหน่อยเพื่อจะแยกรูปนาม เช่นในขณะที่ขยับมืออยู่นั้น ให้รู้สึกว่า มือก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่ไปรู้มือก็เป็นธรรมชาติอีกส่วนหนึ่ง ต่อไปจะมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้รูปในทุก ๆ อิริยาบถและจังหวะการเคลื่อนไหวได้ เช่นกัน

ถาม แล้วที่ว่าใจคิดนึกก็ให้รู้สึกละครับ เป็นอย่างไร

ตอบ เมื่อจิตเกิดอาการคิด คุณต้องรู้หรือรู้สึกว่าจิตกำลังคิดอยู่ ไม่ต้องสนใจว่าจิตคิดเรื่องอะไร การรู้จิตที่คิดเป็นการรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ แต่เรื่องที่จิตคิดเป็นอารมณ์บัญญัติ

ช่วงหลังมานี้เริ่มมีผู้มาเล่าให้อาตมาฟังว่า หลวงพ่อเทียบสอน ให้ดูความคิด ตรงนี้อาตมาเห็นว่าน่าจะเข้าใจผิดเสียแล้ว ความจริง

ท่านให้รู้ว่าจิตคิดต่างหาก การไปดูความคิดจะทำให้จิตสงบเพราะเป็นการทำสมถกรรมฐานอย่างหนึ่งโดยมีความคิดซึ่งเป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่การรู้ว่าการที่จิตคิดจะทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงว่าจิตเป็นอนัตตา คือเขาทำงานของเขาได้เองโดยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร

ทันทีที่รู้ว่าจิตคิด จิตจะหยุดคิด เกิดความตื่น รู้สึกตัว หลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความจริง และสามารถรู้กายรู้ใจอันเป็นของจริงหรือเป็นปรมาตมธรรมได้ หลวงพ่อเทียนท่านจึงกล่าวว่า ต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงที่เห็นจิตใจตนเองที่กำลังคิด เพราะตรงจุดนี้แหละเป็นจุดที่เริ่มเห็นรูปนาม อันเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นต้นทางของการเจริญปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

อีกอย่างหนึ่งการรู้ว่าจิตนึกคิดนั้น ต้องเป็นการตามรู้ ระวังอย่าให้เป็นการดักรู้หรือรอที่จะรู้ และอย่าให้เป็นการเพ่งจิต เพราะการดักรู้เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหา จิตในขณะนั้นจะไม่มีสติแต่มีตัณหาครอบงำอยู่ ส่วนการเพ่งก็เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหาเช่นกัน เมื่อเพ่งแล้วก็เกิดความนิ่ง จิตไม่สามารถจะแสดงไตรลักษณ์ให้เห็นได้ตามธรรมชาติธรรมดาของเขา

ถาม แล้วที่ว่ารู้สึกแล้วให้ปล่อยวางนั้น เป็นอย่างไรครับ

ตอบ คำว่าปล่อยวางน่าจะมีความหมายได้ ๒ ลักษณะคือประการแรก เป็นการปล่อยวางในขั้นของการเจริญวิปัสสนา ท่านหมายความว่าให้สักรู้รูปนาม คือเมื่อสติระลึกถึงรูปนามแล้วก็อย่าไปจงใจจับรูปนามไว้ แต่ให้ปล่อยคือให้สักรู้ แต่พวกเรามักจะชอบส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ เช่นแช่อยู่กับมือ หรือแช่อยู่กับ

ความคิด หลายคนคิดว่าจะต้องแช่ไว้นานๆ จึงจะเกิดปัญญา อาตมาเพิ่งตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ไปเมื่อไม่กี่วันนี้เองในเรื่องเกี่ยวกับการเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์รูปนาม คุณลองทบทวนดูก็แล้วกัน

อีกประการหนึ่ง เป็นการปล่อยวางรูปนามอันเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา คือเมื่อเราสักรู้รูปนาม รูปนามก็จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู เมื่อจิตเกิดปัญญารู้ถ่องแท้ในความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม อันนี้จิตเขาปล่อยของเขาเอง เป็นการปล่อยเพราะเกิดปัญญาอันเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนานั้นเอง

ถาม หลวงพ่อครับ ผมซักจะสงสัยว่าแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียนควรจัดเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัญญา หรือเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญญาแน่ครับ

ตอบ อาตมามีความเห็นส่วนตัวว่า ท่านไม่ได้เน้นเรื่องกายหรือกณะ แต่ท่านเน้นที่**ความรู้สึกตัว** ที่ท่านสอนให้ทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายก็เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว หรือให้หลุดออกจากโลกของความคิด การทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายจึงเป็นเพียงเครื่องมืออย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการเจริญสติปัญญาที่ใช้อารมณ์รูปนามทั้งหมดก็ทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ทั้งนั้น ท่านเองก็สอนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **“ต้นทางของการปฏิบัติ อยู่ตรงที่เห็นจิตใจที่มันคิด”** คือพอเราเห็นว่าจิตคิด จิตก็จะเกิดความรู้สึกตัวได้เหมือนกัน ความรู้สึกตัวอันเกิดจากการรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ก็เป็นอย่างเดียวกันนั่นเอง

อาตมาขอแนะนำให้คุณสนใจเรื่องความรู้สึกตัวให้มาก ถ้าคุณทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวก็จัดว่าทำถูกแล้ว แต่ถ้าเคลื่อนไหวเพื่อจะเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวเพราะหวังว่าเคลื่อนไหวแล้วจะทำให้บรรลุธรรมโดยไม่สนใจเรื่องความรู้สึกตัว การเคลื่อนไหวนั้นก็อาจจะปิดกั้นความรู้สึกตัวไว้ได้ กลายเป็นยิ่งเคลื่อนไหว ยิ่งไม่รู้สึกรู้ตัวเพราะจิตไปจมแช่อยู่กับการเพ่งกาย

เมื่อรู้สึกตัวแล้วท่านก็สอนต่อไปอีกว่าทางที่ลัดสั้นที่สุดที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาคือการดูจิต ในแง่นี้ก็ต่อว่าท่านเน้นที่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยเหมือนกัน

ถาม ดิฉันหัดเจริญอานาปานสติ จะมีจุดสังเกตที่ควรปรับปรุงตรงไหนบ้างไหมคะ

ถามกลับ คุณจะเจริญอานาปานสติเพื่ออะไรหรือ เพราะอานาปานสติทำไปเพื่อให้จิตสงบอันเป็นสมถกรรมฐานก็ได้ หรือทำไปเพื่อให้เกิดปัญญาอันเป็นวิปัสสนากรรมฐานก็ได้

ตอบหลวงพ่อ อยากได้ทั้งสองอย่างค่ะ

ตอบ การเจริญอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ยากมาก ครูบาอาจารย์ในสายอภิธรรมบางท่านถึงกับกล่าวว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานของมหาบุรุษ แต่อานาปานสติก็เป็นกรรมฐานที่มีผู้นิยมทำกันมาก หากคุณสนใจก็ควรศึกษาอานาปานสติสูตรอันเป็นแม่บทหลักดู อย่าทำ

คำสอนใดที่ลงกันได้กับคำสอน

ของพระพุทธเจ้าจึงควรเชื่อถือ

คำสอนใดขัดหรือแย้ง

กับคำสอนของพระพุทธเจ้า

แม้จะเป็นคำสอนของท่านที่เราเคารพ

ก็ไม่ควรเชื่อถือ

ไปตามยถากรรมเพราะส่วนมากจะหลงไปทำสมถกรรมฐาน แต่ก็ทำได้ไม่ถึงความสงบที่แท้จริง มักจะเคลิบเคลิ้มขาดสติหรือหลงเตลิดไปเที่ยวเห็นนิมิตหลอกลวงต่างๆ

มีวิธีการง่ายๆ อย่างหนึ่งสำหรับผู้ที่ชอบเจริญอานาปานสติก็คือให้ตามรู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าไปอย่างสบายๆ แล้วคอยตามรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง เช่นหายใจแล้วใจลอยไปคิดเรื่องอื่นก็ให้รู้ทัน หายใจแล้ววุ่นวายใจก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วมีปิติก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วมีความสุขก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วจิตสงบเป็นอุเบกขาก็ให้รู้ทัน อันนี้เป็นการรู้ลมหายใจเพื่อสังเกตจิตตนเอง เมื่อเห็นจิตตนเองแล้วจึงคอยตามรู้จิตต่อไปจนเกิดวิปัสสนาปัญญา ทำอย่างนี้ก็พอจะง่ายหน่อย

ถาม ผมชอบใจคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล โดยได้ศึกษาจากศิษย์ของท่านอีกทีหนึ่ง จึงปฏิบัติตามแนวคำสอนของหลวงปู่ที่ว่า “เจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย” และอยู่กับ “ความว่างสว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง” หากมีความปรุงแต่งใดๆ เกิดขึ้นก็ปิดออกไปเลย จิตใจจึงโล่งว่างมีความสุขมาก ก็เลสไม่แผ้วพานเข้ามาเลยครับ ผมเห็นว่านี่เป็นทางปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นที่ลัดสั้นที่สุดจริงๆ ครับ

ตอบ ปัจจุบันมีผู้สนใจศึกษาคำสอนของหลวงปู่ดูลย์เป็นจำนวนมาก บางท่านก็กล่าวว่าตนเป็นศิษย์ของท่าน หรือเป็นศิษย์ของศิษย์ของท่าน ครั้นถามความจริงเข้าก็ตอบอย่างซัดส่าย ถึงขนาดอ้างว่าได้พบท่านด้วยใจบ้าง หรือท่านเป็นอาจารย์ที่ไม่เคยพบศิษย์บ้างก็มีความจริงเรื่องที่ว่าใครเคยเป็นศิษย์ของท่านนั้นเป็นเรื่องข้อเท็จจริงที่พิสูจน์ได้ เพราะศิษย์ของท่านย่อมจะทราบว่าใครบ้างที่เป็นศิษย์ร่วมอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอุปัชฌาย์ของอาตมา ท่านเป็นทั้งศิษย์และหลานของหลวงปู่ อยู่กับหลวงปู่มาหลายสิบปีจนหลวงปู่มรณภาพไป ท่านจะตอบได้ชัดเจนที่สุดว่าใครเคยศึกษาธรรมกับหลวงปู่บ้าง

อาตมาไม่ได้ผูกขาดว่าตนเองและศิษย์ร่วมสำนักเท่านั้นที่เป็นศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์ ท่านใดสนใจศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ ก็สมควรได้รับการยอมรับว่าเป็นศิษย์ของหลวงปู่ได้ทั้งสิ้น เช่นเดียวกับที่พวกเราทั้งหลายประกาศตนเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เพราะเราเคารพ ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นจุดสำคัญที่จะชี้ขาดว่าใครเป็นศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์หรือไม่ จึงน่าจะอยู่ที่ว่า ผู้นั้นศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้ถูกต้องและจริงจังเพียงใด

ช่วงหลัง ๆ นี้เริ่มมีผู้ประกาศตนทั้งโดยตรงและโดยอ้อมว่าเป็นศิษย์ของท่าน ทั้งที่ไม่เคยพบและไม่เคยเข้าใจคำสอนของท่านเลย เพียงแต่อ่านคำสอนของท่านแล้วก็ (๑) ขบคิดในเชิงปรัชญาว่า ทุกสิ่งเป็นความว่างเปล่าบ้าง หรือ (๒) น้อมจิตไปสู่ความว่างเปล่าบ้าง หรือน้อมจิตให้สลัดความปรุงแต่งทั้งหลายทิ้งบ้าง แล้วกำหนดจิตให้หยุด

อยู่กับความว่าง พอว่างได้ที่ก็คิดว่าสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว และ เทียวออกเผยแพร่ว่าสอนของตนให้กว้างขวางออกไป

การกระทำเช่นนั้นไม่ใช่การทำตามคำสอนของหลวงปู่ดุลย์ ทั้ง ยังขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้าและของหลวงปู่ด้วย

แท้จริงการที่จิตจะหยุดอยู่กับความไม่มีอะไร หรือจิตจะว่าง หรือจิตเข้าถึงมหาสัจธรรม หรือจิตเข้าถึงนิพพานนั้น ไม่สามารถ กระทำได้ด้วยการคิดถึงหรือน้อมจิตไปสู่ความว่าง เพราะมหาสัจธรรม หรือนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่จิตได้ประจักษ์เมื่อปฏิบัติธรรมได้สมควรแก่ ธรรมแล้ว และการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่เน้นมากเป็นพิเศษก็คือการ ดูจิต

ขออย่าว่าหลวงปู่สอนให้ดูจิต ไม่ได้สอนให้คิดถึงมหาสัจธรรมหรือน้อมจิตไปหามหาสัจธรรม เพราะท่านสอนชัดๆ เลยว่า **จิตเห็นจิต** อย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค ท่านไม่ได้สอนว่าจิตเห็นมหาสัจธรรมเป็น **มรรค** ทั้งนี้หลวงปู่เน้นการรู้ ไม่ใช่การคิด การคิดถึงมหาสัจธรรมก็ยัง เป็นการคิดอยู่ และหลวงปู่สอนให้หยุดกิริยาอาการของจิต ซึ่งจะ หยุดได้เมื่อจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่หยุดเพราะ น้อมใจให้หยุด

ในความเป็นจริงแล้วปุถุชนไม่สามารถเห็นมหาสัจธรรมหรือนิพพานได้ แม้แต่พระเสขบุคคลระดับพระอนาคามีก็ยังไม่เข้าใจ แจ่มแจ้งในมหาสัจธรรม ดังนั้นเราจึงไม่สามารถใช้มหาสัจธรรมหรือนิพพานเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ ทั้งนี้การคิดถึงนิพพาน เป็นแค่การทำสมถกรรมฐานชนิดที่เรียกว่าอุปสมานุสติ ส่วนการ

น้อมจิตไปสู่ความว่างและความไม่มีอะไร ก็เป็นแค่การทำสมถกรรมฐานชนิดที่เรียกว่าอากาสนัญญาตนะและอากัญญาตนะ ซึ่งเป็นการเพ่งความว่างและความไม่มีอะไรเลยนั่นเอง ส่วนการเจริญ วิปัสสนานั้น ถ้าเราศึกษาหาสติปัญญาฐานสูตร หรืออภิธรรมมถลสังคหะ-ปริเฉทที่ ๙ จนเกิดความเข้าใจแล้ว จะทราบชัดว่ารูปนามเท่านั้นที่ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ และการที่หลวงปู่ดุลย์ท่าน เน้นการดูจิต ก็คือการสอนให้ศิษย์ที่มีจริตนิสัยเหมาะกับการดูจิต ใช้ นามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

ตามคำสอนของหลวงปู่ดุลย์แล้ว **การดูจิตคือต้นทาง ส่วนการ ประจักษ์ถึงมหาสัจธรรมหรือนิพพานคือปลายทาง** อาตมาจึงขอให้คุณ ทบทวนให้ดีๆ หลวงปู่ไม่ได้สอนให้คุณทำจิตให้หยุดอยู่กับความว่าง แต่อย่างไรใด

ถาม ทำไมเราไม่รู้ปลายทางเข้าไปตรงๆ เลยละครับ การปฏิบัติ จะได้รวบรวมและลัดสั้นมากๆ

ตอบ การพยายามจะรู้ปลายทางนอกจากจะไม่ทำให้เห็น ปลายทางแล้ว ยังจะทำให้เกิดความเนิ่นช้าเสียอีก ถ้าการคิดถึง หรือน้อมจิตถึงมหาสัจธรรมหรือนิพพานเป็นวิธีการปฏิบัติที่ดีจริง พระพุทธเจ้าท่านคงทรงสอนไว้แล้ว ไม่จำเป็นต้องให้พวกเราในรุ่นนี้ มาคิดวิธีการใหม่ๆ ขึ้นมาเองหรอก

อาตมากล่าวแล้วว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้รูปนาม ซึ่งอาจจะ รู้รูป หรือเวทนา หรือจิต ก่อนก็ได้ เมื่อรู้เป็นแล้วจิตจะรู้ได้ทั้งรูปและ นาม รูปนามนี้แหละคือตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้ทุกข์

เมื่อเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว ตัณหาคือตัวสมุทัยก็เป็นอันถูกละไปเอง เมื่อปราศจากตัณหา นิโรธหรือนิพพานก็เป็นอันแจ่มแจ้งขึ้นมาเอง การรู้ทุกข์ ละสมุทัยจนแจ้งนิโรธนี้แหละเรียกว่ามรรค เป็นของควรเจริญ ท่านไม่ได้สอนให้กระโดดข้ามขึ้นไปดูนิโรธ เพราะถึงอยากดูก็ดูไม่ได้เนื่องจากจิตยังมีอวิชชาคือยังไม่รู้ทุกข์ และยังมีตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ปิดกั้นจิตไม่ให้เข้าไปเห็นนิพพานได้

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเกี่ยวกับอริยสัจจ์สักเล็กน้อยเถิดครับ ที่หลวงพ่อกล่าวมานั้นรวบย่อมากจนผมตามไม่ทัน

ตอบ ธรรมอันครอบคลุมธรรมทั้งปวงได้แก่อริยสัจจ์ เริ่มต้นด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงระบุไว้เลยว่าอุปาทานขันธ์คือรูปนามนี้แหละเป็นตัวทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้ตามความเป็นจริง

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ความจริงของทุกข์ จึงมีความสำคัญมั่นหมายว่าตัวเรามีอยู่จริง ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วตัวเราไม่มี แต่ตัวทุกข์คือรูปนาม เมื่อมีตัวเราก็เกิดความอยากจะทำให้ตัวเรามีความสุข และอยากให้ตัวเราพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดการดิ้นรน ตั้งมากมาย แต่ถึงดิ้นรนอย่างไรก็ไม่สามารถค้นพบความสุขที่แท้จริงได้ เพราะไม่มีใครสามารถทำรูปนามที่ไม่เที่ยงให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์ให้ เป็นสุข และที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับให้อยู่ในอำนาจบังคับได้ การดิ้นรนนั้นมีแต่จะทำความยุ่งเหยิงสับสนและเพิ่มความทุกข์ให้แก่จิตใจมากยิ่งขึ้นไปอีก

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรารู้ทุกข์ หรือเรียกว่าสอนให้เราเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อเราตามรู้กายตามรู้ใจเรื่อยๆ จนเห็นความจริงว่า ตัวเราไม่มี มีแต่ตัวทุกข์คือรูปนาม และรูปนามภายในนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา และสามารถปล่อยวางความยึดถือในรูปนามได้ ความทะยานอยากที่จะให้รูปนามมีความสุขถาวรหรือพ้นทุกข์ถาวรก็จะหมดไป เมื่อจิตหมดความทะยานอยาก จิตก็เข้าไปประจักษ์ถึงธรรมที่หมดความทะยานอยากหรือนิพพาน อันเป็นความสงบอย่างยิ่ง เป็นบรมสุขอย่างยิ่งเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา **การรู้ทุกข์นี้แหละจึงเป็นทางเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้** ไม่มีทางที่สองในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะพาให้บรรลุถึงนิพพานได้อีก พวกเราอย่าอวดเก่งกว่าพระพุทธเจ้า ด้วยการพยายามคิดหรือน้อมจิตไปอยู่กับมหาสุญญตาหรือนิพพานแล้วประกาศว่าตนเป็นพระอรหันต์ด้วยการค้นพบทางลัดยิ่งกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เลย การปฏิบัติเช่นนั้นไม่ใช่ทางเพื่อการบรรลุพระอรหันต์ และการสอนเช่นนั้นมิแต่จะพาให้ผู้อื่นหลงออกนอกแนวคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นไปอีก

ถาม อารมณ์กรรมฐานในสติปัฏฐานมีตั้งมากมาย จำเป็นไหมครับที่พวกเราปฏิบัติจะต้องปฏิบัติโดยใช้อารมณ์กรรมฐานให้ครบทุกชนิด เพื่อให้รอบรู้เรื่องขั้น ๕ ได้ครบทุกอย่างเสียก่อนจึงจะบรรลุผลนิพพานได้

ตอบ ไม่จำเป็นเลยและไม่ควรจะทำอย่างนั้น แค่เจริญวิปัสณากรรมฐานโดยใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพโตบรรพหนึ่งในสติปัฏฐานก็สามารถทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งได้แล้ว ที่ท่านสอนอารมณ์ไว้มากชนิดก็เพราะคนมีหลายจำพวก จริตนิสัยก็ต่างๆ กัน อารมณ์กรรมฐานจึงต้องมีมาก แต่สำหรับคนๆ หนึ่ง เพียงใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพโตบรรพหนึ่งก็สามารถมีสติได้ทั้งวัน และสามารถรู้ทั่วถึงรูปนาม/ขั้น ๕ ได้ทั้งหมดแล้ว

ถาม ขอความกรุณายกตัวอย่างด้วยเกิดครับ

ตอบ สติปัฏฐานนั้นเราทำเพื่อให้เกิดสติเองๆ และทำเพื่อความเจริญอกงามแห่งปัญญา

ขอเริ่มจากการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสติเสียก่อนก็แล้วกัน ถ้าคุณสังเกตให้ดีจะพบว่าอารมณ์รูปนามในสติปัฏฐานเพียงบรรพโตบรรพหนึ่ง ก็สามารถใช้เป็นฐานให้เกิดสติได้ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ได้แล้ว เช่นถ้ามีสติในขณะที่หายใจออกและหายใจเข้าได้ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่หายใจออกและหายใจเข้าเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่อยู่ในอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่อยู่ในอิริยาบถต่างๆ เท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะ

ทั้งวันก็มีแค่เวลาที่ร่างกายเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่เกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่มีเวทนา ๓ อย่างนี้สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันอยู่เท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีราคะและจิตไม่มีราคะก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตมีราคะกับไม่มีราคะเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีโทสะและจิตไม่มีโทสะ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตมีโทสะกับไม่มีโทสะเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีความหลงและจิตรู้สึกตัว ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตหลงกับจิตรู้สึกตัวเท่านั้น เป็นต้น **ดังนั้นแม้เราจะใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพโตบรรพหนึ่งเป็นเครื่องระลึกเนื่องๆ เพื่อให้เกิดสติ ก็สามารถกระตุ้นให้สติเกิดขึ้นได้ทั้งวันแล้ว**

คราวนี้ก็มาถึงเรื่องการเจริญปัญญา **ถ้าคุณเจริญสติปัฏฐานด้วยอารมณ์รูปนามเพียงบรรพโตบรรพหนึ่ง คุณจะเกิดความรู้ความเข้าใจทั่วถึงรูปนามทั้งหมดได้** เช่นถ้าคุณเจริญอานาปานสติอย่างเป็นวิปัสณา คุณจะรู้รูปที่หายใจออกรู้รูปที่หายใจเข้า คุณจะเห็นรูปที่กำลังมีธาตุไหลออกมีธาตุไหลเข้า และเห็นว่ารูปหรือร่างกายทั้งหมดนั้นไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด หากกล่าวด้วยภาษาของนักการศึกษาสมัยใหม่ก็กล่าวได้ว่า รูปที่หายใจออกและรูปที่หายใจเข้า เป็นตัวแทนของรูปทั้งหมดที่เราจะต้องศึกษา แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่ใช่คำว่าตัวแทนท่านใช้คำว่า**กายในกาย คือใช้กายหรือรูปบางอย่างเป็นตัวแทนสำหรับศึกษารูปทั้งหมดนั่นเอง** ท่านองเดียวกับการสำรวจโพลต่างๆ ในปัจจุบัน ที่ผู้สำรวจจะไม่ไปสอบถามความเห็นของคนทั้งประเทศหรือคนทั้งจังหวัดหรือคนทั้งกลุ่ม แต่จะสุ่มตัวอย่างแล้วสอบถามเพียงบางคน ก็สามารถใช้ความเห็นของบางคนนั้นเป็นตัวแทนความเห็น

ของคนทั้งหมดได้ หนึ่ง การเจริญอานาปานสติอย่างเป็นวิปัสสนานั้น คุณจะรู้ทั้งรูปและนาม คือรู้รูปที่หายใจออกและรู้รูปที่หายใจเข้า และ คุณยังจะเห็นจิตตนเองซึ่งเป็นผู้รู้รูปด้วย

หากคุณดูจิตด้วยจิตเพียงคู่เดียวในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คุณก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจทั่วถึงรูปนามทั้งหมดได้เช่นกัน ยกตัวอย่าง เช่นถ้าจิตมีโหมหรือจิตหลง ก็รู้ว่าจิตหลง ถ้าจิตไม่มีโหมหรือจิตไม่หลงหรือจิตรู้สึกตัวอยู่ ก็รู้ว่าจิตรู้สึกตัวอยู่ ทั้งวันก็จะมีแต่จิตที่หลงหรือเผลอกับจิตที่รู้สึกตัวเท่านั้น ในกรณีนี้จิตที่หลงเป็นตัวแทนของจิตในฝ่ายอกุศล ส่วนจิตที่รู้สึกตัวก็เป็นตัวแทนของจิตที่เป็นกุศล หากตามรู้ตามดูเรื่อยไปไม่นานก็จะเกิดปัญญารู้ความจริงว่า จิตที่เป็นอกุศลเกิดแล้วก็ดับ จะห้ามไม่ให้เกิดหรือจะพยายามดับก็ไม่ได้ ส่วนจิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับ จะสั่งให้เกิดหรือเกิดแล้วจะรักษาให้ตั้งอยู่นานๆ ก็ไม่ได้ เห็นซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ไม่นานจิตจะเกิดปัญญารู้รอบยอดว่า จิตทุกชนิดเกิดแล้วก็ดับบังคับไม่ได้ นี่เท่ากับเราเอาจิตที่มีโหมหะกับจิตที่ไม่มีโหมหะมาเป็นตัวแทนของจิตทั้งหมดที่เราจะต้องศึกษา ซึ่งท่านเรียกว่า**จิตในจิต คือใช้จิตบางอย่างเป็นตัวแทนสำหรับศึกษาจิตทั้งหมดนั่นเอง** หนึ่ง เมื่อจิตหลง คุณจะลึมรูปลึมนามและรู้ได้แค่สมมุติบัญญัติ ถ้าจิตไม่หลง คุณจะรู้รูปรู้นามอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยไม่ได้ตั้งใจ คือเมื่อกายเคลื่อนไหวก็รู้ เมื่อจิตเคลื่อนไหวก็รู้ ดังนั้นเพียงแต่การตามรู้จิตคู่เดียวนี้ ก็จะทำให้คุณรู้รูปนามได้ทั้งหมด

กรณีอารมณ์รูปนามอื่นๆ ในสติปัฏฐาน ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้และเข้าใจความจริงของรูปนามทั้งหมดได้เช่นกัน ทำนองเดียวกับที่นักวิจัยศึกษาตัวอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหมด

นั่นเอง การตามรู้รูปนามนั้นจะเรียกให้ดูทันสมัยก็ได้ คือเรียกว่า “ธรรมวิจย” อันเป็นการเรียนรู้รูปนามส่วนย่อยซึ่งเรียกว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อรู้ความจริงของรูปนามทั้งหมด

ถาม เราจะหาอารมณ์อื่นนอกเหนือจากอารมณ์รูปนามที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานมาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ไหมครับ เช่นการมีสติตามรู้ความว่างหรือนิพพาน เป็นต้น

ตอบ ไม่ได้หรอก พระพุทธเจ้าทรงประมวลอารมณ์รูปนามทั้งหมดที่ควรใช้เจริญวิปัสสนาไว้ให้แล้วในสติปัฏฐาน ไม่มีอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ตกหล่นนอกเหนือไปจากที่ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานหรอก โดยเฉพาะ**นิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ปุถุชนไม่มีทางเห็นได้ และไม่ใช้รูปนาม จึงนำมาใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้**

อาตมาอยากจะเตือนเพื่อนทั้งหลายว่าอย่าทำตนเก่งกว่าพระพุทธเจ้าเลย หลายคนที่เคยชอบมาอวดทิวฏฐิว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่อง “ทางใครทางมัน” และประกาศว่าตนจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีที่คิดขึ้นเอง คุณจะทำอย่างนั้นก็ได้แต่อย่าเรียกตนเองว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าเลย เพราะสาวกของพระพุทธเจ้าต้องทำในสิ่งที่ท่านอนุญาต และต้องเว้นในสิ่งที่ท่านห้าม ไม่ใช่ทำสิ่งต่างๆ ตามใจชอบของตนเอง

ถาม การปฏิบัติมีแนวทางต่างๆ ตั้งมากมาย ถ้าเราทำถูกแล้ว เราจะเห็นธรรมอันเดียวกันใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ เปรียบเหมือนเราจะเดินขึ้นยอดเขา ทางขึ้นมีหลายด้าน แต่ละคนก็มีทางเฉพาะที่เหมาะสมกับตนเอง สะดวกบ้าง ลำบากบ้าง ขึ้นได้เร็วบ้าง ช้าบ้าง แต่เมื่อขึ้นถึงยอดเขาแล้วก็จะพบเห็นสภาวะอันเดียวกันนั่นเอง การปฏิบัติก็เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติลำบากด้วยรัฐธรรมนูญได้ช้าด้วย บางท่านปฏิบัติลำบากแต่รู้เร็ว บางท่านปฏิบัติสบายและรู้ช้า และบางท่านปฏิบัติสบายด้วยแล้วยังรัฐธรรมนูญได้เร็วด้วย แต่ถ้าปฏิบัติถูก สติ สมาธิ ปญญา และวิมุตติก็เป็นอันเดียวกันทั้งหมดนั่นเอง

ถาม อะไรเป็นปัจจัยให้ต้องปฏิบัติลำบากหรือสบาย และรู้เร็วหรือรู้ช้าครับ

ตอบ ผู้ปฏิบัติที่กิเลสมีกำลังกล้าจะปฏิบัติได้ลำบากเพราะต้องต่อสู้กับกิเลสอย่างหนัก ส่วนผู้ที่กิเลสเบาบางจะปฏิบัติได้สบายกว่าแต่คำว่าสบายก็ไม่ได้หมายความว่าแค่งั้นๆ นอนๆ แล้วก็บรรลุธรรม แต่หมายถึงไม่มีอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติรุนแรงนัก เช่นราคะโทสะไม่รุนแรง จิตใจก็สงบสบายสามารถเจริญปัญญาได้ง่าย หรือมีโมหะเบาบาง ก็เกิดความรู้ตื่นได้ง่าย หรือมีความอยากความแสร้งร้อนที่จะปฏิบัติไม่รุนแรง การปฏิบัติจะค่อยเป็นค่อยไปไม่ต้องตั้งนกรกระเสือกกระสนให้เหน็ดเหนื่อยมากนัก เป็นต้น

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติได้ผลเร็วเกิดจากความมีอินทรีย์แก่กล้า คือเคยอบรมจิตมามากแล้ว จนมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาแก่กล้า

หลวงพ่อกว้าวสรุป เอกายนมรรคแปลว่า ทางที่แม่เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน

ในบ้านเมืองของเรายังมีสำนักปฏิบัติสำคัญอีกหลายแห่ง และมีแนวทางการปฏิบัติธรรมอีกหลายอย่าง รวมทั้งยังมีวิธีปฏิบัติที่เจ้าสำนักต่างๆ ถ่ายทอดไปตามประสบการณ์เฉพาะตนก็มีอีกมากหลายอย่างไม่เกี่ยวอะไรเลยกับพระพุทธศาสนาก็มี หากจะกล่าวถึงทุกๆ สำนักก็คงเป็นภาระเกินกว่าที่จะมีเวลาทำได้ จึงจะขอตั้งข้อสังเกตในภาพรวมว่า พวกเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เราควรศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไว้ **คำสอนใดที่ลงกันได้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงควรเชื่อถือ คำสอนใดขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะเป็นคำสอนของท่านที่เราเคารพ ก็ไม่ควรเชื่อถือ**

ตัวอย่างเช่น (๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้**รู้ทุกข์คือรู้รูปนาม** ท่านใดสอนให้ทำอย่างอื่นที่เกินจากการรู้ เช่นการเพ่ง การประคอง การกำหนด และการควบคุม หรือสอนให้รู้อย่างอื่นที่เกินจากทุกข์ เช่นให้รู้ความว่างและนิมิตต่างๆ หรือสอนให้พยายามละทุกข์ ก็ต้องระวังสักหน่อย (๒) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา** ท่านใดสอนว่าธรรมบางอย่างเป็นอัตตา เราก็ต้องระวังสักหน่อย และ (๓) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**นิพพานเป็นความสิ้นกิเลสและสิ้นขั้น** ท่านใดสอนว่านิพพานเป็นบ้านเป็นเมือง เราก็ต้องระวังสักหน่อย เป็นต้น

กระทั่งสิ่งที่อาตมาบอกกล่าวก็ไม่ได้บอกเพื่อให้เชื่อ แต่บอกเพื่อนำไปพิจารณาดู และที่บอกก็ในฐานะที่เราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์

กันเท่านั้น อาตมาเองก็เป็นเพียงสาวกปลายแถว มีความรู้ความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงส่วนน้อย ครูบาอาจารย์ที่ฉลาดรอบรู้ในภาคปริยัติหรือภาคปฏิบัติยังมีอยู่อีกมาก ขอให้พวกเราไปศึกษากับท่านต่อไป เมื่อได้ความรู้ดี ๆ แล้วค่อยกลับมาบอกอาตมาบ้างก็แล้วกัน

ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๘)

เกี่ยวกับผู้เขียน

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.บ่อมปราบค์ตรูพ่าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษารธรรม นักรธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่ลิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชมงคล (สมศักดิ์ ปณฺสีโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์ และหลวงพ่อมนต์รี อามสฺสโร ศิษย์อาวุโสของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

งานเขียน *วิมุตติปฏิบัติ* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗) และ *ทางเอก* (๒๕๔๙)

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพัทยา

(วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตู้ๆ หรือมอเตอร์ไซค์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม
ค่าใช้จ่ายเหี่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ “โรบินสัน ศรีราชา” แล้วเดิน
เลยขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก “แยกอัสสัมชัญ”

- ที่แยก “อัสสัมชัญ” จะมีรถสองแถว “สีฟ้า สายศรีราชา-
หนองขี้” วิ่งตรงผ่านหน้า “สวนเสือศรีราชา” ราคา ๑๕ บาท มีวิ่ง
ไปมาตลอด

- ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนเสือศรีราชา” และ
นั่งรถ “มอเตอร์ไซค์” ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรม
จะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อกับ
ให้มาเข้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็น
รอบๆ

ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อาภัสสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่าง

วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร้าเพื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข (๐๑) ๕๕๗-๕๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่เข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแต่พระสงฆ์ โปรดงดการดักดักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแต่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวน

สันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัข และแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียง โทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแพร่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่นๆ

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน



