



การพัฒนาสติในการภาวนา
โดย
วิโมกข์และสมาธิกลานธรรม
Website : <http://larndham.net>

สารบัญ

สารบัญ	๒
เจริญสติอย่างไร? จึงจะมีทั้งความว่องไวและพลังกำลัง	๓
เพราะเหตุใด? การฝึกอานาปานสติจึงไม่ก้าวหน้า	๖
อธิบายในการเจริญอานาปานสติ ด้วยสติและความรู้สึกตัวทั่วพร้อม	๘
อานาปานสติในชีวิตประจำวัน การประสานลมหายใจสู่อิริยาบถอย่างเป็นธรรมชาติ	๑๐
รู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ด้วยจิตที่เป็นกลางๆ สัมมาสมาธิเป็นผล สัมมาสติเป็นเหตุ	๑๔
การพัฒนาสติด้วยการเจริญกายคตาสติ : ฝึกสติ ด้วยการข่มน้อยๆ ด้วยใจที่เบิกบาน	๑๗
การพัฒนาสติ ต้องรู้จักธรรมชาติของจิต : การสร้างพลังใจ เพื่อให้สำเร็จประโยชน์	๒๑
อุปสรรคและความแน่นช้าในการทำสมาธิ การก้าวข้ามโลกียฌานไปสู่โลกุตตรฌาน	๒๔
การวางเฉยแบบนิ่ง เป็นเรื่องของสมาธิ การวางเฉยด้วยสติ คือตื่นรู้อยู่ภายใน	๓๐
ปัญญาอบรมสมาธิ ไตรสิกขาสุมรรคมืองค์ ๘ และ โพชฌงค์ ๗	๓๓
ตัววัดความก้าวหน้าในการเจริญภาวนานั้น ต้องวัดกันในชีวิตประจำวัน	๓๗
การเจริญวิโมกข์ ๓ สุกญญาและอนัตตาดต่างกันอย่างไร	๓๙
กายเป็นฐานที่มั่นและกำลังของสติ ฟังมีสติรู้เท่าทันจิต จิตจะเป็นกลางๆ เอง	๔๓
น้อมไตรลักษณ์ให้เห็นแจ้งด้วยใจ จินตมยปัญญา น้อมสู่ภาวนามยปัญญา	๔๗
มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ : การเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม	๕๒
รู้เท่าทันจิต จนจิตตสังขารระงับ สติที่ชอบเป็นไปเพื่อการละสักกายทิฏฐิ	๖๐
ปัญญาอบรมสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ	๖๔
ปัญญาอบรมวิมุตติ อธิบายในการประหารกิเลส	๖๗
ปจฺฉา-วิสัยฺชา ถาม-ตอบปัญหาธรรม	๙๓

เจริญสติอย่างไร? จึงจะมีทั้งความว่องไวและพลังกำลัง

วิโมกซ์ :

เบื้องต้นของการฝึก เราจะกำหนดสติไว้ที่ลมหายใจบ้าง พองยุบบ้าง กายบ้าง อิริยาบถการเคลื่อนไหวบ้าง ความนึกคิดบ้าง คำบริกรรมบ้าง แต่ผู้ปฏิบัติโดยมากยังไม่เข้าใจว่าจะพัฒนาสติอย่างไร? ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่า อะไรคือตัวภาวนา? ตัวภาวนาคือลมหายใจหรือ? ตัวภาวนาคือพองยุบหรือ? คำบริกรรมหรือทั้งหมดที่วามมาเป็นเพียงอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการภาวนา แต่เป้าหมายของการภาวนาคือการพัฒนาสติหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งตัวภาวนาก็คือสติ เมื่อเราทราบว่ตัวภาวนาคือสติ เราจึงต้องมารู้จักคำว่าสติว่าคืออะไร สติคือความระลึกได้ สติต้องพร้อมด้วยสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อาการของสติคือเมื่อระลึกได้จะเกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน การสอนเรื่องสติ บางสำนักสอนให้ใช้สติเฝ้าดูกายหรืออิริยาบถการเคลื่อนไหว บางสำนักสอนให้ใช้สติเฝ้าดูความรู้สึก บางสำนักสอนให้ใช้สติเฝ้าดูจิตหรือความคิด บางสำนักสอนให้ใช้สติเฝ้าดูลมหายใจ และอื่นๆ ถ้าเราไม่ยึดติดในสำนักใดสำนักหนึ่ง จะพบว่า เมื่อเราฝึกใช้สติเฝ้าดูกาย เราก็จะเห็นความรู้สึกและความคิดด้วย หรือเมื่อเราฝึกใช้สติเฝ้าดูความคิด เราก็จะเห็นกายและความรู้สึกด้วย ฉะนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม จึงเป็นหนึ่งเดียว ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติ เราจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติเฝ้าดูทีละอย่าง แต่เมื่อสติเริ่มตั้งมั่นแล้ว เราสามารถฝึกสติเฝ้าดูกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน ฉะนั้นผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาพอสมควรแล้ว ไม่ต้องมีกฎเกณฑ์ว่าจะต้องกำหนดอะไรก่อนหลัง หรือมีกฎเกณฑ์ ว่ากำหนดแต่อิริยาบถอย่างเดียว หรือกำหนดเฝ้าดูจิตหรือความคิดอย่างเดียว แต่ควรจะได้พัฒนาสติให้สามารถรู้ตัวทั่วพร้อมจนถึงรู้ทั่วถึง คือให้รู้ทุกอย่างทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน เบื้องต้นเมื่อฝึกกำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์เดียว ก็ได้สติในระดับหนึ่ง พอสามารถกำหนดรู้มากอย่างหรือหลายอย่างมากขึ้น สติก็จะยิ่งพัฒนาได้มากยิ่งขึ้น จนในที่สุดไม่ต้องกำหนด แต่ก็สามารถรู้ได้แบบทั่วถึง คือเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน นั่นแหละคือการพัฒนาสติให้เข้มแข็งและให้ว่องไว เมื่อเห็นได้ทั่วถึง จิตก็จะเข้าสู่ภาวะเป็นกลางๆ และเริ่มคลายความยึดมั่นหรือผูกพันในร่างกาย จิตเริ่มเป็นอิสระและเกิดภาวะตื่นรู้และเบิกบานอยู่เสมอ

ความรู้ตัว :

อย่างนั้นแหละครับ คือการฝึกสติที่มีการพัฒนาจากเริ่มต้นรู้จากการกำหนดอย่างเดียว จนกระทั่งมีสติรู้ ในการกำหนดหลายแบบหลายอย่าง และสามารถสลับไปสลับมาได้ จนทำให้การรู้นั้นกว้างขวางขึ้นและเป็นธรรมชาติขึ้น จึงสามารถที่จะดำรงสติต่อเนื่องได้ง่ายในการดำเนินชีวิตประจำวัน เทคนิคของการสลับไปสลับมาของสติ จึงควรนำไปฝึกเพื่อให้สติตั้งมั่นและพัฒนาขึ้น ต่อเนื่องขึ้น และใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ การกำหนดในการฝึกสติ คือสมาธิ และการกำหนดในการฝึกสมาธิ คือสติ ปัญญาเกิดจากการรอบรู้ และรู้รอบของสติ

ZEN :

ขออนุญาตแลกเปลี่ยนประสบการณ์นะคะ ความเห็นส่วนตัวผมก็คล้ายๆ กันครับ คือผมเห็นว่ากาย เวทนา จิต และธรรมนั้น รับรู้ได้ที่จิตทั้งหมด จะแตกต่างกันก็คงจะในส่วนของปัจจัยที่ทำให้เกิด แต่ที่สำคัญที่สุดคือความละเอียดและหยابต่างกัน รับรู้ได้ด้วยประสิทธิภาพของสติที่ต่างกัน หากสติละเอียดรวดเร็วพอ เราจะสามารถรับรู้ทั้งหมดได้ในขณะเดียวกัน มิใช่เป็นการรับรู้สลับไปมาอย่างรวดเร็ว แต่เป็นการรับรู้มันไปด้วยกันทั้งหมด เพราะทั้งหมดนี้มันเกิดอยู่ในที่เดียวกัน ในกายเห็นเวทนา ในเวทนาเห็นจิต ในจิตเห็นธรรม ไม่มีความจำเป็นต้องแยกมันออกจากกัน เพียงแต่สติเราในขณะใดๆ จะรับรู้ได้ถึงในระดับใดเท่านั้น และที่เกี่ยวกับขั้นทั้งห้านั้น ผมก็รับรู้ได้ในลักษณะเดียวกัน ทั้งหมดเป็นองค์ประกอบของจิตที่ถูกปรุงแต่งขึ้นทั้งนั้น เหมือนกับที่เราจำแนกองค์ประกอบของขนมปังชิ้นหนึ่งว่า มันประกอบด้วยไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ฯลฯ แต่ทั้งหมดนี้รวมกันก็คือขนมปังชิ้นเดียวกันนั่นเอง ผิดพลาดประการใดขออภัยด้วยครับ

วิโมกข์ :

ขอบคุณคุณความรู้ตัว และ คุณ ZEN มากครับ ที่ได้กรุณาเสนอความคิดเห็นที่มีประโยชน์ซึ่งผมพอจะสรุปได้ ๒ ประเด็น คือ

๑. ความเห็นของคุณความรู้ตัว คือ การฝึกสติที่มีการพัฒนาจากเริ่มต้นรู้ จากการกำหนดอย่างเดียว จนกระทั่งมีสติรู้ในการกำหนดหลายแบบหลายอย่าง และสามารถสลับไปสลับมาได้

๒. ความเห็นของคุณ ZEN คือ หากสติละเอียดรวดเร็วพอ เราจะสามารถรับรู้ทั้งหมดได้ในขณะเดียวกัน มิใช่เป็นการรับรู้สลับไปมาอย่างรวดเร็ว

ความเห็นของผมต่อสองประเด็นนี้ ผมเห็นด้วยกับทั้ง ๒ ท่าน เพราะมองกันคนละมุม ซึ่งผมก็ได้เคยทดลองทั้ง ๒ แบบ คือ ดูสลับไปสลับมาอย่างรวดเร็วตามแต่สภาวะว่าอารมณ์อันใดชัด และดูไปที่เดียวทั้งหมดพร้อมๆ กัน เหมือนเวลาเราไปดูหนังในโรงภาพยนตร์ ดาก็ดูหนังไป หูก็ฟังเสียงไป แล้วขณะเดียวกันก็อ่านบทบรรยายภาษาไทยด้วย จากเหตุผลดังกล่าว ผมก็มาวิเคราะห์เองว่า ผลจากการทำทั้ง ๒ แบบ จะสามารถพัฒนาสติไปได้อย่างไร? และแตกต่างกันอย่างไร? **การทำสติแบบดูสลับไปมาของคุณความรู้ตัวจะพบว่าสตินี้ไวขึ้น ส่วนการทำสติแบบ คุณ ZEN คือรู้แห่งตลอดพร้อมกันไปหมด ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นหนึ่งเดียว เหมือนสติเป็นตัวเชื่อมประสาน ให้จิต วิญญาณ และกาย เป็นหนึ่งเดียว ซึ่งวิธีนี้ผมพบว่าสติจะมีกำลังขึ้นมาก เพราะสติสามารถรู้ได้ทั่วถึง กล่าวโดยสรุปคือวิธีฝึกแบบนี้จะเป็นการพัฒนาให้เกิดพลังกำลังแก่สติ**

ฉะนั้น ผมจึงมีความเห็นว่าควรจะได้ฝึกฝนทั้ง ๒ แบบ เพื่อเป็นการฝึกทั้งความว่องไว และกำลังแก่สติ

จนเป็นสติன்றีย์ คืออินทรีย์หรือความเป็นใหญ่ของสติ ผมจึงขอเชิญกัลยาณมิตรได้ช่วยกันแลกเปลี่ยนความเห็น และประสบการณ์กัน เพื่อการพัฒนาสติจนเป็นสติสัมโพชฌงค์ เพื่อให้เกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นที่มาของปัญญาเพื่อความหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา

ZEN :

ขออนุโมทนาในความลึกซึ้งของคุณวิโมกข์ด้วยครับ ผมเห็นด้วยกับข้อสรุปของคุณครับ โดยพื้นฐานเดิมผมก็ใช้วิธีเดียวพิจารณาเป็นจุดๆ หรือเป็นส่วนๆ ไปครับ ต่อมาถึงจุดหนึ่งก็ถึงทางตัน ไม่สามารถพัฒนาให้ละเอียดขึ้นไปกว่านั้นได้ สุดท้ายจึงพบว่าวิธีเดียวที่พัฒนาให้เกินกว่าขอบเขตนั้นไปได้ก็คือต้องรับรู้เท่าทันทั้งหมดไปพร้อมๆ กัน เมื่อนั้นจึงจะเห็นความเป็นไปของธรรมชาติได้อย่างเป็นธรรมชาติ (ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องเพ่ง) สำหรับตัวผมเองแล้ว มันไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นขั้นตอนที่โยงไปสู่กันและกัน ที่กล่าวมานี้เป็นแค่ความรับรู้ของผมเองนะครับ มิใช่บรรทัดฐานของผู้อื่น ประสบการณ์ภายใน (ธรรม) ของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน ไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูกครับ

ความรู้ตัว :

ขออนุโมทนาในกุศลจิตด้วยครับ และเห็นด้วยกับที่คุณวิโมกข์แสดงไว้ดีแล้ว ในเรื่องการสลับไปสลับมาของสติ และการฝึกสติแบบตั้งมั่นรู้รวมทุกอย่างเป็นหนึ่งในเดียว ส่วนความเห็นของคุณวิโมกข์ที่แนะนำให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปพร้อมๆ กับการรู้ลมหายใจเข้า-หายใจออก อันนี้ขออนุมัติปฏิบัติครับ พออ่านแล้วรู้สึกว้าใจเลย คนส่วนใหญ่ รวมทั้งผมด้วยชอบไปกำหนดสติอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้การรู้ไม่ค่อยเป็นธรรมชาติใช้ในชีวิตจริงลำบาก ผมจึงใช้วิธีสลับไปสลับมาก็เริ่มดีขึ้น เป็นธรรมชาติขึ้น ตั้งมั่นขึ้น รู้มากขึ้น และเมื่อตั้งมั่นและรู้มากขึ้นก็มาถึงการรู้แบบองค์รวมทั้งหมดรวมเป็นหนึ่ง คือรู้มันทั้งหมดพร้อมกัน อย่งไรก็ดี มันก็ต้องมาที่ละขั้นครับ เพื่อให้สติตั้งมั่นได้ก่อน ก่อนที่จะมารู้แบบองค์รวมเป็นหนึ่ง แล้วถึงจะมาถึงการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติเป็นธรรมชาติโดยมีสติตั้งมั่น

เพราะเหตุใด? การฝึกอานาปานสติจึงไม่ก้าวหน้า

🍌 วิโมกข์ :

การฝึกสติให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมหรือรู้แบบทั่วถึงด้วยการฝึกอานาปานสติเข้าไปสู่ในชีวิตประจำวันนั้น ก่อนอื่นเราควรมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติในรูปแบบของการนั่งสมาธิที่ท่าก่อนว่า เหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอานาปานสติไม่เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติเป็นเพราะผู้ปฏิบัติจริงจังในการกำหนดลมหายใจมากเกินไป คือพอนิ่งหลับตาแล้วก็รีบจ้องจับลมหายใจทันที ข้อนี้ทำให้ผิดวัตถุประสงค์ของการเจริญอานาปานสติภาวนา กล่าวคือหลักการที่ถูกต้องนั้นให้เราเพียงรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก พร้อมด้วยลักษณะอาการตามธรรมชาติของลมหายใจตามที่เป็นจริง การรีบร้อนไปกำหนดลมที่ทันใดที่หลับตา จะเป็นการไปจ้องจับลมเกินไป หรือไปบังคับลม หรือไปปรุงแต่งลม

การปรับแก้ไขเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องคือ พอนิ่งในท่าหนึ่งขีดสมาธิแล้ว ให้เราสำรวจร่างกายของเราก่อนว่า มีการเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไหม และให้ผ่อนคลายร่างกายก่อน โดยอย่ารีบร้อนหลับตา ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าแบบสบายๆ ไม่จ้องจ่อหรือเพ่งสิ่งใดๆ ข้างหน้า เสมือนหนึ่งเรานั่งอยู่ริมชายหาดหรือบนภูเขา เห็นท้องทะเลหรือท้องฟ้าอันเว้งว่าง สงบ และว่างเปล่าเป็นธรรมชาติที่ไม่มีสิ่งใดๆ มารบกวนให้เกิดการปรุงแต่งใดๆ เพื่อให้จิตตื่นรู้อยู่เฉพาะหน้า ขณะที่ทอดสายตาไปนั้น ให้ใช้ความรู้สึกสำรวจร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะ ไหล ลำตัว แขนขาจนจรดปลายเท้าว่ามีส่วนใดของร่างกายเกร็งไหม และให้ผ่อนคลายให้หมด ผ่อนคลายร่างกายไปสักพัก พอรู้สึกสงบสบายเป็นธรรมชาติแล้ว เราจะพบกับความมหัศจรรย์ว่า เราสามารถรู้ลมหายใจละเอียดแผ่วเบา เข้าและออกได้โดยไม่ต้องกำหนด แต่เป็นการรู้ได้เองโดยธรรมชาติ

จากนั้นจึงค่อยหลับตาเบาๆ เมื่อหลับตาลงแล้ว ความรู้สึกภายในยังคงให้ทำความรู้สึกตื่นอยู่เหมือนตอนเปิดตา คือ ตาภายนอกหลับ แต่ตาภายในหรือความรู้สึกภายในยังคงตื่นอยู่ คือให้ความรู้สึกตื่นหรือสำนึกนี้ ยังคงอยู่เฉพาะเบื้องหน้าจริงๆ จากนั้นให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไปพร้อมๆ กับการรู้ลมหายใจเข้า-หายใจออก ซึ่งเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ต่อไปให้ประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อมกับรู้ลมหายใจเข้า-หายใจออกไปสักระยะ จะพบว่าจิตสงบและเข้าสู่ความเป็นกลางของจิต คือ จิต ที่ประคองด้วยสติต่อเนื่อง จะดูเหมือนว่าเห็นลมหายใจเข้า-หายใจออก และเห็นร่างกายแบบทั่วพร้อมและทั่วถึงมากขึ้นๆ ตามลำดับ จากนั้นความรู้สึกที่เป็นไปในภายในแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กายจะค่อยๆ ปรากฏชัด เป็นความอัมเิบและปิติสุขจากความสงบ ถึงตอนนี้ให้ปล่อยวางความรู้สึกทางร่างกาย แต่ให้รู้ถึงความรู้สึกที่ละเอียดขึ้นคือ ความรู้สึกสงบ ปิติสุข แผ่ซ่านที่เป็นไปในภายในร่างกายพร้อมๆ กับรู้ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมทั้งอาการความละเอียดของลมให้ต่อเนื่อง เมื่อนั้นสำนึกที่เราประคองมาตั้งแต่ต้น (คือมีความรู้สึกตื่นอยู่เฉพาะหน้า) จะชัดขึ้นๆ จนเป็นความรู้สึกตื่นรู้และเบิกบานจริงๆ จากนั้นให้ปล่อยวางความรู้สึกปิติสุขที่แผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย คงเหลือแต่สำนึกที่ตื่นอยู่และชัดขึ้นๆ และตั้งมั่นจนเป็นความสงบระงับ ปล่อยวางร่างกาย และความรู้สึกที่เป็นไปทั่วสรรพางค์กายทั้งหมด คงประคองความรู้สึกตื่นรู้หรือสำนึกนี้ไปเรื่อยๆ พร้อมกับรู้อาการลมหายใจซึ่งละเอียดประณีตมากขึ้นโดยลำดับ จนบางครั้งจะรู้สึกว่าลมหายใจขาดหายไปเป็นช่วงๆ หรือหายไปในที่สุด ก็ไม่ต้องล้งเลงสงสัย ให้รู้วาลมหายใจหายไปแล้ว และละจากการกำหนดลมหายใจมาสู่การประคองสำนึก (Consciousness) ไปเรื่อยๆ จนจิตเกิดความสงบระงับถึงที่สุด เป็นอุเบกขาแต่ไม่ใช่อุเบกขาแบบไม่รู้อะไร แต่เป็นอุเบกขาที่เปี่ยมด้วยสำนึกที่เข้าถึง พุทโธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าสู่หนทางแห่งมรรคแล้ว

อานาปานสติในชีวิตประจำวัน คือการประสานลมหายใจเข้าไปในอิริยาบถการเคลื่อนไหว หรือการทำงานต่างๆ ซึ่งต้องเป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ เพราะหากผู้ปฏิบัติตั้งใจจะกำหนดลมไป และทำงานไป จะรู้สึกขัดข้องมากๆ การฝึกให้เริ่มจากการฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ สติยังอ่อนอยู่ สติจะสามารถรู้ได้เฉพาะสัมผัสที่เด่นชัดเท่านั้น แต่พอฝึกไปจนสติไวขึ้นไวขึ้นโดยลำดับ จะเห็นว่าสติมีกำลังมากขึ้น โดยวัดได้จากการเริ่มรู้ชัดร่างกายและอิริยาบถที่ละส่วนๆ และมากขึ้น จนรู้ได้ทั่วถึง แม้พูดลั่นพันกัน ดากะพริบ เท้ายก มือเคลื่อนไหว รู้ได้หมด การรู้ได้หมดนี้มีเทคนิคต่างไปจากการกำหนดสติเฉพาะส่วน คือ การรู้เฉพาะส่วนนั้น ฝึกโดยการกำหนดรู้ในสัมผัสและอารมณ์ที่ชัด แต่การฝึกรู้ตัวทั่วถึงนั้น ฝึกโดยการวางจิตเป็นกลางๆ จนสามารถเห็นได้ทั่ว ๓๖๐ องศา เมื่อจิตเป็นกลางๆ และรู้ได้ทั่วถึง จะพบความมหัศจรรย์ว่าลมหายใจที่เมื่อก่อนไม่ค่อยได้รู้ถึงลมเข้า-ออก แต่พอจิตเป็นกลางๆ ดังกล่าว จะสามารถรู้ลมเข้า-ออกทุกขณะได้โดยไม่ต้องกำหนด จะรู้แม้ความคิดนึก ความรู้สึก ความเป็นไปของจิต และที่สุดก็จะทั้งรู้และเห็นการปรุงแต่งและการเกิดดับของจิตที่ไปเสวยอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกต่างๆ ด้วย การรู้ทั่วถึงดังกล่าวจะสามารถรู้ได้โดยธรรมชาติแม้ในขณะที่พูด ทำงาน หรือ เคลื่อนไหว บางท่านที่ฝึกสติโดยการกำหนดการเคลื่อนไหวแบบหลวงปู่เทียมน เมื่อมีสติต่อเนื่อง จิตก็จะเข้าสู่ความเป็นกลาง และรู้ได้ทั่วถึงดังกล่าว คือรู้แม้กระทั่งลมหายใจ รู้แม้กระทั่งความคิดนึกและความรู้สึกที่กำลังเกิด-ดับ เป็นต้น นี่เป็นการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือประสานลมหายใจที่ละเอียดเข้าไปสู่กาย เวทนา จิต และธรรม จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อันเป็นหนทางแห่งมรรคที่ผู้ปฏิบัติเจริญให้มากในชีวิตประจำวัน จะสามารถถึงซึ่งความหลุดพ้นได้ในที่สุด

อุบายในการเจริญอานาปานสติ ด้วยสติและความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

 วิโมกข์ :

อุบายในการฝึกอานาปานสติภาวนา พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า "ให้ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น และมีสติเฉพาะหน้า พร้อมกับมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่าหายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้น..." คือให้รู้อาการหายใจว่ามีอาการอย่างไร ยาวหรือสั้น หยิบหรือละเอียด หนักหรือแผ่วเบาอย่างไร จนกระทั่งลมหายใจเบาละเอียดมากขึ้นๆ และเกิดความสงบโดยมีความรู้ตัวทั่วพร้อมถึงอาการความรู้สึกที่เป็นไปในภายในพร้อมๆ กันไปด้วยโดยลำดับ

ข้อผิดพลาดของผู้ปฏิบัติสมาธิ คือขาดการฝึกให้มีสติเฉพาะหน้าและการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การมีสติเฉพาะหน้า มีเทคนิคในการปฏิบัติขณะนั่งภาวนา คือหลับตาภายนอกคือหลับแค่เปลือกตา แต่ตาภายในไม่ได้หลับไปด้วย ตาภายใน ก็คือ ความรู้สึกตื่นภายในที่ตื่นรู้อยู่เสมอเฉพาะเบื้องหน้า ฉะนั้น เวลานั่งสมาธิ อย่าเพิ่งรีบร้อนหลับตา หรือรีบกำหนดลมหายใจทันทีทันใด ให้ทำความรู้สึกตื่นรู้ที่อยู่ในดำรงความรู้สึกตื่นรู้นี้อยู่เสมอเฉพาะเบื้องหน้าดังกล่าวพร้อมกับให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะ ใบหน้า ไหล่ ลำตัว แขน ขา จนจรดปลายเท้า พอร่างกายผ่อนคลายพร้อมกับความรู้สึกตื่นรู้เฉพาะหน้า จิตก็จะเริ่มสงบไปเอง และจะรู้สึกได้ว่ามีลมหายใจแผ่วเบาละเอียด ค่อยๆ หายใจออกและหายใจเข้า สม่่าเสมอ ละเอียด แผ่วเบา และสามารถรู้ถึงอาการลมหายใจดังกล่าวได้โดยไม่ต้องตั้งใจกำหนดและรู้แบบเป็นไปเองสบายๆ เป็นธรรมชาติ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กายไปสักระยะ พอให้สติตื่นตัวแบบทั่วพร้อม และสังเกตอาการสงบระงับของจิตใจและความอึดเอิบภายในจิตใจ จากนั้นให้ปล่อยวางความรู้สึกทั่วสรรพางค์กายที่เป็นไปภายนอกทั้งหมด และให้รับรู้ถึงความรู้สึกสงบอึดเอิบ และปีติสุขภายใน พร้อมๆ กับระลึกถึงลมหายใจเข้า-หายใจออก ที่แผ่วเบา นุ่มนวล และละเอียดมากขึ้น และให้วางใจให้เป็นกลางๆ รู้ถึงอาการของลมหายใจ ว่าหยิบ-ละเอียด หนัก-เบา และนุ่มนวลอย่างไร? พร้อมๆ กับความรู้ตัวทั่วถึงที่เป็นไปในภายในดังกล่าว จากนั้นให้ประคองรักษาความเป็นกลางๆ ของจิต สักแต่ว่ารู้ลมหายใจที่ละเอียด และสักแต่ว่ารู้ทั่วถึงถึงความรู้สึกที่เป็นไปในภายใน ถึงตอนนี้ลมหายใจอาจจะละเอียดมาก จนดูเหมือนว่าจะหายไปเป็นช่วงๆ ไม่ต้องตกใจ ให้ประคองการตื่นรู้ทั่วถึงที่เป็นไปในภายในไปเรื่อยๆ จิตจะตั้งมั่นมากขึ้น จากนั้นให้รักษาความเป็นกลางๆ ของจิต ปล่อยวางปีติ และสุขไปโดยลำดับ จนจิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาจิตและเกิดอุเบกขา

การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีเทคนิคในการปฏิบัติคือ เวลาเริ่มนั่งสมาธิ ให้ทำความรู้ผ่อนคลายร่างกายทุกๆ ส่วนก่อน โดยไม่เกร็งกล้ามเนื้อหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย จากความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายนอกทั่วสรรพางค์กาย จะทำให้สติตื่นรู้มากขึ้นๆ และจะนำไปสู่การรู้ความรู้

ลึกอย่างทั่วถึงที่เป็นไปในภายใน สติและสมาธิขนานกันไป จนเป็นเอกัคคตาจิตและเกิดอุเบกขาในที่สุด ถ้าได้ปฏิบัติตามที่แนะนำ จะเป็นอานาปานสติและสติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์ไปโดยลำดับ ผู้ปฏิบัติจะทั้งรู้ทั้งเห็นกาย ความคิด และความรู้สึก ในลักษณะของสามัญญลักษณะหรือไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ตัวตน จนเกิดการละวางที่เป็นไปเอง อันเกิดจากสัมมาสติ ซึ่งเป็นมรรคข้อที่ ๗ และในที่สุดสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นมรรคข้อที่ ๘ แม้เราไม่ทำสมาธิ สมาธิก็จะเกิดเองเป็นเองโดยอัตโนมัติจากการที่เราเจริญสติไว้ดีแล้ว ฉะนั้นผู้ปฏิบัติที่มุ่งแต่การเจริญสมาธิ โดยไม่สนใจฝึกเจริญสติทั้งในขณะนั่งสมาธิและทุกๆ ขณะในชีวิตประจำวัน สมาธิจะติดขัด ไม่ก้าวหน้า หรือบางครั้งหลงตัวเองว่าได้ฌาน ชั้นโน้น ชั้นนี้ เพราะขาดกำลังสติ คือความรู้ตัวทั่วถึงที่เป็นไปในภายในในขณะนั่งสมาธินั้น หลายคนอาจจะไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่า จิตของตนตกภวังค์ เพราะสติไม่ต่อเนื่อง อาการตกภวังค์จะคล้ายๆ กับการหลับใน และไปเข้าใจว่าตนได้ฌาน ได้สมาธิ อันนี้เป็นความเนิ่นช้าอย่างมากในการปฏิบัติภาวนา

อานาปานสติในชีวิตประจำวัน

การประสานลมหายใจสู่อิริยาบถอย่างเป็นธรรมชาติ

🍌 หน่อมแน้ม :

งครับ จิตอยู่กับลมหายใจด้วย อยู่กับอิริยาบถด้วย มันจะเป็นสมาธิได้อย่างไร? สมาธิจะต้องมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ๑๐ ปีที่แล้วผมก็ทำอย่างนี้ ปรากฏว่าเดินชนโน่นชนนี่ ทำงานก็ไม่ถูก วิธีการที่จะทำให้ได้ผล คือลมหายใจหยุดปรุ่ดแต่ง (ระงับกายสังขาร ชั้นที่๔ ของอานาปานสติ) ทำแบบนี้จึงจะได้ผล เพราะมันเหลือแต่จิตอย่างเดียว ใช้พิจารณาอะไรก็ได้ ในสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าท่านเขียนไว้ดีแล้ว สำคัญว่าอ่านกันเข้าใจหรือเปล่า? เจริญอานาปานสติกับทำสมาธิเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียณ (ในอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ อายตนะบรรพ) รับรองว่าได้ผล กาย เวทนา จิต ธรรม ของอานาปานสติกับของสติปัฏฐาน ๔ คือตัวเดียวกัน เจริญอานาปานสติให้มากแล้วจะเข้าใจสติปัฏฐาน ๔

🍌 วิโมกข์ :

การเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันนั้นจะต่างกับการฝึกสมาธิในรูปแบบของการนั่ง คือการฝึกสมาธิในรูปแบบของการนั่งมีจุดประสงค์เพื่อเจริญสมาธิ เราจะระลึกถึงอาการของลมหายใจเข้า-หายใจออกเพียงอย่างเดียว พร้อมกับมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยอาการของจิตที่ตื่นรู้อยู่ภายใน รู้ทั่วถึงถึงกายทั้งปวง ส่วนการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันนั้น ในเบื้องต้นให้ประสานลมหายใจเข้าไปในอิริยาบถการเคลื่อนไหวต่างๆ โดยมีจุดประสงค์ในการเจริญสติเช่นเดียวกับการเจริญสติระลึกถึงอาการเคลื่อนไหวของมือ ตามรูปแบบในการสร้างจังหวะของหลวงปู่เทียณ เป็นต้น

ฉะนั้น การเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน จุดประสงค์ตามที่เสนอมานั้นในกระทุ้นั้น ก็คือการเจริญสติระลึกอยู่ในความรู้สึกหรือใจผู้รู้ โดยสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น กายที่เคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ หรือลมหายใจเข้า-หายใจออก หรือตากะพริบ ลิ้นพันกันในขณะที่พูด เราไม่ต้องไปตั้งใจกำหนด เพราะการกำหนดจดจ่อทำให้รู้สึกขัดข้อง และหาคะเมณีดีลังกาแน่ๆ ดังเช่นที่คุณหน่อมแน้มเคยมีประสบการณ์ แต่อยากให้คุณหน่อมแน้มลองใช้สักแต่ว่าระลึกอยู่ในความรู้สึกหรือใจผู้รู้ ว่าสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็นกายทั้งปวง พร้อมๆ ไปด้วยอิริยาบถและการเคลื่อนไหวของกาย ช่วงฝึกใหม่ๆ อาจจะติดขัด เพราะยังไม่คุ้นเคยกับการทำให้เป็นกลางๆ โดยสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็นเป็นองค์รวม คือให้เห็นรูปกายและรู้ทั่วถึงถึงกายทั้งปวงอันเป็นทั้งภายในและภายนอก (ลมหายใจจัดเป็นกายภายใน เพราะอยู่ภายในร่างกาย) ทั้งนี้เพราะผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะไปยึดติดกับการกำหนดรู้ชัดเฉพาะส่วน ซึ่งเป็นเหมือนบันไดขั้นแรกของการฝึกปฏิบัติ และมักจะไปยึดติดการกำหนดเหมือนหุ่นยนต์ ไม่เป็นธรรมชาติ

แต่หากลองปรับการกำหนดให้เป็นสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น โดยการระลึกถูกลงไปที่ความรู้สึกหรือใจผู้รู้ ท่านจะพบว่าจิตจะเป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น และ (๑) สติก็จะระลึกถึงอาการ ความเป็นไปของกาย ทั้งปวง ทุกอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกาย และอาการของลมหายใจด้วย อันเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เมื่ออาศัยกายเป็นฐานที่มั่นและเป็นกำลังแก่สติ สติก็จะรู้เท่าทัน อาการ ความเป็นไปของเวทนาความรู้สึกที่ เคลื่อนไป แปรเปลี่ยนไป เป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง และอทุกขมสุขเวทนาบ้าง ทุกลมหายใจเข้า-ทุกลมหายใจออก อันเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) เมื่ออาศัยกายเป็นฐานที่มั่นและเป็นกำลังแก่สติ สติก็จะรู้เท่าทัน อาการ ความเป็นไปของจิต ที่ไหวไป เคลื่อนไป ประดังประดังไป เป็นความยินดี-ยินร้าย จนถึงราคะ ตัณหา ความทะยานอยาก อันเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนในที่สุด เมื่อรู้เท่าทันจิต สติก็จะมีกำลัง ทำให้จิตตสังขาร เบาบางลงๆ และอ่อนกำลังลงๆ จนจิตตสังขารระงับ เกิดความเป็นกลางๆ ของจิต หรือ อุเบกขา ทุกลมหายใจเข้า-ทุกลมหายใจออก (๔) เมื่ออาศัยกายเป็นฐานที่มั่นและเป็นกำลังแก่สติ และสติรู้เท่าทันอาการและ ความเป็นไปของจิตโดยทั่วถึง จนจิตตสังขารระงับ ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความจางคลาย ความสลัดคืน จิตเป็นอิสระและปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งปวง อันเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน เบื้องต้นอาศัยกายเป็นฐานที่มั่นและกำลังแก่สติ รักษาจิตให้เป็นกลางๆ สติก็จะรู้เท่าทันเวทนาความรู้สึก และรู้เท่าทันความเป็นไป การไหวไป และการประดังประดังของจิต จิตที่เคยต้องประคองให้เป็นกลางๆ เมื่อสติรู้เท่าทันอาการและความเป็นไปของจิตอยู่เนืองๆ จิตก็จะเกิดความ เป็นกลางๆ ได้เอง โดยไม่ต้องประคองรักษา เกิดความเป็นกลางๆ ที่เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ด้วยอาการของ สติที่ไปรู้กายทั้งปวงเป็นองค์รวมโดยไม่จดจ่อที่ใดที่หนึ่ง จิตจะเริ่มเข้าสู่ความเป็นกลางๆ และเมื่อสติรู้เท่าทัน เวทนา จนสามารถรู้เท่าทันความเป็นไปของจิตทุกขณะอยู่เนืองๆ จิตจะเลิกถือ เลิกท่องเที่ยวไป และคลายออก จากความเคยชินที่ชอบไปแสวงอารมณ์ต่างๆ เมื่อสติรู้เท่าทันจิตอยู่เนืองๆ เช่นนี้ จิตก็จะเกิดความจางคลาย ความ คลายกำหนด จนสลัดทิ้งซึ่งอนุสัยกิเลสและเข้าสู่ความเป็นกลางๆ เอง (เพราะจิตตสังขารระงับ) เป็นภาวะความ ว่างที่ถึงพร้อมด้วยสติและปัญญาญาณ อันนำไปสู่วิมุตติและความหลุดพ้นได้ในที่สุด จึงอยากให้คุณหมั่นลอง ปรลองกรณอ่านคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันใหม่และลองค่อยๆ ปฏิบัติไปสักระยะ เชื่อว่าจะเข้าใจได้ดีขึ้น

ฉะนั้นในเบื้องต้นของการฝึกเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันนั้น ให้สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น อาการ ความเป็นไปของกาย ทุกๆ อิริยาบถการเคลื่อนไหว ซึ่งต้องรู้แบบสบายๆ เป็นธรรมชาติจริงๆ เพราะถ้าผู้ปฏิบัติ ตั้งใจจะกำหนดรู้ลมไปและทำงานไปด้วย จะรู้สึกขัดข้องมาก การฝึกให้เริ่มจากการฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (กายคตาสติ) เมื่อเริ่มต้นฝึกใหม่ สติยังอ่อนอยู่ สติจะสามารถรู้ได้เฉพาะสัมผัสที่เด่นชัดเท่านั้น แต่พอฝึกไปจน

สติไวขึ้น ไวขึ้นโดยลำดับ จะเห็นว่าสติมีกำลังมากขึ้น โดยวัดได้จากการเริ่มรู้ชัดร่างกายและอิริยาบถที่ละส่วนๆ และมากขึ้น จนรู้ได้ทั่วถึงแม้พูดลั่นพันกัน ดากะพริบ เท้ายก มือเคลื่อนไหว รู้ได้หมด การรู้ได้หมดนี้มีเทคนิคต่างไปจากการกำหนดสติเฉพาะส่วน คือการรู้เฉพาะส่วนนั้น ฝึกโดยการกำหนดรู้ในสัมผัสและอารมณ์ที่ชัด แต่การฝึกทั่วถึงนั้น ฝึกโดยการวางจิตเป็นกลางๆ จนสามารถรู้เห็นได้ทั่ว ๓๖๐ องศา เมื่อจิตเป็นกลางๆ และรู้ได้ทั่วถึง จะพบความมหัศจรรย์ว่าลมหายใจที่เมื่อก่อนไม่เคยรู้ลมเข้า-ออก แต่พอจิตเป็นกลางๆ ดังกล่าว จะสามารถรู้ลมเข้า-ออกทุกขณะได้โดยไม่ต้องกำหนด เสมือนหนึ่งลมหายใจได้ประสานเข้าไปในทุกๆ อิริยาบถของเขาเอง ในที่สุดก็จะรู้ได้แม้กระทั่งความคิดหรือความรู้สึกในจิตที่ปรุงแต่งและเกิด-ดับ และเมื่อฝึกจนชำนาญจนเป็นไปเองแบบสบายๆ ตามธรรมชาติ ก็จะทั้งรู้และเห็นความเป็นไปของจิตด้วย การรู้ทั่วถึงดังกล่าวจะสามารถรู้ได้โดยธรรมชาติแม้ในขณะที่พูด ทำงาน หรือ เคลื่อนไหว (ท่านอาจจะฝึกสติกำหนดการเคลื่อนไหวแบบหลวงพ่อเทียน ซึ่งในที่สุดก็จะเข้าสู่ความเป็นกลางของจิตดังกล่าว และรู้ได้ทั่วถึง คือรู้แม้กระทั่งลมหายใจเข้า-ออก รู้แม้กระทั่งความคิดนึกที่เกิด-ดับ เป็นต้น) นี่เป็นการเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน โดยการประสานลมหายใจเข้าไปสู่กายหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือลมหายใจที่ละเอียดประณีตเพราะอาศัยจิตที่เป็นกลางๆ อยู่เสมอๆ จะประสานเข้าไปสู่กายและอิริยาบถต่างๆ ของเขาเอง เมื่อสติอาศัยกายอันเป็นฐานที่มั่นและเป็นกำลังแก่สติดีแล้ว สติก็จะมีกำลังเข้าไปรู้อย่างทั่วถึงถึง เวทนา จิต และธรรม โดยลำดับ นี่คือหนทางแห่งมรรคที่ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญให้มากทุกขณะในชีวิตประจำวัน จนถึงซึ่งวิมุตติและความหลุดพ้นในที่สุด

หน่อมแน้ม :

ทุกวันนี้ผมก็ยังเจริญอานาปานสติควบคู่กับการเจริญสติ วิธีนี้ทำให้สติต่อเนื่องมาแล้ว พอออกจากสมาธิ นั่งของอานาปานสติก็เป็นสมาธิเคลื่อนไหว ถึงเวลานั่งทำสมาธิก็ทำ แต่เวลาออกจากสมาธินั่งก็ใช้อานาปานสติเหมือนเดิม ทำสลับกันไปต่อเนื่องไม่ขาดตอน แต่การเจริญสติของผมไม่ต้องใช้ลมหายใจครับ และทุกครั้งที่ใช้ลมหายใจ จิตก็ไม่เป็นสมาธิ พอใช้ลมหายใจควบคู่กับการทำงาน จิตต้องพะวักพะวงอยู่กับลมหายใจ แล้วจิตก็ต้องพะวักพะวงอยู่กับการเคลื่อนไหวอีก ทำให้จิตต้องทำงาน ๒ อย่าง แล้วมันจะเป็นสมาธิได้อย่างไร แต่พอไม่ใช้ลมหายใจก็เป็นสมาธิที่ดีมากครับ จึงงงกับวิธีใช้ลมหายใจ นั่งสมาธิทุกวันนี้ลมหายใจหยุดปรุงแต่งไปแล้วครับ พอเริ่มนั่งสมาธิหายใจแค่ครั้งหรือสองครั้ง ก็เหลือแต่จิตแล้ว ในอิริยาบถบรรพกับสัมปชัญญะบรรพ ท่านให้รู้ชัดกับการเคลื่อนไหวเท่านั้น ไม่เห็นบอกถึงลมหายใจเลยครับ

วิโมกข์ :

ตามที่คุณหม่อมแน้มปฏิบัติมา ผมขออนุโมทนาด้วยแต่สิ่งที่ผมพยายามจะเสนอ คือวิธีการวางจิตให้เป็นกลางๆ ไม่ใช่การฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหว โดยวางจิตให้เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ซึ่งค่อนข้างจะอธิบายยากในการปฏิบัติ แต่เมื่อวางจิตเป็นกลางๆ ได้แล้ว แม้ในอิริยาบถเคลื่อนไหว เราก็จะสามารถเห็นทั้งกายที่เคลื่อนไหว ดาที่กะพริบ เท้าที่ยก ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกได้อย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ ไม่ขัดข้องแต่อย่างใด ผมจึงอยากจะแนะนำผู้ปฏิบัติที่ฝึกกำหนดรู้อิริยาบถได้จนชำนาญแล้ว ลองวางจิตให้เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ก็จะพบว่า จะรู้ จะเห็น การขยับเขยื้อนของร่างกายทุกส่วนแม้แต่อาการลมหายใจเข้า-หายใจออกด้วย อนึ่ง ไม่จำเป็นต้องกังวลว่าต้องรู้ลมหายใจเข้า-หายใจออกให้ชัดเหมือนขณะนั่งสมาธิ เพราะในการฝึกวางจิตเป็นกลางๆ จิตจะรู้ทั่วถึงเอง บางช่วงบางขณะอาจรู้อิริยาบถอย่างเดียว บางช่วงบางขณะอาจจะทั้งรู้ทั้งเห็นรูปกายที่กำลังเดินไป บางขณะอาจจะรู้ลมหายใจด้วย บางขณะก็อาจจะรู้อาการลมหายใจทั้งเข้าและออกด้วย บางขณะอาจจะไม่รู้ลมหายใจเลย ก็ไม่ต้องกังวล คือจิตรู้ได้แค่ไหน ทั่วถึงแค่ไหน ก็แค่นั้นตามที่เรารู้ได้เอง โดยไม่ต้องกำหนดจดจ่อใดๆ และเมื่อทำโดยสม่ำเสมอ สติก็จะพัฒนามากขึ้นๆ ละเอียดขึ้นๆ จิตก็จะรู้ได้ทั่วถึงมากขึ้นตามลำดับ การฝึกปฏิบัติเช่นนี้จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลางๆ และจะเกิดภาวะจิตว่าง หรือสุญญตา คือว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดๆ แต่เต็มเปี่ยมด้วยสติสัมปชัญญะ คือความรู้ทั่วถึงซึ่งเป็นตัวปัญญา เห็นทุกอย่างตามสภาพความเป็นจริง อันนี้จึงเป็นเป้าหมายที่พึงประสงค์ในการพัฒนาสติ ส่วนการฝึกกำหนดอิริยาบถหรือสัมปชัญญะตามที่คุณหม่อมแน้มอธิบายมานั้นเป็นการฝึกเริ่มต้น ขอให้คุณหม่อมแน้มลองไปอ่านพระไตรปิฎกในเรื่องของการฝึกสัมปชัญญะดู จะพบว่าฐานที่ตั้งในการฝึกสัมปชัญญะมีทั้งหมด ๑๙ ฐานด้วยกัน คือนอกจากจะมีสัมปชัญญะในการยืน เดิน นั่ง นอนแล้ว ประเด็นที่สำคัญคือ ให้มีสัมปชัญญะน้อมไปสู่สุญญตาอันเป็นไปในภายใน อันเป็นไปในภายนอก และอันเป็นไปทั้งภายในภายนอก การมีสัมปชัญญะน้อมไปสู่สุญญตาดังกล่าว จากประสบการณ์ส่วนตัวของผม คือการฝึกจิตให้เป็นกลางๆ และรู้ตัวได้ทั่วถึง จะทำให้ถึงพร้อมด้วยสัมปชัญญะน้อมไปสู่สุญญตาได้โดยง่าย ฉะนั้น การฝึกกำหนดรู้ในอิริยาบถซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญนั้น เมื่อทำชำนาญแล้ว ก็ให้วางจิตเป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็นดังกล่าว อันนี้เป็นเพียงประสบการณ์ส่วนตัวที่อยากจะถ่ายทอด ซึ่งไม่สามารถถ่ายทอดเป็นตัวหนังสือให้เข้าใจได้ทั้งหมด หวังว่าท่านจะไปทดลองปฏิบัติและหาประสบการณ์ของแต่ละท่านเอง เพื่อความไม่เนิ่นช้าในการปฏิบัติธรรมและเข้าสู่มรรคที่ถูกต้อง แต่หนทางนี้แต่ละท่านต้องเดินทางเอง และรู้ด้วยตนเอง

รู้ตัวทั่วพร้อมได้ด้วยจิตที่เป็นกลางๆ สัมมาสมาธิเป็นผลสัมมาสติเป็นเหตุ

 Chai๙๙๙ :

เรียนรบกวนคุณวิโมกข์ ช่วยอธิบายตรงสภาวะที่สติเข้าไปประลึกรู้อย่างเป็นกลางๆ และโน้มไปสู่สัญญาตาว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องใดๆ (แต่เต็มเปี่ยมด้วยสติสัมปชัญญะ) ให้ละเอียดๆ อีกสักหน่อย ขอคุณครับ ตอนแรกผมฝึกเจริญสมาธิ ดุลมหายใจ จะสงบลงเร็วมาก ลมหายใจเบามาก จึงมาดูที่ตัวรู้ คือจิต จนสามารถแยกตัวรู้และอารมณ์ได้ละเอียดขึ้น และรู้ต่อมาว่ายามใดที่เข้าไปดูอารมณ์ที่มาปรากฏด้วยสภาพที่ไม่พุ่งเข้าไปด้วยการถอยห่างๆ มีความรู้ตัวทั่วทั่วพร้อมทุกทวาร เมื่อมีอารมณ์ปรากฏ ก็เข้าไปดู เมื่อตรงสภาวะอารมณ์ที่กำลังจะดับวูบหายไป หลังจากวูบไปแล้วจะมีอาการตัวเบา รู้ตื่น รู้สึกเบิกบานเป็นระยะๆ ต่อมาผมเริ่มฝึกเจริญสติ เพราะในชีวิตจริงมีเวลานั่งน้อยมาก เวลาว่างจากงานนิดหน่อยก็ฝึกสติ แรกๆ ทำยากมาก เพราะชินกับการทำสมาธิ พอปล่อยสมาธิ นวัตกรรมมาทันที ทั้งตัวฟังและตัววง ผ่านไม่ได้เลย ต่อมาผมเข้ามาที่นี่ เห็นเขาดูจิตกัน มาฝึกทำดู ได้ผลเหมือนกัน พอความง่วงมา ไม่ไปดูความง่วงตรงๆ แต่หันไปดูจิตที่รุ่งว่ง ทำให้ความง่วงหมดไปทันที พร้อมกับจิตมีอาการรู้อารมณ์เบา พออาการอื่นๆ มากก็หันมาดูจิตแบบเดียวกัน เห็นความคิด ก็เข้าไปดูจิตที่รู้คิดก็จะหยุดคิด จิตมีอาการอย่างไร ก็รู้สึกตรงๆ ไปอย่างนั้น แบบนี้มันง่ายเหมือนอย่างที่หลวงพอสอน

หลังจากผ่านนวัตกรรมมาได้ สติพัฒนาเร็วมาก รู้พร้อมๆ กัน หลายๆ ทวาร เหมือนอย่างที่คุณวิโมกข์ได้กล่าวไว้ ยังแปลกใจมากเลยว่าทำไมตัวสติถึงได้มีคุณภาพมากมายขนาดนี้ ซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อนตอนที่เจริญสมาธิที่ยังไม่เข้าใจ ถึงตอนนี้อยากถามคุณวิโมกข์อยู่ ๒ ข้อ คือ

๑. เมื่อเจริญสติถึงตรงนี้จะมีอาการสติยั้ง ตาจะแข็งค้าง นอนหลับยาก จะตื่นอยู่เสมอ ตอนที่เจริญสติ จะมีอาการวูบวาบไปทั้งตัว สติรู้ไปทั้งตัวเลย ไม่ทราบเป็นอาการอะไร การเข้าดูอาการเป็นกลางๆ หมายความว่าไปดูอาการสักแต่ดู แม้มันมีสภาพอย่างไร (ถึงจะต้องตาย) ก็ต้องยอมใช้ใหม่ครับ

๒. เมื่อถึงจุดนี้ มีสติมากๆ มันจะมีสมาธิขึ้นมาเอง แต่เป็นสมาธิที่เบาๆ มันจะแตกต่างกับสมาธิที่ได้จากการเพ่งอารมณ์ตอนที่เจริญสมณะที่ถอยขึ้นลงได้ แต่ตรงเบาๆ ทำไม่ได้ ที่ซ่องใจคือตอนมีสติมากๆ ทำไม่จึงกลับมาเจริญสมาธิทันทีไม่ได้ กำลังที่จะใช้เพ่งหายหมด หรือมันเป็นสมาธิคนละอย่างกัน ถามเพียงเท่านี้ครับ

 วิโมกข์ :

ก่อนอื่นต้องขออนุโมทนาคุณ Chai๙๙๙ ที่มีความก้าวหน้าในการเจริญภาวนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นักปฏิบัติส่วนมากมักจะมุ่งไปทำสมาธิหรือฝึกสมาธิอันเป็นมรรคข้อที่ ๘ จนลืมไปว่า สัมมาสมาธินั้นเป็นผลมาจากการเจริญสัมมาสติ และการเจริญสัมมาสติก็เป็นผลมาจากการเจริญมรรคในข้อต้นๆ คือเริ่มจากสัมมาทิฐิ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่ฝึกสมาธิจนก้าวหน้าและมีความชำนาญในการเข้าสมาธิ ก็ไม่ควรประมาท ควรจะได้มาทบทวนในมรรคมีองค์ ๘ ประการ เพื่อปรับสมาธิของตนให้เป็นโลกุตตรสมาธิคือเพื่อความหลุดพ้น วิธีการก็คือต้องหมั่นใช้

ปัญญาอบรมสมาธิและการเจริญสติให้มากในชีวิตประจำวัน การเจริญสตินำเข้าสู่สมาธิเปรียบเสมือนกับการเดิน ถอยหลังเข้าสู่สมาธิ หมายถึงการเข้าสู่สมาธิแบบปล่อยวาง หรือปล่อยวางด้วยจิตที่เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ และ ปรองดองด้วยสติและสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนำเข้าสู่ความสงบ ต่างจากการเดินหน้าเข้าสู่สมาธิซึ่ง จะใช้การกำหนดเพ่งหรือจดจ่อในเครื่องหมายหรือสิ่งที่เรากำลังบริหารกรรมเป็นหลัก การเดินหน้าเข้าสู่สมาธิ เพียงอย่างเดียว บางครั้งอาจจะเจอกำแพงหรืออุปสรรค ซึ่งเราอาจจะหลงว่าเรานิ่งสงบถึงที่สุดแล้ว แต่ จริงๆ แล้วเป็นเพราะกำลังสติอ่อน หรือที่พูดกันว่าอินทรีย์ ๕ ไม่สมดุล คือสมาธิมาก แต่สติอ่อนไป ไม่ สมดุล ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรแก้ไขโดยการเจริญสติให้มากในชีวิตประจำวัน หรืออาจแก้ไขโดยการหัดเข้าสู่สมาธิ แบบเดินถอยหลัง (ไม่ใช่ปล่อยตัวปล่อยใจถอยหลังตกคลอง) คือปล่อยวางด้วยจิตที่เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ และ ปรองดองด้วยสติและสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนำเข้าสู่ความสงบ หรือในบางครั้งก็ผู้ปฏิบัติเจอกำแพง หรืออุปสรรค ทำให้สมาธิไม่ก้าวหน้า ก็ควรลองใช้อุบายเดินหน้าและถอยหลังสลับในบางจังหวะ (คือพอเดินหน้า แล้วรู้สึกถึงทางตัน พยายามกำหนดจิตนิ่งเท่าไรก็ไม่ผ่านทางตันนี้ ให้ลองทำจิตปล่อยวางในขณะนั้น แล้วจะ พบว่าสมาธิจะลุ่มลึกประณีตและมีกำลังมากขึ้น) ในทางตรงกันข้าม ผู้เจริญสติมากๆ แต่ไม่ค่อยมีเวลานั่งสมาธิ ก็ ควรฝึกหัดเดินหน้าเข้าสู่สมาธิบ้าง เพื่อให้กำลังสติและสมาธิได้สมดุลกัน กรณีผู้เจริญสติมากนั้นยังไม่ค่อยน่าเป็น หวังเท่าไร แต่สำหรับผู้เจริญสมาธิมากโดยไม่สนใจฝึกสตินั้นน่าเป็นห่วงกว่า เพราะประเภทหลังอาจจะมัวแต่ตา ค่อนข้างสูง ติดในฌาน หรือสมาธิ และแนบอย่างใ้ก็ไม่ฟัง คือดี้อเอามากๆ อันนี้ก็จะได้อันสงบเป็นโลกียสมาธิ หรือโลกียฌานแบบโยคีหรือฤาษีไป ซึ่งกลับทำให้เน้นซ้ำในการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น การเจริญสติจึงมีความสำคัญ มากต่อการเดินเข้ามรรค ๘ และเจริญโพชฌงค์ ๗ เพราะจะเกิดเป็นปีสัสทธิสัมโพชฌงค์และสติสัมโพชฌงค์ใน โพชฌงค์ ๗ และเมื่อวางจิตเป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ด้วยสติและสัมปชัญญะ ก็สามารถน้อมไปสู่สัมมวิจยะอันเป็น องค์แห่งการตรัสรู้ที่สำคัญในโพชฌงค์ ๗ ได้โดยง่าย

ข้อสังเกต จิตที่เป็นกลางๆ จะรู้ได้ทั่วถึงทั่วทุกทวารตามที่คุณ Chai๙๙๙ ได้แสดงไว้ จิตที่เป็นกลางๆ จึงเป็นจิตที่ควรแก่การงานที่ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมไปสู่สัมมวิจยะจนทั้งรู้และเห็นทุกอย่างตามความเป็น จริง และหากเจริญปัญญาอยู่เนืองๆ ในชีวิตประจำวัน จิตที่เป็นกลางๆ นี้จะสามารถน้อมเข้าสู่สัจจญาณ ได้โดยตรงทันที เพราะอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เจริญไปพร้อมๆ กันในลักษณะที่เป็น พละกำลังและอินทรีย์ความเป็นใหญ่หนุนเนื่องต่อกันให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ คืออานาปานสติที่ บุคคลเจริญดีแล้ว ย่อมทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ที่บุคคลเจริญดีแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ และโพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลเจริญดีแล้ว ย่อมทำให้ถึงซึ่งวิมุตติและความหลุดพ้น

 Chai๙๙๙ :

คุณวิโมกข์กล่าวธรรมได้ละเอียดและถูกต้องที่เดียวแต่จะกว้างและลึก จึงเข้าใจได้ยากสำหรับผู้ที่ยังไปไม่ถึงจุดนั้น สำหรับผู้เคยผ่านตรงนั้นจะเข้าใจได้อย่างดีครับ มีจุดหนึ่งที่คุณวิโมกข์กล่าวอยู่บ่อยๆ คือตรงที่เมื่อจิตจะเข้าไปดูอารมณ์ (ในทางปฏิบัติ คือตรงเข้าไปดูตัวรู้) จิตจะมีอาการถอยออกมาหนึ่ง หยุดหนึ่ง มีอาการรู้ตัวทั่วพร้อม พร้อมที่จะเข้าไปดูอารมณ์ ไม่ว่าจะมาทางทวารตา ทวารหู จมูก ลิ้น กาย หรือทวารใจ จุดนี้สำคัญมากจุดหนึ่งในการดูจิต พวกที่มาทางสมณะจะเห็นสภาวะตรงนี้ได้ละเอียดและชัดเจนกว่าพวกวิปัสสนาตรงๆ หากเข้าไปดูตัวที่ถูกรู้ โดยวิ่งเข้าไปตรงๆ ก็จะหลงเข้าไปในอารมณ์ทันที ตรงนี้แหละที่พวกเรานักปฏิบัติเรียกว่าหลงรู้ หรือที่นักดูจิตอย่างพวกเราเรียกว่าส่งจิตเข้าในนั่นเอง บางคนหลงแล้วก็ยังไม่รู้ตัวว่าหลงอยู่ เพราะปัญญายังไม่ถึงตรงนี้ แต่ก็ต้องเพียร ทำเหตุให้เกิดปัญญา เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมปัญญาก็จะเกิดเอง สำหรับพวกวิปัสสนาตรงๆ จะเห็นตรงนี้ได้ไม่ละเอียดเท่า แต่ครูอาจารย์ที่สอนดูจิตตรงๆ มักสอนพื้นฐานดูจิต เช่น ก่อนดูจิต อย่าตั้งทำยึกยัก อย่าเพ่ง เวลาดูให้ตรงสภาวะ ดูแล้วดูเลยจบ จะดับหรือไม่ สุดแล้วแต่ปัญญา อย่าดึงกลับมาดูใหม่ มีอารมณ์อย่างอื่นมาก็ดูใหม่ เหมือนอย่างพวกเราในลานธรรมดูจิตกัน ทำใหม่ๆ ก็ไม่เข้าใจ ว่าทำไมต้องทำอย่างนั้น ต่อเมื่อมีปัญหา ก็จะเข้าใจเอง ผมมีข้อสงสัยอีกประการหนึ่ง ตรงที่เมื่อเราพัฒนาสติมามากๆ แล้ว จะไปทำสมาธิอีกเหมือนที่เคยทำมาก่อน มักจะทำไม่ได้หรือเป็นสมาธิคนละชนิดกัน แต่เพิ่งมาเฉลียวใจเมื่อคิดได้ว่า เราใช้สมาธิเป็นทุน เป็นบันไดไต่ขึ้นมาทำวิปัสสนาตรงๆ พอผ่านมาได้ กลับหวนกลับไปที่ทุน หาทางแบกมันใส่หลังไปด้วย คงจะไม่ถูกต้อง

 นพ :

เมื่อจิตเริ่มเป็นอิสระ และเกิดภาวะตื่น รู้ และเบิกบานอยู่เสมอ จิตจะทำหน้าที่เห็นและรับรู้สภาวะต่างๆ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามความเป็นจริง อันเป็นคุณสมบัติของจิตที่รู้ ตื่น เบิกบานนั่นเอง แต่จริงๆ แล้วจิตปุถุชน แม้จะรู้ ตื่น เบิกบาน เป็นแล้ว แต่ก็ยังจะหวนกลับไปสู่การปรุงแต่งของอามะวะได้อีก ก่อกรรมทำชั่วได้ อีก การตื่นและการหลงกลับไปปรุงแต่งอีกจะถูกรับรู้หรือรู้ตัวได้ไวขึ้นด้วยจิตที่ตื่นขึ้นแล้วของผู้ฝึกจิตเอง และกลับกลายเป็นบทเรียนให้ผู้ฝึกสติได้เห็นคิดกันสดๆ เห็นทุกข์ สุขกันสดๆ อันเป็นฐานแห่งวิปัสสนาญาณของผู้ฝึกเอง

การพัฒนาสติด้วยการเจริญกายคตาสติ ฝึกสติ ด้วยการยิ้มน้อยๆ ด้วยใจที่เบิกบาน

🍌 วิโมกข์ :

คุณของกายคตาสติ ในพุทธพจน์ว่าไว้ดังนี้คือ

ภิกษุ ท. ภิกษุใดได้อบรมกระทำให้มากในกายคตาสติแล้ว ตาก็จะไม่จดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ รูปที่ไม่น่าพอใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง หูก็จะไม่จดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง เสียงที่ไม่น่าฟัง ก็ไม่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกอึดอัดขยะแขยง กลิ่น รส กาย และ ธรรมารมณ์ก็เช่นกัน ทั้งหมดเปรียบเสมือนสัตว์ทั้งหกชนิดมาผูกกรรมด้วยเชือกเส้นเดียวกัน ต่างฝ่ายต่างก็จะยื้อแย่งจุดดิ่งกันเพื่อจะไปอยู่ในที่ของตน คืองูจะเข้าจอมปลวก จระเข้จะลงน้ำ นกจะบินขึ้นท้องฟ้า สุนัขจะเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า และลิงก็จะไปป่า

ภิกษุ ท. ในกาลนั้นแล ความเป็นไปของสัตว์ทั้ง ๖ ชนิดเหล่านั้น มีแต่ความเมื่อยล้า มันทั้งหลายก็จะพึงเข้าไปยืนเง่า นั่งเง่า นอนเง่าอยู่ข้างเสาเรือน หรือเสาหลักนั่นเอง

🍌 วิโมกข์ :

อุบายหรือเทคนิคในการพัฒนาสติในการเจริญภาวนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ ทุกๆ อิริยาบถในชีวิตประจำวัน หรือที่เรียกว่า "กายคตาสติ" ในที่นี้จะขออธิบายถึงอุบายธรรมในการฝึกกายคตาสติเพื่อพัฒนาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยขอสรุปอุบายหรือเทคนิคจากประสบการณ์เป็นประโยคสั้นๆ ๒ ประโยค คือ

ระลึกในสิ่งใด ก็ให้รู้สึกในสิ่งนั้น, รู้สึกในสิ่งใด ก็ให้ระลึกในสิ่งนั้น

Realizing what you are feeling, feeling what you are realizing.

เมื่อเรารู้จักฝึกพัฒนาสติให้มีทั้งความว่องไวและมีพลังเป็นสติในทริยัคัง ดั่งรายละเอียดที่ได้อธิบายมาในข้างต้นแล้ว จากนั้นเราจะฝึกรักษาประคองสติในทริยัคังของเรา ที่มีทั้งความไวและพลังให้สามารถคงอยู่ต่อเนื่องได้ตลอดทั้งวัน (ผู้ที่ฝึกมานาน ก็ควรฝึกประคองรักษาตามโดยวิธีนี้ได้เช่นกัน) โดยเข้าหาวิถีธรรมชาติให้มากที่สุด ไม่ตั้งใจหรือมุ่งมั่นจนเกินไป ให้เพียงประคองรู้แบบสบายๆ คือเมื่อเกิดความรู้สึกในสิ่งใด ก็ให้ระลึกในสิ่งนั้น หรือทันทีที่ระลึกในสิ่งใด ก็ให้รู้สึกในสิ่งนั้น และอุบายเพิ่มเติมของผมนั้นก็คือ แฝ่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้รู้สึกตัวทั่วถึงทั่วสรรพางค์กาย และเดินสติ หรือระลึกในทุกๆ อณูของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้น หรือกล่าวสรุปสั้นๆ ว่า ให้เดินสติในสัมปชัญญะ หรือระลึกอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ อันนี้ถ้าเราเพียรทำมากๆ ก็จะเป็นกายคตาสติที่สมบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญกายคตาสติมากกว่า ผู้ที่เจริญให้มาก ย่อมทำให้แจ้งซึ่งวิชชาและวิมุตติ นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์มากมาย อาทิ ถึงพร้อมด้วยฌาน ๔ และอภิญญา ๖ เป็นต้น การฝึกกำหนดรู้ อิริยาบถ หรืออารมณ์ที่ชัดในขณะที่ปัจจุบัน อาทิ หากเกิดเวทนา ก็กำหนดรู้ในเวทนา หากเกิดความคิด ก็กำหนดรู้ในความคิด อันนี้เป็นการกำหนด ซึ่งภาษาอังกฤษใช้ศัพท์ว่า noting หรือ labeling คือ "noting or labeling what we are thinking or feeling at the present time" Noting กับ Realizing นั้นความหมายต่างกัน

Noting คือการกำหนดรู้ Realizing คือการระลึก และ Realizing จะเป็นธรรมชาติมากกว่า Noting ฉะนั้น เทคนิค Realizing นี้ ผมได้พัฒนาขึ้นมาจากการกำหนดรู้ หรือ Noting ผมจึงอยากแนะนำผู้ปฏิบัติให้ลองฝึกระลึกดูบ้าง ท่านจะรู้สึกว่ามันเป็นธรรมชาติ เมื่อเริ่มต้นเราฝึกการกำหนดรู้ นั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่เมื่อเรากำหนดรู้จนชำนาญแล้ว ขอให้ผ่อนคลายการกำหนดรู้ให้เบาลงๆ จนเหลือเพียงการระลึก (ด้วยความรู้สึกจากใจ) เบาๆ นุ่มนวลแบบธรรมชาติ จนสามารถพัฒนาเข้ามาสู่ในชีวิตจิตใจเป็นการระลึกด้วยใจ ไม่ใช่นึกคิดหรือกำหนดรู้ด้วยความนึกคิด เพราะอาการนึกคิดเป็นอาการที่เกิดจากสมอง และอาการของการกำหนดรู้ เป็นอาการที่เกิดจากการใช้กิ่งความคิดและกึ่งใจ แต่อาการของการระลึก เป็นอาการที่เกิดจากใจหรือออกมาจากจิตใจจริงๆ ล้วนๆ อันจะทำให้เราสามารถพัฒนาสติและพัฒนาจิตใจของเราให้เจริญก้าวหน้าในการภาวนาจริงๆ ขึ้นไป จนเป็นกายคตาสติที่สมบูรณ์ และถึงพร้อมด้วยวิชาและวิมุตติตั้งกล่าว

 **วรดา :**

ได้ฝึกตามที่คุณวิโมกข์บอก รู้สึกตัวเองพัฒนาขึ้นมากค่ะ

 **วิโมกข์ :**

ต่อไปจะให้อุบายในการฝึกกายคตาสติอย่างง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการพัฒนาสติในการภาวนาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มต้น และเป็นอุบายสอนธรรมปฏิบัติให้กับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นฝึกปฏิบัติ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน เพราะธรรมของพระพุทธเจ้า นั้น มีความลาด ลุ่ม ลึก และซึ้ง ไปด้วยลำดับ คือลาดด้วยศีล ลุ่มด้วยสมาธิ ลึกด้วยปัญญา และซึ้งด้วยวิมุตติ ธรรมที่เป็นโลกุตตระ อาทิเช่น เรื่องสญญตา มรรค ๘ โพชฌงค์ ๗ และอื่นๆ หากเราจะไปสอนให้กับผู้ที่ยังไม่สนใจในการปฏิบัติธรรมหรือแม้แต่เยาวชน เราก็ควรปรับให้เหมาะกับเขา คือต้องดูว่าให้แค่ไหนอย่างไรจึงจะเหมาะกับเขา เช่น อาจปรับโดยสอนในแง่ของความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ปรับให้เหมาะสม เช่นเดียวกับเรื่องของภาวนา ซึ่งโดยทั่วไปคนอื่นเป็นจำนวนมาก ไม่ค่อยจะสนใจมาศึกษาและปฏิบัติกัน

การจะปรับสอนในเรื่องของการทำภาวนา หากเขายังไม่พร้อมหรือยังไม่ถึงเวลา เราก็เพียงแนะนำเขาว่า ทำอะไร อย่าเคร่งเครียด อย่าเศร้าหมอง คือต้องให้หน้าตายิ้มแย้ม สดชื่น เบิกบานอยู่เสมอ เพราะเมื่อหน้าตา ยิ้มแย้ม จิตก็จะตื่น และสติก็จะเกิดตามมา ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะตามมา อะไรต่างๆ และสิ่งที่ดีๆ ก็จะตามมาหรือสอนเขาให้รู้จักการแสวงหาความสุขที่ประณีตให้ยิ่งขึ้นไป (โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น) เพราะความสุขเป็นจุดเริ่มต้นของความสงบ โดยเฉพาะความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป เช่น ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขจากการแบ่งปัน และอื่นๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตของเขาประณีตมากขึ้น วันหนึ่งๆ ไม่ว่าจะประสบเหตุการณ์อย่างไร ก็พยายามทำตนให้มีความสุข สดชื่น เบิกบาน อยู่เสมอ หรืออาจจะฝึกยิ้มบ่อยๆ อยู่เสมอ

ยิ้มบ่อยๆ นี้สำคัญนัก เพราะจิตจะตื่นอยู่เสมอ การฝึกกายคตาสติที่ดี การทรงฌานที่ดี เราจึงควรฝึกตนให้ยิ้มบ่อยๆ เสมอในทุกๆ เหตุการณ์ เมื่อเราฝึกยิ้มบ่อยๆ จะสังเกตเห็นว่าจะมีสติเฉพาะหน้าปรากฏขึ้นจริงๆ ความตื่นตัว ตื่นรู้ก็จะปรากฏขึ้น ฉะนั้น แม้ว่าเราจะง่วนอยู่กับการทำงาน จนวันทั้งวันแทบจะไม่มีเวลาฝึกสมาธิ หรือฝึกสติ เพียงแต่รู้จักฝึกให้ใบหน้ายิ้มบ่อยๆ สดชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ก็จะพบว่าความตื่นตัว

หรือจิตตื่นรู้จะเป็นไปเองได้โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจฝึกปฏิบัติ อีกประการหนึ่ง นอกจากจะฝึกให้เกิดความสดชื่นและเบิกบานอยู่เสมอ ยังควรจะต้องฝึกทำงาน ทำทุกอย่างด้วยใจ ออกมาจากใจ แม้แต่การพูดเจรจาก็ขอให้พูดออกมาจากใจ คิดก็คิดด้วยใจ อันนี้จะเป็นการฝึกเปิดใจตนเองให้ระลึกรู้ตามด้วยใจอยู่เสมอ และท้ายที่สุดนี้ แม้แต่การรู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ความเมตตา กรุณา ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ใจของเราเปิดอยู่เสมอ เปิดเพราะรู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เปิดเพราะเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นจริงๆ และยังเป็นการลดละความเห็นแก่ตัวและอัตตาไปในตัว ฉะนั้นการที่พุทธศาสนาฝ่ายมหายานจะเน้นในการเจริญพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และทำให้เป็นอัมปรมัญญาแผ่ไพศาล อันนี้ก็จะเป็นทำให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ เมื่อจิตตื่น รู้ เบิกบานอยู่เสมอ ก็จะพบความปัสสัทธิทั้งกายและใจ ความปัสสัทธิหรือความสงบระงับทางกายและใจนี้ จะเป็นเหตุให้เกิดเป็นสมาธิที่ตั้งมั่น เป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่ออุเบกขา คือ ปล่อยวางละวางจากอารมณ์ทั้งปวง

สิ่งที่ผมพยายามพรรณนามาทั้งหมดนี้ เพียงต้องการให้ข้อคิดกับผู้ปฏิบัติธรรมหลายๆ ท่านที่เข้าใจแต่เพียงว่า การปฏิบัติธรรมคือการที่ต้องเอาแต่ฝึกนั่งสมาธิ แต่แท้จริงนั้นการปฏิบัติธรรมก็คือการภาวนาในชีวิตประจำวัน ดังที่ผมได้พรรณนามาข้างต้น

ธรรมดา :

คือความคิดของหนู มันชอบวิ่งไปโน่นไปนี่ มันคิดพิเรนทร์ๆ ทำให้หนูลำบากมาเยอะแล้ว ทำอย่างไรจึงจะควบคุมความคิดตัวเองได้คะ เรียนถามท่านผู้อ่านคะ

วิโมกข์ :

การที่เราจะฝึกจัดระบบความคิดได้ เราต้องสามารถสั่งจิตได้ว่าให้หยุดคิด การสั่งจิตคือการใช้สติ กำหนดรู้ความคิด และรู้ทันความคิด ข้อสังเกตคือ คิดอยู่ตรงไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เราก็จิตที่ตั้งไว้ตรงที่คิด ความคิดก็จะหยุดเอง เมื่อฝึกได้แล้วก็ค่อยๆ ฝึกหัดคิดด้วยการมีสติ เบื้องต้นของฝึกคิดด้วยการมีสติ คือให้ฝึกคิดด้วยการตั้งใจคิด เพราะปกติเราคิดโดยไม่ตั้งใจ มันจึงเตลิด แต่พอเราตั้งใจคิดจริงๆ จิตกลับจะไม่คิดมาก เพราะจิตที่ตั้งใจคิดจะถูกกำกับด้วยสติ ขึ้นต่อไปก็ให้ฝึกคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งช่วงสั้นๆ และค่อยเพิ่มช่วงเวลาในการคิดให้ยาวขึ้น แต่ก่อนเพิ่มงานให้จิตคิดในระยะเวลาที่ยาวขึ้น ต้องมั่นใจว่าเวลาที่เรฝึกคิดในช่วงสั้นๆ นั้น เมื่อเราต้องการหยุดคิด ความคิดสามารถหยุดได้ทันที แต่ถ้ายังหยุดคิดไม่ได้ก็จงอย่าเพิ่งไปเพิ่มงานให้จิตคิดอะไรที่เป็นเวลานาน แต่ข้อสำคัญในการฝึกคิด ไม่ว่าจะฝึกคิดในช่วงเวลาสั้นหรือยาว ให้ฝึกตั้งใจคิดเสมอเพราะความตั้งใจก็คือตัวสตินั่นเอง

วิโมกข์ :

การฝึกกายคตาสตินั้น เมื่อเราทำได้ดีพอสมควรแล้ว ต่อไปก็ให้หัดฝึกรู้ทันความคิดจนสามารถอยู่เหนือความคิด ไม่ต้องตกเป็นทาสของความคิดจนปวดหัว ฟุ้งซ่าน เครียดจนทำอะไรไม่ถูกอีกต่อไป การฝึกให้ตนอยู่เหนือความคิดได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือสามารถควบคุมความคิดได้นั้นก็คือ **คิดเมื่อเวลาต้องการคิด หยุดคิดเมื่อเวลาต้องการหยุดคิด** เมื่อสั่งความคิดให้คิดหรือหยุดคิดได้แล้ว กระบวนการต่อไปก็คือการรู้จักจัดระบบความคิดให้เป็นระเบียบ โดยชำระล้างสัญญาหรือความจำที่ไม่ดี อันนอนเนื่องเป็นอนุสัยกิเลสดองอยู่ในสันดาน

การชำระล้างสัญญาทำได้โดยการหมั่นเพิ่มสัญญาใหม่ที่ดียิ่ง ที่เป็นในทางกุศลและสร้างสรรค์ สัมมาทิฐิ ให้มีมากขึ้นๆ จนกระทั่งสามารถครอบงำสัญญาที่ไม่ดีทั้งหลายให้อ่อนกำลังลงหรือมี อิทธิพลน้อยลง เมื่อเราทราบแนวทางในการสร้างสัญญาที่ดี ที่เป็นไปในทางกุศลและปัญญาเพื่อบรรลุเป้าหมายในการยกระดับจิตใจดังกล่าวนี้ เราจึงต้องรู้จักเรียนรู้การฝึกเท่าทันความคิด การจัดระบบความคิด และการฝึกคิดให้เป็น กล่าวคือการคิดด้วยความมีสติสัมปชัญญะอันถึงพร้อมด้วยปัญญา แม้จะเป็นจินตามยปัญญา แต่ก็ จะส่งผลให้เกิดการสร้างสัญญาอันเป็นฝ่ายปัญญาให้มีมากขึ้นๆ ในแฟ้มข้อมูลหรือสัญญาที่อยู่ในส่วนลึกของ จิตใจ ทั้งนี้แฟ้มข้อมูลหรือสัญญาอันเป็นฝ่ายปัญญานี้จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติภาวนาสามารถปรัรจิตใจยกขึ้นสู่การ พิจารณาธรรมได้โดยง่ายจนแทบตลอดอันเป็นภาวนามยปัญญา เพื่อความหลุดพ้นในที่สุด

การฝึกให้รู้เท่าทันความคิดเพื่อให้รู้จักวิธีการจัดการกับความคิดนั้น เบื้องต้นเราควรศึกษาทำความเข้าใจคำว่า "จิตว่าง" หรือ "ความว่าง" หรือ "สุญญตา" คำว่า "สุญญตา" หรือ "ความว่าง" ไม่ใช่ว่างเปล่าทั้งวันโดยไม่ คิดอะไร อันนี้ไม่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะธรรมชาติ จิตของคนเราต้องนึกต้องคิด แต่ คำว่า "ว่าง" ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น คือว่างจากความรู้สึกที่ไปยึดมั่นถือมั่น หรือสำคัญมั่นหมาย ว่าเป็นตัวเรา ของเรา ว่างในที่นี้หมายถึง การมีสติพร้อมในตัวสมบูรณ์ ถึงเวลาคิดก็คิดอย่างมีสติ การ รู้เท่าทันความคิดนี้สำคัญนัก เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม แคร้รู้เท่าทันความคิดเท่าทันก็จะมีความรู้สึก ตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้นทันที การฝึกให้รู้เท่าทันความคิดสามารถฝึกได้ง่ายมาก คือ ลองหัดฝึกตั้งใจคิด กล่าวคือ เวลาจิตอยากจะทำอะไรก็สำคัญลงไปด้วยการฝึกตั้งใจคิด พอเราตั้งใจคิดเท่านั้น สติจะทันความคิดและ ความคิดก็จะหยุดลงทันที ขณะที่สติรู้เท่าทันความคิดก็จะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นกายคตาสติ ไปในตัว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันความคิดและรู้ตัวทั่วพร้อมจะเกิดอุเบกขา คือความเป็นกลางๆ ของจิต ขึ้นมาทันที ความเป็นกลางๆ ของจิตนี้สำคัญเพราะจะทำให้สติพัฒนาไปในตัว แม้เราไม่ตั้งใจฝึกพัฒนาสติ แต่ หากเราประคองจิตเป็นกลางๆ ได้เสมอ สติก็จะพัฒนาของมันเอง เพราะการที่คนเราจะรักษาสภาพความเป็น กลางๆ ของจิตไม่ให้เอนเอียงไปตามแรงดึงดูดข้างใดข้างหนึ่ง กล่าวคือ ฝ่ายดีก็ตาม ฝ่ายชั่วก็ตาม ฝ่ายสุขก็ตาม ฝ่ายทุกข์ก็ตาม อันนี้จะพบว่าสติจะพัฒนาไปในตัวและมีกำลังมากขึ้นๆ และความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะละเอียด มากขึ้น เป็นกายคตาสติที่สมบูรณ์มากขึ้นไปในตัวโดยอัตโนมัติ

ฉะนั้น การฝึกรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตหรืออุเบกขานี้สำคัญยิ่งนัก และสามารถทำได้ในหลายกรณี เช่น เจริญฌาน ๔ เจริญพรหมวิหาร ๔ หรือ น้อมสัญญาเข้ามาสู่ในจิตอยู่เสมอเป็นสัญญาตวิโมกข์ คือพิจารณา เห็นความไม่มีตัวตนหรืออนัตตาอยู่เนืองๆ การพึงรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตนี้ถือเป็นมัชฌิมาปฏิปทา แม้ใน การเจริญสติปัฏฐาน ๔ หากเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยการรักษาความเป็นกลางๆ ของจิต จะพบว่า กาย เวทนา จิต ธรรม จะรวมเป็นหนึ่ง คือจิตจะเห็น กาย เวทนา จิต และธรรมไปแบบทั่วถึงได้พร้อมๆ กัน

การพัฒนาสติ ต้องรู้จักธรรมชาติของจิต การสร้างพลังใจเพื่อให้สำเร็จประโยชน์

วิโมกข์ :

ก่อนอื่นต้องเข้าใจเรื่องจิตก่อนว่า คิดตรงไหน จิตก็อยู่ที่นั่น รู้สึกตรงไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เพราะฉะนั้นฐานของจิตหลักๆ ก็คืออยู่ตรงที่ความคิดเกิดในสมองของเรา (ตามหลักวิทยาศาสตร์) และก็อยู่ตรงที่ความรู้สึกเกิดในกลางอกของเราตรงบริเวณหทัย (ตามหลักอภิปรัชญา) ฉะนั้น ผู้ฉลาดในการเฝ้าดูจิต ก็คือเฝ้าดูความคิดที่ปรุงแต่งในสมอง และเฝ้าดูความรู้สึกที่ผุดขึ้นในใจตรงกลางอก เบื้องต้นของการฝึก เราก็จะฝึกเฝ้าดูจิตที่ละอาการ คือ สติตามดูความคิดหรือสติตามดูความรู้สึก พอชำนาญก็ให้ฝึกสติทั้งเฝ้าดูทั้งความคิดและความรู้สึก พอชำนาญมากขึ้น ขณะสติเฝ้าดูความคิดและหรือความรู้สึก ก็ไม่เห็นกายด้วย และในที่สุดชำนาญมากๆ ก็ไม่เห็น **ธรรม** คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พร้อมๆ กันด้วย และเกิดการละวาง เป็นเพียงแต่ผู้ดูอาการอยู่เฉยๆ หนึ่ง เมื่อทราบฐานของจิตแล้ว แต่หาใช่ว่าจิตจะอยู่เพียงแค่ ๒ ฐานนี้เท่านั้น เพราะรู้สึกที่ไหนจิตก็อยู่ที่นั่น นั่นก็คือเวลาเรารู้สึกสัมผัสกระทบตรงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ก็หมายความว่าจิตก็จะเคลื่อนไปยังตำแหน่งที่รู้สึกสัมผัสกระทบนั้น กล่าวได้ว่า จิตร่วงไปทั่วสรรพางค์กาย และที่สำคัญไปกว่านั้น จิตชอบเที่ยวออกนอกกาย โดยเฉพาะวิ่งไปตามความคิด คิดถึงคนนั้น คนนี้ เรื่องนั้น เรื่องนี้ หรือวิ่งออกไปกับคำพูด ไปอยู่กับคู่สนทนา หรือวิ่งออกไปกับสายตา ไปอยู่กับสิ่งที่มองเห็น หรือวิ่งออกไปกับหู ไปอยู่กับสิ่งที่ได้ยิน เป็นต้น ขณะที่จิตวิ่งออกไปนอกกาย เราจะสังเกตว่าเราจะเพลอตัวลึ้มตัว คือไม่รู้สึกาการของกายเลย อันนี้ถ้าคิดคำนวณตามหลักวิทยาศาสตร์ ก็คือพลังงานของคนเราสูญเสีย (lost) ไปกับเรื่องภายนอก เหลือพลังงานไม่ถึง ๑๐% ที่อยู่กับตัวเรา ก็คือสติสัมปชัญญะหรือสำนึกที่อยู่กับตัวเราเหลือไม่ถึง ๑๐% หากเป็นเช่นนี้อยู่ราไป ก็จะกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน หรือถ้าหนักมากขึ้นก็เสียสติหรือสติวิปลาสไปในที่สุด

เบื้องต้นของการฝึก พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ฝึกสติอยู่บนฐานกายให้ได้เป็นหลักใหญ่ก่อน ฐานกายเปรียบเสมือนแผ่นดินที่เรายืนอยู่ เมื่อมันคงดีแล้วให้ฝึกตามรู้เวทนา จิต ธรรม เป็นลำดับ โดยฝึกรู้ชัดที่ละส่วนในเบื้องต้น จนชำนาญแล้วจึงฝึกรู้ทั้งสี่เป็นหนึ่งเดียว คือรู้แบบองค์รวม ไม่เพ่ง ไม่กำหนด เพียงระลึกรู้ที่มั่นคงแบบเป็นธรรมชาติ

ต่อไปอยากจะขยายความในเรื่องการเจริญสติในสัมปชัญญะ ที่กล่าวในบทตั้งกระทู่ว่า "**เจริญสติ หรือระลึกในทุกๆ อนุของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้น**" เบื้องต้นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า **ธรรมชาติของการรับรู้ของคนเรามี ๒ ลักษณะ คือ ๑. รู้สึก (เวทนา) ๒. รู้หรือรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชัญญะ)** ถ้าขยายความก็คือ เบื้องต้นฝึกระลึกในทุกๆ อนุของความรู้สึกที่เป็นทั้งภายนอก (ความรู้สึกกระทบสัมผัสทางกาย) และความรู้สึกที่เป็นไปภายในกาย (ความรู้สึกบีบิต เมื่อบาน เศร้า โศก เสียใจ เป็นต้น) เพราะสติคือเจตสิกฝ่ายดี (เจตสิกคือสิ่งที่เกิด-ดับขึ้นพร้อมกับจิต) เมื่อเกิดความรู้สึกที่เป็นเวทนาอย่างไร อย่างหนึ่ง บางครั้งหนักอึ้งอยู่ในใจและแสดงอาการสีหน้าเคร่งเครียด หรือบางครั้งรู้สึกเมื่อบาน อิ่มเอิบและแสดงอาการสีหน้าแช่มชื่น ให้เราใช้สติตามระลึกไปในทุกๆ อนุของเวทนาความรู้สึกนั้น (คำว่า ทุกๆ อนุนี้เป็นเพียงสำนวน เพียงเพื่อ

เน้นให้เห็นภาพพจน์ว่า เติบโตให้ละเอียดตามระลอกทุกข์ขณะจิตที่เกิดเวทนานั้นๆ) เมื่อเราเจริญสติระลอกในทุกข์
ของความรู้สึกที่เป็นเวทนา จะเกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม คือจากความเวทนาเปลี่ยนไปเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
ความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เป็นที่มาของปัญญา เพราะจะทำให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของเวทนาที่เกิดขึ้นนี้ว่า
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะไม่มีใครที่จะทุกข์หรือสุขอยู่ตลอดไป ฉะนั้นกล่าวสรุปว่า

(๑) ความรู้สึกอันเป็นฝ่ายเวทนาได้เปลี่ยนไป เป็นรู้หรือรู้ตัวทั่วพร้อม อันเป็นฝ่ายปัญญา

(๒) จิตอยู่ตรงที่คิด และ รู้สึก (ทั้งรู้สึกสุขทุกข์ทางใจ และรู้สึกกระทบสัมผัสทางกาย)

(๓) จิตไม่มีขนาดแน่นอน บางครั้งก็เล็กจนถึงที่สุด เช่นหนักอึ้งหรือเสียดแทงเข้าไปในใจ บางครั้งก็ใหญ่
จนไม่มีขอบเขต เช่นดีใจหรือมีความสุขจนอึดเอิบไปทั่วสรรพางค์กาย

(๔) เมื่อธรรมชาติของจิตในข้อ ๓ เราควรฝึกตนให้มีความปีติสุข หล่อเลี้ยงจิตด้วยปีติสุขอยู่เสมอ จนใน
ที่สุดเป็นความสงบสุขอันเกิดแต่อุเบกขา (หรือเนื่องด้วยสุญญตา คือความว่างปราศจากกิเลส ปราศจากความยึด
มั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ มารบกวน) ลักษณะปีติสุขหรือความสงบสุขนี้จะแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ก็ให้เรามีสติระลอกใน
ทุกข์ อกุศลของความรู้สึกปีติสุขหรือความสงบสุขนี้ จนกลายเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นว่านั่นเป็นสักว่าธรรมชาติ
ปรุงแต่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อันเป็นฝ่ายของปัญญา

เมื่อเราเข้าใจเรื่องจิตทั้งลักษณะและอาการดังกล่าว เราก็จะรู้จักการจัดการหรือบริหารจิตด้วยสติและ
สัมปชัญญะ อันเป็นการพัฒนาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไปโดยลำดับ



คนกลาง :

ลองอ่านและปฏิบัติแล้ว ยากจังนะคะ มีสติรู้ตัวอยู่ไม่นานก็เดลิิดเปิดเบิ่งหมด พยายามอยู่หลายครั้ง
เดียวได้ เดียวล้ม ที่เขาว่าความคิดของคนเรามันไว มันเป็นอย่างนี้เอง ลองนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ตื่น
เข้าชั้นมาทำงานบ้านล้างจาน ก็คิดว่ากำลังล้างจานอยู่ กำลังเอามือขัดถูจานอยู่ (อย่างนี้ใช้ใหม่คะ) แต่พอทำไป
ไม่นาน ก็มีความคิดเรื่องโนนเรื่องนี้แว็บเข้ามา พอรู้ตัวก็หยุดคิด แล้วมาดูว่าเรากำลังล้างจานอยู่ต่อ มันจะเป็น
อย่างนี้ตลอดเวลาขณะที่ล้างจาน สลับไปสลับมาหลายครั้ง อย่างนี้แสดงว่าเราเป็นคนที่ไม่มีความสมาธิใช้ใหม่คะ
ตามปกติแล้วเป็นคนที่ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมๆ กันจนเป็นนิสัย เพราะนิสัยอันนี้หรือเปล่าคะที่ทำให้ไม่
สามารถทำให้ใจอยู่กับการกระทำของกายเพียงอย่างเดียว ขอคำชี้แนะด้วยคะ



วิโมกข์ :

การฝึกสติกับการทำงาน เราใช้เพียงแค่รู้สึกเบาๆ หรือระลึกด้วยใจแบบสบาย ไม่จ้องจับหรือ
ตึงเกินไป และไม่ใ้ใจความคิดกำหนด ให้ระลึกด้วยใจ หรือความรู้สึกแบบเป็นธรรมชาติ เช่น ที่คน
กลางบอกว่าตื่นเข้าชั้นมาทำงานบ้าน ล้างจาน ก็คิดว่ากำลังล้างจานอยู่ การกำหนดด้วยความคิด จะขัดข้อง

รำคาญ และเบื่อหน่ายที่สุดในที่สุด แต่ให้ฝึกระลึกด้วยใจ อากาการของใจก็คือความรู้สึก กล่าวอีกนัยหนึ่งคือระลึกด้วย
ความรู้สึก หรือใช้ความรู้สึกตามอิริยาบถต่างๆ อันนี้จะเป็นธรรมชาติ และให้ทำความรู้สึกมีความสุขกับงานที่เรา
กำลังทำอยู่ ดังเช่นที่ท่านพุทธทาสกล่าวว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม ถ้าคิดว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม
อันนี้จะสนุกและมีความสุขกับการทำงาน แต่ถ้าไปคิดว่าการทำงานเช่นการล้างจานเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ อันนี้จะเป็น
ทุกข์และรำคาญ จะเบื่อหน่าย และฟุ้งซ่านในที่สุด กล่าวสรุปคือต้องสร้างฉันทะคือความพึงพอใจในการทำงานขึ้น
มาก่อน แล้ววิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (การใส่ใจ) วิมังสา (การใคร่ครวญพิจารณา) ก็จะเกิดขึ้นตามมาโดยลำดับ

**อุบายประการหนึ่ง คือให้ทำความอึดเอิบและสดชื่นอยู่เสมอทั้งวัน ประสานลมหายใจเข้าไปกับ
ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถต่างๆ อันนี้จะทำให้จิตตื่นรู้ทั้งวันและจะรู้ตามอิริยาบถได้ง่ายขึ้นและ
ละเอียดขึ้น**

๑. ในบทสวดมนต์ ท่านให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ใช่นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
จะนั่นการสวดมนต์ให้สวดมนต์ด้วยใจ ไม่ใช่สวดมนต์ด้วยความคิดนึก สวดด้วยใจจะมีพลังอย่างยิ่ง รวมทั้งการแผ่
เมตตาด้วย ให้แผ่เมตตาด้วยใจหรือออกจากใจ คือออกจากความรู้สึก ไม่ใช่แผ่ด้วยความคิดนึกจากสมองซึ่งไม่มี
พลัง

๒. การบริกรรมคำภาวนาพุทโธหรืออื่นๆ ให้บริกรรมด้วยใจ ไม่ใช่บริกรรมอยู่ในความคิดนึก

๓. ในชีวิตประจำวัน นอกเหนือจากการระลึกในอิริยาบถ และความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้ว กิจกรรมอื่นๆ
อาทิ การทำงาน ดูหนัง ฟังเพลงก็ดี ให้ทำด้วยใจและออกมาจากใจจริงๆ ติดต่อเจรจา พุดคุยด้วยใจ
หรือออกมาจากใจจริงๆ อันนี้จะเป็นการพัฒนาสติได้อย่างดียิ่งในชีวิตประจำวัน และพร้อมกันนั้นจะทำให้
เกิดพลังในการทำงาน พุดคุย หรือเจรจาการงานต่างๆ และท้ายที่สุดงานก็จะประสบผลสำเร็จด้วย

อุปสรรคและความเนิ่นช้าในการทำสมาธิ การก้าวข้ามโลกียฆานไปสู่โลกุตระฆาน

วิโมกข์ :

การปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้เกิดความเนิ่นช้า เราควรจะได้ศึกษาจากพระไตรปิฎกเป็นแนวทาง ผมได้พบความตอนหนึ่งในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “สัญญาเกิดก่อน ปัญญาเกิดทีหลัง” ทำให้ผมมีแนวทางในการเจริญปัญญาเพื่ออบรมสมาธิ กล่าวคือการจะอบรมปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เราจะต้องสร้างสัญญาในทางแห่งปัญญาอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ปกติคนทั่วไปจะสร้างสัญญาในทางโลก โกรธ หลง เป็นไปตามอำนาจของกิเลส เวลานั่งสมาธิพอจิตสงบ สัญญาที่บันทึกไว้ในจิตได้อ่านก็จะแสดงอาการออกมาให้ปรากฏในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น คั้นขมยิบในขณะนั่งสมาธิ น้ำลายฟูมปากบ้าง หรือเห็นนิมิตที่นากลัวบ้าง เป็นต้น ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ปฏิบัติเอาแต่นั่งสมาธิ และละเลยในการสร้างสัญญาในทางปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คนที่นั่งสมาธิแล้วไม่สามารถยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาได้ สาเหตุหนึ่งก็เพราะในชีวิตประจำวันละเลยต่อการพิจารณาในทางธรรม จึงทำให้สัญญาในทางธรรมน้อยกว่าสัญญาในทางกิเลส สัญญาเปรียบเสมือนแฟ้มข้อมูลในจิตใจ ตัวสติเปรียบเสมือนเมาส์ที่ไปคลิกเอาข้อมูลในแฟ้มนั้นๆ ขึ้นมา หากเราไม่รู้จักบมนิสัยสร้างแฟ้มข้อมูลในทางธรรมให้มีขึ้นในจิตใจ ปลอ่ยให้แฟ้มข้อมูลในทางกิเลสพอกอยู่ในใจ การปฏิบัติธรรมก็จะติดขัดและเนิ่นช้า ฉะนั้น ผมจึงได้นำเสนอแนวทางในการฝึกหัดหมั่นพิจารณาในทางปัญญา ดังรายละเอียดที่ได้ตั้งกระทู้ไว้ คือให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง จนเกิดความสลดสังเวช และความลวงเข้าไปบันทึกอยู่ในจิตได้อ่านทีละทีละทีในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างสัญญาในทางธรรมให้มากๆ เวลาปฏิบัติสมาธิ จิตสงบก็จะสามารถยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาธรรมได้โดยง่าย

สำหรับอุปบายในการเจริญปัญญาของผม คือการวางจิตให้เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น จิตที่เป็นกลางๆ นี้จะห่างไกลจากอารมณ์และกิเลสที่คอยรบกวนจิตใจ ตัวชี้อันหนึ่งที่สามารถชี้วัดว่าเราวางจิตให้เป็นกลางๆ ได้หรือไม่ ก็คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปจนถึงความรู้สึกตัวทั่วถึงจริงๆ กล่าวคือสามารถรู้ได้แม้แต่ลมหายใจที่ละเอียดควบคู่ไปกับอริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย (แต่อย่าไปพยายามตั้งใจกำหนดลมหายใจควบคู่กับการตามรู้อริยาบถ เพราะจะขัดข้องมาก ขอให้ใช้วิธีฝึกจิตให้เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น) จิตที่เป็นกลางๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะทำให้เกิดภาวะกลางๆ ของจิต ภาวะจิตที่เป็นกลางเหมือนกับการถอยจิตออกมาจากกายนิคหนึ่ง หรือถอยจิตออกมาจากความรู้สึกนิคหนึ่ง หรือที่ครูบาอาจารย์บางท่านแนะนำให้ยกจิตเหนืออารมณ์ อันนี้จะเกิดภาวะความเป็นกลางของจิตแบบธรรมชาติโดยไม่ต้องอาศัยสมาธิมาก

เทคนิคการถอยจิตให้เป็นกลางๆ หรือเกิดจิตผู้รู้ ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติสมาธิด้วย เพื่อให้จิตนั้นพันอำนาจวิญญานทั้ง ๖ ในฝ่ายผู้ปฏิบัติสมาธิแบบโลกิยะนั้น กระแสจิตและกระแสวิญญาน (วิญญานคือวิญญานทั้ง ๖ หรือวิญญานทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จะแนบแน่นกันอย่างใกล้ชิด ในขณะที่ฝ่ายผู้ปฏิบัติสมาธิแบบโลกุตระ กระแสจิตและกระแสวิญญานจะถอยห่าง ค่อยๆ ห่างออก และขนานกันไป การที่กระแสจิตและกระแสวิญญานในฝ่ายโลกุตระถอยห่างและขนานกันไปในั้นเป็นเพราะ ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิแบบมีสติเป็นตัวนำ ตัวสติจะเป็นตัวรู้คั่นอยู่ในระหว่างกลางระหว่างกระแสจิตและกระแสวิญญาน ทำให้ไม่หลงติดอยู่ในอารมณ์ของฆาน

เทคนิคการเจริญสติให้เป็นผู้รู้ระหว่างกระแสจิตและกระแสวิญญาน (โดยประสพการณ์ส่วนตัว) คือฝึกสมาธิให้เห็นทั้งกายและใจขนานกันไป ให้สมาธิและสติขนานกันไป (คำว่าสติจะต้องมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมหรือ

สัมปชัญญะคู่กันไปด้วยเสมอ จากความรู้สึกตัวทั่วพร้อมภายนอกคือความรู้สึกทางกาย จนละวางร่างกาย และเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมภายใน คือปีติ สุข และอุเบกขาที่เป็นไปภายใน) เห็นกายก็คือเห็นลมที่ค่อยๆ ละเอียดไป โดยลำดับ เห็นใจก็คือเห็นความรู้สึกที่ค่อยๆ พัฒนาเปลี่ยนไป จากเวทนาทางกาย ไปสู่เวทนาทางใจคือ ปีติ สุข และค่อยๆ พัฒนาไปจนละวางปีติ สุข จนเป็นอุเบกขา ฉะนั้น การปฏิบัติอย่ารีบร้อนทั้งลมหายใจ บางท่านที่ทั้งลมหายใจเร็วเกินไปจนอาจจะเข้าใจผิดคิดว่าตนได้ฌาน ๔ ก็ควรพึงไตร่ตรองด้วย เพราะการที่ลมหายใจหายไปไม่ได้หมายความว่าท่านถึงฌาน ๔ เสมอไป ทั้งนี้บางคนลมหายใจหายไปเร็ว เพราะกำลังสติอ่อน คือสติไม่สามารถระลึกถึงความละเอียดของลมหายใจได้ อันนั้นอาจจะพลาดพลังตกภวังค์ อันเป็นความสงบแบบสัมมัตถ์ ซึ่งอาจทำให้ท่านเข้าใจว่าท่านได้สมาธิหรือได้ฌานซึ่งทำให้การปฏิบัติเน้นช้าลงไปอีก

เทคนิคการเจริญสติให้เป็นผู้รู้อยู่ระหว่างกระแสจิต และกระแสวิญญาณในชีวิตประจำวัน คือ เมื่อท่านปฏิบัติในอิริยาบถบรรพหรือสัมปชัญญะบรรพจนชำนาญ ให้ท่านฝึกสัมปชัญญะในสัญญาตา อันเป็นทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้จิตเกิดความเป็นกลางอยู่เนืองๆ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้กระแสจิต (ความคิดนึก-ความรู้สึก) และกระแสวิญญาณ (การรับรู้อารมณ์สัมผัสจากอายตนะทั้ง ๖) การฝึกหัดวางจิตให้เป็นกลางๆ ให้สักแต่ตัวรู้ และสักแต่ว่าเห็น อันนี้คือการฝึกสติให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจนเห็นกายทั้งปวงแบบองค์รวม ต่างกับการกำหนดรู้เฉพาะส่วน เพราะการกำหนดรู้เฉพาะส่วนโดยประสบการณ์ส่วนตัว บางครั้งจะไปยึดติดในการกำหนดรู้เฉพาะส่วน จนเกิดสมาธิมากกว่าสติ และเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เรากำหนดนั้นว่าเป็นตัวตน เพราะเมื่อสมาธิมากกว่าสติ กระแสจิตก็จะไปแนบแน่นกับกระแสวิญญาณ คือจิตกำหนดรู้กระทบสัมผัส (ทางกาย) เฉพาะส่วน แต่ไม่สามารถยกจิตขึ้นเหนือกระแสวิญญาณ (ในกรณีนี้คือ กายวิญญาณคือความรู้สึกกระทบสัมผัสทางกายเฉพาะส่วนที่กระทบสัมผัสชัذنัน) ฉะนั้นการแก้ไขคือเมื่อฝึกกำหนดรู้เฉพาะส่วนจนพอสมควรแล้วควรฝึกวางจิตเป็นกลางๆ และฝึกระลึกรู้เห็นกายทั้งหมดพร้อมทั้งอิริยาบถเคลื่อนไหวเป็นแบบองค์รวมด้วย และเมื่อฝึกระลึกรู้แบบองค์รวมไปสักระยะ ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความมหัศจรรย์ว่าเราสามารถรู้ลมหายใจไปพร้อมๆ กับอิริยาบถในร่างกายได้ และเมื่อชำนาญมากขึ้นเราก็จะรู้วิธีประสานลมหายใจเข้ากับกาย จนเกิดอานิสงส์คือ ร่างกายอึดเหนียว มีพลังกำลัง สดชื่น และสุขภาพแข็งแรง แต่อานิสงส์ที่สำคัญที่สุดคือจิตของผู้ปฏิบัติจะตื่น รู้ และเบิกบานอยู่เสมอ

 **กระทะ :**

ขอบคุณมากๆ ครับ ที่ชี้ทางสว่างให้

 **วิโมกข์ :**

การแก้ปัญหาเวลาที่เจอกำแพงหรืออุปสรรคสิ่งกีดขวาง ไม่สามารถดำรงจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปได้ พึงให้ละสัญญา ที่กำหนดรู้นั้น แล้วกำหนดรู้ในสัญญาที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป วิธีการละมีเคล็ดอยู่ว่า ให้ปล่อยวางจากการกำหนดรู้ในสัญญานั้นๆ พอจิตปล่อยวาง จากสัญญานั้นๆ จิตก็จะว่างและจะพบว่ามีสัญญาใหม่ที่ละเอียดกว่าปรากฏขึ้นแทน ก็ให้พึงกำหนดในสัญญาใหม่ที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป

 **ZEN :**

ไม่ทราบว่าจะกำแพงหรืออุปสรรคสิ่งกีดขวางดังกล่าวนี้ ในการนั่งสมาธิแต่ละครั้ง เราจะเจอสภาวะที่วานี้ได้กี่ครั้งครับ หรือว่ามันอาจจะเกิดได้เป็นระยะๆ ไปตลอดการนั่งสมาธิในแต่ละครั้ง

◉ วิโมกข์ :

กำแพงหรืออุปสรรคนั้น เกิดได้ทุกครั้งที่เราเผลอไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ของสมาธิหรือฌานนั้นๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ให้อภัยจิตเพียงสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น แล้วสิ่งกีดขวางความก้าวหน้าของการบำเพ็ญนั้นก็เลยสลายตัวไป เพราะสิ่งนั้นเป็นเพียงสัญญา สัญญาก็ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา หรือของเรา และสัญญาใหม่ที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่า ก็จะปรากฏขึ้นแทน พอเราเคล้าคลอในสัญญาที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป จนเรารอบรู้ในสัญญานั้น เราก็ถอยจิตออกจากสัญญานั้น เพียงสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สัญญาที่ว่าละเอียดแล้วนั้นก็หายไป และสัญญาใหม่ที่ละเอียดกว่า ประณีตกว่าก็จะปรากฏขึ้นแทน พอเราเคล้าคลอในสัญญาที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปจนเราเกิดความรอบรู้ในสัญญานั้น เราก็ถอยจิตออกจากสัญญานั้น เพียงสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สัญญาที่ว่าละเอียดแล้วนั้นก็หายไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ เรามีหน้าที่เพียงแค่ประคอง ฝ้าดู สักแต่ว่ารู้ในสัญญาที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ จนเกิดปัญญาแทงตลอดในสัญญานั้นๆ และละวางในสัญญานั้นๆ ได้ไปโดยลำดับ ก็จะสามารถไปถึงที่สุดแห่งทุกขได้โดยนัยนี้ อันนี้เป็นหลักที่มีมาในพระไตรปิฎกว่า **สัญญาเกิดก่อนญาณเกิดตามมาทีหลัง คือเมื่อปล่อยวางในสัญญาที่ละเอียดยิ่งขึ้นๆ ญาณก็จะละเอียด ลุ่มลึกด้วยปัญญาไปตามลำดับ ปฏิบัติตามนัยนี้ไปได้ตลอดจนถึงที่สุดแห่งทุกขครับ**

หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นลาด ลุ่ม ลึก ซึ่งไปโดยลำดับ เหมือนท้องทะเลที่ค่อยๆ ลาด ลุ่ม และลึก ฉันทใจ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาก็ฉันทนั้น คือลาดด้วยศีล ลุ่มด้วยสมาธิ ลึกด้วยปัญญา และซึ่งด้วยวิมุตติ ฉะนั้น ผู้ที่บรรลุฌาน ๔ แล้วอย่าพึงประมาท เพราะกำลังของฌาน ๔ ในแต่ละท่านจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกำลังสติที่บำเพ็ญว่า จะละอารมณ์ของฌาน ๔ (ซึ่งก็เป็นสัญญานั้นเอง) ที่เราคิดว่าจะละเอียดประณีตแล้ว แต่เมื่อเราจะอารมณ์ของฌาน ๔ ที่เราคิดว่าจะละเอียดและประณีตแล้วนั้นได้ อารมณ์ของฌาน ๔ ที่ละเอียดและประณีตยิ่งกว่าก็จะมีได้อีกไปโดยลำดับ ฉะนั้น อย่าพึงประมาท พึงเจริญสติกับสมาธิให้ขนานกันไปเสมอ ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายนอก-ภายใน ทุกท่านก็จะเจริญก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติไปโดยลำดับ ไม่ติดขัด สมดังที่ทุกท่านมุ่งมั่นปรารถนาที่สุดแห่งทุกขในชาติปัจจุบันนี้

◉ วิโมกข์ :

การทำสมาธิเข้าสู่ฌาน ไม่ว่าจะเป็ฌานระดับใดระดับหนึ่ง วัตถุประสงค์ก็เพื่อให้เกิดพลัง (พลัง ๕, อินทรีย์ ๕) ในการพิจารณาธรรมต่อไป อาทิ พิจารณากรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) หรือพิจารณาไตรลักษณ์ หรือ พิจารณาปฏิจลสมุปบาท จนจิตคลายความยึดมั่นถือมั่นและความกำหนัด พร้อมทั้งเห็นเหตุและผลของธรรมชาตินั้นๆ (ตั้งเนื้อความในปฏิจลสมุปบาท) พิจารณาทั้งอนุโลมและปฏิโลมจนเรารู้ด้วยตัวเองว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว แต่ปัญหาของผู้ที่บำเพ็ญสมาธิจนได้ฌานนั้น ก็คือการติดอยู่ในฌาน สาเหตุที่ติดอยู่ในฌานก็เพราะดำเนินสมาธิโดยการกำหนดหรือเพ่ง เป็นอารมณ์เพียงอย่างเดียว อันนี้ที่ครูบาอาจารย์หลายท่านเรียกว่า โลกียฌาน **ลักษณะของโลกียฌานคือสติกำลังไม่พอที่จะยกจิตให้ขึ้นไปเหนืออารมณ์ของฌานได้ ทำให้หลงติดอยู่ในฌานจนเนิ่นนาน จนลืมหรือไม่อยากจะพิจารณาในสิ่งใดๆ** ส่วนผู้ที่ดำเนินสมาธิโดยการเพ่งและระลึกด้วยสติ (ต่างจากการเพ่งสวนเดียว เพราะการเพ่งนั้นจะเหมือนแม่เหล็กที่พอจับคู่ได้ ส่วนของขั้วบวกและลบก็จะมีแรงดึงดูดกันอย่างเหนียวแน่น เมื่อสติกำลังไม่พอคืออินทรีย์ไม่เสมอกันระหว่างสมาธิและสติจนจิตติดอยู่ในฌานอย่างเหนียวแน่น จนยากที่จะยกขึ้นสู่วิปัสสนาญาณได้) **ส่วนการเข้าสู่ฌานด้วยการ**

เพลงและระลึกรู้ หรือการระลึกรู้ด้วยสติเป็นตัวนำการเพ่ง คือการเพ่งและระลึกรู้ให้เสมอสมดุและได้ส่วนกัน อันนี้เป็นโลกุตตรมาน คือสติสามารถระลึกรู้ได้ว่า วิตก วิจาร์ ปิติ สุข หรืออุเบกขา ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ระลึกรู้ด้วยสติไปตั้งแต่เริ่มต้นของการทำสมาธิและเข้าสู่ฌานไปโดยลำดับ สติเป็นตัวคั่นระหว่างจิตและอารมณ์ของฌานนั้น ทำให้จิตไม่หลงติดอยู่ในฌาน เพราะเจริญสติไปตั้งแต่เริ่มต้นการทำสมาธิและเข้าสู่ฌานในลักษณะที่คุมเชิงถอยอยู่ห่างๆ จากอารมณ์ที่จิตเพ่งในองค์ฌานนั้นๆ ลักษณะนี้พอจิตถึงองค์ฌานในระดับใดระดับหนึ่ง จิตจะสามารถปริวรรตตัวจิตเองขึ้นสู่การพิจารณาธรรมได้โดยอัตโนมัติ อาทิ เห็นร่างกายเนาเปื่อยผุพัง หรือมีแต่โครงกระดูกแตกกระจายกลายเป็นธุลีหรืออื่นๆ พร้อมกับเห็นไตรลักษณ์และปฏิจลสมุปบาท จนเกิดการคลายกำหนดและละวางในที่สุด

ในการฝึกเข้าฌาน มีเคล็ดลับคือให้ประคองรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตให้ต่อเนื่อง จิตก็จะละวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขได้โดยลำดับ อุบายในการรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตในระหว่างนั่งภาวนา คือให้จิตรู้เห็นกายและใจให้ขนานกันไป หรือพูดอีกนัยหนึ่ง วางจิตให้อยู่ระหว่างกายและ (ความรู้สึกทาง) ใจ หรือระหว่างรูปและนาม อันนี้พอจิตไม่ยึดข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง คือไม่ยึดกาย และ (ความรู้สึกทาง) ใจ จิตก็จะเคลื่อนตัวเองเข้าสู่วิถีของฌานโดยลำดับ แต่ทั้งนี้ให้พึงเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตในขณะภาวนาว่าคืออุเบกขา เป็นเป้าหมาย ทั้งนี้เพราะวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขเป็นขาคีตต่ออุเบกขา เมื่อรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตให้ต่อเนื่อง อุเบกขาก็จะเกิดขึ้น และสามารถละวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขได้โดยลำดับ สติก็จะมีกำลังมากขึ้น ละเอียดยมากขึ้นและพัฒนาอื่นๆ ขึ้นไป อุปสรรคในการภาวนาของผู้ติดในฌานเป็นเพราะจิตติดอยู่ในความนิ่งแนบแน่นในองค์ฌานนั้น จนสูญเสียความเป็นกลางของจิต สติมีกำลังไม่พอที่จะระลึกรู้ความเป็นไปขององค์ฌาน เพราะยึดติดในองค์ฌานนั้นๆ เพราะฉะนั้นพึงสำรวจในองค์ฌานแต่ละฌานว่ามีความปล่อยวางมากขึ้นไปโดยลำดับหรือว่ามียึดตามากขึ้นไปโดยลำดับ และข้อควรระวังในการเข้าสู่ฌาน คือต้องดำเนินด้วยสติเป็นตัวนำ ดังในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น ซึ่งมีสัมมาสติเป็นข้อที่ ๗ และสัมมาสมาธิเป็นข้อที่ ๘ กล่าวคือ สัมมาสมาธิ เป็นผลของสัมมาสติ อันนี้จึงจะเป็นโลกุตตรมาน หลายคนไม่เข้าใจในเรื่องของการทำสมาธิ ทำให้เสียเวลานานในการเพียรปฏิบัติที่ไม่ถูกทาง

 **ฉินิ :**

กราบขอบพระคุณคุณวิโมกข์ค่ะที่ทำให้ได้รับความรู้มากขึ้น ขอเรียนว่าได้ปฏิบัติตามที่คุณสอนไว้ในกระทู้หลายกระทู้ และนำไปพิจารณาเวลาปฏิบัติ ขอถามว่า จำเป็นใช้ไหมคะที่เราต้องรู้ ไล่อาการต่างๆ ได้ด้วย (วิตก วิจาร์ ปิติ สุข) เพราะตัวเองไม่พิจารณาเลยคะ นั่งเอง และไม่ได้ดูอาการอะไรคะ จะดู จะรู้ก็ตอนที่ลมหายใจไม่มี อยู่แต่ความเบาสบาย นิ่งๆ อยู่ พอถึงตอนนี้ที่ไร รู้ตัวเลยคะว่าทำไมมันเหมือนตัวเราเนี่ยมันหลับ แต่จิตมันไม่ได้หลับ ได้ยินเสียงพัดลมพัดโดนตัว เย็นร้อน มันก็รู้ณะคะ แต่เหมือนจิตมันไม่ไปไหนนะคะ รู้ว่าร่างกาย มันง่วงมันหลับ แล้วจะถอนออกให้มันตื่น ก็ไม่ตื่นคะ แต่เราก็อ้างรู้สึกว่าคุณว่าง ดูความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป กับสิ่งที่ปรากฏอยู่ภายใน แต่ถึงอย่างไรก็ยังรู้สึกสงสัยอยู่ว่าทำถูกไหมเนี่ย เพราะก็รู้สึกว่าร่างกายมันง่วง และหลับ แต่จิตมันทำสมาธิอยู่หรือเปล่า คือไม่เข้าใจนะคะ ส่วนสำหรับวิธีแก้ที่คุณวิโมกข์ให้คำแนะนำว่า

"การเข้าสมาธิต้องเข้าไปพร้อมกับความรู้สึกทั่วพร้อม โดยอาศัยความรู้สึกทั่วพร้อมภายนอกทั่วสรรพางค์กายนี้ แล้วค่อยๆ เข้าไปสู่ความสงบ..." ตัวเองก็พยายามทำคะ แต่พอไปๆ ที่ไร ร่างก็หลับทุกที

แต่ใจมันไม่ได้หลับจริงๆ ค่ะ เพราะยังรู้เรื่องรอบตัวทุกอย่าง จนเบื่อกัน นี่ก็อ่านเจอของคุณวิโมกข์เขียนไว้ในกระทู้อีกค่ะ เลยคิดว่าน่าจะเป็นเพราะเรารักษาความเป็นกลางของจิตไม่ได้ มันจึงเข้าไปยึดอารมณ์หรือเปล่าคะ ตอนนี้เลยเปลี่ยนมาเดินจงกรมบ้าง และเจริญสติตามที่คุณวิโมกข์กล่าวไว้ เพราะตรงกับใจของตัวเองค่ะ จนมีอยู่วันหนึ่งขณะที่กำลังคิดเรื่อยเปื่อยว่าทำไมเราถึงต้องนั่งหลับตาทำสมาธิอย่างเดียวนะ มีวิธีไหนบ้างที่เราจะทำได้ในขณะล้มตาด้วย เพราะเคยรู้สึกเห็นสภาวะอะไรบางอย่างที่อธิบายให้ฟังไม่ถูกค่ะ รู้แต่ว่ามันเกิดขณะเรากำลังทำงานอยู่ จนได้เริ่มมาในอ่านในเว็บลานธรรมนี้ และได้อ่านแนวการดูจิต และศึกษาอย่างจริงจังค่ะ รู้สึกดีมากๆ เพราะมันไม่รู้สึกง่วงเหมือนตอนนั่ง ไม่เบื่อ ไม่รู้สึกว่าไม่อยากทำ แต่ก็ยังไม่ได้ทิ้งการนั่งค่ะ เพราะรู้ว่าตอนนั่งจิตได้พักจริงๆ ค่ะ จะอย่างไรก็ต้องขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงยิ่งค่ะ ที่มีคำสอนที่เป็นรูปธรรม เข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้จริง

วิโมกข์ :

ในการฝึกเข้าฌานนั้น ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะเข้าไปด้วยกำลังของสมาธิล้วนๆ ด้วยการเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว คือสมาธิแก่กล้ากว่าสติ หรือขาดความรู้ตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายในอย่างชัดเจน (สติกับสัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อมที่จะคู่กันไปเสมอ แต่บางครั้งอาจจะเรียกสั้นๆ ว่า "สติ" ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าต้องประกอบด้วยสัมปชัญญะ) ทำให้ผู้ปฏิบัติแม้จะเข้าสู่ฌานนั้นๆ ได้ แต่ไม่สามารถระลึกถึงความเป็นไปในฌานนั้นได้ ครูบาอาจารย์บางท่านใช้คำว่าพิจารณาในองค์ฌาน (ต่างกับการพิจารณาธรรม) คือสติระลึกได้ว่าในขณะที่นั้นประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา และหากศึกษาจากพระไตรปิฎกจะพบตัวอย่างของพระอรหันต์ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นเลิศในทางปัญญา คือพระสารีบุตรซึ่งเป็นผู้มีปัญญาละเอียดลึกซึ้งสามารถพิจารณาตามรู้ความเป็นไปในองค์ฌานต่างๆ ทั้งรูปฌานและอรูปฌานได้ละเอียดถี่ถ้วนหมดเปลือก กล่าวคือธรรมในปฐมฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการ เป็นอันพระสารีบุตรกำหนดได้ตามลำดับ จดตถฌานก็ทำนองเดียวกัน หรือแม้แต่ในอรูปฌาน อาทิ อากิญจัญญายตนฌาน ธรรมในอากิญจัญญายตนฌาน คือ อากิญจัญญายตน เอกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการ เป็นอันพระสารีบุตรกำหนดได้โดยลำดับ อันนี้คือตัวอย่างการพิจารณาในองค์ฌานของพระสารีบุตร (ข้อสังเกต : สติแม้แต่ในอรูปฌานก็ยังละไม่ได้ จนกว่าจะเข้าถึงสมาบัติ ๙ นั่นคือสัญญาเวทียตนโรธสมาบัติ ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้สติกำหนดรู้อีกต่อไป เพราะแฟ้มข้อมูลหรือสัญญาไม่มีเหลือแล้ว ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล เป็นจิตที่บริสุทธิ์หมดจดคือเป็นภาวะของพระนิพพาน ซึ่งจะเข้าถึงได้โดยพระอนาคามีบุคคลเป็นอย่างน้อย)

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในองค์ฌานทั้งหลายอย่าพึงประมาท เพราะตราบไต่ที่ท่านยังไม่สามารถพิจารณา คือตามรู้และเห็นความเป็นไปในองค์ฌานอย่างแจ่มแจ้ง คือวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตาแล้ว ต่อดูระวังความมีอัตตาให้มากเพราะอาจเข้าใจผิดว่าตนได้ฌานนั้นฌานนี้ ข้อแนะนำการเจริญสติในองค์ฌาน คือพึงกำหนดรู้ความนิ่งหรือความว่างนั้นโดยการถอยจิตออกมาจากความนิ่งหรือความว่างสักเล็กน้อยหรือยกจิตเหนือความนิ่งหรือความว่างนั้น เพื่อให้จิตเข้าสู่ภาวะความเป็นกลางๆ คือเกิดอุเบกขา ปล่อยวางในเอกัคคตาจิตนั้น แล้วจิตก็จะเริ่มรู้เห็นความเป็นเอกัคคตาของจิต และเมื่อสติมีกำลังมากขึ้นก็จะสามารถรู้เห็น วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข ด้วย เหตุที่จิตไม่

สามารถรู้ตามอารมณ์ในองค์ฌานนั้นเพราะจิตเข้าไปยึดในความนิ่งสงบจนสูญเสียความเป็นกลางๆ ของจิต จนบางครั้งเข้าไปแช่อยู่ในความสงบนั้นจนเพลินและผลอยหลับไป (พอแช่อยู่ในความสงบ และติดในความสุขความสงบนั้น จะทำให้สติถดถอยอ่อนกำลังลงเพราะจิตสูญเสียความเป็นกลาง หรือ ขาดอุเบกขาปล่อยวางในอารมณ์ของฌานนั้นๆ) อนึ่ง คำว่าลมหายใจละเอียดมากและขาดหายไป จนผู้ปฏิบัติหลายคนเข้าใจผิดว่าตนได้ฌาน ๔ อันนี้อาจจะไม่ใช่ฌาน ๔ ก็ได้ แต่อาจเป็นเพราะกำลังสติไม่พอที่จะกำหนดลมหายใจที่ละเอียดประณีตได้ เลยสำคัญผิดว่าตนได้ฌาน ๔ แล้ว ทั้งๆ ที่กำลังไปแช่อยู่ในความสงบของสมาธิซึ่งยังไม่ถึงฌานด้วยซ้ำไป หรือถ้าแย่ไปกว่านั้น สติไม่ต่อเนื่องจนตกภวังค์แล้วก็ว่างหายไปเลย มารู้สึกตัวก็ตอนตื่นและจะออกจากสมาธิ อันนี้เป็นเพียงข้อสังวรระวังที่ผู้ปฏิบัติทุกท่านที่หวังความหลุดพ้นไม่พึงประมาท ขอแนะนำขอให้ท่านเจริญสติมากๆ ในชีวิตประจำวัน

การวางเฉยแบบนิ่ง เป็นเรื่องของสมาธิ

การวางเฉยด้วยสติคือตื่นรู้ที่อยู่ใน

🍌 Thesky :

อ่านแล้วได้ความรู้มากเลยคะ ขอขอบคุณคุณวิโมกข์ และขอถามนิดหนึ่งนะคะ

๑. เวลาที่เราทำสมาธิตอนลืมตา หรืออยากหลับตาแล้วทำสมาธิ มันรู้สึกเหมือนว่าเราไม่มีตัวตน เป็นความรู้สึกเฉยๆ เราควรจะทำอย่างไรดีคะ เสียง หรือภาพ หรือสัมผัสทางกาย ก็ไม่ได้ไปดูว่ามันเกิดหรือดับ (เคยฝึกวิปัสสนาจนสติมีกำลังและรู้ความดับของเสียง แต่ไม่รู้ไม่ทันความเกิด)

๒. เมื่อเราฝึกสมาธิและเจริญสติควบคู่กันไปเรื่อยๆ แล้ว จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องรู้ว่าเราจะต้องเจริญโพชฌงค์ ๗ (ต้องท่องจำความหมายอีก) หรือจะมีฉันทะอะไรเกิดขึ้นบ้าง ฯลฯ เราจะฝึกสมาธิและเจริญสติโดยไม่รู้ความหมายของคำต่างๆ เหล่านี้ได้หรือไม่ ขอขอบคุณคะ

🍌 วิโมกข์ :

ขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมวงสนทนาธรรม และขอตอบคำถามของคุณ Thesky ดังนี้

ข้อที่ ๑ ลักษณะอาการเฉยๆ ดังกล่าวนั้นต่างกับการวางเฉยด้วยอุเบกขา วางเฉยด้วยอุเบกขานั้นจะมีสติสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายในอันสมบูรณ์ และผู้ปฏิบัติผู้ถึงพร้อมด้วยการวางเฉยด้วยอุเบกขา จะมีภาวะของจิตที่ว่าง อันเกิดจากการวางจิตเป็นกลางๆ และตื่นรู้ด้วยสติ (สญญตาหรือจิตว่างตามหลักพระพุทธศาสนา) ไม่เผลอไปยึดติดในสิ่งที่ตนกำลังบริกรรมหรือกำหนด คือกำหนดรู้ในกาย ก็ไม่ติดในกาย... เวทนา จิต และธรรม ก็เช่นกัน ภาวะที่จิตเป็นอุเบกขานี้เกิดจากการวางจิตเป็นกลางๆ นี้จะถึงพร้อมด้วยสติ ซึ่งสามารถระลึกความเป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรม ไปในลักษณะเห็นทั่วถึงหรือเห็นแบบ ๓๖๐ องศา คือเห็นรอบด้านทั้งลักษณะ อาการ และความสัมพันธ์ของธรรมที่เกี่ยวข้องกัน การที่เห็นได้ดังนี้เพราะผู้ปฏิบัติฉลาดในอุบายที่ไม่ยึดติดในสิ่งที่กำหนดรู้ โดยถอยมาคุมเชิงอยู่ห่างๆ หรือยถาจิตอยู่เหนือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น อันทำให้เกิดภาวะจิตเป็นกลางๆ วางเฉยในสิ่งที่รู้ที่เห็นด้วยอุเบกขา อันนี้เป็นการวางเฉยจากสิ่งที่รู้เห็น วางเฉยได้เพราะถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ อันเป็นตัวปัญญาทำให้เกิดความคลายกำหนดและรู้จักละวางในสิ่งทั้งปวง ซึ่งต่างกับการเฉยของผู้ปฏิบัติหลายท่านที่เฉยๆ แบบไม่รู้ไม่เห็น คือเฉยๆ ทั้งที่ยังไม่รู้ไม่เห็น เฉยแบบนี้ไม่มีปัญญา เพราะเฉยๆ ทั้งที่ยังไม่รู้ไม่เห็น อาการเฉยเช่นนี้เป็นลักษณะของการทำจิตให้นิ่งโดยไม่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือสติอ่อนนั่นเองเพราะนั่งอย่างเดียวด้วยการชมด้วยสมาธิ แต่กำลังของสติไม่เพียงพอ ใจผู้รู้ไปอยู่ภายใต้อำนาจของภาวะความนิ่ง เพราะกำลังสติที่จะรู้ตัวทั่วถึงไม่มีหรือมีไม่เพียงพอที่จะเป็นกำลังให้ใจผู้รู้รู้เหนือความนิ่ง หรือ ถ้าหากกำลังสติอ่อนมากเกินไปใจผู้รู้อาจจะตกวงค์ ไม่รับรู้อะไรเลย ไม่มีความรู้ตัวทั่วถึงที่เป็นไปในภายในของความสงบนิ่งนั้น อันนี้ก็จะเกิดอาการเฉยๆ แบบลืมตัว คือขาดสติไปเลย อันนี้จะสังเกตได้จากร่างกายภายนอกโงกไปมาหรือม้วนตัวไปเลย โดยที่ผู้ปฏิบัติบางครั้งรู้สึกว่างๆ เฉยๆ ไม่รู้สึกตัว และไม่รู้ตัวว่าตัวเองม้วนตัวไปในลักษณะอาการต่างๆ (ตกวงค์นี้หนักกว่าว่าง ความง่วงนี้สัปหงกบ้าง ยังพอรู้ตัวว่าสัปหงก แต่ตกวงค์ นี้ เจ็บหายไประยะหนึ่งแล้วตื่นอีกทีก็ตอนเลิกนั่งสมาธิและยังเข้าใจผิดอีกว่าจิตตนพบกับความสงบในสมาธิ)

แต่ลักษณะความเฉยๆ ตามที่คุณ Thesky เลาให้ฟังนั้น น่าจะเป็นอาการเฉยเพราะเคยชินกับการดูจิต ตรงๆ โดยไม่มีอุปบายในการดูจิตแบบคุมเชิงถอยห่างมานิดหนึ่ง คือยกดสติให้อยู่เหนือจิตนั้น การดูตรงๆ จะทำให้ เผลอเข้าไปอยู่กับความนิ่ง ปกติความนิ่งเป็นสิ่งที่ดีถ้าถึงพร้อมด้วยสติ แต่อันนี้กำลังสติไม่พอ เลยเผลอเข้าไปอยู่กับ ภายใต้อิทธิพลของความนิ่ง และลึ้มตัวเกิดอาการเฉยๆ ดังกล่าว

วิธีแก้คือ การเข้าสมาธิ ต้องเข้าไปพร้อมกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยอาศัยความรู้สึกตัวทั่ว พร้อมภายนอกทั่วสรรพางค์กายนี้ แล้วค่อยๆ เข้าไปสู่ความสงบโดยให้สติและสมาธิเสมอกัน แล้วค่อยๆ ปรับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในภายนอกทั่วสรรพางค์กาย เข้าไปสู่ความรู้สึกตัวทั่วถึงภายใน ขณะเดียวกัน ควรแก้วิธีการดูจิต ให้ดูจิตแบบคุมเชิงอยู่ห่างๆ มีสติอยู่เหนือความเป็นไปของจิต หรือ แก้ไขโดยฝึกวางจิตเป็นกลางๆ ไม่ดูหรือจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเดียว แต่ให้ฝึกดูแบบองค์รวม เห็น ทั่วถึงทั่วทุกทวาร อันนี้จะทำให้สติมีพลังกำลังมาก และขณะเดียวกันให้ฝึกการเจริญสติในสัมปชัญญะ คือ ระลึกรู้อยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเสมอๆ เป็นการเรียกความรู้สึกตัวบ่อยๆ อันนี้จะฝึกให้สติว่องไว และละเอียดมากขึ้น

ข้อที่ ๒ การฝึกสมาธิและเจริญสตินั้น เราไม่ต้องกังวลว่าจะต้องรู้ว่าเราจะเจริญโพชฌงค์ ๗ หรือต้องท่อง จำความหมายเอาไว้ก่อน ขอแต่เพียงให้เจริญสมาธิและสติให้ควบคู่กันไปเรื่อยๆ วางจิตให้เป็นกลางๆ ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งใดๆ แม้แต่ในอารมณ์ของสมาธิหรือมานั้นๆ เมื่อเราเจริญสมาธิและสติให้ควบคู่กันไปด้วยความรู้ตัว ทั่วพร้อมที่เป็นไปทั้งภายในและภายนอกทั่วสรรพางค์กาย ก็ถือว่าเราได้เริ่มต้นเจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว เพราะใน โพชฌงค์ ๗ ข้อแรกก็คือ สติสัมโพชฌงค์ อันเกิดจากการทำกิจกรรมหรือการงานใดๆ ก็ตาม ด้วยสติและความรู้ สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ

พัลวัน :

ผมมีประเด็นที่ทำให้สงสัยคือ เหตุใดจึงต้อง "ระคองสติ" ด้วย คือแทนที่จะ "ระคองสติ" อยู่ แต่ ย้อนกลับมาดู "จิต" ด้วยความรู้ตัว ดีกว่าไหมครับ หากระคองสติได้เป็นระยะเวลานานๆ อาจไม่เห็นความเป็น "อนัตตา" ของสติ อาจไม่เห็น "ความเกิดดับ" ของสติ แต่จะเห็นว่าสตินั้นอยู่ในอำนาจ บังคับเอาไว้ได้ (คือระคอง ไว้ได้) แต่หากย้อนกลับมาดู "จิต" จะได้เห็นความเป็นอนัตตาของจิต เห็นความเป็นทุกข์ของจิต เห็นความไม่ เทียงของจิต ก็สามารถละความยึดถือในจิตว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเราได้ ผมออกความเห็นในฐานะของปุถุชนที่ มีประสบการณ์น้อยเท่านั้นครับ อาจผิดถูกได้ แต่หากเห็นว่ามีค่า ก็ขอให้พิจารณาเอาครับ

วิโมกข์ :

การวางใจให้เป็นกลางๆ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็นนั้น จำเป็นต้องอาศัยการระคองสติต่อเนื่อง หรือพูดอีกนัยหนึ่ง การระคองสติต่อเนื่องจะทำให้ใจเป็นอุเบกขาและเกิดภาวะใจที่เป็นกลางๆ ดังกล่าว ใจ (ผู้รู้) ที่เป็นกลางๆ นี้ จะเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ไปแบบรู้ทั่วถึง รู้รอบด้าน คือทั้งรู้และเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ไปพร้อมๆ กัน และด้วยการระคองสติอีกเช่นกัน ก็จะทำให้ใจ (ผู้รู้) ไม่เข้าไปยึดติดกับสภาวะในสิ่งที่รู้และเห็นนั้น และด้วยการระคองสติต่อเนื่องนั้น ในที่สุดสติจะมีกำลังเพียงพอที่จะกำหนดละในสิ่งที่รู้และสิ่งที่เห็น

ด้วย ฉะนั้น การกำหนดสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็นนั้นเปรียบเสมือนชั้นประถม การกำหนดละในสิ่งที่รู้และสิ่งที่เห็นนั้นเปรียบเสมือนชั้นมัธยม และการกำหนดละในสิ่งที่รู้และสิ่งที่เห็นนั้นอยู่เสมอๆ และอยู่เรื่อยๆ ตลอดทั้งวันนั้นเปรียบเสมือนชั้นอุดมศึกษา นี่คือทางไปสู่ความหลุดพ้น โดยอาศัยการประคองสติกำหนดรู้และกำหนดละในอกุศลธรรมทั้งหลาย และเมื่อถึงซึ่งความหลุดพ้นหรือวิมุตติแล้ว ก็ค่อยพึงละกุศลธรรมทั้งหลาย อันรวมถึงสติด้วยในภายหลัง

ส่วนการกลับมาจัดด้วยความรู้ตัวตามที่คุณพัลวันเสนอแนะมานั้น ก็พึงกระทำเช่นกัน แต่ต้องดูจิตด้วยใจ (ผู้รู้) ที่เป็นกลางๆ การดูจิตด้วยใจผู้รู้ที่เป็นกลางๆ ในที่สุดก็จะเห็นกาย เวทนา และธรรมด้วย และเช่นเดียวกัน การดูกายด้วยใจผู้รู้ที่เป็นกลางๆ ในที่สุดก็จะเห็น เวทนา จิต และธรรมด้วย ยกเว้นแต่การกลับมาดูจิต ด้วยใจผู้รู้ที่ถูกปรุงแต่งด้วยสังขาร คือขาดความเป็นกลางๆ เพราะเพลินสติหรือประคองสติไม่ต่อเนื่อง อันนี้ก็จะเห็นจิตเหมือนกัน แต่ขณะเดียวกัน ก็เพลินไปยึดติดในสิ่งที่เห็นนั้น ทำให้ไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็นธรรม ใจก็เลยไม่มีกำลังพอที่จะกำหนดละวางในสิ่งที่เห็นหรือสิ่งที่กำลังพิจารณานั้น

การดูจิตตรงๆ ก็เช่นเดียวกัน พึงดูในลักษณะคุมเชิงถอยห่างด้วยใจที่เป็นกลางๆ ประคองด้วยสติต่อเนื่องใจ (ผู้รู้) ก็จะรู้เห็นจิตอย่างทั่วถึงจนเห็นธรรม คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และสามารถกำหนดละวางได้ในที่สุด อนึ่ง การกำหนดละวางได้ด้วยการดูจิตในขณะที่นั่งสมาธิเท่านั้นไม่เพียงพอที่จะตัดหรือทำลายอนุสัยกิเลส ผู้ปฏิบัติจึงพึงกำหนดใจผู้รู้ให้เป็นกลางๆ ด้วยความรู้สึกรู้ตัวทั่วถึง โดยการประคองรักษาสติต่อเนื่อง สติจะมีกำลังพอที่จะน้อมเอาสัญญาตาเข้ามาในจิตใจได้เสมอในขณะที่รู้และเห็นนั้น และสามารถกำหนดละวางได้ตลอดทั้งวันในที่สุด เป็นสัญญาวิโมกข์ คือหลุดพ้นด้วยเห็นอนัตตาหรือความไม่มีตัวตน เห็นเป็นความว่าง หมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นๆ ในที่สุด

ความรู้ตัว :

คุณวิโมกข์ แสดงธรรมถามตอบได้จะแจ้งจับใจจริงๆ ครับ ขอสาธุกับทุกๆ กระทบู้ครับ

ปัญญาอบรมสมาธิ

ไตรสิกขาสุมรรคมืองค์ ๘ และโพชฌมงค์ ๗

วิโมกข์ :

ในมรรคมืองค์ ๘ เราจะพบว่าสัมมาสติเป็นข้อที่ ๗ และการที่จะเป็นสัมมาสติที่ควรแก่การงานในกรรมฐาน เพื่อให้สิ้นซึ่งอาสวะได้นั้น ต้องเดินเข้ามรรค ๘ ให้ถูกต้อง **เบื้องต้นของผู้เริ่มปฏิบัติกรรมฐาน คือต้องให้ถึงพร้อม ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา** แต่เมื่อพอมมาถึงจุดหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกจนสามารถรักษาความตื่นรู้ของจิต ความเป็นกลาง และความสงบของจิตได้ในระดับหนึ่งแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องเดินเข้ามรรค ๘ คือ เริ่ม **ทบทวนไตรคระวญเริ่มต้นแต่สัมมาทิฏฐิ** ผู้ปฏิบัติจะเอาแต่นั่งภาวนา โดยละทิ้งการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยมรรคมืองค์ ๘ ไม่ได้ เพราะวันหนึ่งเราอาจจะเจริญภาวนาเพียง ๑-๒ ชั่วโมง แต่อีก ๒๒ ชั่วโมง เราปล่อยจิตปล่อยใจ ให้ลึ้มตัว ลุ่มหลง ในสิ่งสมมติในทางโลก แล้วเกิดความสุข-ทุกข์ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อันนี้ให้นั่งภาวนาเท่าไร ก็ปี หรือทั้งชาติก็ไม่อาจเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ สมาธิที่บำเพ็ญก็จะเป็นเพียงแค่วิภวสมาธิ หรือฌานที่บำเพ็ญก็จะเป็นเพียงแค่วิภวฌาน

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่เอาจริงเอาจังเพื่อความหลุดพ้น จะต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ คือให้เข้าสู่มรรคมืองค์ ๘ ประคองและเพียรให้มากเท่าที่จะทำได้ เริ่มต้นต้องกลับมาที่มรรคข้อที่ ๑ คือสัมมาทิฏฐิ โดยจะต้องหมั่นพิจารณาเนืองๆ ถึงสิ่งที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน แล้วน้อมเข้ามาสู่ใจเราอยู่เนืองๆ ในทางปฏิบัติเราอาจจะพิจารณาความไม่เที่ยงอย่างเดี๋ยวกก็ได้ เพราะพอจิตเห็นความไม่เที่ยงจริงๆ จิตจะเห็นความทุกข์ ความไม่มีตัวตน โดยอัตโนมัติ การพิจารณาความไม่เที่ยงอยู่เนืองๆ นี้ให้พิจารณาด้วยใจที่สงบ มีสติ และด้วยใจที่ตื่นรู้ และเป็นกลางๆ จะทำให้ใจของผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงจริงๆ ความคิดบางครั้งถ้าคิดในเรื่องไร้สาระก็จะเป็นโทษ แต่เมื่อเราถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ จนเราสามารถรู้จักปล่อยวางความคิดได้ จากนั้นผู้ปฏิบัติต้องฉลาดในการบริหารความคิด คือเมื่อสามารถปล่อยวางความคิดหรือไม่คิดได้ ต่อไปควรฝึกให้รู้จักใช้ความคิด ให้รู้จักคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ เป็นอรรถเป็นธรรม คือบริหารความคิดให้เป็นระบบ หรือสั่งความคิดได้ ให้คิดแต่เรื่องที่เป็นอรรถเป็นธรรม อันนี้ความคิดจะปรุงแต่งไปในทางที่เป็นสัมมาทิฏฐิ ขอแนะนำว่า เราอาจจะคิดถึงแต่ว่า **ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่างเดี๋ยวกก็ได้ ขณะเดียวกันให้สืบสาวหาเหตุผลด้วยโยนิโสมนสิการว่าที่ไม่เที่ยงนั้นเป็นอย่างไร เพราะเหตุปัจจัยอะไรจึงส่งผลเป็นเช่นนั้นและ เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนแปลงมา หาความคงที่แน่นอนไม่ได้**

ผู้ปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อกุญชรนั้นจะเข้าใจดีว่าให้เจริญสติอยู่กับความเคลื่อนไหวเสมอ และความเคลื่อนไหวในที่นี้ ก็ไม่ใช่เพียงแค่ว่าตามรู้อิริยาบถที่เคลื่อนไหวอย่างเดียว แต่ให้ใช้ขุบายตามรู้ความเคลื่อนไหวหรือความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งที่เข้ามากระทบทางอายตนะ ให้ระวังขณะที่อายตนะภายนอกและภายในกระทบกัน จนเกิดวิญญานทั้ง ๖ เป็นผัสสะ ต้องระวังวิญญานทั้ง ๖ ให้ดี คือระวังการสัมผัสรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะทุกวันนี้ที่เราวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ก็เพราะเราตกอยู่ในอำนาจของวิญญานทั้ง ๖ ที่ปรุงแต่งต่อเนื่องไปด้วยอวิชชา และเราไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่มากระทบนั้น ว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา เมื่อเราหมั่นฝึกสติให้ไวต่อการรับรู้สัมผัสและด้วยสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ให้วิญญานทั้ง ๖ ดึงจิตใจเราให้ส่งออกไปกับสิ่งที่มากระทบ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือ ธรรมารมณ์ แต่พึงรักษาใจให้อยู่ในกาย ตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นไปภายในกาย อันเป็นการเจริญกายคตาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือมีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจของเราไม่ให้อยู่ภายใต้อิทธิพลของวิญญานทั้ง ๖ เช่น เห็นรูปสวย พอใจ ดึงจิต ดึงใจ และในที่สุดถึงกายเราให้ไปเที่ยวตามกิเลสตัณหาหลงเพลิดเพลินในรูปนั้น เป็นต้น ข้อควรทราบคือความไม่

ประมาณเท่านั้นเป็นองค์ธรรมที่จะรักษากายคตาสติไว้ได้ ให้เราตั้งสติอยู่ด้วยความไม่ประมาณ หมั่นระลึกถึงความไม่เที่ยง ของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ อยู่เนืองๆ เมื่อนั้นจิตของเราจะเป็นอิสระและจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ หรือ ปฏิจลสัมปบาทธรรม

เมื่อเกิดความเห็นชอบหรือสัมมาทิฐิ ความดำริชอบหรือสัมมาสังกัปปะก็จะตามมา คือดำริที่จะออกจากกาม หรือถ้ายังอยู่ในทางโลก ก็ดำริที่จะไม่ให้ตนเองตกไปสู่อบายมุข เมื่อเกิดความดำริชอบ เจริญชอบก็จะตามมา คือเจริญด้วยอรรถด้วยธรรมที่เป็นสาระมีประโยชน์ เมื่อเจริญชอบ การกระทำชอบก็จะตามมา เมื่อการกระทำชอบ อาชีพที่ชอบก็จะตามมา คือไม่ประกอบมีฉาชีพ ๕ ประการ คือค้ำมนุษย์ ค้าอาวุธ ค้าสัตว์ ค้าของมีนเมา และค้ายาพิษ จากนั้นก็จะเกิดความเพียรชอบ เช่นสัมมัตถปธาน ๔ คือ เพียรระวังบาปอกุศล กำจัดบาปอกุศล เพียรเจริญกุศล และเพียรรักษากุศล จนเกิดเป็นปาริสุทธิศีล ๔ คือ ความบริสุทธิ์ ๔ อย่างได้แก่ มีศีลบริสุทธิ์ อินทรีย์บริสุทธิ์ คือสารวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อาชีพบริสุทธิ์ และ ปัจฉัยบริสุทธิ์ คือพิจารณาสิ่งของปัจฉัยต่างๆ ก่อนใช้สอย เมื่อเกิดความเพียรชอบ ก็จะเกิดความระลึกชอบ คือ มีสติ ละเอียด รอบคอบ จนเกิดเป็นสตินทรีย์และสติสัมโพชฌงค์ เป็นสัมมาสติในที่สุด และสุดท้ายก็จะเกิดสัมมาสมาธิอันเป็นผลของสัมมาสติ ไม่ใช่สมาธิหรือฌานแบบยึดติด เป็นตัวตน และหลงตน

การปฏิบัติเข้าสู่สมรรคอยู่เนืองๆ ในชีวิตประจำวันดังกล่าว จะทำให้การปฏิบัติภาวนาของเราเจริญก้าวหน้า อาทิ การเจริญสัมมาทิฐิอยู่เนืองๆ ก็จะทำให้สัญญาหรือความจำได้หมายรู้ สร้างข้อมูลสัญญาใหม่ที่เกิดด้วยสัมมาทิฐิ อาทิ พิจารณาเห็นไตรลักษณ์อยู่เนืองๆ เมื่อเพียรเจริญมรรค ๘ อยู่เนืองๆ เช่นนี้พอจิตสงบแน่วแน่ จิตจะสามารถปริวรรตตนเองขึ้นสู่การพิจารณาธรรมได้โดยอัตโนมัติ หรือมีธรรมเกิดขึ้นในใจขณะปฏิบัติภาวนานั้น หรือหากผู้ปฏิบัติจะยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาธรรม ด้วยการนึกคิดพิจารณาใคร่ครวญในธรรมอันเป็นอัมมวิจยะ ก็จะแทงตลอดในธรรมได้โดยง่าย หรืออย่างน้อยโสดาบันก็จะเป็นผลที่เกิดขึ้นได้ไม่เนิ่นนานนัก เพราะเมื่อมีมรรค ก็ย่อมมีผลคือโสดาปัตติผล จนถึงอรหัตผลในที่สุด

การที่ผู้ปฏิบัติจะถึงพร้อมด้วยมรรคมงคล ๘ ได้นั้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องเจริญโพชฌงค์ ๗ ควบคู่กันไปเพื่อให้เกิดมัคคสมังคี การเจริญโพชฌงค์ ๗ นั้นถือเป็นองค์ตรีสรู และมีมีความสำคัญมาก ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่าโพชฌงค์ ๗ ทำให้ซึ่งถึงวิมุตติความหลุดพ้น วันนี้นำมาถามคำตอบเรื่องโพชฌงค์ ๗ ในมิลินทปัญหา เพื่อเป็นแนวทางให้ทุกท่านได้ศึกษาและปฏิบัติต่อไป ดังนี้

มิลินทปัญหา วรรคที่ ๗ ปัญหาที่ ๘ ถามเรื่องโพชฌงค์ ๗

พระเจ้ามิลินท่ตรัสถามว่า ดูก่อนพระนาคเสน องค์คุณอันเป็นเหตุให้ตรีสรู พระอริยมรรคอริยผลมีเท่าไร?

พระนาคเสนทูลตอบว่า ขอถวายพระพร มี ๗ (๑. สติ ความระลึกได้ ๒. อัมมวิจยะ ความสอดส่องธรรม ๓. วิริยะ ความเพียร ๔. ปีติ ความอิ่มใจ ๕. ปัสสัทธิ ความสงบใจและอารมณ์ ๖. สมาธิ ความตั้งใจมั่น ๗. อุเบกขา ความวางเฉย)

พระเจ้ามิลินท่ : ก็พระพุทธเจ้าเล่า พระองค์ได้ตรีสรูพระสัมมาสัมโพธิญาณด้วยองค์คุณทั้ง ๗ นั้น หรือว่าเฉพาะแต่องค์ใดองค์หนึ่ง

พระนาคเสน : ถ้าว่าเฉพาะองค์ที่สำคัญ ก็องค์เดียวเท่านั้นคือ อัมมวิจยะ ความสอดส่องธรรม

พระเจ้ามิลินท่ : ก็ถ้าเป็นเช่นนั้น ใจเธอจึงว่ามีถึง ๗ เล่า

พระนาคเสน : ขอถวายพระพร ดาบเมื่อยังไม่ได้ถอดออกจากฝัก ฟันไม้ขาดหรือไม่

พระเจ้ามิลินท่ : ฟันไม้ขาด

พระนาคเสน : เปรียบอัมมวิจยะเหมือนตัวดาบ องค์ทั้ง ๖ นอกนั้นเหมือนฝักดาบ ก็การที่จะได้พระอริยมรรคอริยผล ต้องอาศัยอัมมวิจยะ การสอดส่องธรรมซึ่งเป็นปฏิบัติให้ก้าวไปถึงภูมิธรรมนั้นๆ เป็นผู้บันทึกเลสที่ขวางหน้าอยู่ให้เด็ดขาดออกไป จึงจะได้มรรคผลนั้นๆ ส่วนองค์ทั้ง ๖ นั้นหาได้เป็นองค์

โดยตรงสำหรับตัดกิเลสทั้งหลายไม่ เป็นแต่คอยส่งเสริมธรรมวิริยะให้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ขอถวายพระพร เพราะเหตุฉะนี้แล โภชณงค์จึงมีถึง ๗
พระเจ้านิลินท์ : เข้าใจละเธอ

ความรู้ตัว :

ตามความเห็นของคุณวิโมกข์ที่ว่า "สมาธิในโภชณงค์ ๗ เป็นสมาธิที่เกิดจากปีสัสติ คือความสงบร่างกายทั้งกายและใจ อันเป็นผลมาจากธรรมวิริยะ คือใช้ปัญญาสอดส่องธรรม" ขอรบกวนถามว่า "ธรรมวิริยะ" มีความหมายเกี่ยวพันกับ มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ มีสุข เกิดแต่วิเวก ในปฐมฌานหรือไม่ อย่างไร? และความเหมือนหรือความต่างระหว่าง "ธรรมวิริยะ" กับ "มีวิจารณ์" ในปฐมฌานเป็นอย่างไร?

วิโมกข์ :

วิตก วิจารณ์ ในปฐมฌาน... หากวิตก วิจารณ์ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเพ่งล้วนๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ เช่น เพ่งลมหายใจในหมวดกายานุปัสสนา เพ่งกสิณ เพ่งนิมิตหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง อันนี้เป็นวิตกวิจารณ์เพื่อผลคือสมาธิล้วนๆ

วิตก วิจารณ์ ในปฐมฌาน... หากวิตก วิจารณ์ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเพ่งด้วยปัญญา เช่น วิตก วิจารณ์ ในอสุภกรรมฐาน ไตรลักษณ์ หรือปฏิจลสมุปบาท อันนี้จึงเป็นธรรมวิริยะ

แต่ธรรมวิริยะในโภชณงค์ ๗ นั้นจะยิ่งยวด ละเอียด และมีกำลังมากกว่าธรรมวิริยะในปฐมฌาน เพราะเป็นธรรมวิริยะที่สติอุกอบรมมาอย่างดียิ่ง เป็นสติสัมโพชณงค์ แต่สติในปฐมฌานนั้นยังเป็นสติที่เพิ่งเริ่มอุกอบรม และจะถูกอุกอบรมให้มากขึ้นในทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยลำดับในจตุตถฌานนั้นสติจะถูกอุกอบรมมาอย่างดียิ่ง จนเกิดอุเบกขาในจตุตถฌานนี้ อุเบกขานี้เป็นตัวชี้ถึงกำลังของสติที่ได้อุกอบรมมาโดยลำดับ สังเกตได้ว่าในปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน ในตำราจะระบุแต่เอกัคคตาแต่ยังไม่ระบุถึงอุเบกขา ตามความเป็นจริงแล้วอุเบกขาก็เริ่มมีบ้างแล้วตั้งแต่ปฐมฌานและมีมากขึ้นในทุติยฌานและตติยฌาน แต่ยังไม่สมบูรณ์เท่ากับอุเบกขาในจตุตถฌาน เพราะวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข เป็นข้าศึกแก่อุเบกขา กล่าวคือเมื่อสติเริ่มมีกำลังมากขึ้นจนสามารถละวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขโดยลำดับ ผลที่ตามมาโดยอัตโนมัติคืออุเบกขาก็จะถูกอุกอบรมให้มากขึ้นเช่นกัน อนึ่ง มองในมุมกลับ หากอุเบกขาน้อย สติก็น้อย สติน้อย อุเบกขาก็น้อย ฉะนั้น วิตก วิจารณ์ในปฐมฌานอันเป็นการยกกรรมฐานขึ้นสู่อารมณ์และเคล้าคลอในอารมณ์กรรมฐานนั้น ยังเป็นเรื่องของการวิตก วิจารณ์ ที่ยังติดอยู่กับการวิตก วิจารณ์ ด้วยความคิดนึกมากกว่าการระลึกด้วยใจผู้รู้คือสติ หากเป็นธรรมวิริยะก็ได้ผลเพียงแค่อินตามยปัญญา หรือหากจะเรียกภาวนามยปัญญาก็เรียกว่าเป็นภาวนามยปัญญาอย่างอ่อนๆ แต่หากผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาจนได้ฌานโดยมีสติเป็นตัวนำแล้วใช้กำลังสติควบคู่กับการวิตกวิจารณ์ในองค์ฌาน อันนี้จะเริ่มเป็นภาวนามยปัญญามากขึ้น เพราะเริ่มวิตก วิจารณ์ ไครครวญในธรรมจนเข้าสู่ใจผู้รู้ได้มากขึ้น ลำพังวิตก วิจารณ์ ด้วยกำลังสติอ่อนๆ ยากที่จะเข้าถึงจิตเข้าถึงใจผู้รู้ ดังนั้นก็ยิ่งยากที่จะเกิดความจางคลาย ความคลายกำหนด หรือวิราคะ และปีสัสติอันเป็นความสงบระงับยอมไม่เกิด จิตก็ได้เป็นแต่เพียงเอกัคคตาจิต ได้สมาธิหรือฌาน อันเป็นความสงบแน่นอนที่เกิดจากการเพ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ยังไม่ใช่เป็นความสงบที่เป็นความสงบระงับที่เกิดจากปีสัสติ อันเกิดจากการเพ่งด้วยปัญญา อุเบกขาก็ไม่เกิด หรือเกิดน้อยในปฐมฌาน

ที่นี้เราลองมาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาเพื่อความเข้าใจมากขึ้น เราจะพบเหตุที่ทำให้เกิดธรรมในข้อที่อุเบกขาเจริญได้จากหลายกรณี เช่น อุเบกขาเกิดจากฉาน ๔ อุเบกขาเกิดจากการบำเพ็ญพรตวิหาร ๔ เป็นต้น ฉะนั้น คำว่าอุเบกขากับเอกัคคตาในฉาน ๔ จึงมีเหตุเกิดต่างกัน คือ เอกัคคตาเกิดจากการเพ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว แต่อุเบกขาเกิดจากการละวาง ซึ่งเห็นได้ชัดในการเจริญพรตวิหาร ๔ นั้น การจะเจริญเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ถ้วนหน้า โดยเฉพาะให้เป็นอัปปมัญญานั้น ผู้บำเพ็ญจะต้องละวางในเรื่องความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนอย่างมาก ยิ่งมากเท่าไร เมตตา กรุณา ก็ยิ่งเจริญมากขึ้น และอุเบกขาก็เจริญมากขึ้น จนเป็นพรตวิหาร ๔ ที่เป็นอัปปมัญญา คือยิ่งใหญ่ไม่มีประมาณแผ่ไปถึงสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า

ฉะนั้น การที่ผู้บำเพ็ญให้ได้ถึงฉาน ๔ นั้น เป้าหมายหลักก็คือให้เกิดอุเบกขา เพราะในอุเบกขานี้จะมีสติที่สมบูรณ์ เมื่อมีสติที่สมบูรณ์จึงนำไปสู่สัมมวิจยะที่สมบูรณ์ คือเป็นสัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ผู้ที่ได้ฉาน ๔ เมื่อยกจิตขึ้นสู่การเพ่งด้วยปัญญาคือใคร่ครวญสอดส่องในธรรมก็จะเกิดความซาบซึ้งในธรรมเข้าถึงจิตเข้าถึงใจจนเกิดความคลายกำหนดหรือวิราคะ เกิดความละวางและเกิดปีสัสติคือความสงบระงับในที่สุด สมานอันเกิดจากปีสัสติก็จะเป็นสมานสัมโพชฌงค์และเกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันยิ่งใหญ่มากกว่าอุเบกขาในฉาน ๔ มาก เพราะอุเบกขาในฉาน ๔ นั้นเกิดจากการละวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข อันเป็นเหตุให้จิตควรแก่การงานพิจารณาในธรรม และเมื่อยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาสอดส่องในธรรมเป็นสัมมวิจยะก็จะเกิดเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันเป็นอุเบกขาที่เกิดจากความแจ่มแจ้งในธรรม ความคลายกำหนด และความสงบระงับอย่างแท้จริง ฉะนั้นไม่เพียงแต่สัมมวิจยะในโพชฌงค์ ๗ จะแตกต่างจากวิตก วิจารณ์ในปฐมฉานแล้ว แม้ที่สุดอุเบกขาในโพชฌงค์ ๗ ก็ยิ่งใหญ่กว่าอุเบกขาในจุดตฉานดังที่ได้อธิบายมาข้างต้น

ความรู้ตัว :

คุณวิโมกข์พิจารณาเห็นได้ละเอียดอย่างยิ่ง และเมื่ออ่านไปพิจารณาตามไป... ทั้งลาด... ทั้งลุ่ม... ทั้งลึก... ความรู้ภาคปฏิบัตินี้จึงเป็นเหมือนแสงสว่างในทางแคบครับ

ตัววัดความก้าวหน้าในการเจริญภาวนานั้น ต้องวัดกันในชีวิตประจำวัน

วิโมกข์ :

ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะเป็นฝ่ายสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ดี พอถึงจุดหนึ่งท่านลองสังเกตดูภายในใจของท่านว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงเท่าเดิมหรือน้อยลง หากน้อยลง ก็ต้องดูต่อมาว่าน้อยลงในลักษณะที่พร้อมที่จะประทุได้ทุกโอกาส (อันเป็นการแฝง อำพรางตัว ในลักษณะที่ข่มเอาไว้ด้วยสมาธิ เหตุเพราะผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถกวาดทิ้งไปได้) ฉะนั้น เมื่อนักปฏิบัติได้พบทวนการปฏิบัติดู และหากพบว่าในชีวิตประจำวัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ได้น้อยลงในลักษณะที่ถูกกวาดทิ้งไป (เพราะน้อยลงในลักษณะแฝงอำพรางตัวดังกล่าว) ผู้ปฏิบัติพึงทวนทวนโดยใช้มรรคมีองค์ ๘ และหมั่นเจริญมรรค ๘ ในชีวิตประจำวันให้ยิ่งๆ ขึ้นไป หมั่นพิจารณาทวนทวนการปฏิบัติในมรรค ๘ อยู่เนืองๆ จนเกิดสัมมาทิฐิ ... สัมมาสติ และสัมมาสมาธิในที่สุด

ขคสักร์ :

ขอบพระคุณคุณวิโมกข์มากครับ ผมลองปฏิบัติดูแล้วได้ผลดีมาก เมื่อก่อนผมเกร็งมากเวลานั่งสมาธิตอนนี้ไม่เกร็งแล้วครับ วันนี้ผมอยากถามว่าแล้วผมจะประเมินตัวเองอย่างไรครับ ผมอ่านจากหนังสือของคุณดังตฤณเรื่อง ๗ เดือนบรรลุธรรม ในหนังสือบอกให้ใช้โพชฌงค์เป็นตัววัด คือเริ่มจากสำรวจตัวเองว่ามีสติหรือยัง รู้ลมหายใจไหม ขึ้นต่อไปคือดูว่ามีฉันทมวิริยะตอนนั่งสมาธิไหม ต่อมาคือสำรวจว่ามีวิริยะหรือเปล่า ผมก็คิดว่าผมผ่านหมดครับ คราวนี้พอถึงขั้น ๔ ธรรมปิติ ซึ่งเป็นปีติสุขจากความสงบ ตรงนี้เป็นอย่างไรหรือครับ ในหนังสือบอกว่าเป็นสุขที่เลิศล้ำกว่าเพชรสใดๆ คือผมก็รู้สึกสบายนะครับเวลานั่งตามที่คุณวิโมกข์แนะนำ แต่ผมไม่รู้รู้สึกสุขถึงขั้นที่เรียกว่าเลิศล้ำกว่าเพชรสใดๆ อันนี้ต้องขอยกยด้วยนะครับ ไม่ได้มีเจตนาเอาเรื่องกามารมณ์มาเปรียบกับการนั่งสมาธิ หรือมุ่งหวังที่จะเสพสุขจากสมาธิแต่อย่างใด แต่อยากทราบว่าตัวเองปฏิบัติถูกหรือเปล่า เดินมาถูกทางไหม จะรู้ได้อย่างไรว่าตอนนี้เราปฏิบัติถูกหรือผิด ขอคุณล่วงหน้าครับ

วิโมกข์ :

อนโมทนายินดีในความก้าวหน้าการปฏิบัติของคุณขคสักร์ ตัววัดความก้าวหน้าในการเจริญภาวนานั้นต้องวัดกันในชีวิตประจำวัน เพราะการฝึกนั่งวันละครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงนั้น ไม่เพียงพอที่จะทำให้เราเดินเข้าสู่มรรคได้ ตัววัดที่สำคัญในชีวิตประจำวัน ก็คือความสามารถประคองรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตได้มากน้อยแค่ไหนในชีวิตประจำวัน เพราะถ้าจะเอาแบบ ๗ เดือนบรรลุธรรมดังที่คุณดังตฤณแนะนำไว้ คุณขคสักร์ต้องหมั่นปฏิบัติตลอดเวลาในชีวิตประจำวันด้วย ปฏิบัติอย่างไร? ก็ต้องเจริญกายคตาสติตลอดเวลา และต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิด้วย หมั่นอบรมจิตให้มากทุกๆ ขณะในชีวิตประจำวัน ขอให้คุณขคสักร์เรียนรู้เรื่องสติว่ามีอาการอย่างไร? จะพัฒนาอย่างไร? และการรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตทำอย่างไร? รวมทั้งการรู้จักประสานลมหายใจเข้ากับการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำ ศึกษาแล้วค่อยๆ ทดลองปฏิบัติดู คุณขคสักร์จะพบความสุขอันประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป แล้วจะร้องอ้อเองครับ


 Kamo :

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นสัมมาทิฐิทางธรรม และสัมมาทิฐิทางธรรมกับสัมมาทิฐิทางโลกนั้นต่างกันไหม?

 วิโมกข์ :

คำว่าสัมมาทิฐิในทางธรรม คือ เห็นทุกอย่างตามสภาพความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน และทุกอย่างก็เป็นไปตามกระบวนการเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจลสมุปบาท จนเราเกิดปัญญารู้เท่าทัน เห็นอริยสัจ ๔ คือ เห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค และเดินเข้าสู่อริยมรรค ๘ ประการไปโดยลำดับ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อรักษาศีล ๕ และฝึกสมาธิมาดีแล้ว หากต้องการถึงซึ่งความหลุดพ้นก็ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ คือเดินเข้ามรรค ๘ อันเป็นการเจริญปัญญา ศีล สมาธิ โดยปรับปัญญาให้เป็นสัมมาทิฐิ จนเกิดสัมมาสติและสัมมาสมาธิโดยลำดับ ฟังสังเกตว่าเมื่อมาถึงตรงนี้จะต่างจากครั้งแรกที่เราเริ่มปฏิบัติ เพราะตอนแรกนั้นเราเจริญศีล สมาธิ ปัญญา

คำว่าสัมมาทิฐิในทางโลกนั้น ขอให้พิจารณาปรับใช้ให้เหมาะสม อาทิ คำว่าบุญญดา อันนี้เป็นโลกุตตระ แต่ถ้าเราจะสอนบุญญดาให้กับเด็กๆ เราก็ปรับหลักธรรมลงมาให้เหมาะสม คือสอนในเรื่องของความเมตตา กรุณา เป็นต้น คือสอนให้เด็กมีความเมตตา กรุณา เพราะความเมตตา กรุณานั้นเป็นธรรมเบื้องต้น เมื่อเจริญให้มากๆ แล้ว ก็จะเข้าสู่บุญญดาได้เช่นกัน เพราะคนที่จะมีความเมตตาโดยเฉพาะเป็นอัปปมัญญาคือเมตตาโดยไม่มีประมาณนั้น แสดงว่าจิตของผู้นั้นจะต้องมีความละวางในเรื่องตัวตนและไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ

 พองธรรม พองไทย :

เมื่อ "ทุกขเวทนา" มาเยือน "สติ" ก็มักจะถูกเรียกมาใช้งาน แต่พอเมื่อ "สุขเวทนา" มาเยือน "สติ" ก็มักจะถูกหลงลืมไปชั่วขณะ ทั้งที่ความเป็นจริงแล้ว "สติ" สมควรที่จะถูกใช้อย่างสม่ำเสมอ "ความดี" ต้องมีที่อาศัย "ความไม่ดี" ก็ต้องมีที่อาศัย อาศัยอะไร? อาศัยรูปหนึ่งนามหนึ่งนี้ ก็รูปหนึ่งนามหนึ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ควรแล้วที่จะเป็นไปเพื่อความหน่าย ความคลายกำหนัด สาธุ อนุโมทนาครับ

การเจริญวิโมกข์ ๓ สัจจะตาและอนัตตาต่างกันอย่างไร

วิโมกข์ :

วันนี้ขอสรุปแนวทางการปฏิบัติที่ได้บรรยายมาทั้งหมดเหลือเพียง ๓ หัวข้อหลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติที่หวังความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ ได้ศึกษาเป็นแนวทาง ดังนี้

๑. การเจริญอานาปานสติภาวนา
๒. การเจริญกายคตาสติ
๓. การเจริญวิโมกข์ ๓

การเจริญวิโมกข์ ๓ นี้ อาจไม่ค่อยได้ยินหรือคุ้นเคยนัก จึงอยากแนะนำผู้ปฏิบัติได้ลองปฏิบัติควบคู่กับการเจริญกายคตาสติ และทำตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน เป็นการเผชิญหน้ากับข้าศึกคือกิเลสได้อย่างดียิ่ง นามปากกา “วิโมกข์” ก็มาจากอุบายในการทำหั้นกิเลสด้วยวิโมกข์ ๓ ดังนี้คือ

๑. สัจจะตาวิโมกข์ คือ พิจารณาความว่างหรืออนัตตาเป็นอารมณ์
๒. อนิมิตตวิโมกข์ คือ พิจารณาความไม่เที่ยงหรืออนิจจังเป็นอารมณ์
๓. อัปป์นนิหิตวิโมกข์ คือ พิจารณาโดยความเป็นทุกข หรือทุกขังเป็นอารมณ์

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่ลับมีดมานานพอสมควรแล้ว จะด้วยการเจริญอานาปานสติก็ดีหรือด้วยการเจริญกายคตาสติก็ดี และอื่นๆ หากมีดคมแต่ไม่ได้ใช้ก็เปล่าประโยชน์ จึงถึงเวลาแล้วที่ผู้ปฏิบัติเพื่อมุ่งความหลุดพ้น ต้องลงมือทำหั้นกิเลสทุกเวลานาทีในชีวิตประจำวัน ด้วยอาวุธคือวิโมกข์ ๓ นี้ ก่อนที่จะตกเป็นทาสของกิเลสไปมากกว่านี้

นายโจโจ :

ขอแสดงความเห็นครับ

๑. สัจจะตาและอนัตตา เป็นคนละสภาวะ สองคำนี้ใช้ทดแทนกันไม่ได้ นายโจโจเคยเข้าใจผิดว่าอนัตตา คือความว่าง จนค้างเติ่งอยู่หลายปีครับ จึงไม่หวังให้ท่านอื่นผิดอย่างเดียวกัน

๒. วิโมกข์ ๓ เป็นสิ่งที่พระอรหันตคุณระดับโสดาบันขึ้นไปเท่านั้นจึงจะพิจารณาได้ ปุถุชนคนธรรมดาไม่สามารถทำได้ครับ ข้อมูลเพิ่มเติมสามารถค้นได้จากปฏิสัมพันธ์ธรรม ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ครับ สาเหตุที่พิจารณาไม่ได้ก็คือ คนธรรมดายังมีราคะ โทสะ โมหะ และนั่นยังไม่ใช่สภาวะของสัจจะตา เป็นเพียงอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่ไม่ใช่สัจจะตาครับ

ZEN :

เรียนคุณโจโจครับ ผมเห็นด้วยกับคุณโจโจที่ว่า สัจจะตาและอนัตตาเป็นคนละสภาวะ สองคำนี้ใช้ทดแทนกันไม่ได้ โดยส่วนตัวผมเองก็รับรู้ได้อย่างที่คุณกล่าวมานี้แหละครับ แต่เท่าที่เคยรับทราบมานั้น ในทางปริยัติ ผู้เชี่ยวชาญปริยัติส่วนใหญ่ยืนยันว่าเป็นความหมายเดียวกัน เอาเป็นว่าแต่ละคนก็รับรู้ไปตามความเข้าใจของตนเองเท่านั้นครับ ไม่มีใครถูก ไม่มีใครผิด ขออนุโมทนาในความเข้าใจในธรรมของคุณโจโจครับ และขอให้

เจริญในธรรมครับ

 PEN :

เคยนั่งสมาธิด้วยจิตที่ไม่สงบ เนื่องจากมีปัญหาในชีวิตที่แก้ไม่ตก ขณะที่นั่งจึงนำปัญหาที่แก้ไม่ตกมาพิจารณาว่าตัวเรานั้นไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวเรา ร่างกายก็ไม่ใช่ของเรา เราจะบังคับไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ให้แก่ไม่ได้ ถ้าเราตายไปแล้วก็ไม่มีใครตายตาม ตอนตายไปแล้วก็ไม่มี พ่อ แม่ พี่ น้อง มีเหลือก็แต่จิตดวงเดียว แล้วจะไปยึดว่าต้องให้คนใกล้ชิดทำอย่างไรที่เราต้องการได้อย่างไร? ตัวเราเองยังบังคับตัวเองไม่ได้ เมื่อถึงตรงนี้จิตจึงค่อยสงบลงจนนิ่ง อย่างนี้จะเรียกว่าพิจารณาความเป็นอนัตตาหรืออนิจจังได้ไหม

 คุณโจโจ :

ได้ครับ เห็นว่าบังคับไม่ได้ คือเห็นว่าเป็นอนัตตา อย่างที่หลวงปู่ฝั้น อาจาโรท่านอธิบายไว้ คือการพิจารณาที่เคยเห็นว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา จนเห็นว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นธรรมหนึ่งๆ จนในที่สุดจิตยอมรับ เห็นจริงๆ สัพเพ ธรรมา อนัตตา ซึ่งผลจากความเห็นนี้ จิตจะคลายจากความยึดในสิ่งที่เคยยึด เมื่อจิตคลายจากความยึด ก็ไม่มีอัตตา (ตัวกู-ของกู) ให้ต้องรักษา เมื่อไม่มีอัตตาให้รักษาจึงไม่เกิดโทษ เพราะไม่ได้กลัวจะเสียไปซึ่งอัตตา และเพราะไม่ได้กลัวการไม่ได้มาซึ่งสิ่งที่เคยหมายว่ายึดเอาไว้ได้ ไม่มีราคะ เพราะไม่มีตัวตนใดๆ จะได้มา ไม่มีตัวตนใดๆ มารองรับ ส่วนอนิจจังเป็นการดูความไม่เที่ยง ตั้งอยู่เหมือนเดิมตลอดไปไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่น วิทยุณขันธ์ เดี่ยวมารู้ทางตา สักพักไปรู้ทางหู เดี่ยวก็กลับไปรู้ทางจมูก หรือเห็นว่าร่างกายนี้ต้องแก่ลง ผิวนี้หน้านี้ต้องเหี่ยวยุบ ต้องเปลี่ยนแปลงหาสภาวะไหนๆ ที่จะไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย วันนี้ได้มาเป็นแบบนี้ไม่วันใดก็วันหนึ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่มีสิ่งที่จะยึดไว้ให้เป็นเหมือนเดิมตลอดไป โดยไม่เปลี่ยนแปลงได้

อนัตตา ไม่ใช่ว่าง เพราะขันธทั้ง ๕ ที่เป็นนายโจโจ ก็ยังมาเขียนความคิดเห็นนี้อยู่ จิตนายโจโจ ก็ยังวิ่งไป ยังส่งออกไปเกาะไปเสพอารมณ์ต่างๆ ได้อยู่ อย่างนี้ ยังไงก็ไม่ใช่ว่าง (ไม่ใช่สูญญตา) แต่ในขณะที่จิตส่งออกไปเสพอารมณ์ต่างๆ ชาติขันธนี้ที่เป็นนายโจโจ ก็แสดงอนัตตา คือต่อให้นายโจโจไม่ต้องการเศร้า ไม่ต้องการดีใจ ก็สั่งให้ขันธนี้เป็นไปตามนั้นไม่ได้ สั่งให้นิ่งก็ไม่ได้ ต้องเพียรพยายามทำสมาธิอบรมจิตเป็นเวลานาน จิตจึงจะนิ่งได้

แต่ถ้านายโจโจพากเพียรใช้สติและสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) อบรมจิต ความรู้ที่ "ตัว" คือการฉายภาพของจิตให้จิตเห็น ซึ่งจะชัดขึ้นๆ เรื่อยๆ จนในที่สุดจิตเห็นชัดจนกลายเป็นความรู้ชัดหรืออรุแจ้ง (รู้สว่าง หมายถึง หหมดมมมิต) ซึ่งก็เรียกได้ว่าจิตทั้งความสังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) ว่า "จิตนี้อาจจะเป็นเรา" ซึ่งพร้อมๆ กันนั้นจิตที่เห็นแล้วว่าสัมปชัญญะหรือ "ความรู้สึกตัว" นี้เป็นทางเดียวที่ทั้งความเห็นผิดทั้งหลาย จิตก็จะขาดจากสัลลพตปราคาส (ความประมาทว่าการถือศีลพรต เช่นอดเนื้อ ทรมาณตนเอง จะทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์) และความเห็นชัดจนหมดสงสัย ก็จะกลายเป็นความรู้ชัดจนเกิดการทั้งความเห็นผิดว่า "จิตนี่คือเรา" หรือสักกายทิฏฐิ รวมเป็นการละสังโยชนทั้ง ๓ ข้อในคราวเดียว

🍌 วิโมกข์ :

ในด้านปริยัตินั้น สุนฺญตาเป็นคำที่ใช้แทนกันได้ (Synonym) กับคำว่าอนัตตา ดังที่พระพุทธโฆษาจารย์อธิบายไว้ว่า สุนฺญตามีความหมายครอบคลุมถึงอนัตตาด้วย โดยท่านพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายความหมายของอนัตตาไว้ว่า

๑. สุนฺญโต เพราะเป็นสภาพว่างเปล่า คือปราศจากตัวตนที่เป็นแก่นสาร
๒. อสสามิกโต เพราะเป็นสภาพไร้เจ้าของ คือไม่เป็นตัวตนของใคร
๓. อวสวดตฺนโต เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ คือไม่อยู่ในอำนาจของใคร
๔. อตตปฏิทฺเทปโต เพราะแยงต่ออัตตา คือสภาวะของมันก็ปฏิเสธอัตตาอยู่ในตัว

ฉะนั้น สุนฺญตาจึงเป็นคำที่ใช้แทนกันได้ (Synonym) กับอนัตตา และมีความหมายครอบคลุมถึงอนัตตาด้วยโดยนัยดังกล่าว แต่การใช้แทนกันได้อาจไม่ได้หมายความว่า สุนฺญตา = อนัตตา สุนฺญตาหรือความว่าง หมายถึงจิตไม่ปรุงแต่งความรู้สึกว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช้หมายความว่าจิตหยุด หรือดับ หรือนิ่งอยู่กับที่ หรือไม่มีพฤติกรรมอะไร แต่หมายถึงไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ จิตไม่ถูกกิเลสครอบงำ และอยู่ด้วยปกติเดิมของมันพร้อมกับสมบุรณด้วยสติปัญญา เป็นความว่างจากตัวตน จิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบคั้นครอบงำ และบงการของกิเลสทั้งหลาย

สุนฺญตาหรือความว่างที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา คือความว่างทางวิญญาน หมายถึงเป็นความว่างที่เกิดจากการรับรู้ (วิญญาน) สัมผัสทางอายตนะทั้ง ๖ ด้วยอุเบกขา ถึงพร้อมด้วยสติปัญญาและความละวางในสิ่งทั้งปวง ความว่างในทางวิญญานไม่ใช่ไม่มีความคิดเห็นหรือปราศจากความรู้สึก แต่จะต้องเต็มอยู่ด้วยความคิดเห็นและความรู้สึกที่ถูกต้อง พร้อมด้วยสติปัญญาที่สมบูรณ์ ต่างกับคำว่า "ว่าง" ในทางจิตที่หมายถึงว่างที่เกี่ยวกับจิต ไม่เกี่ยวกับสติปัญญา ว่างในทางจิต โดยหลักของภาษาคือจิตกำลังไม่คิด ไม่นึก ไม่รู้สึกอะไรเลย เป็นเรื่องที่พูดได้ แต่โดยพหุตินัยเป็นไปไม่ได้ เพราะตามธรรมชาติของจิต จะต้องมีความคิดนึกและรู้สึกเสมอ ฉะนั้น ความว่างคือความไม่รู้สึก คิดนึกของจิตนี้ จึงไม่ใช่ความว่างในพุทธศาสนาที่ชื่อว่าสุนฺญตา

ฉะนั้น นักปฏิบัติหลายท่านอาจจะเคยเสียเวลานั่งเข้ากับความว่างที่เป็นความว่างทางจิตอันไม่เกี่ยวกับสติปัญญาดังกล่าว เหมือนหลายๆ คนที่เข้าสมาธิและนั่งสงบแบบเฉยๆ ขาดความรู้สึกตัวทั่วถึงที่เป็นไปในภายในจิตขณะนั้น จึงว่างสนิทหรือว่างแบบเฉยๆ ไม่รู้ว่าจะเดินต่อไปทางไหน อย่างไร จิตว่างอย่างนี้ก็ไต่ประโยชน์อยู่เหมือนกัน คือเป็นการพักผ่อนทางจิต คือ จิตหยุดนิ่ง หยุดคิดชั่วขณะ เป็นการพักผ่อนทางจิต แต่ก็ไม่ใช่เป็นความว่างตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะไม่ก่อให้เกิดสติปัญญา การแก้ไขสำหรับผู้นั่งสมาธิแล้วเจอภาวะว่างอย่างนี้ ก็คือ ให้เข้าสมาธิพร้อมกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายนอกทั่วสรรพางค์กาย เพื่อปลุกสติให้ตื่นและมีกำลัง โดยเข้าสมาธิไปพร้อมกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมดังกล่าว เมื่อจิตสงบก็ปล่อยวางความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายนอกทั่วสรรพางค์กาย คือ ปล่อยวางร่างกาย ให้คงความรู้สึกตื่นรู้ที่เป็นไปในภายในอันถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ และระครองสติสัมปชัญญะที่เป็นไปในภายในดังกล่าวให้คู่กันไปกับความสงบในสมาธิหรือองค์ฌานนั้นๆ อนึ่ง สุนฺญตาแม้จะเป็นโลกุตระในทางปฏิบัติมิใช่ว่าทุกคนทั่วไปจะปฏิบัติไม่ได้ แต่สามารถนำมาปรับได้ให้เหมาะสม อาทิ สุนฺญตาสำหรับเด็กหรือเยาวชน เราก็ปรับได้โดยการสอนเด็กๆ นั้น ให้มีความเมตตา กรุณา เพราะการเจริญเมตตา กรุณา จะช่วยให้ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือความเห็นแก่ตัวให้ลดน้อยลงได้ ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานของสุนฺญตา และ

สำหรับผู้ปฏิบัติซึ่งมุ่งหวังความหลุดพ้น ก็ปรับหลักสัญญาตาให้เหมาะกับตนโดยการพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ฉะนั้น การเจริญสัญญาตวิโมกข์ หาใช่เราจะไปนอนความว่างเป็นอารมณ์กลายเป็นความว่างทางจิต เหมือนอย่างที่คุณโจโจ้เป็นห่วง กลายเป็นไปค้างเติ่งอยู่ในความว่างเป็นแรมปี สบายเท่าไรก็ไม่ยอมลง แต่ตรงกันข้าม หากเราพิจารณาความไม่มีตัวตนคืออนัตตา จนเกิดความละวางในตัวตน และละวางในสิ่งทั้งปวง จนจิตสามารถหลุดพ้นได้ในบางขณะ และบ่อยๆ เข้า หมั่นพิจารณาให้มากๆ จนแจ่มแจ้งถึงจิตถึงใจและละวางได้ทุกขณะจนเป็นโลกุตตระคือเข้าสู่สัญญาตวิโมกข์ตามความหมายของธรรมะที่เป็นโลกุตตระโดยแท้ (การเจริญอนิมิตตวิโมกข์ และอัปปณิหิตวิโมกข์ ก็ให้หมั่นพิจารณาทำนองเดียวกัน)

อุบายในการพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานั้น ให้หมั่นถามตัวเองอยู่เรื่อยๆ ในชีวิตประจำวันว่า รูปเที่ยงหรือไม่ (ตอบด้วยใจว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า) เวทนาเที่ยงหรือไม่ (ตอบด้วยใจว่าไม่เที่ยงพระเจ้าข้า) สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นกัน คือถาม-ตอบในลักษณะเช่นนี้

การฝึกการถาม-ตอบ ให้ฝึกจากการตั้งคำถามด้วยวิตก วิจารณ์ (ความคิดนึก) แต่เวลาตอบให้ตอบด้วยใจหรือความรู้สึกที่ออกมาจากใจจริงๆ เหมือนตอบต่อหน้าเบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า) ถาม-ตอบเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ จนเกิดการปล่อยวาง การจางคลายหรือวิราคะ และเกิดอุเบกขา คือสามารถรักษาความเป็นกลางๆ ของจิตได้เสมอตลอดทั้งวัน การตั้งคำถามเที่ยงหรือไม่เที่ยงอย่างเดียว ก็จะทำให้คำตอบตามมาในใจผู้รู้ ว่า เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นจึงเป็นทุกข์ เมื่อสิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นจึงไม่มีตัวตน... เป็นอันสมบูรณ์ด้วยการเจริญวิโมกข์ ๓ ตามสมควรแก่การบำเพ็ญ

 **คุณโจโจ้ :**

ขอบคุณคุณวิโมกข์ที่มาชี้แจงครับ ผมเห็นว่าสามารถมองอย่างนั้นได้ครับ เพราะมีส่วนที่คาบเกี่ยวกัน (Overlap) โดยนัยของเป้าหมายแห่งการปฏิบัติ แต่ก็มีหลายกรณีที่น่ามาใช้แทนกันไม่ได้ เพราะเป็นคนละเรื่อง แม้จะอยู่ในเส้นทางที่มีปลายทางเดียวกัน ซึ่งถ้าผู้อ่านได้ตระหนักตรงนี้แล้ว เนื้อหาจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปครับ ที่ชี้แจงหลายรอบ เพราะเคยเจอนักปรัยัติที่ไม่เคยปฏิบัติ แต่ยืนยันว่าเขาพูดถูกครับ

 **Satima :**

สาธุค่ะ ขออนุโมทนาทั้งคุณโจโจ้และคุณวิโมกข์ค่ะ

กายเป็นฐานที่มั่นและกำลังของสติ พึงมีสติรู้เท่าทันจิต จิตจะเป็นกลางๆ เอง

🍌 **ตัวตุน :**

ต้องกำหนด "ละวาง" ด้วยหรือครับ เมื่อเราดูเข้าไปจริงๆ ก็ไม่เห็นต้องวางอะไร มันเบาๆ เฉยๆ มันเป็นอัตโนมัติ สรุปคือว่าไม่เข้าใจนะครับ

🍌 **วิโมกข์ :**

การไปดูจริงๆ ก็คือการกำหนดสติรู้สัมผัสกระทบเฉพาะที่ อันนี้จะเกิดความสงบอย่างเดียว รู้สึกเบาๆ เฉยๆ อย่างที่คุณตัวตุนเล่าให้ฟัง คุณตัวตุนควรจะฝึกดูโดยให้จิตอยู่ในภาวะความเป็นกลางๆ ด้วย เพราะภาวะความเป็นกลางๆ นี้ ใจผู้รู้คือสติ เขาจะมีปัญญา รู้จักดูและก็น้อมไตร่ตรองให้เข้าถึงจิตถึงใจ ในขณะที่ดูด้วย แล้วเขาจะเริ่มรู้จักหัดค่อยๆ ละวางทีละน้อยๆ หมั่นรักษาจิตให้เป็นกลางๆ เช่นนี้ให้ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ใจผู้รู้ก็จะตามรู้และพิจารณาละวางไปในตัวมากขึ้นๆ โดยอัตโนมัติ

การฝึกรักษาจิตให้อยู่ในภาวะความเป็นกลางๆ นี้ หากคุณตัวตุนถนัดดูจริงๆ ก็ให้คุณตัวตุน อย่าไปดูตรงแบบกำหนดจนขิดเลย ให้ถอยใจผู้รู้ยกเหนือสิ่งที่ถูกรู้สักเล็กน้อย ความเป็นกลางของจิตก็จะเกิดขึ้น หรือหากเมื่อคุณตัวตุนฝึกดูจริงๆ จนชำนาญแล้ว ก็ให้คุณตัวตุนหัดฝึกดูแบบทั่วถึง คือรู้ตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกายหรือดูแบบองค์รวม คุณตัวตุนจะพบว่าจิตจะอยู่ในภาวะความเป็นกลางๆ โดยอัตโนมัติและรักษาไว้ได้โดยไม่ยากลำบากนัก

🍌 **PEN :**

ขอบคุณคุณวิโมกข์และคุณโจโจ้ที่แนะนำ อ่านคำถามและคำตอบคุณวิโมกข์ในหลายกระทู้คิดว่าเป็นประโยชน์กับมือใหม่มาก น่าจะรวบรวมเป็นหนังสือ ขออนุโมทนาในกุศลจิตที่คิดจะให้ความกระจ่างกับผู้ปฏิบัติ ขอให้มึปัญญายิ่งขึ้นไป สาธุ

🍌 **ตัวตุน :**

ขอบคุณครับ ลึกซึ้งมากครับ เห็นด้วยกับคุณ Pen ครับ น่าจะรวบรวมเป็นหนังสือครับ

🍌 **Chai๙๙๙ :**

อนุโมทนาสาธุครับคุณวิโมกข์สำหรับการจัดพิมพ์ คุณวิโมกข์อธิบายเรื่องสัจธรรม ได้ค่อนข้างละเอียดที่เดียว สำหรับผมแล้วยังต้องค่อยๆ ศึกษาต่อๆ ไป

ตรงสภาวะเป็นกลางๆ ตรงจิตเข้าไปดูอารมณ์ (ตรงนี้ก็คือนั่งรู้ เข้าไปดูตัวถูกรู้) จิตหรือตัวรู้ ครั้งแรกๆ จะเข้าไปดูอารมณ์อย่างประชิดตัว และหลงเข้าไปในอารมณ์ (ตรงนี้ก็คือนั่งสงใน) หลังจากนั้นต่อมา จิตจะเริ่มมีปัญญาและฉลาดขึ้นเอง เวลาจะเข้าไปดู จะมีอาการถอยออกมานิดหนึ่ง มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่นิ่งๆ เหมือนนั่งอยู่บนที่สูงๆ รู้พร้อมที่จะระลึกรู้อารมณ์ที่จะเข้ามาพร้อมทุกทวาร ด้วยความเป็นกลางๆ จุดนี้แหละที่คุณวิโมกข์พูดอยู่บ่อยๆ ประคองสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ ผมขออธิบายเสริมนิด

หนึ่งว่า ที่จริงคือมีสภาวะนั้นจริงๆ แต่เป็นการประคองตัวสัมปชัญญะและสภาวะที่เป็นกลางๆ เหตุผลคือเพื่อไม่ให้ไหลเข้าไปในอารมณ์ ดูอยู่ห่างๆ ก็พอ แต่ไม่ใช่ไปประคองตัวสติ ตามความเห็นส่วนตัว เมื่อเจริญสติบ่อย จิตจะค่อยๆ ฉลาดขึ้น เวลาดูอารมณ์จะค่อยๆ มีเทคนิค แต่ไม่ใช่การบังคับว่าจะเอาแบบนี้ เพราะจะเป็นการดูด้วยตัณหาไป จิตมันทำเองแหละ หน้าที่ของเราเพียงตามรู้ตามดูอารมณ์ ดังนั้นความเห็นของคุณวิโมกข์ก็ถูก และความเห็นของคุณพัลวันก็ถูก แต่มองต่างมุม (นี่เป็นความเห็นส่วนตัวครับ ถ้าผิดก็ขออภัยด้วย)

ผมมีปัญหาน้อยหนึ่งอยากถามคุณวิโมกข์ คือเมื่ออยู่ตรงสภาวะกลางๆ นี้ บางครั้งจะมีการเกิดดับเกิดขึ้น โดยอารมณ์ที่เข้าไปดูมีอาการดับดังพลบ หายไปต่อหน้าต่อตา พร้อมทั้งมีอาการวูบเบาๆ รู้ตื่นขึ้นมา ถ้าเราสังเกตดู ณ ตรงนี้ ตัวตนเราไม่มี แต่หลังจากนั้นก็กลับมาเหมือนเดิม ดูอารมณ์อื่นๆ ต่อไป สิ่งที่เป็นปัญหาคือหากถ้าอารมณ์ที่เข้าไปดูเป็นอารมณ์ประเภทไม่ชอบ ไม่อยากได้ เช่นไปดูตัวฟุ้ง ตัวววง หรือตัวเวทนา พอเข้าไปดูก็ทำเหมือนเดิม คือถอยๆ ดูอยู่ห่างๆ อารมณ์ที่ไม่ชอบนั้นจะกลับไหลเข้ามาที่จิตทันที จิตไหลปนเข้าไปในอารมณ์ ถ้าเป็นตัวววงก็ตกภวังค์หลับเลย ถ้าเป็นเวทนามาก็จะสลายมาก ถ้าเข้าดูธรรมตรงๆ เช่นนี้ จะผ่านไปไม่ได้ คุณวิโมกข์ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะผ่านธรรมตรงๆ ได้ ขอบพระคุณล่วงหน้าด้วย

วิโมกข์ :

ต่อคำถามของคุณ chais๙๙๙ นั้น เมื่อเรารู้จักประคองจิตให้เป็นกลางๆ โดยถอยดูห่างๆ หรือดูให้ทั่วถึงแบบองค์รวมทั่วทุกทวารแล้ว ต่อไปเราควรฝึกสติให้รู้เท่าทันจิตพร้อมกับความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตัวทั่วพร้อมนั้นเป็นสัมปชัญญะ โดยเราฝึกประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กาย คือ อาศัยกายเหมือนเป็นบ้านให้เราได้นั่ง ได้ยืน และคอยมองดูอารมณ์หรือความเป็นไปของจิตด้วยสติ โดยฝึกให้รู้เท่าทันถึงแขก ศัตรู หรืออารมณ์ที่มาเยือนบ้านของเรา และรู้ให้เท่าทันและทั่วถึงจิตที่กวัดแกว่งเข้าไปรับแขกหรือเสวยอารมณ์นั้นๆ เบื้องต้นเราฝึกประคองรักษาสติให้ต่อเนื่องเพื่อรักษาความเป็นกลางๆ ของจิต และรับรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยความว่องไว และด้วยพลังของสติ ต่อไปเมื่อเราฝึกดีแล้ว คุณเคย เข้าใจ และรู้จักความเป็นกลางของจิตเสมือนหนึ่งเราเป็นเจ้าของบ้านหรือเจ้าของบ้านคือเรือนกายนี้ คืออาศัยเรือนกายนี้เป็นเครื่องอยู่ของสติด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม การที่อาศัยเรือนกายนี้เป็นเครื่องอยู่ของสติจะเป็นการสร้างสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอเป็นเสมือนพลังของสติ เมื่อสติมีพลังหรือฐานที่มั่นคงแล้ว ความเป็นกลางของจิตก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เข้าศึกหรืออารมณ์ก็ไม่สามารถไหลเข้ามาสู่จิตได้ แต่ถ้าหากฝึกดูจิตโดยขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ เข้าศึกหรืออารมณ์ก็จะได้ช่องว่างสบโอกาสไหลเข้ามาสู่จิตได้ และเมื่อเราพ่ายแพ้ในยกแรก คือเข้าศึกหรืออารมณ์ไหลเข้ามาสู่จิตได้ เราต้องรู้เท่าทันจิตที่เข้าไปเสพอารมณ์นั้น เมื่อเรารู้เท่าทันจิตที่เข้าไปเสพอารมณ์นั้น อารมณ์นั้นก็จะแสดงตนให้เห็นถึงอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และให้เราเพียงรู้เท่าทันอารมณ์นั้นว่าได้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแล้ว โดยไม่ต้องสงสัยหรือตั้งคำถามใดๆ และให้รู้เท่าทันเช่นนี้ตลอดไป เหมือนเรานั่งอยู่บนเรือนแล้วรู้เท่าทันแขกที่เข้ามาเยี่ยมเยียนเราที่บ้าน การรู้เท่าทันถึงความเป็นไปของจิตอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ จิตก็จะกลับเข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิตโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องประคองหรือรักษา เพียงแต่รู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา อันนี้ก็เปรียบเสมือนผู้ที่ฝึกดีแล้วและพร้อมที่จะขึ้นชกกับเข้าศึกศัตรูไม่เลือกหน้าตลอดเวลา สรุปก็คือให้สำรวจดูว่าเรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นฐานที่มั่นคงดีไหม และสติมีความว่องไวสามารถรู้เท่าทันจิตที่เข้าไปเสวยอารมณ์ ความคิด ความอยาก ความโลภ ความโกรธ การ

ปรุ่่งแต่งสารพัด การรู้ให้ทั่วถึงและรู้ให้เท่าทันจิตก็จะทำให้จิตไม่เสวยในอารมณ์นั้น หรือหากจิตเสวยอารมณ์นั้นอยู่ก็จะค่อยๆ จางคลาย และสลัดคืนจากอารมณ์นั้น ทำให้เราเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อยู่ตลอดเวลาทั้งวัน

 Vicha :

นำสนใจทั้งคำถามของคุณ chais๙๙๙ และคำตอบของคุณวิโมกข์ เพราะเป็นเรื่องที่ลุ่มลึกและละเอียด น้อยคนนักที่จะเห็นตามคำถามของคุณ chais๙๙๙ และเห็นตามที่คุณวิโมกข์ตอบ แต่ก็สามารถอุปมาไปได้ ผมจึงขอร่วมแสดงความเห็น (เห็นจริงๆ) ด้วยคน แต่ช่วงนี้จิตผมไม่อยู่ในสภาวะอาการที่จะวิเคราะห์ให้ละเอียดได้ (อันเกิดจากความหน่าย) ผมจึงขอร่วมแสดงความเห็นเป็นภาษาตื้นๆ ตรงๆ

ตามที่ผมเข้าใจ สรูปคือคุณ chais๙๙๙ ถามว่า เมื่อไม่เอาสติสัมปชัญญะเข้าไปเท่าทันในอารมณ์ที่ปรากฏ คือไม่เข้าไปจับในอารมณ์นั้น ก็จะไม่ผ่านไปได้ ก็คือไม่ปรากฏเป็นไตรลักษณ์ (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) อย่างชัดเจน และตามที่ผมเข้าใจ สรูปที่คุณวิโมกข์ตอบ ก็คือเอากายนี้แหละเป็นเครื่องอยู่ของสติสัมปชัญญะ อารมณ์ใดผ่านมาก็ไม่เอาใจ หรือสติสัมปชัญญะไปจับหรือคลุกเคล้าในอารมณ์นั้น ก็จะเห็นอารมณ์นั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นี่แหละคือนัยของความต่างกันของการพัฒนา ๑. สมาธิควบคู่กับสติ กับ ๒. สติเป็นผู้นำล้วนๆ

ที่นี้มาดูกันกับสิ่งที่ผมเห็นจากการปฏิบัติก็แล้วกันครับ เพราะผมได้เห็นทั้งการพัฒนาสมาธิควบคู่กับสติ และการพัฒนาสติเป็นผู้นำล้วนๆ ที่เห็นไตรลักษณ์ (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ดังนี้ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป นั้น จึงมีอยู่สองนัย

นัยแรกคือผู้รู้หรือจิตผู้รู้มีสมาธิอยู่ เห็นอารมณ์หรือกิเลสที่จรเข้ามาในใจ เมื่อมีสติสัมปชัญญะอยู่กับผู้รู้หรือจิตผู้รู้ อารมณ์หรือกิเลสที่เกิดขึ้นนั้น ตั้งอยู่นั้น ดับไป แต่ผู้รู้หรือจิตผู้รู้นั้นไม่ได้ดับไปด้วย เมื่อมีสมาธิมีสติสัมปชัญญะอยู่กับผู้รู้หรือจิตผู้รู้อยู่ตลอดเป็นปัจจุบัน ย่อมเห็นอารมณ์หรือกิเลสที่จรเข้ามาในใจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปโดยตลอดเช่นเดียวกัน บางครั้งผู้รู้อาจจะเกิดอาการรบกวนตามอารมณ์หรือกิเลสที่ดับไป แต่ผู้รู้นั้นก็ยังไม่ดับขาดจากกัน กลับมาอยู่ในภาวะสมดุล คือเฝ้าดูหรือดูอารมณ์หรือกิเลสที่จรมาแล้วดับไปเป็นส่วนใหญ่

นัยแรกนี้เป็นนัยเดียวกับที่คุณวิโมกข์ได้ตอบกับคุณ chais๙๙๙

นัยที่สองคือการพัฒนาสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันทั้งผู้รู้และสิ่งถูกรู้ เป็นตัวนำ อย่างนี้สมาธิย่อมน้อยกว่าสติ คือสมาธิที่ทรงเป็นอารมณ์เดียวนั้น จะไม่สืบทอดกันเป็นเวลานาน แต่จะเป็นขงะๆ ไป ตามสติที่รู้เท่าทันต่อผู้รู้หรือสิ่งถูกรู้ ดังนั้นเมื่อผู้รู้ปรากฏชัด สติสัมปชัญญะก็จะเท่าทันกับผู้รู้ เมื่อสิ่งที่ถูกรู้ปรากฏชัด เช่น อารมณ์ กิเลส (โลก โภจร หลง) หรือผัสสะ ฯลฯ สติสัมปชัญญะก็จะเท่าทันกับสิ่งที่ถูกรู้ นั้น การมีสติสัมปชัญญะเท่าทันกับสิ่งที่ปรากฏชัด ไตรลักษณ์ (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ก็จะแสดงให้เห็น เมื่อกำลังคือพละยังอ่อนอยู่ ผู้รู้หรือความรู้สึกก็หาได้ดับไปตามสิ่งที่ปรากฏให้เห็นนั้นดับไป แต่บางครั้งความรู้สึกหรือผู้รู้จะมีอาการรบกวนตามสิ่งที่ปรากฏที่ดับไปนั้น ก็เป็นคล้ายเช่นเดียวกับนัยแรกที่กล่าวไว้ แต่ในนัยที่สองนี้จะปรากฏได้ชัดและถี่กว่าเท่านั้น หวังว่านัยที่สองนี้คงเป็นคำตอบให้กับคุณ chais๙๙๙ ได้อย่างดี

ต่อไปจะเป็นนัยพิเศษ ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติถึงก็จะเข้าใจ ส่วนผู้ที่ปฏิบัติไม่ถึงก็ลองพิจารณาดู จากทั้งสองนัยที่ผมกล่าวข้างบน ถึงแม้จะมีลักษณะรายละเอียดต่างกัน แต่ไตรลักษณ์ได้ปรากฏคล้ายกัน นัยทั้งสองข้างบนนั้น

เมื่อมีผลที่สมบูรณ์ขึ้น ทั้งปัญญาเห็นไตรลักษณ์ สติ สมาธิ แก่กล้าขึ้น ไม่ว่าจะป็นสมถลที่ผู้รู้เห็นอารมณ์เกิดดับดงนัยแรก หรือสติสัมปชัญญะเข้าไปจับอารมณ์ก็จะเกิดภาวะเดียวกัน คือการเกิดดับของรูปนามที่ชัดเจน คือผู้รู้ในนัยแรกหรือความรู้สึกในนัยที่สอง ดับอย่างสิ้นเชิงลงไปพร้อมกัน เรียกว่าเกิด อุทฺยัพพญาณ (ญาณ ๔) ขึ้นไปอย่างชัดเจน อนึ่ง อุทฺยัพพญาณ หรือการเกิดดับของรูปนามปรากฏชัดเจน ก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดอยู่ทุกขณะ แต่จะเกิดก็ต่อเมื่อเกิดความสมถลของผลทั้ง ๕ เท่านั้น ส่วนมากจะเป็นอาการวบเล็กน้อย เสียมากกว่า เมื่อไตรลักษณ์ปรากฏกับสิ่งที่ปรากฏ หรืออารมณ์ที่ปรากฏ ผมขอร่วมแสดงความเห็นเพียงแค่นี้ เพราะปัญหาที่ถามและที่ตอบกันอยู่ สามารถที่จะคลายข้อกังขาไปได้ ด้วยเหตุเพียงแค่นี้

 ZEN :

ข้อความที่ว่า "ถ้าเป็นเวทนาจะส่ายมาก ผ่านไม่ได้เลย ถ้าเข้าดูตรงๆ"

จากประสบการณ์ส่วนตัวของผมเอง เห็นว่าที่เกิดอาการเช่นนี้ก็เนื่องจากเราพยายามมองเวทนามากเกินไป ทำให้เกิดการจذبกับเวทนานั้นโดยไม่ตั้งใจ หากเรารู้จักการของจิตโดยทั่วพร้อม โดยเห็นว่าเวทนานั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของจิต มิใช่ทั้งหมดของจิต ความจذبกับเวทนานั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การที่เราสามารถรับรู้ได้ถึงความไม่สงบ (เวทนา) ได้นั้น ก็เนื่องจากเราสามารถรับรู้ได้ถึง ความสงบ (ความว่าง) ที่เปรียบเสมือนภาพหลังจากของความไม่สงบนั้นนั่นเอง ดังนั้น เราเพียงแต่รับรู้ในอาการไม่สงบ ไปพร้อมๆ กับความสงบซึ่งเปรียบเสมือนภาพหลังจากนี้ไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องฝืนหรือบังคับ ปัญหาดังกล่าวก็จะไม่เกิดขึ้นอีกครับ

 Chai๙๙๙ :

ขอบพระคุณคุณวิโมกข์และคุณ Vicha ที่มาอธิบายต่ออีกที ซึ่งอธิบายได้ชัดเจนและละเอียดอีกมุมหนึ่ง ยากแท้ครับที่จะหาผู้รู้ใจในคำถาม นอกจากผู้ที่เคยผ่านมาก่อน ขอขอบคุณอีกครั้งนะครับ

น้อมไตรลักษณ์ให้เห็นแจ้งด้วยใจ จิตตมยปัญญา น้อมสุภาวนามยปัญญา

 **หมายเหตุ :**

เวลาเราฟังพระเทศน์แล้วคิดตามไปด้วย จนบางครั้งท่านเตือนว่า เผลอคิดไปแล้วรู้ใหม่ พอเรารู้บ๊ีบ เจ้าความคิดนั้นมันก็หยุดเลย พอเราฟังท่านเทศน์ต่อ เราก็กคิดตามต่อ มันก็เป็นเผลอคิดไปอีก ทีนี้เราจะฟังเทศน์แบบไม่คิดตามได้อย่างไรครับ หรือถามอีกอย่าง เราสามารถที่จะคิดพิจารณาอะไรโดยที่รู้สึกตัวตลอดเวลาที่คิดได้หรือไม่

ผมทำไม่ได้ นะครับ คือพอผมระลึกว่ากำลังคิด เจ้าความคิดหรือเรื่องที่กำลังคิดมันก็หยุดเลย คือถ้าจ้องมันตรงๆ มันก็ไม่ไปให้เห็น มันไปแล้วถึงเห็น แต่มันเห็นอดีต ปัจจุบันมันไม่มีจริง มันไหลไปๆ ตลอดนะครับ

 **วิโมกข์ :**

ตอบคุณหมายเหตุ **ในขณะที่ฟังพระเทศน์ ขอแนะนำให้น้อมใจตามในสิ่งที่ท่านเทศน์ คือเสียงผ่านเข้าหูก็ตรงเข้าไปที่ใจเลย ระลึกรู้ด้วยใจ รู้ตามด้วยใจ รู้ทั่วถึงในสิ่งที่ท่านเทศน์ด้วยใจ จนเกิดการปลง สลดสังเวช วิราคะ ในที่สุดจะเกิดทั้งสมาธิ และภาวนามยปัญญา** ส่วนการคิดพิจารณาด้วยความคิด อันนี้ก็เป็นจิตตมยปัญญา หรือหากเราจะคิดพิจารณาและรู้ตามความคิดไปด้วย หรือคิดพิจารณาด้วยความรู้สึกตัวตามที่คุณหมายเหตุบอกว่า ความคิดหยุดไปเลย อันนี้ก็ดีอยู่แล้ว ความคิดหยุดไปเพราะเรารู้สึกตัว ก็ถูกต้องแล้ว ไม่ต้องกังวลอะไร ก็ให้น้อมใจ เปิดใจรู้ตามในสิ่งที่ท่านเทศน์ต่อไป **คนเราถูกสอนมาตั้งแต่เด็กๆ ให้รู้จักใช้แต่ความคิดในการบวกลบคูณหาร แต่ไม่ได้ฝึกน้อมใจ การน้อมใจนี้มีประโยชน์มาก สามารถน้อมเอาความรู้ทั้งหลายที่เราเคยได้ร่ำเรียนมาแล้ว มาใช้ประโยชน์ และแก้สถานการณ์ได้ทันทางที่**

 **หมายเหตุ :**

"เสียงผ่านจากหูเข้าไปถึงใจ ระลึกรู้ด้วยใจ" อันนี้ยังทำไม่ได้ นะครับ สรุปคือฟังแล้วไม่ต้องคิดตาม ผมยังทำไม่ได้แน่นอนครับ แต่ให้รู้ว่าคิดตามอันนี้พอทำได้ ขอถามอีกครั้งนะครับว่าเราจะสามารถคิดไปด้วย รู้สึกตัวไปด้วยได้หรือไม่ ของผมไม่ได้ มันทำได้อย่างเดียวในขณะที่หนึ่งๆ ขอขอบคุณครับ

 **อติ :**

มีพระสุปฏิปันโน ๒ รูป ท่านสอนผมโดยใช้सानวนต่างกัน

ให้ระลึก สุภาพธรรม ที่กำลังปรากฏอยู่ ตามความจริง หมายถึงว่า อะไรจะเกิดขึ้นก็ให้รู้ไปตรงๆ เฉยๆ เวลาได้ยิน ก็รู้ว่าได้ยิน ถ้าเค้าจะคิด ก็ให้รู้ทันที่กำลังคิด ภายกับใจ เขาจะเป็นอย่างไร เรามีหน้าที่รู้เท่าทันสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นๆ จะบังคับให้ไม่คิด หรือบังคับให้คิดยอมเป็นไปไม่ได้ครับ ให้เรามีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นปัจจุบัน ถ้าเผลอไปแล้ว ก็ปล่อยไป มาอยู่กับปัจจุบันใหม่ สรุปคือมีสติ ก็มีปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบันเรื่อยๆ ก็คือ มีสติเรื่อยๆ ครับ

🍌 คุณด้อยปัญญา :

ผมมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้คือ ในขณะที่รับฟังธรรมอยู่ด้วยจิตที่เป็นกลาง (ในขณะที่นั้นรู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ วางจากสังขารความคิดปรุงแต่งทั้งหมด เหลือแต่ความรู้เด่นชัดอยู่) พร้อมกับนั้นได้ยินเสียงที่ทันท่วงทีอยู่ด้วย ทันท่วงทีถึงอะไรมาสักคำหนึ่งสั้นๆ ก็ปรากฏว่าจะเห็นและรู้สภาวะนั้นๆ โดยรวดเร็ว (ราวกับชั้วฟ้าแลบเท่านั้น) แบบไม่ทันได้คิด (แต่รู้มากมายอย่างไม่น่าเชื่อ) ออกมาอย่างน่าทึ่งคือรู้ตลอดสายของสภาวะที่มีคำสั้นๆ นั้นเป็นเหตุ ที่ถูกพูดถึง (เช่น คำว่า "ความโลภ") จนเห็นอนาคตของสภาวะนั้นๆ แล้วจิตก็วางสิ่งเหล่านั้นลง พร้อมกับเกิดความรู้ควบคู่กันไปโดยไม่มี ความสงสัยแต่อย่างใดเลย (ขอไม่เล่ารายละเอียด)

น่าสังเกตว่า จิตขณะนั้นตั้งมั่น ไม่มีความคิดใดๆ อยู่ มีแต่ความรู้เด่น แต่ว่าจิตสามารถจะเห็นสภาวะที่ลึกซึ้งจากธรรมสั้นๆ ที่ "ได้ยิน" (ซึ่งต่างจากการคิดมาก) และจิตก็สามารถจะเข้าใจทะลุไปเป็นเปลวๆ ได้ พร้อมเกิดความรู้ด้วยกันลงไปอย่างรวดเร็วมาก ขอความเห็นจากคุณวิโมกข์นะครับ ว่าสภาวะแบบนี้เรียกว่าอะไรครับ และหากผิดถูกประการใด ผมขอคำชี้แนะจากคุณวิโมกข์ด้วยครับ

🍌 วิโมกข์ :

ตอบคุณด้อยปัญญา สภาวะนั้นเป็นสภาวะของญาณ เป็นภาวนามยปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง เพราะการที่ขณะเรานั่งฟังพระเทศน์ แล้วเราทำใจให้เป็นกลางๆ จะเกิดการระลึกได้ตามในธรรมที่พระท่านเทศน์ให้เราฟัง อันนี้เรียกว่าพระท่านเทศน์จี้จุดเรา และเราก็น้อมใจด้วยดี การน้อมใจระลึกตามนี้ควรจะหัดบ่อยๆ ให้เป็นนิสัย เพราะปกติคนเรามักรู้จักการเรียนรู้ด้วยการคิดตาม แต่ไม่รู้จักการน้อมใจหรือรู้ตามด้วยใจ คิดอย่างเดียว โดยไม่ น้อมใจรู้ตามในสิ่งที่เราคิด มันก็จะเป็นเพียงจินตมยปัญญา แต่หากเราคิดไปด้วยพร้อมกับน้อมใจรู้ตามในสิ่งที่เราคิด ก็จะเกิดผลอย่างมหาศาล คือถ้าคิดในเรื่องทางโลก แม้แต่จะหาเงินหาทอง หรือคิดจะทำการใดๆ หากรู้จักน้อมใจตามในสิ่งที่คิดนั้น มันจะมองทะลุอุปสรรคไปหมด คือรู้ว่าจะต้องจัดการอย่างไร หรือทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ล้ำฟ้าคิดอย่างเดียว มันไม่มีพลัง แต่คิดไปด้วย น้อมใจไปด้วย พลังแห่งความสำเร็จจะตามมาเองด้วยอำนาจของใจ หากผู้ปฏิบัติรู้จักการน้อมใจ แม้แต่การเข้าสู่ฌานหรือเลื่อนจาก ฌานหนึ่งไปอีกฌานหนึ่ง เช่นจากรูปฌานไปสู่อรูปฌาน เราก็น้อมใจเข้าสู่ความว่างไม่มีประมาณ เป็นอากาสนัญญายตนะ น้อมใจสู่วิญญาณไม่มีประมาณหรือวิญญาณหาที่สุดไม่ได้ เป็นวิญญาณัญญายตนะ เป็นต้น และที่สำคัญที่สุดก็คือการน้อมใจเข้าสู่ไตรลักษณ์ คือน้อมสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน เข้ามาสู่จิตสู่วางสิ่งนั้นไม่เที่ยง เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ก็น้อมความไม่เที่ยงเข้าสู่จิตเข้าสู่ใจ ก็จะเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อน้อมความเป็นทุกข์เข้าสู่จิตเข้าสู่ใจ ก็จะเห็นความไม่มีตัวตน เพราะเห็นไตรลักษณ์ในลักษณะดังกล่าว คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จนแจ่มแจ้งแก่ใจ ใจก็จะน้อมเข้าสู่สุญญตาหรือความว่างของจิตที่วางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ในสุญญตาหรือความว่างนี้ ไม่ใช่ว่างทางจิตคือขมจิตหรือจิตว่างแบบเฉยๆ หรือแบบนิ่งเฉยๆ แต่เป็นความว่างจากกิเลสสามารถวางจิตใจ ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ คือเป็นสติที่รู้ทันสภาวะทุกอย่างและเห็นสภาวะทุกอย่างตามความเป็นจริง เมื่อเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนก็จะเกิดการละสลักกายทิฏฐิ (ความเข้าใจผิดในเรื่องตัวตน) ได้ในเบื้องต้น จนสามารถละวางสิ่งทั้งปวงได้ในที่สุด ฉะนั้น การที่เรานั่งฟังพระเทศน์นั้นเมื่อพระท่านคิดนึกแทนเรา และเทศน์ไป

ตามลำดับให้เราฟัง เราก็อธิบายแล้ว คือรู้ตามหรือน้อมใจรู้ตาม โดยไม่ต้องวุ่นอยู่กับการคิดนึกโดยไม่จำเป็น อันนี้ต่างกับการที่เราอยู่คนเดียว มองเห็นอะไรๆ หรือสิ่งภายนอกทั้งหลาย เราอาจจะต้องคิดนึกพิจารณาเป็นจินตามยปัญญา แล้วก็น้อมเข้าสู่ใจให้เห็นตามความเป็นจริงเป็นภาวนามยปัญญา การน้อมเข้าสู่ใจนี้ บางครั้งในวงการขายเขาบอกว่าให้พูดเปิดใจลูกค้า เปิดใจได้สำเร็จก็รีบปิดการขายทันทีเลย เมื่อเราเปิดใจผู้อื่นได้ เราก็ควรหัดเปิดใจตนเองอยู่เรื่อยๆ คือ เห็นอะไรก็น้อมเข้าสู่ใจ เป็นใจเห็น หูได้ยินอะไรก็น้อมเข้าสู่ใจ เป็นใจได้ยิน สัมผัสอะไรก็น้อมเข้าสู่ใจเป็นใจสัมผัส การน้อมเข้าสู่ใจในลักษณะนี้บ่อยๆ เป็นอุบายในการ activate หรือปลุกกระตุ้นใจของเราให้เปิดให้ทำงาน (ไม่มัวแต่วุ่นหลับอยู่) คือให้เป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ ฉะนั้นเมื่อเรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยอาศัยกายเป็นเครื่องอาศัยเพื่อให้สติตื่นตัวและมีกำลังเป็นสติผู้ตื่นอยู่เสมอ สติผู้ตื่นอยู่เสมอก็จะทำให้เป็นใจผู้รู้อยู่เสมอ แล้วฝึกใจผู้รู้ ผู้ตื่นนี้ให้รู้เท่าทันจิตอยู่เสมอ เมื่อรู้เท่าทันจิตก็หมั่นฝึกน้อมธรรมคือไตรลักษณ์เข้าสู่จิตเข้าสู่ใจอยู่เสมอ คือเมื่อรู้เท่าทันจิตไปอยู่ที่ตา เห็นรูปก็ให้น้อมความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนของรูปนั้นเข้าไปสู่จิตสู่ใจพร้อมๆ กันไปด้วย หูได้ยินเสียง และกายสัมผัสก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราหมั่นฝึกรู้เท่าทันจิตและน้อมไตรลักษณ์เข้าไปกระทั่งจิตบ่อยๆ เราก็จะรู้เท่าทันอาการของจิตด้วยว่า จิตเราเกิดความจางคลาย ความคลายกำหนดหรือวิราคะในที่สุด พอเห็นแจ่มแจ้งเช่นนี้ตลอดสายทะเลปรุโปร่ง ญาณหรือปัญญาญาณก็จะค่อยๆ เกิดขึ้นๆ หมั่นฝึกดูจิต รู้เท่าทันจิต และอบรมจิตโดยน้อมความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนเข้าไปสู่จิตบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน ขอบเขตเครื่องกางกั้นจำกัดจิตของเราจะค่อยๆ พังทลายไปที่ละน้อยๆ เราจะมีญาณหรือการหยั่งรู้ที่ไกลออกไปเกินกว่าปุถุชนธรรมดา จนเมื่อเราถึงพร้อมด้วยญาณอันเป็นที่สุดคืออัสวักขยญาณ ขอบเขตเครื่องกางกั้นจำกัดจิตของเราจะพังทลายไปจนหมดสิ้น ดังที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายผู้เป็นชีนาสพได้อธิบายแก่เราท่านทั้งหลายว่า แม้หมื่นโลกธาตุก็หวั่นไหวสั่นสะเทือนไปทั่วทั้งหมด การน้อมไตรลักษณ์เข้าสู่ใจ เราอาจจะฝึกน้อมอย่างใดอย่างหนึ่งตอกย้ำเข้าไปในจิตในใจบ่อยๆ เช่น น้อมความไม่เที่ยงอย่างเดียว ความเป็นทุกข์อย่างเดียว หรือความไม่มีตัวตนอย่างเดียวก็ได้ เพราะเมื่อใจเห็นอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะเห็นตลอดทั้ง ๓ ลักษณะ เพราะการน้อมเข้าสู่ใจ โดยการพิจารณาทั้ง ๓ อาการ นั้นอาจจะกลายเป็นการไปคิดนึกพิจารณาตามด้วยความคิดนึก อันเป็นจินตามยปัญญา ฉะนั้น ให้ใช้อุบายน้อมเข้าไปสู่ใจ โดยการทำให้ใจว่าไม่เที่ยงๆ อย่างเดียว จนให้ใจเห็นอนัตตา เกิดการจางคลาย คลายกำหนดหรือวิราคะไปโดยอัตโนมัติ อันเป็นภาวนามยปัญญา แต่ทั้งนี้หากจะเผลอไปคิดนึกพิจารณาบ้างก็คงไม่เสียหายอะไร ไม่ต้องไปรังเกียจการคิดนึก แต่เมื่อเราคิดนึกพิจารณาแล้ว ก็ให้เราน้อมใจกำกับตามไปด้วย จนเข้าถึงจิตเข้าถึงใจจนแจ่มแจ้งแก่ใจว่าไม่เที่ยงๆ จริงๆ ความคิดนึกก็จะหยุดลง กลายเป็นการเห็นแจ่มแจ้งแทงตลอดด้วยใจ อันเป็นภาวนามยปัญญาได้ในที่สุดเช่นกัน

ด้อยปัญญา :

ขออ้างอิงข้อความครับ "ปกติคนเรารู้จักการเรียนรู้ด้วยการคิดตาม แต่ไม่รู้จักการน้อมใจหรือรู้ตามด้วยใจ คิดอย่างเดียว โดยไม่น้อมใจรู้ตามในสิ่งที่เราคิด มันก็จะเป็นเพียงจินตามยปัญญา แต่หากเราคิดไปด้วย พร้อมกับน้อมใจรู้ตามในสิ่งที่เราคิด ก็จะเกิดผลอย่างมหาศาล"

ก่อนอื่นต้องขอขอบพระคุณท่านวิโมกข์เป็นอย่างสูงครับที่เมตตาตอบด้อยปัญญาคนนี้ได้โดยตรงจุดและขยายความได้อีกมากครับ ข้อความที่อ้างอิงมา เป็นเรื่องที่ท่านอธิบายได้ค่อนข้างชัดเจนครับ เรื่องความ

แตกต่างกันระหว่างคิดด้วยสัญญา กับการพิจารณาให้จิตรู้และเข้าใจในสภาวะปัจจุบันนั้นๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบัน นับเป็นเรื่องเข้าใจได้ยาก และเป็นที่ยกเถียงกันอย่างกว้างขวางครับ

วิโมกข์ :

เรามาสันทนาธรรมกันต่อ ด้วยเรื่องการพัฒนาสติในการภาวนาอันเป็นฝ่ายเพิ่มพูนหรือเสริมสร้างปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปต่อไป เพราะลำพังการฝึกสติโดยกำหนดการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถเคลื่อนไหวต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการฝึกเจริญสติที่ถูกต้อง คงไม่เพียงพอในการพัฒนาสติเพื่อเพิ่มพูนปัญญาและสามารถนำปัญญามาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ทุกขณะ เบื้องต้นของการฝึกสติอันเป็นไปเพื่อเสริมสร้างปัญญานี้ ก่อนอื่นเราต้องสร้างปัญญาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อวิมุตติและความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส โดยสร้างสมปัญญาอันเป็นสัมมาทิฏฐินี้เข้าไปเก็บไว้ในคลัง คือสัญญา (ความจำได้หมายรู้) โดยการศึกษาจากการฟัง การอ่าน การสนทนาธรรม การคิดนึกพิจารณา ด้วยโยนิโสมนสิการที่แยบคายมากขึ้นอันเป็นอุบายเรื่องปัญญาไปตามลำดับ และเก็บข้อมูลในทางธรรมที่เป็นกุศลและที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นสะสมไว้ในคลังแห่งสัญญาให้มากขึ้นๆ เหมือนกับเติมน้ำบริสุทธิ์สะอาดลงไปใส่น้ำที่ขุ่น หมั่นเติมไปเรื่อยๆ น้ำใส่น้ำนั้นก็ใสสะอาดมากขึ้น ความขุ่นคืออนุสัยกิเลส แม้จะยังมีอยู่ แต่ก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย วาจา และใจ น้อยลงๆ และเมื่อมีน้ำใสสะอาดมากขึ้นอันเป็นคลังแห่งสัญญาที่เปี่ยมไปด้วยความรู้อันถูกต้องอันเป็นสัมมาทิฏฐิ อาทิ ความรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาท คือ ความเป็นเหตุปัจจัย เรื่องไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะ คือทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์จึงไม่มีตัวตนที่เราควรจะไปมันหมายความว่าตัวตนของเรา เราพึ่งหมั่นพิจารณาในชีวิตประจำวันด้วยความคิดนึกพิจารณาเป็นจินตามยปัญญาในเบื้องต้น และสามารถพัฒนาต่อไปเป็นภาวนามยปัญญา โดยการฝึกคิดพิจารณา พร้อมกับให้ใจเรารู้ตามความคิดนึกไปทุกขณะด้วย ฝึกคิดนึกพิจารณาด้วยใจที่รู้ตามความคิดอยู่เสมอๆ นี้ ใจของเราก็จะเปิด และเกิดภาวนามยปัญญาสะสมไว้ในคลังแห่งสัญญาเช่นกัน ในที่สุดใจของเราก็จะยอมรับความรู้ตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน จนใจของเราเกิดการปลง สลด สังเวช และความคลายกำหนด (วิราคะ) เพราะเห็นทุกข์เห็นโทษของการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นและความเข้าไปสำคัญมั่นหมายผิดๆ ในสิ่งเหล่านั้น เมื่อเรารู้จักฉลาดในอุบายเพิ่มพูนความรู้อันเป็นสัมมาทิฏฐิให้มากยิ่งขึ้นในคลังคือสัญญาดังกล่าว ต่อไปก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติโดยฝึกพัฒนาสติ ให้เป็นสติปัญญา ๔ ที่สมบูรณ์ โดยการฝึกระลึกรู้ตามกาย วาจา ใจ ความคิดนึกความเป็นไปหรือความไหวของจิตใจของเรา จนเกิดเป็นความรู้และเห็นแจ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เนืองๆ ทำให้มากขึ้น ทำให้ชำนาญขึ้นจนเป็นความเคยชินหรือเป็นนิสัยแห่งการน้อมไปสู่ปัญญาในลักษณะดังกล่าว พอเมื่อเราประสบกับเหตุการณ์ใดๆ และเกิดการกระทบและรับอารมณ์ต่างๆ เราก็ต้องรู้จักใช้สติน้อมเอาปัญญาทางธรรมที่เราหมั่นฝึกอบรมไว้ดีแล้ว ให้วิ่งเข้ามาได้ทันทั่วทั้งที่ทุกครั้งทุกขณะที่เรากระทบ สัมผัสหรือรับอารมณ์จากภายนอก คือให้วิชชาวิ่งเข้ามาได้ทันทั่วทั้งที่ ซึ่งต่างจากเมื่อก่อนที่เราปล่อยประมาทปล่อยให้วิชาหรือความหลงวิ่งแข่งเข้ามาครอบงำจิตใจของเราอยู่ร่ำไป ฉะนั้นการพัฒนาสติ เราต้องรู้จักใช้สติให้รู้เท่าทันทั้งกายและใจ รู้เท่าทันกาย คือรู้เท่าทันอิริยาบถ เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และรู้เท่าทันใจคือ สติระลึกและน้อมเอาวิชาหรือปัญญาในทางธรรมที่เราสะสมไว้พร้อมแล้วในคลังคือสัญญา ระลึกหรือน้อม (คลึง) เอาปัญญาในทางธรรม หรือเรียกสั้นๆ ว่า น้อมเอาสัญญาเข้ามาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ในทุกขณะที่เรากระทบหรือรับอารมณ์จากภายนอกผ่านทางตา

หู จมูก ลิ้น กายและใจ คือเราจะไม่ยอมให้ กาย วาจา หรือจิตไหวไป เคลื่อนไป ทำหน้าที่ไป โดยขาดสติ หรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ขณะเดียวกันก็ใช้สตินำมเอาปัญญาหรือวิชชามาเชือดเฉือนกิเลสหรือ อวิชชา ตาต่อตา ฟันต่อฟัน อันนี้ถือว่าเป็นการพัฒนาสติอันเป็นไปในทางฝ่ายปัญญาเพื่อวิมุตติและความหลุดพ้น นอกเหนือจากการฝึกสติกับอริยาบถการเคลื่อนไหวอย่างที่เราท่านทั้งหลายได้ฝึกทำกัน ซึ่งน้อยเกินไปสำหรับผู้ปฏิบัติที่มุ่งความหลุดพ้นในชาติปัจจุบันนี้

วิโมกข์ :

ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๓/๒๐๖ พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ

สัญญาอบรมวิมุตติ ๕ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัญญา คือ สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง
๒. อนิจเจทกขสัญญา คือ สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่ไม่เที่ยง
๓. ทุกเขอนัตตสัญญา คือ สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่ามีตัวตนในสิ่งที่เป็นทุกข์
๔. ปหานสัญญา คือ สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นว่าควรละเสีย
๕. วิราคสัญญา คือ สัญญาที่เกิดขึ้นในญาณเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความคลายเสียซึ่งความกำหนัด

ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล อันผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นตรัสไว้ชอบแล้ว พวกเราทั้งหมดด้วยกันพึงสังคายนา ไม่พึงแก่งแย่งกันในธรรมนั้น การที่พรหมจรรย์นี้จะพึงยั่งยืนตั้งอยู่นานนั้น พึงเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ชนมาก เพื่อความสุขแก่ชนมาก เพื่อความอนุเคราะห์แก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

วิโมกข์ :

จินตามยปัญญา คือการใคร่ครวญพิจารณาอยู่เนืองๆ ด้วยความนึกคิด ว่ารูปไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์จึงไม่มีตัวตน... เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็เช่นกัน และการพิจารณาทุกครั้งไปให้พิจารณาด้วยสติ คือให้ใจผู้รู้ระลึกรู้อยู่ในใจ ทำในใจโดยแยบคายพร้อมๆ กับการใช้จินตามยปัญญานั้นๆ กล่าวคือขณะที่พิจารณา ให้ฝึกนำมเข้าสู่ใจอยู่เนืองๆ ในที่สุดเมื่อใจของเราเปิด เกิดเป็นใจผู้รู้ รู้ตามความเป็นจริงในสิ่งที่ใคร่ครวญพิจารณานั้น ก็จะเกิดภาวนามยปัญญาพร้อมกันไปด้วย

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

 หมูหยอง :

คุณวิโมกข์ครับ ผมใช้การฝึกสติกับชีวิตประจำวันและกับการงานทั่วไป ทำเท่าที่ทำได้ งานบางอย่างที่ต้องอาศัยปรุงแต่งมาก ระลึกได้น้อยก็ไม่ใช่ไร อันไหนระลึกได้มาก ก็ได้มาก ผมทำแบบนี้แล้วได้ผลก้าวหน้าดี สติผม "ไว" ขึ้น จับสังขารหยาบได้ แยกรูปนามและพิจารณาไตรลักษณ์ลงไปได้ แต่เริ่มเห็นว่ามันมีตัวสังขารแบบละเอียดอีกมากโผล่แถมมาให้เห็น และยังจับมันได้น้อยมาก ๑ ใน ๑,๐๐๐ ใน ๑๐,๐๐๐ มั้ง

 วิโมกข์ :

ต่อคำถามของคุณหมูหยอง เกี่ยวกับตัวสังขารการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นและจับไม่ได้หรือรู้ไม่ทันนี้ เพราะคุณหมูหยองเจริญสติโดยไม่ได้เจริญสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมพร้อมกันไปด้วย ดังที่อธิบายมาข้างต้น ขอแนะนำว่าอย่าใช้สมาธิไปกดเพราะอาจจะสะดุดหรือบังคับได้ แต่ไม่เกิดปัญญา ควรจะใช้วิธีให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเข้าไปรู้แบบองค์รวมแบบทั่วถึงดีกว่า เพราะสัมปชัญญะที่มีสติเข้าไปประลึกรู้มันเป็นตัวปัญญาที่เราต้องการ

 ธง :

ขอบพระคุณมากครับคุณวิโมกข์

สติมี ๒ แบบ สัมมาสติ กับ มิจฉาสติ การพัฒนาสติต้องพัฒนาให้เป็นสัมมาสติจึงเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง สติมากๆ แต่ไม่ใช่สัมมาสติก็ทำให้หลงไปได้ไกลมาก การกระทำการทำงาน คิด พุด ล้วนต้องใช้สติอยู่แล้วตามกำลังของแต่ละคน และก็ต้องมีกันอย่างพอเพียงที่จะทำการงาน คิด พุด ออกมาได้ แต่สติเหล่านั้นอาจไม่ใช่สัมมาสติก็ได้ เพราะมีมูลเหตุของอกุศล เป็นตัวกระตุ้นให้ทำ คิด พุด เช่นนั้น สัมมาสติจึงพัฒนาขึ้นโดยลำพังไม่ได้ ต้องอาศัยธรรมอื่นๆ ประกอบกันในการพัฒนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นธรรมที่ช่วยประคองสติให้เป็นสัมมาสติ เมื่อเกิดสัมมาสติแล้ว สติจะพัฒนาเป็นกำลังแก่ ศีล สมาธิ ปัญญา จนเกิดเป็นปัญญา หมายถึงความรู้ ความคิด ที่เป็นผลของการพัฒนามาจากสติในการรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราทั้งหมด เก็บรักษาไว้ในรูปของสัญญาที่ใจส่วนหนึ่ง พัฒนาขึ้นใหม่เป็นสังขารเกิดขึ้นทันทีที่ใจส่วนหนึ่ง ปัญญาเกิดจากสติเรียกหาค้นหา จึงมา ถ้าสัมมาสติเรียกหา สัมมาปัญญา หรือสัมมาทัญญิก็เกิด แต่ถ้ามิจฉาสติเรียกหา มิจฉาปัญญาหรือมิจฉาทัญญิก็มา ฝึกสติให้เป็นสัมมาสติ สติมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ แต่ฝึกเพื่อให้เห็นว่ามันมีอยู่ และเรียกใช้มันบ่อย ให้มันคุ้นเคยกับจิตใจเรา ให้มันเป็นเพื่อนสนิทติดตามเราไปทุกหนแห่ง และอบรมมันให้เป็นสัมมาสติ ด้วยการประคองประคองการทำ คิด พุด ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา หรือมรรคมีองค์ ๘ ก็ได้เหมือนกันครับ

🍌 นายนก :

ขออ้างอิงข้อความนี้ครับ "มีข้อสงสัยตรงที่เมื่อเราพัฒนาสติมามากๆ จะไปทำสมาธิอีกเหมือนที่เคยทำมาก่อน จะทำไม่ได้ หรือเป็นสมาธิคนละชนิดกัน แต่เฉลียวใจเมื่อคิดได้ว่า เราใช้สมาธิเป็นทุน เป็นบันไดไต่ขึ้นมาทำวิปัสสนาจริงๆ พอผ่านมาได้กลับหวนกลับไปอยู่ที่ทุน หาทางแบกมันใส่หลังไปด้วย คงจะไม่ถูกต้อง" รู้สึกได้ถึงความเป็นผู้คอยตอบปัญหาด้วยความใส่ใจ และค่อนข้างละเอียด (อย่างที่คนทั่วๆ ไปอาจจะตอบไม่ได้แบบนี้) แต่ว่าข้อความที่ผมอ้างอิงไว้ข้างต้น (ความเห็นของคุณ chais๙๙๙) เท่าที่อ่านๆ ดูยังไม่ได้ออบให้ ก็เลยอยากขอให้คุณวิโมกข์ช่วยตอบด้วยครับ และประเด็นที่ว่าสังขาร + สติ + อุเบกขา >> สัญญา ถ้าจะอธิบายให้ละเอียดด้วยในจุดนี้ ก็คงจะเป็นประโยชน์นะครับ

🍌 ธง :

คุณวิโมกข์และคุณ Zen ครับ ผมไม่ค่อยเห็นด้วยกับการกล่าวว่า สตินั้นเมื่อพัฒนาถึงที่สุดแล้วจะสามารถมีกำลังกำหนดรู้ทางตลอดกาย เวทนา จิต ธรรม ไปพร้อมกันได้ในคราวเดียวกัน ชนิดที่เรียกว่าไม่ใช่การรู้ที่ละเอียด ผมเห็นว่าสตินั้นเมื่อฝึกจนมีกำลังมากก็มีความเร็วมาก การกำหนดรู้ก็ยังคงเหมือนเดิม แต่เร็วขึ้นมากๆ เป็นการรับรู้ที่ละเอียดเช่นเดิม แต่รวดเร็วมากติดต่อกันไปเป็นพืดเดียวไม่ขาดสาย ด้วยความชำนาญ จนดูเหมือนรู้ทุกอย่างพร้อมกันไป แต่ที่จริงแล้วก็รู้ไปทีละอย่างต่อเนื่องไปในคราวเดียว ไม่ขาดสาย เมื่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย จึงเชื่อมโยงทุกอย่างได้เป็นอันเดียว เหมือนกับว่ารู้ทั้งหมดในคราวเดียว แต่ก็มีลำดับของการรู้ที่ดี

ขอให้ความเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนกันครับ

🍌 ZEN :

ขออนุญาตนะครับ ที่ว่ารู้ทางตลอดทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมนั้น มิใช่การรับรู้ในสี่อย่างในขณะเดียวกันครับ แต่ถ้าสติสัมปชัญญะสมบูรณ์พอ เราจะเห็นได้ว่าทั้งสี่อย่างนี้มีได้แยกออกเป็นคนละสิ่งอย่างแท้จริงครับ ผมจะลองเปรียบเทียบดูอย่างหยาบๆ นะครับ ผิดพลาดประการใดต้องขออภัยด้วยครับ เช่นเมื่อเรากำลังมองภาพในทีวีอยู่นั้น ถ้าเรามองไกลๆ จะเห็นเป็นภาพที่สมบูรณ์ต่อเนื่องเป็นภาพเดียวกัน แต่ถ้าเราขยับตัวเข้าไปมองมันใกล้ๆ จะเห็นว่าภาพที่เราเห็นนั้นมันประกอบไปด้วยจุดสีที่เล็กละเอียดมากมายมารวมตัวกันอยู่ ประกอบกันขึ้นมาเป็นภาพรวม เพียงแต่เมื่อเรามองไกลๆ เราก็กำหนดว่านี่คือภาพ พอเราเข้าไปใกล้จนเห็นชัดขึ้น ก็จะสามารถรับรู้ได้ว่าเป็นจุดสี และสมมุติว่าถ้าประสาทตาของเรามีกำลังมากพอ เราก็จะเห็นชัดเข้าไปอีกว่าจุดสีนี้ก็มิได้สว่างอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นการกะพริบอย่างรวดเร็ว เกิดดับอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เมื่อเรามองเห็นภาพ และเรามองเห็นจุดที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นภาพ และเห็นได้เท่าทันถึงขนาดว่าจุดต่างๆ เหล่านี้มีอาการเกิดและดับอย่างรวดเร็วอยู่ นั่นก็คือเรากำลังเห็นอยู่ในสิ่งเดียวกันตลอดครับ ไม่ใช่การมองสิ่งนั้นที่สิ่งนี้ที่ นั่นก็เพราะว่าเรากำลังมองอยู่ในสิ่งเดียวกันนั่นเอง เพียงแต่ระดับความละเอียดรวดเร็วในการรับรู้มัน แต่ละคนอาจมีไม่เท่ากัน แต่การที่เราไปเรียกมันแยกออกจากกัน โดยเรียกเป็นภาพ เรียกเป็นจุด เรียกเป็นการเกิดดับ นั่นก็คือการแบ่งแยกโดยสมมุติครับ กล่าวคือโดยปรมาตม์แล้ว สิ่งเหล่านี้มิได้เป็นคนละสิ่งกันครับ แต่ถ้าเราเปรียบเทียบกับ การเห็นภาพในทีวีพร้อมทั้งได้ยินเสียงจากทีวีไปด้วย อันนี้เป็นคนละสิ่งกันครับ การรับรู้จะ

เป็นไปด้วยวิธีรับรู้สลับกันไปมาอย่างรวดเร็วอย่างที่คุณตรงเข้าใจนั้นแหละครับ

ดันหยง :

ไม่ทราบว่ามีอะไรจะจัดพิมพ์หนังสือและร่วมรับบริจาคคะ ดันหยงยังอ่านไม่จบ แต่อ่านแล้วรู้สึกว่าเป็นคู่มือการภาวนาที่ดีทีเดียวคะ

วิโมกข์ :

เจริญพรกัลยาณมิตรลานธรรมทุกท่าน ก่อนอื่นต้องขออนุโมทนาต่อทุกท่านที่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในกระทุ่การพัฒนาสติในการภาวนานี้ เริ่มจากคำถามของคุณโยมดันหยงเกี่ยวกับเรื่องการพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทานนั้น อันนี้เป็นเหตุที่ทำให้อาดมาพิจารณาว่า หากอาดมาจะเชิญชวนร่วมบริจาคโดยการปิดบังฐานะว่า อาดมาเป็นพระภิกษุ ก็จะเป็นการไม่ควร ซึ่งต่างจากการสาธยายธรรมให้ธรรมะแก่ญาติโยมโดยใช้นามแฝงนั้น จะเป็นการเหมาะกว่า เพราะจะทำให้โยมทุกท่านได้แสดงความคิดเห็นกันอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องเกรงใจผู้ตั้งกระทุ่ เพราะถือว่าเป็นการศึกษาธรรมะและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ประการหนึ่งเกี่ยวกับหนังสือธรรมะที่จะจัดพิมพ์นี้ เกิดเป็นรูปเล่มและมีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ได้ก็ด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากกัลยาณมิตรลานธรรมทุกท่าน หาได้มาจากอาดมาโดยส่วนตัวไม่ และอาดมาเป็นพระภิกษุ จะมาบอกบุญในอินเทอร์เน็ต ก็เป็นการหาสมควรไม่ อาดมาจึงอยากจะฝากเป็นธุระในการจัดพิมพ์นี้ให้เป็นดุลยพินิจของสมาชิกชาวลานธรรมทุกท่าน

ต่อไปเป็นคำถามของคุณโยมนายนก เกี่ยวกับสังขาร + สติ + อุเบกขา >> สัญญา นั้น ขออธิบายเพิ่มเติมดังนี้ว่า สังขารก็คือการปรุงแต่งหรือความคิดนึกนี้ ต้องคอยมีสติควบคุม เพราะการปรุงแต่งหรือการคิดนึกที่ขาดสติ จะเป็นการปรุงแต่งไปด้วยอารมณ์และสัญญาเป็นที่ตั้ง คือความเคยชินที่บันทึกอยู่ในสัญญาเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงซึ่งเป็นอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสัญญาจนเป็นสันดานความเคยชิน แต่หากสังขารเป็นการปรุงแต่งหรือคิดนึกด้วยความมีสติ โดยมีอุเบกขาคือความปล่อยวางเป็นเครื่องอาศัย ที่อยู่หรือวิหารของสติ เป็นความรู้สึกตัวทั่วถึงในอุเบกขาเป็นเสมือนวิหารของสติ สรูปสั้นๆ ง่ายๆ คือสติที่ถึงพร้อมด้วยอุเบกขาจะสกัดกั้นมิให้การปรุงแต่งหรือคิดนึกเป็นไปด้วยอารมณ์ หรือเป็นปรุงแต่งที่ไหลไปตามอำนาจของอนุสัยกิเลสที่บันทึกอยู่ในสัญญา สติที่ถึงพร้อมด้วยอุเบกขาจะทำให้สังขารการปรุงแต่งหรือคิดนึกเป็นไปตามขบวนการของเหตุและผลตามหลักอิทัปปิจจยตาหรือ ปฏิจลสมุปบาท อันเป็นเหตุให้เข้าถึงธรรมคือสัญญาตา ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า "ผู้ใดเห็น ปฏิจลสมุปบาท ผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นปฏิจลสมุปบาท"

ส่วนคำถามของคุณโยมนายนกที่เกี่ยวกับคำถามของคุณโยม Chai๙๙๙ นั้น ขอตอบว่าคุณโยม Chai๙๙๙ ได้พัฒนาสติไปจนถึงเกิดปีสัสสทธิ ซึ่งเป็นความสงบระงับจากอารมณ์และกิเลสได้ตามส่วนแห่งกำลังสติแล้ว ฉะนั้นคุณโยม Chai๙๙๙ จึงไม่จำเป็นต้องย้อนกลับมาในเรื่องของการทำสมาธิแบบที่หลายท่านกำลังพยายามทำให้เกิดสมาธิ เพราะสัมมาสมาธิที่ถูกต้องนั้นเกิดจากการเจริญสัมมาสติ ส่วนการฝึกมุ่งทำสมาธิ เพื่อให้เกิดสมาธินั้นก็จะเป็นการทำให้สงบนิ่งด้วยการบังคับทางจิต ไม่ได้สลัดคิเลสออก แต่สมาธิที่เกิดจากปีสัสสทธิคือถึงพร้อมด้วยสัมมาสติดังนั้นเป็นความสงบและเป็นการสลัดกิเลสออกด้วย

ปัญญาและการรู้เท่าทัน ไม่ใช่เป็นการชมเหมือนหินทับหญ้า ซึ่งเป็นโลกียสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่ง สัมมาสมาธิที่ถูกต้องต้องเป็นโลกุตตรสมาธิ อันเกิดจากสัมมาทิฐิ เรื่อยไปจนถึงสัมมาสติดังกล่าว

คำถามของคุณโยมตรงนั้น คุณโยม Zen ได้อธิบายชัดเจนไปส่วนหนึ่งแล้ว ก็อยากจะอธิบายเพิ่มเติมว่า ในเรื่องของปรมาตมน์นั้นจะเป็นการรับรู้ที่ละอารมณ์ทีละขณะ ตามที่คุณโยมตรงเข้าใจนั้นถูกต้องแล้ว แต่เวลาในการฝึกปฏิบัตินั้นยังไม่ต้องไปพะวงในเรื่องของปรมาตมน์ ขอให้ฝึกสติรู้ทั้งแบบกว้างและแบบลึกไปพร้อมๆ กัน สติจะได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว แบบกว้างก็คือเห็นพร้อมกันหมด อย่างที่คุณโยม Zen อุปรมาเกี่ยวกับการดูหนัง ส่วนแบบลึก ก็คือระลึกที่ละอย่างแบบแยกส่วน

ประสบการณ์ส่วนตัวของอาตมานั้น อาตมาจะทำทั้ง ๒ อย่างคู่กันไป คือเห็นทั้งหมดพร้อมกันไป และรู้ทีละอย่างแบบแยกส่วนให้ชัด โดยอาตมามีอุบายในการฝึกปฏิบัติเป็น ๒ ช่วงพร้อมๆ กันไปคือ ช่วงที่ ๑. ระลึกรู้ในสิ่งใด ก็ให้รู้สึกในสิ่งนั้น และรู้สึกในสิ่งใด ก็ให้ระลึกในสิ่งนั้น ช่วงที่ ๒. ให้ระลึกด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ผลของการฝึกช่วงที่ ๑ จะทำให้รู้เท่าทันการรับรู้กระทบสัมผัส การปรุงแต่ง และอารมณ์ทีละอย่างๆ ด้วยความว่องไว (ดังที่หลายท่านได้ฝึกการดูจิต) เช่นการรับรู้เห็นทางตา ได้ยินทางหู จนเกิดชอบ ไม่ชอบ และอื่นๆ การรู้เท่าทัน จะทำให้จิตเข้าสู่สภาวะความเป็นกลางๆ ได้โดยไม่ต้องประคองรักษา เพราะรู้เท่าทันต่อเนื้อก็เท่ากับสติรักษาความเป็นกลางโดยอัตโนมัติ ผลของการฝึกช่วงที่ ๒ จะทำให้สามารถรู้อารมณ์ทุกอย่างแบบกว้างหรือแบบองค์รวมไปพร้อมๆ กันอย่างเป็นธรรมชาติ อันนี้ อยากจะแนะนำการฝึกโดยฝึกสติระลึกอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือเจริญสติอยู่ในสัมปชัญญะ อันเป็นไปทั้งภายในและภายนอก คือรู้ทั่วถึง โดยมากคนเราจะบอกว่าฝึกสติ ฝึกสติ แต่ลืมให้ความสนใจกับการฝึกสัมปชัญญะควบคู่กันไปด้วย โดยเข้าใจว่าในสติมีสัมปชัญญะอยู่ในตัว แต่ความจริงแล้วสติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี เป็นองค์ธรรมคนละตัวกันแต่หนุนเนื่องกัน ฉะนั้นฝึกสติแล้ว จะต้องฝึกสัมปชัญญะควบคู่กันไปด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า อาตาปี สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ และในการดูแบบองค์รวมในแบบที่ ๒ จะเป็นธรรมชาติมากขึ้นเมื่อเจริญทั้งสติและสัมปชัญญะคู่กันไป สัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นเป็นตัวปัญญา เพราะมีสติระลึกในสัมปชัญญะนั้น

วิธีเจริญสัมปชัญญะอันเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อให้เกิดปัญญาตามธรรมชาติของอาตมา คือเจริญสติในสัมปชัญญะ หรือเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้จะรู้สึกตัวทั่วถึงทุกอย่างเป็นองค์รวม เมื่อเราเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สติเขาจะระลึกให้เห็นทุกอย่างเป็นองค์รวมได้โดยไม่ต้องดูสลับไปสลับมาอย่างรวดเร็ว แต่หากฝึกสติโดยขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อันนี้จึงต้องพยายามฝึกสติดูสลับไปมาทีละอย่างสลับไปมาอย่างรวดเร็ว อันนี้จะไม่เป็นธรรมชาติเท่าไรนัก กลายเป็นการไปฝึกกำหนดแบบตั้งใจเกินไป จิตก็เข้าสู่ความเป็นกลางลำบาก

ขออธิบายเพิ่มเติมว่า สัมปชัญญะเป็นเครื่องอาศัย เครื่องอยู่ หรือวิหารของสติ สติจะมีผลกำลัง เป็นสติพละได้ก็โดยอาศัยสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กาย ตั้งแต่อริยาบถต่างๆ ๑๘ ฐาน และจนถึงพร้อมด้วยสัมปชัญญะในสุญญตาอีก ๑ ฐาน รวมเป็น ๑๙ ฐาน ฉะนั้น อุบายส่วนตัวของอาตมาก็คือ เจริญสติในสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นทุกอย่างเป็นองค์รวม และเมื่อเห็นทุกอย่างเป็นองค์รวมแบบรู้ทั่วถึงแล้ว ก็ถือว่าเรามีแผ่นดินให้เรายืนทรงตัวได้แล้ว ขั้นตอนไป ก็ใช้สติระลึกเท่าทันทีละส่วนทีละอย่าง ตามกระทบสัมผัส ความปรุงแต่ง อารมณ์หรือความรู้สึกที่เปลี่ยนไปและเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ จนสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าสัมผัส

สักแต่ว่าคิด สักแต่ว่ารู้สึก คือไม่ให้อารมณ์ปรุงแต่งด้วยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสัญญาครอบงำความรู้ หรือครอบงำสักแต่ว่ารู้ของสติได้เลย เมื่อฝึกสักแต่ว่ารู้จนชำนาญแล้ว ขั้นต่อไปให้หัดฝึกใช้สติน้อมเอาไตรลักษณ์ ปัจฉยาการ ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา และสญญตา เข้ามาในใจผู้รู้ เพื่อปรับขบวนการของความคิดหรือจัดระบบความคิดให้เป็นไปเพื่อเกิดปัญญา คือเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เห็นไตรลักษณ์ เห็นความที่สิ่งทั้งหลายนี้เป็นปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท จนสามารถละวางอุปาทานในสิ่งที่รู้ สิ่งได้เห็น สิ่งสัมผัส สิ่งที่เกิด สิ่งที่อยู่ สิ่งที่ไม่ให้เรามีตัวเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ตัวเราเห็น ตัวเราคิด ตัวเราสัมผัส อุบายสำหรับผู้ฝึกดูจิต ก็ควรจะฝึกให้รู้เท่าทันจิต และฝึกดูจนกระทั่งสักแต่ว่ารู้ โดยไม่มีตัวเราเข้าไปยึดในสิ่งที่รู้ว่าเป็นเรา หรือของเรา และสามารถทำลายอนุสัยกิเลสให้อ่อนกำลังและสลัดทิ้งด้วยปัญญา จนหมดเชื้อแห่งกิเลสได้ในที่สุด

ผู้ใหม่ในทุกๆ ความเป็นไป :

ผมขอถามข้อที่สงสัยบางประการ เพื่อจะได้นำไปปรับใช้กับการปฏิบัติครับ "เราต้องรู้ถึงความรู้สึกที่เป็นไปทั้งภายนอกและภายในด้วย โดยเน้นที่ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวอริยาบถกาย" อยากขอให้ช่วยขยายความด้วยครับว่า ให้ทำความรู้สึกในลักษณะใดครับ และขอคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเจริญสติในสัมปชัญญะด้วยครับ

วิโมกข์ :

การเจริญสติในเบื้องต้น เราฝึกรู้เท่าทันอริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย พอชำนาญแล้ว ขั้นต่อไป เราต้องเน้นที่ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวอริยาบถกายมากกว่าการจะไปกำหนดจดจ่อถึงรูปกายที่เคลื่อนไหวโดยตรง การฝึกกำหนดแบบที่ฝึกๆ กันอยู่นี้ยังไม่ละเอียดพอ เพราะไปติดอยู่ที่ร่างกาย ยังมีกายของเรา และยังมีเราเป็นผู้กำหนดอยู่ อนาคตจึงอยากจะแนะนำให้เจริญสติในสัมปชัญญะ คือระลึกอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพราะอุบายการเจริญสติในสัมปชัญญะนี้ จะทำให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไม่เพียงเฉพาะที่เป็นไปภายนอกทั่วสรรพางค์กายเท่านั้น แต่จะสามารถมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายใน จนเกิดเป็นความรู้สึกแบบรู้อย่างทั่วถึง และยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมเอาธรรมเข้ามาสู่จิตใจ จนเกิดมีปิติ ปราโมทย์ ปัสสัทธิ สมาธิอันเกิดจากปัสสัทธิ ความเบื่อหน่าย ความจางคลาย จนเกิดสญญตาหรือความว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน อันเป็นไปทั้งภายในและภายนอกอยู่เนืองๆ อันนี้จึงเป็นการตอบคำถามนายนกด้วยว่า สัมมาสติเป็นเหตุให้เกิดสัมมาสมาธิ แต่เมื่อเป็นสัมมาสมาธิแล้วก็จะเกื้อหนุนสัมมาสติด้วย แต่การทำสมาธิโดยการเพ่ง กำหนด ทำจิตให้นิ่ง โดยกำลังของสติไม่สมดุลกับกำลังของสมาธิ อันนี้เมื่อเกิดสมาธิจนถึงฌานแล้ว ต้องถอยจากฌานสู่สมาธิ เพื่อให้ได้สมดุลกับสติ จึงจะน้อมไปสู่การพิจารณาให้เกิดปัญญาได้ อันนี้จะกล่าวว่าการเจริญมุงสมาธิก่อน แล้วสมาธิมาหนุนสติก็ได้ คือมุงสมาธิจนได้ฌานเป็นกำลัง และพอได้พักอาศัย พอหายเหนื่อย แล้วเอากำลังของฌานมาหนุนสติให้รู้เท่าทันความเป็นไปของจิต เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และเห็นธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง เกิดความคลายกำหนด จางคลาย การสลัดคืน ละความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ของตน ไปจนถึงวิมุตติและความหลุดพ้นในที่สุด

🍌 หมูหยอง :

สาธุครับ ละเอียดแจ่มแจ้ง ลึกซึ้งมากครับ ขอให้เอาไปรวมในเล่มด้วยนะครับ

🍌 วิโมกข์ :

การศึกษาทุกวันนี้ก็ล้วนแต่เป็นการฝึกให้เรียนรู้ ด้วยอาการของการคิดนึกหรือพิจารณาด้วยการคิดนึก แต่น่าเสียดายที่ยังไม่มีผู้วางระบบการศึกษาให้เยาวชน ได้ฝึกเจริญสติเพื่อน้อมเอาความรู้เท่าที่สั่งสมไว้ทั้งในชาตินี้ และข้ามภพชาตินี้ไปไม่ถ้วนนำมาใช้ แม้จะเคยนำความรู้เก่านำมาใช้บ้างเป็นครั้งคราว ในรูปสัญชาตญาณหรือพรสวรรค์ แต่นั่นยังไม่เพียงพอ แต่หากเราได้เรียนรู้ถึงกระบวนการในการเรียกเอาความรู้เก่าเหล่านี้มาใช้ ประเทศชาติของเราจะพัฒนาไปได้ไกลอีกมาก เพราะคนเราได้เคยเรียนรู้กันซ้ำแล้วซ้ำเล่า นับภพชาติไม่ถ้วน เห็นได้จากบางคนในชาตินี้ เรียนอะไรนิดหน่อยก็เก่งหรือแตกฉานไปหมด แต่บางคนเรียนแทบเป็นแทบตายก็ยัง ไม่ไปถึงไหน เป็นเพราะสั่งสมกันมาไม่เหมือนกัน และแม้จะสั่งสมมา แต่บางคนมีปกติด้วยความเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ มีความสุขุม รอบคอบ และละเอียดยึดถ่วง ก็จะมีปฏิภาณไหวพริบในการเรียนรู้และเข้าใจในเรื่องต่างๆ ได้กว้างขวาง รวดเร็วและละเอียดยึดถ่วง กว่าผู้ที่มักจะพลั้งเผลอ ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ละเอียดรอบคอบ แม้กระนั้น ผู้ที่ขาดสติสัมปชัญญะ พลั้งเผลอ ชี้หลงชี้ลืมอยู่เสมอก็สามารถพัฒนาตนเองให้มีปัญญาจน มีศักยภาพได้ด้วยการฝึกเจริญสติสัมปชัญญะ เพราะปัญญาความรู้มิได้เกิดแต่เหตุที่สั่งสมในอดีต เท่านั้น แต่การฝึกฝนเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เนืองๆ ในขณะปัจจุบัน จะสามารถทำให้ผู้หมั่นเพียร ปฏิบัติถึงพร้อมด้วยความรู้และภูมิปัญญาได้เช่นกันโดยไม่มีการแข่งขัน ว่ายากดีมีจน หรือได้รับการศึกษามากน้อยแค่ไหนก็ตาม เราจะเห็นว่าครูบาอาจารย์ที่มีภูมิจิตภูมิธรรมสูงหลายๆ ท่านก็ล้วนแต่มาจาก ชาวไร่ชาวนา ไม่ได้จบดีด็อกเตอร์หรือปริญญาแต่อย่างใด ทั้งนี้ก็เพราะการฝึกอบรมจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ และมีสติ อันถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาความรู้ด้านจิตวิญญาณอันลึกซึ้งที่มีมาในพระพุทธศาสนา กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชนชาติไทยที่ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามาช้านาน สติที่ได้รับกับการอบรมอย่างดีแล้ว ก็เปรียบเสมือนแม่สีของเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถคลิกเรียกหาข้อมูลความรู้ต่างๆ ได้ อย่างว่องไวและมีประสิทธิภาพ แม้แต่วิชา ๓ มีปพเพนิวาसानุสสติญาณ เป็นต้น ก็โดยอาศัยแม่สีคือสตินี้ ค้นหาข้อมูลและระลึกย้อนเวลาไปพบเห็นเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีต ด้วยการทำให้สงบผ่องใสหมดจดเหมือน กระเจงกาที่เข็ดดูจนใสสะอาดดีแล้วและใช้สติอันเป็นแม่สีที่วิเศษคลิกไปดูแฟ้มข้อมูลในอดีต จนสามารถรู้เห็น อดีตชาติของตน แต่ไม่ต้องถึงกระนั้น เอาแต่เพียงว่าเรามีจิตสงบอันเกิดจากปีติปราโมทย์อยู่เนืองๆ เวลาเอา แม่สีคือสติไปคลิกหาข้อมูลจะได้ไม่เกิดอาการแสบคัน แต่ถ้าหากเรามีแต่ความวุ่นวายหรือเครียดอยู่เสมอๆ ในชีวิตประจำวัน รับรองว่าเครื่องแสบคันแน่นอน คลิกเท่าไรก็ไม่เจอข้อมูล หรือถ้าเรามีความสงบทางจิต แล้วไปคลิก ด้วยอาการพยายามตั้งใจคลิกเกินไป อันนี้ก็คลิกแรงเกินไปจนแม่สีค้าง **ขอให้เราศึกษารู้อาการของความพอดีในการใช้สติแบบเป็นธรรมชาติ ด้วยการรู้อยู่ที่รู้สบายๆ แล้วคลิกเรียกหาความรู้ที่ได้สั่งสมเอาไว้ นับภพชาติไม่ถ้วน ด้วยอาการระลึกรู้เบาๆ สบายๆ โดยไม่เพ่ง บังคับหรือกำหนดด้วยอาการที่ตั้งใจเกินไป เราก็จะสามารถคลิกเรียกหาความรู้ที่สั่งสมในสัญชาตญาณนับภพชาติไม่ถ้วนนั้นมาใช้เพื่อเสริมสร้าง ภูมิธรรมภูมิปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนเกิดปัญญาความรู้แจ่มแจ้งแทงตลอดในธัมมานุธัมมปฏิบัติตามกำลัง ของสติที่ได้บำเพ็ญมาดีแล้วโดยลำดับ**

ผู้ที่เจริญสติพิงหมั่นเจริญอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลได้ส่วนกันด้วย คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สมาธิเป็นเครื่องอาศัยให้จิตได้พักอยู่กับความสงบนิ่ง พอหายเหนื่อย และมีกำลังแก่สติ แล้วจึงเดินต่อไปด้วยปัญญาเพื่อห้าหั้นกิเลส ด้วยอาการที่รู้ทั่วถึงทั้งกายและจิต พร้อมกับเห็นธรรมอันเนื่องด้วยกายและจิตอันเป็นไป ทั้งภายในและภายนอก เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป พร้อมๆ กับเห็นปัจจัยการคือความเป็นไปด้วยเหตุ ปัจจัยปรุงแต่งต่อเนื่องกัน จนเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ คือเห็นโลกและธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด การสลัดคืน และถึงซึ่งวิมุตติและความหลุดพ้นในที่สุด

นายนก :

กราบขอบพระคุณ และขออนุโมทนาท่านวิโมกข์เป็นอย่างยิ่ง เมื่อจิตยังไม่หลุดพ้น จึงยังจำเป็นที่จะต้องหยุด (พักจิตในสมาธิ) และเดินต่อ (ให้จิตคิดพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุหาผล ที่เรียกว่าใช้ปัญญา) เหมือนกับผู้ที่ทำอะไรทำนา ต้องหมั่นคราดหมั่นไถ (ทำจิตให้ควรแก่การงาน) ซึ่งเป็นการควรแก่การปักดำ (ใช้ปัญญา) จนเสร็จจึงเป็นแปลงๆ การใช้ปัญญาที่มีสัมมาสมาธิหนุน โดยมีสัมมาสติติดแนบ ใคร่ครวญหาเหตุและผลจนกระทั่งจิตผ่านพ้นไปได้ในแต่ละขั้นตอน จนจิตถอนจากความยึดมั่นถือมั่นโดยลำดับ และถึงซึ่งความหลุดพ้นในทันที

ความรู้ตัว :

ตามที่พระคุณเจ้า ได้เน้นย้ำการเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจึงลองยกธรรมขึ้นพิจารณา คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม (สัมปชัญญะ) เพื่อความเข้าใจตามพระคุณเจ้าแนะนำให้อย่าง ชื่นไป และเพื่อให้ผ่อนคลายใจ ู้เห็นจริงตามนั้น เมื่อรวมธรรม ๓ ประการอันได้แก่ ๑. สติ คือความระลึกได้ ๒. สัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในกายและใจนี้ รวมทั้งจุดสัมผัสทั้ง ๖ เป็นองค์รวม (มีใจเป็นกลางๆ เป็นอุเบกขา โดยธรรมชาติ) ๓. ความเพียร คือการกระทำบ่อยๆ ให้ต่อเนื่องเป็นธรรมชาติ ผมพบว่าความระลึกได้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจโดยกระทำบ่อยๆ จนต่อเนื่องเป็นธรรมชาติ นั้น จะมีทั้งความผ่อนคลาย ู้ตื่น เบิกบาน อิ่มเอิบ แผ่ซ่าน ทั่วร่างกาย และ จิตใจ กราบนมัสการพระคุณเจ้า

วรดา :

ขอโมทนาบุญกับทุกท่านด้วยค่ะ อ่านแล้วปลื้มใจ ดีใจ ในประเทศไทยนี้ยังมีผู้ประพฤติปฏิบัติดีมาก ขอกราบนมัสการท่านวิโมกข์ด้วยค่ะ และขอกราบขอบพระคุณที่ท่านเมตตาให้ความรู้ให้คำแนะนำ ให้แสงสว่างทั้งในภพนี้และภพหน้า

ธรรมบุตร :

ได้อ่านกระทู้นี้ และสำเนาไว้อ้างอิงเวลาปฏิบัติอย่างมีกำลังใจ และจะออกจากกระดานกระทู้นี้ไปโดยยังมีได้กราบขอบคุณและอนุโมทนาท่านวิโมกข์มิได้เลย ขอกราบคารวะ ขอบพระคุณ และอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งที่ท่านวิโมกข์ได้เผยแผ่แบ่งปันความรู้ประสบการณ์แก่ผู้กำลังเริ่มต้น/แสวงหาไว้ได้อย่างชัดเจน และสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน (อันเป็นสิ่งดงามควรแก่การสรรเสริญไว้ด้วย ณ ที่นี้ นอกเหนือไปจากความรู้ที่ได้เมตตาถ่ายทอด) ขอคุณพระพุทฺธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ และกุศลที่ท่านได้ทำไว้ดีแล้วจงส่งผลให้ท่านได้เดินทางถึง

จดหมายโดยไม่เห็นเข้าเลย... สาธุ... ธรรมบุตร

รู้เท่าทันจิต จนจิตตสังขารระงับ สติที่ชอบเป็นไปเพื่อการละสักกายทิฏฐิ

 Chai๙๙๙ :

กราบนมัสการพระคุณเจ้า ผมอยากจะถามสภาวะที่ยังไม่เข้าใจต่ออีกสักหน่อยหนึ่งครับ คือหลังจากที่เจริญสติต่อไปเรื่อยๆ สติจะว่องไวมาก พร้อมรู้ไปทุกทวาร หลังจากเจริญสติจะมีสภาวะเกิดตามหลังมาหลายๆ ตัวครับ เช่น สัมมาสมาธิ ความสงบ ความเบาตัว และอื่นๆ ซึ่งในแง่ปฏิบัติไม่รู้เรียกว่าอะไร แต่ทั้งกลุ่มนี้แหละเกิดพร้อมๆ กันตามหลังสติ เมื่อเหลียวมาดูจิตตอนนี้ รู้สึกเบา รู้สึกสดใส เลยคิดว่าน่าจะเป็นกุศลทั้งกลุ่ม พวกกุศลเหล่านี้จะกันพวกอกุศลไม่ให้เกิด เช่นกลับไปทำสมาธิแบบจงใจเพ่งไม่ได้ เมื่อมีสติมากตาจะค้าง นอนหลับสักครู่เดี๋ยวก็ตื่นทันที เลยลองแอบทำสมาธิแบบเก่า เพื่อเป็นการพักสักหน่อย มันทำไม่ได้เลยครับ พอเพ่งลมหายใจสักครู่เดียว ตัวสติจะทำงานทันที พอระลึกอุณหายใจตรงสภาวะก็ดับวูบ รู้ตื่นวามขึ้นมาในทันที ผมเพ่งลงไปอีกมันก็ตื่นขึ้นอีก ตามที่ผมเข้าใจคิดว่าขณะเราเพ่งอารมณ์ มันทำด้วยต้นหาความอยาก ตรงนี้เป็นอกุศล จึงไปแทรกเข้าไปในกลุ่มกุศลที่เกิดจากสัมมาสติไม่ได้ ถูกกันไว้อยู่ เรียกว่าพวกใครพวกมัน ไม่เข้าใจว่าเข้าใจถูกต้องไหมครับ และที่ยังไม่เข้าใจต่อมาก็คือหลังจากพัฒนาสติมาเรื่อยๆ มันจะมีสภาวะที่เกิดต่อมา คือมันมีอาการดับวูบวามยับยั้งไปทั้งตัว เรียกว่าทุกขมขณเลย อาการเหมือนถูกปลาตอดไปทั้งตัว ตามตัวตรงขนตามมือตามขา พอถูกผัสสะ ถูกลม มีอาการดับวูบวาม บางครั้งมีมาก บางครั้งมีน้อย เวลาเดินจงกรมอยู่ หากเกิดมากๆ แทบทรุดเลย (ซึ่งก่อนหน้านั้นอาการดับวูบ - รู้ตื่นจะเกิดทีละครั้งและห่างๆ กัน) พอดับมากพร้อมๆ กันเหมือนจะระเบิดออกมาหันไปดูจิต เป็นสภาวะทุกขเวทนามากที่สุด ยกตัวอย่างเหมือนตัวเรามีระเบิดอยู่ข้างใน เดินจงกรมไประเบิดไปทุกขจริงๆ ตรงนี้อยากให้ท่านช่วยแนะนำด้วยว่าจะทำอย่างไรที่จะดูสภาวะนั้น เรียกว่าจะวางเฉยอย่างไรครับ หรือว่าดูมันเฉยๆ แม้จะเกิดสภาวะอย่างไรก็ตาม เรียกว่ายอมตายแม้จะระเบิดสุดๆ ออกมาก็ตาม ไข้ไหมครับ ช่วงนี้เองจะเริ่มเห็นตัวสังขาร (ความคิด) ชัดเจนขึ้น การทำวิปัสสนาต่อไปจะต้องเอาสติไปประลึกรู้ตัวนี้ ไข้ไหมครับ กราบขอบพระคุณล่วงหน้าครับ

 วิโมกข์ :

ขออนุโมทนากับโยม Chai๙๙๙ ที่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีค่าให้กับผู้อื่นได้ศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติ ในการปฏิบัติภาวนาที่ละเอียดและลึกซึ้งนั้น ขอให้ทุกท่านเดินอยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา เมื่อท่านได้เจริญในองค์มรรคอันถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิ อันเห็นทุกอย่างเป็นไปตามสามัญลักษณะ และสภาพธรรมของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป ตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน แม้จะปฏิบัติหลายท่านที่ได้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงเช่นนี้ แต่บางท่านก็ยังปฏิบัติด้วยความมีเราหรือมีตัวตนอยู่อย่างละเอียด กล่าวคือเผลอไปด้กทางของการเข้าสู่มรรคด้วยตัวตนที่ละเอียดว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ อันยังเนื่องด้วยสักกายทิฏฐิโดยไม่รู้ตัว การพัฒนาสติในการภาวนานั้น สักกายทิฏฐิหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตนนี้ เป็นสัญญาที่ละเอียด ซึ่งขวางกั้นปุถุชนไม่ให้เห็นสามารถก้าวล่วงไปสู่โลกุตตรภูมิได้ การที่ท่านพัฒนาสติจนละเอียดมีกำลัง และรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างอย่างทั่วถึง ก็พึงเจริญสติต่อไปจน สามารถละความมีเราหรือสักกายทิฏฐิอันเป็นมันใตเบื้องตันเพื่อก้าวสู่มรรคผล ฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นสามัญลักษณะและสภาพธรรมของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปดังกล่าว ซึ่งเป็นการเห็นที่ถูกต้องแล้วตามสัมมาทิฏฐิ ต่อไปก็เป็นเรื่องของการปฏิบัติที่ต้องเดินไปตามมรรค ๘ กล่าวคือ เมื่อเห็นด้วย

สัมมาทิฏฐิที่ได้กล่าวมา การกระทำชอบ ความเพียรชอบ การตั้งสติไว้ชอบ ต้องเป็นไปเพื่อการถอนซึ่ง
สังกายทิฏฐิ คือเป็นสติที่ชอบ ไม่พรั่งเปลวให้มีตัวตนเข้ามาในการเจริญสติทั้งในขณะภาวนาและใน
ชีวิตประจำวัน ปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะภาวนานั้น ล้วนเป็นเพียงธรรมารมณ์ของจิต ไม่ว่าจะ
เหมือนถูกปลาตอดไปทั้งตัว อาการความรู้สึกเหมือนกับจะระเบิดออกมา หรือความรู้สึกใดๆ ที่เป็นไปในขณะนั้น
ล้วนเป็นเรื่องของการปรุงแต่งของจิตที่ยังมีเราเข้าไปปรุงแต่งอยู่ อาทิ สภาวะธรรมที่เราเคยมีประสบการณ์ในการ
ภาวนา เราก็มักเปลวหรือระแวงไปยึดว่า เดียวเราก็ต้องเจอเช่นนั้นอีก แล้วพอไปปฏิบัติภาวนา ก็จะไปประสบกับ
ธรรมารมณ์เช่นนั้นอยู่ร่ำไป ขอให้ผู้ปฏิบัติในธรรมฉลาดในอุบายไมยินดิยีนร้าย หรือผูกพันมั่นหมายในสภาวะธรรม
นั้น โดยระลึกอยู่เสมอว่าสภาวะธรรมนั้นๆ ที่เคยประสบได้เป็นอดีต คือผ่านพ้นไปแล้ว อย่าไปฝังจิตฝังใจกับสิ่ง
เหล่านั้นอีก เพราะจะทำให้เกิดสังกายทิฏฐิที่ละเอียด คือเกิดมีเรา หรือ ตัวตนที่ละเอียดในขณะภาวนา เมื่อนัก
ปฏิบัติได้เห็นสภาวะธรรมเกิดดับๆ แล้ว ก็พึงหมั่นดูจิตด้วยความมีสติที่ปราศจากตัวตนเข้าไปปรุงแต่งจิตจนเป็น
ธรรมารมณ์ต่างๆ นานา ฉะนั้น นักปฏิบัติทุกท่านไม่ต้องเร่งรีบเพื่อเอามรรคผลหรือตั้งเป้าหมายเพื่อให้
สามารถผ่านญาณนั้นหรือไปสู่ญาณที่สูงขึ้นในลำดับถัดไป ขอให้ท่านปฏิบัติเหมือนคนไม่รู้อะไร เพื่อให้
สติสามารถรู้เท่าทันจิตที่ปรุงแต่งในชั้นที่ละเอียด อันเคลือบแฝงไปด้วยความมีเราหรือสังกายทิฏฐิ
นั่นเอง ในธรรมปฏิบัติที่ละเอียด ขอให้พึงวางความรู้ที่มีทั้งหมด ธรรมารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นก็เพราะมีเรา
เข้าไปปรุงแต่งจิตนั้น ฉะนั้น ไม่ว่าจะเกิดธรรมารมณ์ใดๆ อันเป็นพฤติกรรมของจิตที่ปรุงแต่งด้วยสังกายทิฏฐิ
ก็ให้ท่านดูจิตของท่านด้วยความมีสติระลึกถึงความเป็นไปของจิต ความเคลื่อนไหวของจิต ความไหวของจิต จน
จิตตสังขารระงับไปเองในที่สุด เช่นเดียวกัน สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติภาวนา มักเอาความรู้ของเราเข้าไปดักทางจิต
แทนที่จะรู้สภาพจิตตามความเป็นจริง ในขณะปัจจุบัน อาทิ บางท่านที่เจริญอานาปานสติ พอทราบจากหลาย
ท่านแนะนำว่า ลมหายใจจะหายไปเมื่อถึงฌานนั้นฌานนี้ พอเมื่อภาวนาจนลมละเอียดมากๆ ก็นึกว่าลมจะหายไป
แล้ว จึงด่วนวางลมเสียก่อน แทนที่จะให้เป็นไปเอง หรือบางท่านภาวนาพุทโธ ก็เข้าใจว่า เดียวพอจิตสงบ พุท
โธเบาลงๆ คือพุทโธจะหายไปแล้ว ก็ทิ้งพุทโธเลย แทนที่จะให้เป็นไปเอง หรือบางท่านที่ภาวนาพองยุบแล้ว
ไปลำดับญาณ ก็ล้วนแต่ไปปรุงแต่งต่างๆ นานา ด้วยความรู้อันแฝงไปด้วยตัวตนที่ละเอียด การทำวิปัสสนานั้น
ขอให้ผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเอง โดยการรู้เท่าทันจิต คือรู้การปรุงแต่งของจิต รู้ความเป็นไปของจิต รู้ความไหวของจิต
จนจิตตสังขารระงับไปเองในที่สุด การเป็นไปเองนั้น ก็คือว่าแม้ท่านจะบริกรรมพุทโธ หรือกำหนดลมหายใจที่
ละเอียดๆ ก็ตาม เมื่อจิตก้าวสู่อัปปนาสมาธินั้น แม้ท่านจะบริกรรมพุทโธหรือลมหายใจที่ละเอียดเอาไว้ ก็ไม่
อาจจะบริกรรมต่อไปได้ เพราะจิตได้ล่วงเข้าสู่อัปปนาสมาธิแล้ว คือทุกอย่างหายไปหมด เหลือแต่จิตล้วนๆ ส่วน
วิปัสสนาญาณต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก็ให้ใจผู้รู้ คือสติ รู้เอง เห็นเอง จนรู้ทั่วถึงถึงความเป็นไปของจิต เมื่อรู้ทั่วถึง
ความเป็นไปของจิต ก็จะเริ่มมีความรู้ตามความเป็นจริงที่เป็นปัจจุบัน และตามมาด้วยความชำนาญ ความรู้เท่าทันที่จะ
ทำจิตตสังขารให้ระงับ โดยไม่ต้องไปกำหนดใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดก็ยังแฝงไปด้วยตัวตนอยู่ สตินั้น
แปลว่าระลึก เมื่อเริ่มต้นการปฏิบัติ ท่านฝึกด้วยการกำหนด แต่เมื่อเริ่มเข้าสู่วิปัสสนาญาณนั้น ขอให้
วางการกำหนด คือให้มีแต่การระลึกรู้ตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน และให้ทุกอย่างเป็นไปตาม
ธรรมชาติโดยไม่แฝงไปด้วยความมีเราเข้าไปกำหนดหรือลำดับญาณนั้นๆ แล้วผู้ปฏิบัติก็จะสามารถละ
สังกายทิฏฐิอันเป็นด่านแรกของการเข้าสู่มรรคผลไปโดยลำดับ ฉะนั้น อันนี้เป็นข้ออุทาหรณ์ให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย
พึงวางความรู้ทั้งหลายอันแฝงไปด้วยตัวตนที่ละเอียดอย่าได้เอาตัวตนที่ละเอียดนี้ เข้าไปภาวนาด้วยแม้แต่เริ่มต้น

ปฏิบัติเลย เพราะมันเน้นซ้ำจริงๆ

ธง :

ขอให้ดูที่ใจ สมาธิเกิดมาจากอะไร สติเกิดมาจากอะไร เกิดขึ้นเองได้หรือ มีอะไรทำให้เกิด ถ้าไม่มีความคิด สมองไม่ทำงาน สมาธิและสติจะเกิดได้หรือไม่ แล้วความคิดเกิดมาจากอะไร มีอะไรทำให้เกิด ถ้าไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ความคิดเกิดได้หรือไม่ กราบมนัสการท่านวิโมกข์ช่วยให้ความเห็นด้วยครับ

วิโมกข์ :

เจริญพรคุณโยมธง สมาธิเกิดจากจิต สติเกิดจากจิต การทำสมาธิ การเจริญสติ จึงต้องทำที่จิต ธรรมชาติของจิตคือความคิดนึกและความรู้สึก หากผู้ปฏิบัติที่ทำสมาธิเจริญสติโดยอาศัยความคิดนึก อาทิ การพิจารณาใคร่ครวญในหัวข้อธรรม เมื่อเกิดความแจ่มแจ้งเข้าใจในธรรมแล้ว ก็ให้น้อมลงที่ใจหรือน้อมใจเข้าสู่ความแจ่มแจ้งในธรรมนั้นจนเกิดปีสัสติ ความเบื่อหน่าย ความจางคลายไปโดยลำดับ หากผู้ปฏิบัติที่เจริญสมาธิโดยการบริกรรมต่างๆ เพื่อกำกับความคิดนึกให้อยู่เฉพาะในคำบริกรรมนั้นๆ เมื่อจิตสงบก็ให้น้อมลงที่ใจ หรือผู้ปฏิบัติที่ชำนาญแล้วก็อาจจะวางความคิดแล้วบริกรรมด้วยใจโดยตรง ที่กล่าวมาเป็นการทำสมาธิด้วยความคิดนึกหรือเนื่องกับความคิดนึก แต่ธรรมชาติของจิตนั้นไม่เพียงเฉพาะมีแต่ความคิดนึกเท่านั้น ธรรมชาติของจิตอีกประการหนึ่งคือความรู้สึก อาจจะเป็นความรู้สึกกระทบ สัมผัส เคลื่อนไหวทางกาย ความรู้สึกที่เป็นเวทนาทางใจ หรือการไหว การเคลื่อนไหวของจิตเป็นการปรุงแต่งต่างๆ นานา ฉะนั้น การทำสมาธิ การเจริญสติจึงไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาหรือบริกรรมด้วยความคิดนึกก่อนแล้วน้อมเข้าสู่ใจ การทำสมาธิ การเจริญสติจึงสามารถทำได้โดยตรงที่ความรู้สึก อาจจะเป็นการระลึกรู้ในการเคลื่อนไหวอริยาบถตามวิธีปฏิบัติของหลวงพ่อดำเทียนหรือการดูจิต และรู้เท่าทันจิต ดูการไหว การเคลื่อนไหวของจิต เกิดการปรุงแต่งต่างๆ นานา เป็นความอยากบ้าง ความหดหู่บ้าง ฯลฯ ตามแนวของหลวงปู่ดูลย์ หรือแม้แต่การทำวิปัสสนาด้วยการกำหนดสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน ก็ให้บริกรรมและกำหนดสภาวะธรรมนั้นๆ ลงที่ใจผู้รู้กำหนดสภาวะธรรมนั้นๆ ด้วยใจ ออกมาจากใจ จากความรู้สึกถึงสภาวะธรรมนั้นๆ ตามความเป็นจริง ฟังระว่างการไปกำหนดที่เป็นไปด้วยความคิดกำหนดหรือเนื่องด้วยกับความคิดนึก เพราะจะกลายเป็นสมณะไป แต่หากกำหนดลงที่ใจหรือที่อาตมาใช้คำพูดวาระระลึกด้วยใจ อันนี้ก็จะได้อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาโดยแท้

ในเมื่อการฝึกสมาธิ การเจริญสติมีหลายแบบ ต่างๆ นานา ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ฉลาดในอุบาย รู้จักเลือกฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ การเจริญสติตามความเหมาะสม อย่าได้กังวลว่าการฝึกแต่ละอย่างจะขัดแย้งกัน แต่ตรงกันข้าม ให้มองในแง่ที่ว่า การฝึกแต่ละอย่างนั้นจะส่งเสริมกัน เหมือนกับเราทานอาหาร มีกับข้าวให้เลือกนานาชนิด อาหารแต่ละอย่างก็จะไปช่วยบำรุงร่างกาย ฉะนั้น บางครั้งท่านเบื่ออาหารนี้ ท่านก็สลับไปกินอาหารอื่นบ้าง เพื่อประโยชน์แก่ร่างกายของท่านเอง เช่นเดียวกัน บางครั้งท่านอาจจะใช้ความคิดนึกใคร่ครวญพิจารณาในธรรมบ้าง (ให้น้อมสนใจหรือให้ใจรู้ตามด้วยเสมอ) พิจารณาไปนานๆ ท่านอาจจะล้า ท่านก็เปลี่ยนมาดูจิตบ้าง ดูจิตไปนานๆ ท่านอาจจะล้า ก็เปลี่ยนมาทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอริยาบถต่างๆ บ้าง จะเปลี่ยนไปทำวิธีไหน ไม่ต้องกังวลว่าจะดีกันหรือขัดกัน แต่ให้มองในแง่ที่ว่ามันส่งเสริมกัน เช่นนี้ เพื่อที่ท่านจะสามารถเจริญสติได้ต่อเนื่องตลอดวัน คือเจริญสติพิจารณาในธรรมต่อเนื่องด้วยการเจริญสติ

ในการดูจิต และต่อเนื่องด้วยการเจริญสติในการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถต่างๆ เพียงแต่ทำให้เหมาะสมตามโอกาสก็แล้วกัน เช่นเวลาขับรถ เวลาข้ามถนน ก็ควรทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เวลามีอาการมากระทบก็ควรดูจิต รู้เท่าทันจิต หรือเวลาเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็ใช้วิธีพิจารณาใคร่ครวญในธรรม อันนี้เรียกว่า ผู้ปฏิบัติฉลาดในอุบาย รู้จักน้อมเอาแนวการปฏิบัติต่างๆ ให้มาสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสติได้ต่อเนื่อง เพราะปัญหาของผู้ปฏิบัติประการหนึ่งคือ ยึดในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พอปฏิบัติไปนานๆ รู้สึกงอแง เลยหยุดพักหรือไม่ก็เลิกไปเลย อันนี้การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า เหตุที่ไม่ก้าวหน้าก็เพราะขาดความต่อเนื่องนั่นเอง

 **ความรู้ตัว :**

**เวียนสลับสลับเปลี่ยน
เปลี่ยนรู้ต่อเนื่องกัน**

**สติตั้งรู้ตลอดวัน
จนชำนาญเป็นองค์รวม**

 **Vicha :**

สาธุในธรรมครับ ท่านวิโมกข์
พระคุณเจ้าอธิบายได้ดีแท้
มองคน จงหาความดีในตัวเขา
มองธรรม จงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับการปฏิบัติตน
ก็จะมี ความเจริญไม่ตกต่ำ

ปัญญาอบรมสมาธิ สัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติ

วิโมกข์ :

ทะเลมหาสมุทรลาดลุ่มและลึกไปตามลำดับชั้นใด คำสอนในพุทธศาสนานั้นก็ลาดลุ่มลึกซึ้งไปตามลำดับชั้นนั้น คือ ลาดด้วยศีล ลุ่มด้วยสมาธิ ลึกด้วยปัญญา ซึ่งด้วยวิมุตติ หาใช่ว่าจะหยั่งที่เดียวถึง ก็หาไม่ ทำให้คำสอนในพระพุทธศาสนามีอรรถรสที่น่าสนใจควรแก่การใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติ

ปัญญาอบรมสมาธินั้น มีกล่าวไว้ในบริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการ ดูได้จาก ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔-๒๒๕ ฉบับมหาจุฬาฯ พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติบริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการ เพื่อความเจริญและเพื่อความบริบูรณ์แห่งสมาธิ ดังนี้ ๑. สัมมาทิฏฐิ... ๗. สัมมาสติ โดยทรงตรัสว่า สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวซึ่งมีองค์ ๗ ประการแวดล้อมนี้ เรียกว่า "อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนะสะ" บ้าง ว่า "อริยสัมมาสมาธิที่มีบริวาร" บ้าง โดยตรัสต่อไปว่า "ท่านผู้เจริญ ผู้มีสัมมาทิฏฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ จึงมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา จึงมีสัมมาภังคะ ผู้มีสัมมาภังคะ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ จึงมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ จึงมีสัมมาวิมุตติ"

ในมรรคมีองค์ ๘ นั้น มีองค์ธรรมอยู่ ๓ ข้อที่มีบทบาทสำคัญ ต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติพร้อมกันไปกับองค์มรรคข้ออื่นๆ ทุกข้อ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ เหตุที่ต้องปฏิบัติร่วมกับมรรคข้ออื่นๆ อยู่เสมอนั้น เห็นได้ง่ายๆ ด้วยการเปรียบเทียบกับการเดินทางสัมมาทิฏฐิเป็นเหมือนไฟส่องให้เห็นทางสว่างข้างหน้าและเดินไปด้วยความมั่นใจจนถึงจุดหมายปลายทาง สัมมาวายามะคือความเพียรซึ่งต้องมีพร้อมในมรรคทุกข้อ ส่วนสัมมาสติเป็นเสมือนทางเสื่อคอยควบคุมกำกับให้เราเดินทางอยู่ในเส้นทางโดยไม่ประมาทด้วยความระมัดระวัง การปฏิบัติในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงต้องอาศัยธรรมะ ๓ ข้อนี้อยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น การปฏิบัติในมรรค ๘ นี้ จึงต้องประกอบไปด้วยปัญญาคือสัมมาทิฏฐิไปตลอดสาย และเมื่อถึงที่หมายปลายทางแล้ว ปัญญาก็จะแจ่มแจ้ง แสงตลอด จนเป็นสัมมาญาณะ และสัมมาวิมุตติตามลำดับ

พุทธพจน์ตอนหนึ่งทรงตรัสไว้ว่า "สัญญาเกิดก่อน ญาณเกิดทีหลัง" คำว่าญาณ ก็คือ ปัญญาหรือความหยั่งรู้ในด้านใดด้านหนึ่งซึ่งเป็นความรู้หรือปัญญาที่พิเศษหรือสุดยอดกว่าปัญญาหรือความรู้ทั่วๆ ไป เพราะเป็นความรู้ตรงตามสภาวะความเป็นจริง เป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาหรือญาณในเบื้องต้นเกิดจากสัญญา เพราะยังอิงอาศัยสัญญาอยู่ แต่เมื่อถึงสัมมาวิมุตติหรือวิมุตติญาณทัสสนะ ต้องทิ้งสัญญาทั้งหมด อาตมาขออธิบายตัวอย่างปัญญาหรือญาณ (ในเบื้องต้น) เกิดจากสัญญา เช่น เวลาเราเห็นใบไม้ร่วงหล่น เกิดวิปัสสนาญาณคือธรรมะผุดขึ้นในใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอนิจจัง แต่ญาณที่เกิดขึ้นนั้นอาศัยสัญญาหลายอย่าง อาทิ สัญญาเกี่ยวกับใบไม้ สัญญาเกี่ยวกับการร่วงหล่น สัญญาเกี่ยวกับความตาย สัญญาเกี่ยวกับความไม่เที่ยง และอื่นๆ ฉะนั้น สัมมาญาณะก็อาจจะเกิดจากสัญญาหลายตัว อาทิ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ปหานสัญญา วิราคะสัญญา แต่เมื่อถึงสัมมาวิมุตตินั้น ต้องวางสัญญาหมด เพราะสัญญา ก็คือส่วนหนึ่งของขันธ ๕ ขันธ ๕ นี้เป็นของหนักแน่น ฉะนั้น เวลาเข้าถึงสัมมาวิมุตตินั้น ต้องวางสัญญาทั้งหมด ไม่ต้องแบกเอาสัญญาอันเป็นส่วนหนึ่งของขันธ ๕ เข้านิพพานไปด้วย และหากจะอธิบายให้ชัดเจนแล้ว ในสัมมาญาณะในเบื้องต้นแม้ยังอิงอาศัยสัญญาอยู่บ้าง แต่พอในท่ามกลางหรือที่สุดก็จะอิงอาศัยสัญญาน้อยลงๆ ไปตามลำดับ คืออยู่เหนือสมมติบัญญัติ ไม่ติดในบัญญัติ มีแต่ความรู้แจ้ง เห็นแจ้งสภาวะทุกอย่างตามความเป็นจริง ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในสัมมาญาณะนี้ ผู้ปฏิบัติต้องทำจิตให้เป็นกลางๆ วางความรู้ที่มีอยู่ทั้งหมด ปล่อยวางธรรมารมณ์ทั้งหลาย ปล่อยวางการกำหนดอันยังข้องเกี่ยวกับการนึกคิด ค่อยๆ ทำจิตตสังขารให้ระงับ ล้างความทรงจำต่างๆ และเพิกถอน

สมมติบัญญัติทั้งหมด ใช้สติและสมาธิสัมผัสสภาวะที่ปรากฏในขณะปัจจุบัน ตามความเป็นจริง โดยปราศจาก ความปรุงแต่งต่างๆ อันเนื่องด้วยความนึกคิด ซึ่งเป็นเพียงแค่อจินตมยปัญญา กระบวนการในการศึกษาหาความรู้ นั้น เราเริ่มต้นเรียนรู้ด้วยการนึกการคิด อันเป็นจินตมยปัญญา หลังจากนั้นจึงค่อยๆ ฝึกหัดแปลงจินตมยปัญญานั้น ให้เป็นภาวนามยปัญญา ด้วยการฝึกรู้เท่าทัน และรู้ตามความคิด จนปล่อยวางความคิด เริ่มเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงด้วยอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ไปจนถึงวิราคะสัญญา อันเป็นการ เริ่มต้นของภาวนามยปัญญา จนเมื่อเราปล่อยวางความรู้ความทรงจำ ละวางสัญญาทั้งหมด และเห็นแจ้ง แสง ตลอดทุกอย่างตามความเป็นจริง คินสัญญา คินขันธ ๕ คินทุกอย่างให้กับโลกทั้งหมด ก็จะถึงสัมมาวิมุตติหรือ วิมุตติญาณทัสสนะได้ในที่สุด

กล่าวอีกนัยหนึ่งสัมมาวิมุตติหรือวิมุตติญาณทัสสนะจึงเป็นปัญญาญาณสูงสุดที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยสัญญา ใดๆ เพราะผู้ที่จะบรรลุมรรคผลหรือนิพพาน ไม่ใช่จะต้องเคยมีสัญญาว่าเคยบรรลุมรรคผลหรือนิพพานมาก่อน เพราะเมื่อบรรลุแล้วก็คือบรรลุเลย ต่างกับเรื่องโลกียะ ที่ถ้าหากเราจะมีปัญญาในเรื่องใด เราจำเป็นต้องเคยมี สัญญาในเรื่องนั้นๆ มาก่อนจึงจะเป็นเครื่องหนุนให้เรามีปัญญาแตกฉานในเรื่องนั้นๆ ยิ่งขึ้น หากไม่เคยมีสัญญาใน เรื่องนั้นๆมาก่อน ก็ต้องเคยมีสัญญาในเรื่องที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สามารถศึกษาหาความรู้จนมีปัญญาในเรื่องนั้น ดัง พุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า **สัญญาอันหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้นเพราะสิกขา สัญญาอันหนึ่งย่อมดับไปเพราะสิกขา** แต่ ตรงข้ามสำหรับผู้ที่จะไม่ก้าวข้ามไปสู่โลกุตระ การจะบรรลุมรรคผลหรือนิพพานนั้น ต้องวางสัญญาที่มีอยู่ทั้งหมด เพราะสัญญาทั้งหลายนั้นยังคงเกี่ยวข้องกับสมมติบัญญัติ ฉะนั้น จึงต้องวางสัญญาอันข้องเกี่ยวกับสมมติบัญญัติ หรืออีกนัยหนึ่งมีสติอยู่เหนือสมมติบัญญัติทั้งหลาย จึงจะบรรลุมรรคผลหรือนิพพานได้ ฉะนั้น สัมมาวิมุตติหรือ วิมุตติญาณทัสสนะจึงอยู่เหนือสัญญาอันข้องเกี่ยวกับสมมติบัญญัติทั้งหลาย อันหมายถึงได้พัฒนาสติไปจนถึง ที่สุดจนสติสามารถรู้เท่าทันสัญญาหรือรู้เท่าทันสมมติบัญญัติ และวางสัญญาหรือสมมติบัญญัติทั้งหลาย และไม่ ข้องเกี่ยวกับสมมติบัญญัติใดๆ ทั้งสิ้น คือมีสติอยู่เหนือความครอบงำของสมมติบัญญัติทั้งหลายและเห็นปรมาตถ์ คือ เห็นไตรลักษณ์ เห็นปฏิจจสมุปบาท และเห็นความเป็นปัจเจกแก่กันและกันในธรรมหรือสิ่งทั้งปวง ทำให้เห็น โลกและสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง โดยเห็นว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น มีจิตอยู่เหนือความปรุง แต่งของโลกและสมมติบัญญัติทั้งหลาย บรรลุถึงซึ่งวิมุตติและความหลุดพ้น อันเป็นสัมมาวิมุตติหรือวิมุตติ ญาณทัสสนะ

ฉะนั้น ปัญญาหรือความรู้ทั้งหลาย (ยกเว้นสัมมาวิมุตติหรือวิมุตติญาณทัสสนะ) เกิดจากความจำได้หมาย รู้หรือสัญญาอันเป็นข้อมูลที่เราสะสมมาข้ามภพข้ามชาตินับไม่ถ้วน และการดึงเอาความรู้เหล่านี้มาใช้ก็ทำได้ด้วย การใช้สติระลึกค้นคว้าหรือ scan ข้อมูลความรู้เหล่านี้มาใช้ หรือเปรียบเสมือนตัวเมาส์คลิกเรียกไฟล์หรือข้อมูลใน คอมพิวเตอร์ หากผู้ปฏิบัติขาดความตั้งมั่นของจิตคือสมาธิ และสติไม่มีกำลังหรือวงวโพอที่จะระลึกรู้เท่าทันจิต หรืออารมณ์ที่มากกระทบนั้น การ scan หาข้อมูลก็จะไม่มีคุณภาพ กล่าวคือก็จะไป scan แต่ข้อมูลในสัญญาที่เติม ไปด้วยความโลภ โกรธ หลง มัวเมาด้วยอวิชชา แต่ถ้าสติดี สมาธิตั้งมั่น ก็จะมีกำลังและวงวโพอในการ scan หา ข้อมูลที่เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เห็นไตรลักษณ์ เห็นปัจเจกการ และเป็นไปเพื่อสัมมาญาณและ สัมมาวิมุตติในที่สุด

อาตมาขอให้ขยายในการพัฒนาปัญญาญาณและภูมิจิตภูมิธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือเมื่อศึกษา เรียนรู้เข้าใจในสิ่งใดแล้ว ก็ต้องเป็นผู้รู้จักปล่อยวางความรู้ที่ตนมีอยู่ เพื่อจะได้พัฒนาความรู้ และ ปัญญาญาณของตนให้ยิ่งๆ ขึ้นไป แม้กระทั่งการฝึกสมาธิหรือเจริญฌานให้ยิ่งๆ ขึ้นไปก็ต้องใช้หลักการปล่อย วางสัญญาที่หยาบกว่าไปสู่สัญญาที่ละเอียดกว่าหรือสัญญาอันเลิศยิ่งๆ ขึ้นไป ขยายในการทำสมาธิหรือเจริญ ฌาน เมื่อผู้ปฏิบัติพบว่าถึงทางตัน อันมีสาเหตุเพราะจิตเข้าไปเสวยความสุขอันประณีตในสัญญานั้นๆ ก็ให้ผู้ ปฏิบัติใช้ขยายละวางการเจริญสมาธิหรือฌานด้วยการเดินหน้ากำหนดหรือเพ่งในอารมณ์ของสมาธิหรือฌานนั้นๆ

มาเป็นการทำสมาธิหรือฌานด้วยการปล่อยวาง ละวางอารมณ์ของสมาธิหรือฌานที่ตนกำลังกำหนดหรือเพ่งอยู่ หรืออาจจะใช้อุบายด้วยการแผ่เมตตาเพื่อให้จิตคลายจากการเพ่งและยึดมั่นติดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ หรือฌาน นั้นๆ เมื่อผู้ปฏิบัติใช้วิธีการละอารมณ์หรือปล่อยวางอารมณ์ในสมาธิหรือฌานนั้นๆ อุปสรรคอัน เปรียบเสมือนกำแพงที่ผู้ปฏิบัติสร้างขึ้นมาเองอันเนื่องมาจากการเข้าไปเสวยสุขและยึดในสัญญาที่ ละเอียดประณีตนั้นก็จะคลายหรือสลายไปในที่สุด ภูมิจิตภูมิธรรมของผู้ปฏิบัติก็จะเคลื่อนไปสู่สัญญาที่ ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปในองค์ฌานถัดไป อันนี้เป็นอุบายในการพัฒนาปัญญาและภูมิจิตภูมิธรรมในสมาธิหรือฌาน ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่ง ทรงตรัสไว้ว่า "สัญญาอันหนึ่งยอมเกิดขึ้นเพราะสิกขา สัญญาอันหนึ่งยอมดับไป เพราะสิกขา" ดังอุปมาที่ว่า การเคลื่อนเข้าสู่ฌานแต่ละฌานไปโดยลำดับ เช่น การเข้าถึงปฐมฌาน กามสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในกาม คืออารมณ์ที่น่าใคร่) ที่เคยมีก็ยอมดับไป สัญญาอันละเอียดอันเป็นจริงในปีติ (ความ อิ่มใจ) และสุขอันเกิดแต่ความสงบ ย่อมมีในขณะนั้น นี่คือนิยามอันหนึ่งเกิดขึ้นเพราะสิกขา สัญญาอันหนึ่งยอม ดับไปเพราะสิกขา กล่าวคือสัญญาอันหนึ่งเกิดขึ้นแทน ดีขึ้นกว่าสัญญาเดิมเรื่อยๆ จนในที่สุด เมื่อเลิกคิด เลิกปรุง แต่ง สัญญา (อันเลิศ) ก็ดับไป สัญญาหยาบอันอื่นก็ไม่เกิดขึ้น จึงได้ชื่อว่าบรรลุนิโรธ (ความดับ)

นิรนาม :

ความคิดจะมีลักษณะเป็นคู่ อาศัยความรู้สึกเพื่อละความคิด เมื่ออยู่กับความรู้สึกปล่อยวางความคิด ทั้งหลายให้ผ่านไป เมื่อปล่อยวางความคิดมากเข้าก็จะเห็นว่าความคิดทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป เมื่อ เห็นอย่างนั้น การปรุงแต่งต่างๆ ในความคิดก็จะค่อยๆ น้อยลงจนสงบระงับ เมื่อการปรุงแต่งในความคิดสงบระงับ จิตก็จะนุ่มกลับเข้ามาภายในตั้งมั่นอยู่กับความรู้สึกตัว เมื่อจิตตั้งมั่น ความเร่าร้อนต่างๆ ความกระวนกระวาย ต่างๆ ทางกายก็จะค่อยๆ ดับไป ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ ปีติสุขนี้จะแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย แม้ปีติสุขนี้เราก็ เพียงแค่รับรู้ แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่นที่สุดแล้วปีติสุขนั้นก็จางคลายไปเกิดเป็นอุเบกขาขึ้นมาแทน และแม้แต่ อุเบกขาเราก็ทำในใจอีกว่า แม้แต่อุเบกขานี้ก็ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนได้อีกไม่ควรยึดมั่นเลย เมื่อพิจารณาเช่นนี้ จิตก็จะนุ่มไปเพื่อความปล่อยวางในกองเวทนาทั้งหลายอันมี ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อไม่ ยึดมั่นในกองเวทนาทั้งหลายเพราะเห็นความไม่เที่ยงและไม่มีตัวตนอะไรที่แท้จริงเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับ ไป เมื่อนั้นตัณหา (ความอยาก) ทั้ง ๓ (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) ก็จะไม่มีการตั้งอยู่ใ้ ได้ ก็จะถึงแก่การดับลงไป ดังนั้นถ้าการทำในใจด้วยการพิจารณาว่าไม่เที่ยงแก่กล้าและต่อเนื่อง สมาธิที่ เกิดก็จะมั่นคงและไม่เสื่อม เนื่องจากละตัณหา ๓ ที่เป็นตัวการที่ทำให้เกิดนิรวณ ๕ ซึ่งเป็นอุปสรรคแก่ สมาธิลงเสียได้ ดังนั้นปัญญาจึงอบรมสมาธิได้ด้วยประการฉะนี้

ปัญญาอบรมวิมุตติ อุบายในการประหารกิเลส

 วิโมกข์ :

เมื่อเราเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมด้วยความเพียร คือทำบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง จนมีทั้งความผ่อนคลาย รุดัน เบิกบาน อิ่มเอิบ แผ่ซ่านทั่วร่างกายและจิตใจ ตามที่คุณโยมความรู้ตัวได้มีประสบการณ์นั้น **ต่อไปอาตมาก็อยากจะให้อุบายในการประหารกิเลส คือให้ใช้สติที่ตื่นตัวและมีกำลัง ดูให้รู้ให้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คือเห็นว่ากายก็ส่วนหนึ่ง จิตที่ไปเสวยอารมณ์เป็นวิญญานทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง และใจผู้รู้คือสติ ก็อีกส่วนหนึ่งต่างหาก คือเห็นเป็น ๓ มิติ คือมีสติที่เราบำเพ็ญดีแล้วจนเป็นใจผู้รู้แยกออกมาจากกายและแยกออกมาจากจิตที่ไปเสวยอารมณ์นั้นๆ**

โดยทั่วไป คนเรามักคิดการกำหนดจนกลายเป็นสมณะโดยไม่รู้ตัว เช่น กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน แบบจงใจเกินไป จนยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เป็นธรรมชาติ เหตุเป็นเพราะกำหนดด้วยความนึกคิดหรือความนึกคิดไปกำกับหรือปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้ากำหนดเป็นหรือที่อาตมามักใช้คำพูดว่า ระลึกด้วยใจ ก็คือ การกำหนดรู้ด้วยใจหรือความรู้สึกที่ออกมาจากใจ ระลึกหรือรู้สึกถึงอาการของการเคลื่อนไหวทางกายนั้นๆ โดยไม่ไปจัดแจงหรือปรุงแต่งแต่อย่างใด สังเกตง่าย ๆ การกำหนดรู้ด้วยใจ จะรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย เบาสบาย และเป็นธรรมชาติมากที่สุด แต่การกำหนดอันเนื่องด้วยความนึกคิด จะรู้สึกตึง เกร็ง ไม่ผ่อนคลาย ไม่ปลอดภัย ปลอดภัยหรือเบาสบาย และที่สำคัญการกำหนดอันเนื่องด้วยความคิดนึก จะมีความเป็นตัวเราเข้าไปปรุงแต่งด้วยไม่มากนักน้อย แต่การกำหนดด้วยใจผู้รู้ จะมีแต่ใจผู้รู้หรือสติสัมปชัญญะ ทำให้สามารถพัฒนาต่อไปเป็นวิปัสสนาญาณ ๙ ญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณได้ เช่นเดียวกับการกำหนดรู้จิต ก็ให้เป็นแบบสบายๆ และเป็นธรรมชาติมากที่สุด โดยไม่ไปจัดแจงหรือไปตักจิตแทนที่จะรู้จิตตามความเป็นจริง ว่าขณะนี้มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นในจิต อาทิ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก และอื่นๆ และไม่ไปกำหนดดูจิตแบบจงใจหรือตั้งใจเกินไป เพราะจะทำให้สติหรือใจผู้รู้ อยู่แบบแน่นหรือฝังตัวอยู่ในจิต ถูกกิเลสในจิตครอบงำ จนไม่อาจรู้เท่าทันความเป็นไปของจิตหรือความไหวของจิตได้ หรือบางท่านก็กำหนดดูจิต แบบทำจิตให้ว่างไปเลย เป็นจิตว่างที่เกิดจากสมาธิ อันเป็นลักษณะของการหลบหน้าจากกิเลส แต่ถ้าเป็นจิตว่างด้วยปัญญา คือเป็นจิตว่างที่เกิดจากการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันจิตอยู่เสมอๆ เมื่อรู้เท่าทันจิตอยู่เสมอๆ จิตก็จะว่างแบบพร้อมที่จะทำงานได้ คือ สามารถพัฒนาต่อไปเป็นยถาภูตญาณทัสสนะ คือเห็นทุกสิ่งทุกอย่างหรือเห็นโลกตามความเป็นจริง หมายถึงเห็นไตรลักษณ์ เห็นปัจจุอาการ เห็นปฏิจลสมุปบาท เกิดความเบื่อหน่าย ความจางคลาย ไปจนถึงความสลัดคืน และความหลุดพ้นในที่สุด

วันนี้จะไม่อธิบายในหลักวิชาการ แต่จะอธิบายในเชิงเป็นอุบายในการต่อสู้และประหารกิเลส กล่าวคือเมื่อเราฝึกการเจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมด้วยความเพียรต่อเนื่องจนใจผู้รู้มีกำลังดังกล่าว่า ผู้ปฏิบัติจะพบว่าใจของเราเปิด คือเป็นผู้รู้และตื่นอยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ใจผู้รู้ คือสติจะอยู่เหนืออายตนะภายนอกที่มากกระทบ (รูป) และอยู่เหนือจิตที่เข้าไปรับอารมณ์นั้น (นาม) เมื่อเกิดการกระทบคือผัสสะ ก็จะรู้ถึงใจโดยตรง คือตาเห็น คือวิญญานเห็น (จิตเห็น) และสติหรือใจผู้รู้ ก็จะเห็นทั้งความเป็นไปของรูป และความเป็นไปของจิตด้วย เหตุเพราะสติหรือใจผู้รู้ รู้เท่าทันรูปคือสิ่งที่มากกระทบ และรู้เท่าทันนามคือจิตที่ไปรับรู้อารมณ์นั้น เมื่อ

รู้เท่าทัน ก็เกิดสภาวะของสติหรือใจผู้รู้ลอยอยู่เหนือทั้งรูปและนาม คือแยกตัวจากทั้งรูปและนามนั้น และเห็นความเป็นไปของรูปและนามนั้นตามความเป็นจริง คือเห็นการปรุงแต่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และแปรเปลี่ยนไป เป็นอารมณ์ทางใจต่างๆ นานา อันแสดงลักษณะของสามัญญลักษณะ (ไตรลักษณ์) และปัจเจกการ (ความที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย)

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิต จิตหรือใจผู้รู้ลอยอยู่เหนือ รูป-นามเช่นนี้ก็จะเห็นกิเลสและอารมณ์ต่างๆ จรเข้ามาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และแปรเปลี่ยนไป จนผู้ปฏิบัติจะเกิดการละวางไปในตัว จนเป็นภาวะของจิตว่างอันเกิดจากสติรู้เท่าทันกิเลส ไม่ใช่จิตว่างด้วยอำนาจสมณะ แต่กระนั้นก็ตาม จิตว่างแบบสมณะก็ยังมีประโยชน์หรือความจำเป็นอยู่บ้างในกรณีที่เกิดการกระทบจนจิตไหลไปตามกิเลสอยู่เสมอ อันนี้ สติไม่สามารถรู้เท่าทัน จึงต้องใช้ความว่างอันเกิดจากสมณะหยุดจิตของตนเองไม่ให้ไหลไปตามกิเลสก่อน พอจิตอยู่ในอำนาจของสมณะคือไม่ไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ ก็เจริญสติให้รู้เท่าทันอารมณ์นั้นโดยไม่ต้องใช้สมณะอีกต่อไป เพราะอยู่ในอำนาจที่สติสัมปชัญญะสามารถรู้เท่าทันจิตและจิตไม่ไหลไปตามกิเลสได้ การรู้เท่าทันจิตด้วยสติสัมปชัญญะนี้จะเป็นการทำให้จิตตสังขารระงับได้ด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ไม่ใช่ทำจิตตสังขารให้ระงับด้วยการข่มเอาไว้ด้วยสมณะซึ่งไม่สามารถประหารกิเลสได้ การทำจิตให้ว่างด้วยสมณะอาจจะต่อสู้หรือยับยั้งกิเลสได้ แต่ไม่สามารถประหารกิเลสได้ เปรียบเสมือนตะกอนในแก้วน้ำที่ตกตะกอนนอนกัน ซึ่งพร้อมที่จะขุ่นได้ตลอดเวลา แต่ความว่างจากกิเลส ความยึดมั่นถือมั่น อันเนื่องมาจากสติหรือใจผู้รู้เท่าทันความไหวของจิตคืออารมณ์หรือกิเลสที่เกิดกับจิตแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย อันนี้เองจึงจะเป็นการเทตะกอนทั้งออกไปที่ละน้อยๆ ด้วยสติและปัญญาญาณเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จนในที่สุดสามารถประหารกิเลสคือตะกอนทั้งออกหมดได้ในที่สุด

เมื่อสองวันก่อน มีโอกาสไปกราบนมัสการพระอาจารย์เปลี่ยน ท่านได้ให้อุบายในการทำสมาธิว่า จิตนั้นเปรียบเสมือนลูก สติเปรียบเสมือนพ่อ และสัมปชัญญะเปรียบเสมือนแม่ ท่านให้หมั่นเจริญสติสัมปชัญญะด้วยการระลึกบ่อยๆ และรู้สึกตัวบ่อยๆ ในทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จิตคือลูกอันถูกพ่อแม่คือสติสัมปชัญญะอบรมดีแล้ว ก็จะไม่หนีเที่ยวไปเป็นความคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา เมื่อจิตไม่ปรุงแต่งไปเป็นความคิดต่างๆ นานา จิตก็จะสงบ เมื่อจิตสงบก็น้อมเอาอนิจจังสังขาร ไปจนถึงอนัตตสังขาร เข้ามาประหารกิเลส เมื่องตันเป็นจินตมยปัญญา จนเมื่อใดใจผู้รู้เห็นแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงก็จะเกิดวิปัสสนาญาณอันเป็นภาวนามยปัญญาในที่สุด

วิโมกข์ :

วันนี้จะให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ

การศึกษาและปฏิบัติธรรม แม้การปฏิบัติจะใช้วิธีอย่างเดียวกันแต่ต่างคนต่างทำก็อาจจะส่งผลได้แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะความสมดุลหรือความพอดีของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราจึงไม่ควรเอาเกณฑ์ของคนหนึ่งมาเปรียบเทียบกับอีกคนหนึ่ง จึงขอให้ทุกท่านที่ศึกษาธรรมจงใคร่ครวญพิจารณาและหาความพอดีและความสมดุลของตนเอง ฉะนั้น อาตมาจึงเพียงต้องการแสดงธรรมเพื่อเป็นแนวทางเท่านั้น จึงใช้คำว่าอุบายในการประหารกิเลส จากคำบรรยายที่อาตมาได้บรรยายมาตั้งแต่ต้น อาตมาจะเน้นการวางจิตเป็นกลางๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถทำได้หลายวิธี อาทิ การเจริญสติอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การเจริญสติระลึกถึงกาย เวทนา จิต และ

ธรรมที่ละขณะ โดยฝึกระลึกอยู่ที่ใจผู้รู้ให้รู้ถึงความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะนั้นๆ การเจริญสติระลึกถึงกาย เวทนา จิต และธรรมแบบองค์รวม ทำให้เห็นทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมที่ปรากฏและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง (ดังที่เคยอธิบายก่อนหน้านี้แล้วว่า โดยปรมาตม กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น เกิดดับที่ละขณะและรวดเร็วมาก แต่ในทางปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกให้เห็นเป็นองค์รวมได้ โดยไม่ต้องกังวลว่า จะต้องรู้เท่าทันการเกิดดับที่ละขณะนั้น) และการฝึกดูให้รู้เท่าทันการไหว การเคลื่อนไป และความเป็นไปของจิตนั้น เมื่อรู้เท่าทันอาการความเป็นไปของจิต จิตก็จะเป็นกลางโดยอัตโนมัติ

วันนี้เอาตมาจะให้ขยายในการวางจิตให้เป็นกลางๆ แบบง่ายๆ อีกหนึ่งวิธีและถือเป็นการประหารกิเลสไปด้วยในตัว นั่นคือ การฝึกไม่ยินดี และไม่ยินร้าย การฝึกไม่ยินดีและไม่ยินร้าย ก็คือการฝึกให้รู้ภาวะความเป็นไปของจิตว่าขณะนี้เกิดความยินดีหรือเกิดความยินร้ายต่ออารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนไม่ใส่ใจในอารมณ์นั้นๆ คือไม่ยินดีและไม่ยินร้าย เมื่อมีความเพียรหมั่นทำเช่นนั้นเรื่อยๆ ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่ภาวะความเป็นกลางๆ ได้ตลอดเวลาทั้งวัน คือไม่ไหลไปตามอารมณ์ที่มากกระทบนั้น การฝึกจิตไม่ไหลไปตามอารมณ์ที่มากกระทบนั้นสามารถสรุปเพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติให้ง่ายขึ้น กล่าวคือการฝึกจิตไม่ยินดีและไม่ยินร้าย นั่นคือการถึงพร้อมด้วยอุเบกขาอยู่เสมอ ซึ่งนักปฏิบัติสามารถสังเกตได้ว่าในชีวิตประจำวันตลอดทั้งวันจะมีอยู่ ๒ เรื่อง คือ ยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์ที่มากกระทบ ดังนั้น เมื่อเราเจริญสติให้รู้เท่าทันจิตอยู่เพียง ๒ เรื่องเท่านั้น คือไม่ยินดีและไม่ยินร้าย จิตก็จะเกิดการปล่อยวางมากขึ้นๆ โดยลำดับ และเข้าสู่ความเป็นกลางๆ ของจิตโดยอัตโนมัติในที่สุด การที่จะประหารกิเลสโดยการไม่ยินดีและไม่ยินร้ายนั้น มีอบายที่จะเรียกว่าเป็นอบายเรื่องปัญญา ก็คือ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกให้เห็นถึงเหตุแห่งความยินดียินร้ายของจิต และผลแห่งความยินดียินร้ายของจิต เพราะล้าพังอาศัยความไม่ยินดีไม่ยินร้ายเพียงอย่างเดียวอาจจะเป็นการใช้สมณะขมจิตไม่ให้ยินดีและไม่ให้ยินร้ายได้ ซึ่งยังไม่สามารถประหารกิเลสได้ แต่หากนักปฏิบัติรู้จักใช้ปัญญาอบรมสมาธิไปด้วยดังกล่าว ปัญญานั้นจะเป็นตัวประหารกิเลสโดยอาศัยความตั้งมั่นของจิตเป็นกำลัง ฉะนั้นการฝึกไม่ยินดีไม่ยินร้ายนี้ต้องอาศัยปัญญาเป็นตัวนำโดยให้เห็นถึงเหตุของความยินดีและความยินร้ายของจิต จนจิตยอมรับว่านี่จิตมันโง่เพราะหลงไปเอง คือหลงไปตามเหตุที่มากกระทบนั้นๆ และเห็นผลของความยินดีความยินร้ายว่าเป็นภัยตัวร้ายที่ทำให้จิตเกิดเป็นทุกข์และเศร้าหมอง เมื่อนักปฏิบัติหมั่นฝึกเป็นผู้ไม่ยินดีไม่ยินร้ายด้วยปัญญาเห็นเหตุและผล อันน่าสะพรึงกลัวที่มาบ่อนทำลายจิตผ่านทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เนืองๆ ในที่สุดจิตก็จะเห็นถึงภัยของวิญญูะอันวนเวียนอยู่ในวิญญูะทั้ง ๖ ผูกมัดตนเองให้ยินดียินร้ายไปกับอารมณ์ที่มากกระทบอายตนะทั้ง ๖ นั้นอยู่รำไป เหมือนสัตว์ที่ไม่สามารถหนีพ้นไปจากบ่วงของนายพรานได้ เมื่อจิตเห็นภัยของความยินดียินร้ายอยู่เนืองๆ จนจิตยอมรับโดยศรัทธาถึงความโง่ความหลงคืออวิชชาของจิต จิตก็จะเริ่มหยุดกระสับกระส่าย ไขว่คว้า ดิ้นรนไหลไปตามอารมณ์ เหมือนสัตว์ทั้งหลายที่เที่ยวไปตามอายตนะทั้ง ๖ ต้องมานั่งเจ้า นอนเจ้า ยืนเจ้า อยู่ตรงความเป็นกลางๆ ของจิตนั้น ไม่ดิ้นทุรนทุรายออกไปไขว่คว้าอารมณ์เป็นความยินดียินร้ายอีกต่อไป เพราะเหตุเห็นภัยของวิญญูะอันท่องเที่ยวไปในวิญญูะทั้ง ๖ เมื่อจิตเริ่มเห็นภัยของวิญญูะดังกล่าวก็จะเริ่มลดละความยินดีความยินร้ายลง จนทำลายตัวต้นเหตุคือสมุทัยหรือต้นเหตุแห่งทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เรื่องของการท่องเที่ยวไปในวิญญูะทั้ง ๖ นี้เป็นธรรมสวนละเอียดยิ่งนักปฏิบัติพึงตั้งข้อสังเกตถึงความแตกต่างของการเจริญภาวนาที่เป็นในฝ่ายโลกียะและโลกุตระว่า การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยอาการเพ่งหรือกำหนดอันเป็นเหตุให้จิตและวิญญูะทั้ง ๖ อยู่แบบแน่นกันนั้นเป็นฝ่ายโลกียะเพราะจิตยังอยู่ภายใต้อิทธิพล

การครอบงำของวิญญาณทั้ง ๖ ส่วนนักปฏิบัติที่หมั่นฝึกจิตให้เป็นกลางๆ อยู่เสมอๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยอุบายต่างๆ ดังที่ได้บรรยายมาข้างต้น จะสามารถเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาการที่จิตอยู่เหนืออิทธิพลการครอบงำของวิญญาณทั้ง ๖ อันเป็นฝ่ายโลกุตตระ เพราะสติที่ผู้ปฏิบัติได้อบรมมาดีแล้วคุ้มครองจิตจนจิตไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ถึงพร้อมด้วยอุเบกขา อันเป็นภาวะความเป็นกลางๆ ของจิต ด้วยอุบายอันถึงพร้อมด้วยปัญญาดังที่ได้อธิบายมาข้างต้น ฉะนั้น การหมั่นฝึกจิตก็ขอให้พิจารณาถึงความพอดี และความสมดุลของแต่ละท่าน ให้เป็นไปเพื่อความเป็นกลางๆ ของจิต คือไม่ยินดีและไม่ยินร้าย อันเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพราะเหตุประกอบด้วยปัญญาคือเห็นภัยแห่งวิภวัญจะอันวนเวียนอยู่ในวิญญาณทั้ง ๖ อันร่อยรัตสัตว์โลกไม่ทำให้สามารถหลุดพ้นไปจากห้วงของนายพรานคืออวิชชาได้ อาตมาก็เพียงให้อุบายพอเป็นแนวทางให้ทุกท่านได้พิจารณานำไปปฏิบัติให้เหมาะสมให้พอดีจนเป็นความพอดีและความสมดุลของแต่ละท่านเอง อันจะนำพาให้ทุกท่านได้ก้าวข้ามพ้นไปจากวิภวัญจะอันน่าสะพรึงกลัวไปสู่มรรคและบรรลู่ถึงผลด้วยความเพียรของแต่ละท่าน อย่างน้อยก็ปิดอบายให้ได้ในชาติปัจจุบันนี้ทุกท่าน เทอญ

วิโมกข์ :

วันนี้จะให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ

เมื่อเราทราบว่าการทำสมาธิ การเจริญสตินั้นทำที่จิต และธรรมชาติของจิตก็คือความนึกคิดและความรู้สึก หากเราจับประเด็นนี้ได้ เราก็จะเกิดปัญญาตามมาว่า อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง ความไม่รู้เท่าทันสภาวะ ความหลงไปตามสมมติบัญญัติ เป็นปัจจัยให้เกิดความคิดปรุงแต่ง ทั้งปรุงแต่งในความคิดนึกและปรุงแต่งในความรู้สึกต่างๆ นานา เกิดเจตนา เกิดความจงใจ เกิดความมีเรา ที่อยากรู้ อยากเห็น อยากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นวิญญาณ > นามรูป > สฬายตนะ > ผัสสะ > เวทนา > ตัณหา > อุปาทาน > ...

เมื่อก่อนที่อาตมาเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ก็พยายามรู้เท่าทันวงจรลูกโซ่ปฏิจลสมุปบาทนี้ ตรงอุปาทานบ้าง ตัณหาบ้าง เวทนาบ้าง ผัสสะบ้าง แต่ดูเหมือนว่าจะเป็นฝ่ายตั้งรับอย่างเดียวซึ่งทันบ้างไม่ทันบ้าง จนกระทั่งต่อมาเมื่อเข้าใจเรื่องความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็พบว่า เวลาอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความคิดจะไม่เกิด หรือที่เกิดแล้วก็หายไปทันที ตรงกันข้ามเวลาอยู่กับความคิดนึก ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะแทบจะไม่มีหรือไม่มีเลย ฉะนั้น จึงได้พบว่าความคิดกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้มันแข่งกัน คือ แข่งกันเกิด แข่งกันดับ การภาวนาจะเป็นสมถะก็ดีหรือวิปัสสนาก็ดีนี้จะก้าวหน้าหรือไม่ ก็อยู่ตรงจุดเริ่มต้นนี้เอง คือถ้าเริ่มต้นนั่งภาวนาไม่ว่าแบบไหนก็ตาม โดยตัวรู้สึก หรือสำนึก (consciousness) หรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไม่เกิด การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า เพราะจะกลายเป็นนั่งภาวนาโดยเอาความคิดนึกนำหน้า กล่าวคือบริกรรมอยู่ในความคิดนึก หรือไม่ก็กำหนดรู้ด้วยความคิดนึก แต่หากเริ่มต้นดี ปลูกตัวรู้สึกให้เกิดโดยใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นตัวปลูกตัวรู้สึก การปฏิบัติจึงจะเรียกว่าเป็นการภาวนาด้วยใจผู้รู้หรือตัวรู้สึกที่ถึงพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะ กล่าวคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัย หรือเป็นเครื่องปั่นไฟให้สติเกิด และตัวความนึกคิดก็เป็นเหมือนเขม่าในสมอ่งที่ทำให้สติดับ

เมื่อเราทราบว่ธรรมชาติของจิตคือความนึกคิดและความรู้สึกว่ทั้งคู่แข่งกันเกิดแข่งกันดับ และเพราะความไม่รู้ตามความเป็นจริงของจิต ว่ความนึกคิดและความรู้สึกมันอยู่ซ้อนกันอยู่เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจึงไม่ไ้ตระวังจิต

ของตนเอง ปล่อยให้จิตของตนเองให้ไหลไปตามกระแสและปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดในอุบาย จึงไม่ควรตั้งรับอยู่อย่างเดียว คือปล่อยให้จิตปรุงแต่งความคิดนึกและความรู้สึกเป็นผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน แล้วเป็นฝ่ายตั้งรับเข้าไปรับรู้ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ เพราะจะห้ามใจไม่ให้หายากเมื่อความอยากมันเกิดแล้ว หรือห้ามใจไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น เมื่อความยึดมั่นถือมั่นมันเกิดแล้ว ห้ามยากมาก ส่วนมากก็จะไหลไปตามนั้น แต่หากผู้ปฏิบัติเป็นฝ่ายบุกอยู่เสมอ บุกอยู่เสมอด้วยการรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึก อันนี้จะง่ายกว่า เพราะการรู้เท่าทันตั้งแต่เริ่มต้น เวลาเห็น จะได้สักแต่ว่าเห็น เวลาได้ยิน จะได้สักแต่ว่าได้ยิน อันนี้จึงชื่อว่าผู้ปฏิบัติฉลาดในอุบาย คือต้องเป็นฝ่ายรุกบ้าง แต่การเป็นฝ่ายรุก ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีที่พักที่อาศัยเป็นกำลังของสติ นั่นก็คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ

ผู้ที่อยู่ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอจนเป็นนิหารธรรมของสติ จะรู้สึกเบา สบาย อิ่มเอิบ ตื่นร่าอยู่ตลอดเวลา การฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็คือเริ่มให้มีความรู้สึกตัวพร้อมทั่วสรรพางค์กายแบบคร่าวๆ แบบไม่จำเพาะเจาะจง แบบไม่เพ่งไม่กำหนด หรือแบบผ่อนคลายจริงๆ ยิ่งผ่อนคลายเท่าไร ก็จะยิ่งรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้มากขึ้น แต่หากเพ่งหรือกำหนด อันนี้จะตั้งใจเกินไป และจะรู้ได้ไม่ทั่วพร้อมหรือรู้ไม่ทั่วถึง เพราะมีความนึกคิดสอดแทรกอยู่โดยเราไม่รู้ตัว และเมื่อฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอๆ จนชำนาญ ก็จจะรู้สึกว่าแม่ลมหายใจ เราก็รู้สึกได้ คือรู้สึกว่าเราหายใจอยู่ (ไม่ต้องถึงขนาดรู้ว่าขณะนี้ลมกำลังเข้าหรือกำลังออก เพียงรู้สึกถึงอาการลมหายใจที่เบาสบาย ผ่อนคลาย ก็เพียงพอ) และเมื่อชำนาญและจิตละเอียดมากขึ้น ก็จะเป็นเอง รู้สึกเองว่าลมหายใจแผ่ซ่านไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้อิ่มเอิบ ผ่องใส มีพลังกำลัง สดชื่นทั้งวัน ความอิ่มเอิบสดชื่นนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ และความอิ่มเอิบสดชื่นจะเกิดขึ้นได้ก็โดยการฝึกให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ การที่ผู้ปฏิบัติไม่ก้าวหน้าก็เพราะขาดความอิ่มเอิบสดชื่นเป็นพลังกำลังในการภาวนา พึงหมั่นรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ นักปฏิบัติก็จะพบกับความอิ่มเอิบและสดชื่นอันเป็นไปเองโดยธรรมชาติ

ต่อไปจะเป็นประเด็นสำคัญที่ถือว่าเป็นตัวปัญญา คือเมื่อเราอยู่กับการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน ความปรุงแต่งที่เป็นความคิดก็จะน้อยลงๆ และจะเริ่มรู้เท่าทันความคิด และเห็นความคิดที่กำลังเกิดอยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกจนเห็นความคิดของตนเอง ก็จะรู้วิธีในการคิดนึกด้วยสติ โดยทั่วไปคนเราคิดนึกด้วยความไม่มีสติ ปล่อยให้กลายเป็นการปรุงแต่ง และเมื่อมีการปรุงแต่งที่ไร ก็จะมีเรามีเราหรือความมีตัวตนเกิดขึ้น ป็นรูปขึ้นทีละน้อยๆ จนมากเข้าเป็นตัณหาอุปาทานซึ่งมีความมีเราหรือตัวตนอยู่เต็มตัว ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่อาศัยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นบ้าน เป็นเครื่องอาศัย เป็นกำลังแห่งสติ ก็จะสามารถรู้เท่าทันความคิดและเห็นความคิด ในที่สุดก็จะรู้จักวิธีการในการวางความคิดปรุงแต่งนั้นๆ ด้วยตนเอง โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของจิตที่ว่า **ความคิดและความรู้สึกนี้ มันแข่งกันเกิด มันแข่งกันดับ ผู้ปฏิบัติที่เห็นความเกิดดับที่แข่งกันอยู่ระหว่างความคิดและความรู้สึกจะยิ้มออกในทันทีว่า นี่ เจ้าตัววิชชา เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป ทันใดนั้น วิชชาก็จะเกิดแทนอวิชชา และเมื่อผู้ปฏิบัติหมั่นปฏิบัติในอุบายที่ได้แนะนำมาตั้งแต่ต้นจนชำนาญ จะรู้สึกอิ่มเอิบและร่าเริงในธรรมมากขึ้นว่า วิชชาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา และได้รู้เหตุแห่งการเกิดวิชชา โดยการรู้เท่าทันสังขาร ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการปรุงแต่งในความคิดและปรุงแต่งในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติที่หมั่นฝึกปฏิบัติเช่นนี้ อยู่เสมอในชีวิตประจำวัน จะรู้สึกว่าจิตตสังขารได้อ่อนกำลังหรือระงับไปเองไปโดยลำดับ**

 Chai๙๙๙ :

กราบมนัสการพระคุณเจ้า และกราบขอบคุณท่านอย่างมากที่ได้ย่อสรุปและตอบปัญหา ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติโดยการเจริญสติอยู่ เมื่อสติได้พัฒนาถึงระดับหนึ่ง หลังจากที่ได้เห็นอาการดับวูบของอารมณ์ที่เข้าไปดูอยู่บ่อยๆ จุดที่จะเห็นดับต้องเฝ้าดูอารมณ์ด้วยอาการรู้ตัวทั่วพร้อม มีสัมปชัญญะ จิตมีความตั้งมั่น ไม่ไหลเข้าไปในสิ่งที่ถูกดู สิ่งที่จะเริ่มสังเกตเห็นได้ต่อมาคือเรื่องความคิด ผมจะขอยกตัวอย่างที่ได้สังเกตเห็นมา และอยากให้ท่านช่วยอธิบายขยายความให้ชัดเจน กล่าวคือเมื่อสติเริ่มว่องไวขึ้น เวลามองไปที่ต้นไม้ข้างรั้วบ้าน สิ่งทีรู้สึกวินาทีแรกคือเห็นสี แต่บางครั้งจากตรงจุดนี้ ก็ไปจับที่ความรู้สึกเห็น (สี) อยากเรียนถามท่านตรงนี้ว่า สีคือรูป ส่วนการรู้สึกเห็นสีเป็นนาม รูปและนาม เราเห็นแยกกันได้ตรงนี้ (สภาวะทั้งสองอันนี้เป็นสภาวะปรมาตถ์) ผมเข้าใจถูกต้องใช่หรือไม่ครับ และหลังจากรู้สึกว่าเป็นสีแล้ว จะมีอาการแวบ แล้วต่อมาความรู้สึกว่าเป็นใบไม้ อยากเรียนถามท่านต่อไปอีกนะครับว่า ตรงสภาวะที่รู้สึกแวบ แล้วเห็นเป็นใบไม้ เป็นสภาวะของตัวสัญญาหรือสภาวะของตัวสังขารครับ หรือทั้ง ๒ ตัวทำงานร่วมกัน การที่รู้สึกว่าเป็นใบไม้ ตรงนี้เห็นสมมุติ (ก่อนหน้านี้แวบหนึ่งยังเห็นเป็นสีอยู่) การที่สติแยกกันไต่ระหว่างสีและใบไม้ คือการเห็นความต่างกันและแยกกันระหว่างปรมาตถ์และสมมุติ ใช่หรือไม่ครับ ตัวอย่างต่อมาคือเมื่อผมเดินจงกรมแถวๆ โตะอาหาร พอกลิ่นกระทบจมูก ตัวสติจะมารับผัสสะทันที วินาทีแรกจะรู้สึกได้กลิ่น (โดยไม่แปรความหมายว่ากลิ่นอะไร) จะเห็นอาการแวบตามมา ประหนึ่งว่าเป็นแคงไก่อ่ ต่อมาเห็นประหนึ่งว่า อย่างนี้ของชอบ อยากกิน อยากเรียนถามท่านว่าสภาวะที่รู้สึกประหนึ่งแวบๆ เป็นสภาวะของตัวสังขารที่กำลังทำงานอยู่ใช่หรือไม่ครับ และการที่เห็นเป็นสายต่อกันมาเพราะสติเข้าไปรู้ไม่ทันในสภาวะเหล่านั้น จึงเกิดเป็นห่วงโซ่ต่อกันมา ดังที่อธิบายไว้ในปฏิจลสมุปบาทที่ว่าอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ และต่อๆ ลงมา หากระลึกไม่ทัน ไปถึงชอบไม่ชอบ มันก็ไปถึงสวณปลายของห่วงโซ่ ซึ่งก็ถึงภพถึงชาติแล้วสิครับ ไม่ทราบที่ผมเข้าใจถูกต้องหรือไม่ครับ ท่านเคยพูดอยู่หลายครั้งบ่อยๆ ว่าให้ดูจิตจนตัวจิตตสังขารระงับไป ตัวจิตตสังขารที่ท่านพูดถึงคือตัวจิตตสังขารที่ผมเห็นปรุงแต่งอยู่แวบๆ ถูกหรือเปล่าครับ แล้วการที่จิตจะละจิตตสังขารจะต้องทำอย่างไรครับ หรือตามดูจิตไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละของมันเอง หรือว่าจะต้องไปดูตัวจิตตสังขารจริงๆ หรือถอยลงมาอีกชั้นหนึ่งคือไปดูจิตที่มีจิตตสังขารอยู่ อยากให้พระคุณเจ้าอธิบายให้ฟังหน่อย กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

 ๕ง :

ในระหว่างรอคำตอบของท่านวิโมกข์ ผมขออนุญาตให้ความเห็นในทางปฏิบัติของตนเอง หรือเป็นมุมมองของตนเองที่ได้จากการปฏิบัติ แลกเปลี่ยนกันไปพลางก่อนนะครับ

สภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติ การรู้สภาวะตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นที่ใจตนเอง กับคำเรียกชื่อสภาวะเหล่านั้นว่าคืออะไร ตรงกับคำหรือสิ่งที่ท่านได้บัญญัติไว้หรือไม่ มันมักจะทำให้การปฏิบัติสับสนและไม่คืบหน้า เพราะไปกังวลอยู่กับความถูกผิดของสิ่งที่เกิดขึ้นกับบัญญัติที่เล่าเรียนมาอย่างไม่รู้ตัว กล่าวคือใจมันคอยตรวจสอบอยู่ตลอดเวลา ความรู้มันจึงไม่คืบหน้า ก็เพราะสติมันไม่คืบหน้า สมาธิก็ไม่คืบหน้า สิ่งที่ได้กลับเป็นความรู้ที่ได้จากการอ่าน ฟัง คิด แล้วนำมาตรวจทานกับสภาวะของใจ และก็เกิดการปรุงแต่งด้วยความคิดต่อไป จนบางทีอาจรู้สึกว่าคุณเองบรรลธรรมเพราะเหตุว่าเกิดความบรรลุเข้าใจในสิ่งที่ตนอ่าน ฟัง คิดมาแล้วได้กระจ่างแจ้งขึ้น แต่จริง ๆ แล้วนั่นก็เป็นเพียงการคิดเท่านั้น แต่มันคิดได้ดีขึ้น

รวดเร็วจน ละเอียดขึ้น แดกจางขึ้นในตัวอย่างใหม่ๆ เป็นต้น ดังนั้น การเรียนพระอภิธรรมกถิ การเรียนตำราทาง สติปัญญา ๔ กถิ การเรียนการปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ต่างๆ กถิ ล้วนเป็นคุณเป็นโทษได้เพราะความคิดนี้เองเป็น เหตุ เพราะการจดจำได้นี้เองเป็นเหตุ เป็นเหตุอย่างไร ก็เป็นเหตุให้เน้นซ้ำออกไป เพราะไปติดรูปแบบ วิธีการ หรือสภาวะบัญญัติต่างๆ ที่เคยเรียน เคยรู้ เคยได้ยินมานั้นเอง สิ่งที่ผมเล่าไปนั้นได้เกิดกับตัวผมเองแล้ว และกว่า จะรู้ตัวก็นานเต็มที ต้องปฏิวัติความรู้ความคิดกันใหม่ชนิดกลับหัวกลับหางเลยทีเดียว

ขณะเจริญภาวนาสติ สมาธิ ด้วยสติปัญญา ๔ แบบใดๆ ก็ตาม ต้องลิมบัญญัติทั้งหมด เอาความจริงที่ สัมผัสรับรู้ตามที่เกิดขึ้นจริงๆ เท่านั้น ไม่ต้องได้สวนทวนความหรือสงสัยว่ามันคืออะไร ถูกผิดหรือกังวลอะไร ให้ ชื่อดตรงต่อการรับรู้ที่เกิดขึ้นตามที่ เป็นจริงเท่านั้น สติจึงแนบแน่นกับใจได้ สมาธิจึงเกิดขึ้นได้อย่างนุ่มนวล ประคองใจและสติให้ทำหน้าที่ติดต่อกันไปได้อย่างยาวนานเท่าที่จะยาวนานได้ ความรู้ต่างๆ ก็เกิดมีขึ้นเอง โดยไม่ได้ คิดได้นึก แต่จะว่าไม่มีความคิดหลงเหลืออยู่เลยนั้นก็ไม่ได้ แต่มันไม่ได้เป็นตัวนำใจของเราแล้ว มันเป็นตัว ติดตามวิ่งตามใจของเราอย่างรวดเร็ว และพร้อมที่จะทำหน้าที่ทันทีทันใดที่ใจต้องการ และเมื่อใจละวาง ความคิด ก็หยุดคิดอย่างว่าง่ายทันทีทันใด ความรู้กับความคิดก็เป็นอันเดียวกันไป มันพัฒนาควบคู่กัน ไปแบบไม่แตกแถว รู้กับคิดไปพร้อมกัน จนอาจกล่าวได้ว่าไม่มีความคิด มีแต่ความรู้ ก็เพราะความคิด ไม่ได้ทำหน้าที่นำความรู้แต่ความคิดเป็นตัวเกี่ยว รวบรวม ตรวจสอบ ควบคุมไปตลอดเวลา มัน แดกจางไปพร้อมกับความรู้ชนิดที่เรียกว่ารู้พร้อม เพราะมันเกิดอาการรับรองความรู้เหล่านั้นควบคุมไป ด้วยแบบหนึ่งๆ แต่กว้างขวางสุดประมาณ ไม่มีอาการโต้แย้งหรือคิดโต้แย้งขึ้นเลย ความคิดมันสดดีต่อ ความรู้ชนิดจำนและด้วยอาการนิ่งสงบ แต่พร้อมทำหน้าที่ การปฏิบัติเป็นเสมือนเส้นผมบังภูเขา ก็เพราะตัว ความคิดนี้เอง การทำความเข้าใจกับความคิดจึงเป็นหัวใจหรือเรื่องใหญ่ใจความในพุทธศาสนา นี่เป็นมุมมองของ ผมจากประสบการณ์ที่ผ่านมารับ

วิโมกข์ :

วันนี้จะได้ให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ

ในกระบวนการปฏิภาณสมาปทานั้น สังขารมีบทบาทตั้งแต่ต้นจนจบ สัญญานั้นเป็นแหล่งของข้อมูล ลำพัง สัญญาโดยไม่มีสังขารก็ไม่อาจเห็นเป็นสีหรือใบไม้ได้ หรือลำพังสังขารโดยไม่มีสัญญาก็ไม่อาจเห็นเป็นสีหรือใบ ไม้ได้ การที่เห็นเป็นสีเป็นใบไม้ก็เป็นเรื่องของสังขารทำงานร่วมกับสัญญา การเห็นสีและการเห็นใบไม้ถือว่าเป็น สมมตบัญญัติ การจะแยกปรมัตถ์นั้นเราถือเอาการเห็นแยกรูปและแยกนามเป็นหลัก เห็นทุกอย่างสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่านาม ที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยสติมีกำลังจนเป็นใจผู้รู้ แยกออกจากกาย จากความคิดนึก ความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ ฉะนั้น ใจผู้รู้ ความคิดนึก ความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ก็คือนาม รูปที่เห็น ที่ได้ยิน ที่สัมผัส และกายเจ้าของก็คือรูป ส่วนการเห็น การได้ยิน ความรู้สึกสัมผัส ก็คือนาม การเห็นแยกรูปและแยกนาม ที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป คือการเห็นโดยปรมัตถ์ ส่วนการเห็นรูปว่าสีหรือใบไม้เป็นเพียงแต่สมมติ การเห็น โดยปรมัตถ์นี้ จะเห็นความเคลื่อนไหวของรูป ความเคลื่อนไหวของนามที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเห็น แยกรูปแยกนามก็จะเห็นในเชิงนี้ คือเห็นแยกกันแบบซ้อนๆ กันอยู่ เมื่อเห็นโดยปรมัตถ์เช่นนี้ก็จะพบว่าร่างกาย ของเราประกอบด้วยขันธ์ ๕ แยกเป็นส่วนๆ คือ รูปและนาม ร่างกายที่ว่าสวยว่างาม ความจริงแล้วไม่มีอะไรเลย มีแต่กองรูปและกองนามที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อเห็นเป็นสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่านาม ใจเจ้าของก็

จะเห็นว่าร่างกายคือชั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะการไปยึดปรุงแต่งสำคัญมั่นหมายว่าร่างกายเป็นเรา และไปยึดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ว่าเที่ยงและมีตัวตนจนเกิดความทุกข์ความพึงพอใจในสิ่งเหล่านี้ สาเหตุก็เพราะมองไม่เห็นโดยความเป็นปรมาตม ว่าสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่านาม ที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันตามหลักปฏิจลสมุปบาทหรืออัมปิปัจจยตา คือ ความที่สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี ความที่สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ จิตมัวแต่ลุ่มหลงยึดติดในสิ่งสมมติบัญญัติอันเป็นเหตุให้จิตตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของวิญญานทั้ง ๖ เกิดการปรุงแต่งเป็นความสุขความทุกข์ ความยินดียินร้าย จนหลงลืมสติ ปล่อยจิตปล่อยใจให้ไปเสวยอารมณ์นั้นปรุงแต่งต่อไปเป็นต้นเหตุและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น จนเกิดเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด

อุบายในการต่อสู้กับกิเลสหรือต้นเหตุ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น คืออาศัยกายเป็นเครื่องอาศัยและเป็นกำลังแก่สติจนเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกๆ อิริยาบถ (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อมีอะไรมากระทบทางอายตนะทั้ง ๖ ก็มีสติรู้เท่าทัน สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน หากสติมีกำลังและว่องไวพอก็สามารถดับที่ผัสสะหรือการกระทบทางอายตนะได้ กล่าวคือจิตไม่ไหลไปสู่อารมณ์อันเนื่องด้วยวิญญานทั้ง ๖ เข้าไปรับรู้ผัสสะหรือสัมผัสทางอายตนะทั้ง ๖ นั้น โดยมากเราท่านทั้งหลายจะพ่ายแพ้ในด้านนี้ เพราะการรับรู้และปรุงแต่งต่อไปเป็นเวทนานั้นรวดเร็วมาก ก็ไม่ต้องกังวลหรือตกใจ ให้เปิดทางให้เข้าถึงเข้ามาปรุงแต่งเป็นเวทนาคือความสุขความทุกข์หรือความยินดียินร้ายได้เลย แต่พึงให้มีสติรู้เท่าทันเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นและก่อตัวขึ้นเป็นความสุขความทุกข์หรือความยินดียินร้ายนั้น (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การรู้เท่าทันเวทนาตั้งแต่ที่กำลังเกิดและก่อตัวขึ้นนั้นมีความสำคัญมาก เพราะเวทณาก็คือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นั้นระบุไว้ชัดว่าทุกข์ เป็นสิ่งต้องกำหนดรู้ การจะกำหนดรู้กิเลสได้นั้นต้องกำหนดรู้จักว่าอะไรเป็นทุกข์ โดยนัยนี้ ความสุขความพึงพอใจ จึงเป็นความทุกข์ในอริยสัจที่พึงต้องกำหนดรู้และรู้เท่าทันให้ได้ (ทุกข์)

การกำหนดรู้ทุกข์ก็โดยการมีสติรู้เท่าทันเวทนาคือความสุขความทุกข์ หรือความยินดียินร้ายที่กำลังเกิดขึ้นและก่อตัวขึ้น การรู้เท่าทันในทันทีที่ความสุขความทุกข์ ความยินดียินร้ายเริ่มเกิดขึ้นและก่อตัวขึ้น จะทำให้เห็นเหตุแห่งทุกข์นั้นซึ่งๆ หน้า (สมุทัย) อาทิ เห็นเพศตรงข้ามว่าหล่อ ว่าสวยงาม เกิดความสุข ความพึงพอใจที่กำลังก่อตัวมากขึ้น เมื่อมีสติรู้ได้ทันทีในขณะที่ความสุขความพึงพอใจเริ่มเกิด กำลังเกิดและก่อตัวมากขึ้น ก็จะมีเหตุแห่งความสุขความพึงพอใจนั้นว่ามาจากไหนโดยไม่ต้องนึกคิดหาเหตุผล เพราะเหตุนั้นก็คือเพศตรงข้ามซึ่งเรากำลังเผชิญหน้าอยู่ซึ่งๆ หน้า หากเป็นผู้ปฏิบัติมุ่งความหลุดพ้น พอเห็นเหตุแห่งความพึงพอใจซึ่งกำลังเผชิญหน้าอยู่ก็จะมีสติเห็นโทษภัยของเหตุดังกล่าวต่อเนื่องไปในตัว ทำให้ความพึงพอใจในเพศตรงข้ามที่กำลังเกิดขึ้นและก่อตัวนั้นตั้งอยู่ได้ไม่นาน เพราะมีเหตุอันเห็นโทษภัยของเพศตรงข้าม (ซึ่งเป็นขุดของสัญญาอีกขุดที่บันทึกอยู่ในจิต) ไหลติดตามอยู่ห่างๆ หรือกระชั้นชิด สุดแท้แต่กำลังการบำเพ็ญเพียรของแต่ละท่านว่ายอหอยอนหรือหนักแน่นเพียงใด

ฉะนั้น การมีสติรู้เท่าทัน การเกิดเวทนาที่กำลังก่อตัวขึ้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการเห็นทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจ ๔ และจะนำไปสู่การรู้ความดับทุกข์เมื่อความสุขความพึงพอใจนั้นกำลังดับไป เพราะเหตุคือการมีสติรู้เท่าทันจิต รู้เท่าทันความเป็นไปของจิต รู้เท่าทันความปรุงแต่งของจิต และการเห็นโทษภัยของความสุข ความพึงพอใจที่กำลังติดตามไล่จี๋กิเลสหรือจิตตสังขารจนค่อยๆ สงบระงับ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จนจิตเป็นอิสระจากการครอบงำของวิญญานทั้ง ๖ และกลับเข้าสู่ความเป็นกลางๆ ของจิตคืออุเบกขา เมื่อจิต

กลับเข้าสู่ความเป็นกลางๆ คืออุเบกขาก็จะเห็นความดับของความสุขความทุกข์ ความยินดียินร้าย คือเห็นความดับไปของอารมณ์ที่จิตหลงเข้าไปเสวยปรุงแต่งนั้นๆ (นิโรธ) พร้อมๆ กับเห็นวิธีการหรือหนทางในการดับทุกข์นั้น (มรรค) อันเนื่องมาจากการรู้เท่าทันจิตและเห็นโทษภัยของความสุขความพึงพอใจนั้น เห็นเช่นนี้บ่อยๆ เรื่อยๆ จนสามารถรู้เท่าทันเวทนา พร้อมๆ กับเห็นเหตุและโทษภัยของเวทนาที่กำลังเกิดและก่อตัวขึ้นจนจิตเกิดความแจ่มแจ้งในทุกข์และเหตุแห่งทุกข์นั้น และจิตเริ่มจางคลาย คลายกำหนดและเปื้อนหายที่จะท่องเที่ยวไปเสวยอารมณ์ในลักษณะเช่นนี้อีกต่อไป (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จนเหลือเพียงสักแต่ความรู้สึกแต่ได้เห็นเท่านั้นโดยไม่ส่งจิตออกนอก คือจิตอยู่เป็นปกติด้วยอุเบกขาและความเป็นกลางๆ ของจิต อันเป็นไปเองและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสติจนเป็นใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ เพราะพ้นจากเงื้อมมือความครอบงำของวิญญูณทั้ง ๖ โดยสิ้นเชิง ฉะนั้น นักปฏิบัติพึงตั้งสติอยู่ที่กายเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เป็นเครื่องอาศัย และเป็นกำลังแก่สติ เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์ภายนอกเป็นเวทนา ก็ให้รู้เท่าทันเวทนาคือความสุขความทุกข์หรือความยินดียินร้าย หากสามารถดับการปรุงแต่งที่เวทนาได้ก็กลับมาที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อเป็นกำลังแก่สติต่อไป หากไม่สามารถดับการปรุงแต่งที่เวทนา เพราะเวทนาแก่กล้าจนปรุงแต่งไปเป็นตัณหา ก็ให้มีสติรู้เท่าทันจิตที่กำลังเสวยอารมณ์เป็นตัณหา อาทิ ความอยาก ความโลภ ความหลงมัวเมา เป็นต้น เมื่อรู้เท่าทันจิตที่กำลังเข้าไปเสวยอารมณ์ หรือที่กำลังเสวยอารมณ์คือตัณหานั้น ก็จะเห็นความดับไปแห่งอารมณ์นั้นและจิตกลับเข้าสู่ความเป็นกลางๆ หรืออุเบกขา เมื่อจิตเป็นกลางหรืออุเบกขาก็กลับมาที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อเป็นกำลังแก่สติต่อไปๆ ในที่สุดเมื่อมีสติรู้เท่าทันเวทนาและความเป็นไปของจิต ทั้งอาการ ลักษณะ เหตุ และผลที่กำลังเกิดขึ้นและกำลังก่อตัวเสวยอารมณ์นั้นๆ จนแจ่มแจ้งในทุกข์และสมุทัยอยู่เรื่อยๆ พร้อมๆ กับเห็นความดับทุกข์และหนทางในการดับทุกข์นั้นอยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะเห็นความเปื้อนหาย ความจางคลาย ความสลัดคืนมากขึ้นๆ จนจิตถึงวิมุตติและความหลุดพ้นโดยลำดับ

อนึ่ง สำหรับการจะสามารถการราบจิตตสังขารในขณะภาวนานั้น โยคาวจรผู้ถึงพร้อมทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติก็จะสามารถการราบจิตตสังขารนั้นในขณะภาวนาได้โดยง่าย แต่สำหรับโยคาวจรอย่างเราท่านทั้งหลายผู้เป็นปัญญาวิมุตติข้างซีกข้างغامจนเป็นสัญญาไปดักทางจิตโดยมาก เห็นที่จะต้องการราบจิตตสังขารด้วยการลืมหานา คือเจริญสติรู้เท่าทันเวทนาและเจริญสติรู้เท่าทันจิตด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในชีวิตประจำวันเป็นหลัก จึงจะมีแรงส่งพอที่จะไปการราบจิตตสังขารในขณะภาวนาได้

นิรนาม ๒๕๙๑ :

ถามพระคุณเจ้าเรื่องการฝึกสติให้รู้อยู่กับปัจจุบันควรทำอย่างไร?

วิโมกข์ :

วันนี้จะได้ให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ

การพัฒนาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนมีกำลังที่จะประหารกิเลสได้นั้น ผู้ปฏิบัติพึงมีอุบายในการเจริญสติให้ถึงพร้อมด้วยผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน นักปฏิบัติบางท่านเจริญสติถึงพร้อมด้วยผู้รู้ คือรู้เท่าทันจิต (รู้เท่าทันอาการและความเป็นไปของจิต) แต่ไม่ได้เป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ (ตื่นอยู่เสมอคือรู้สึกตัวบ่อยๆ) ทำให้ขาดความต่อเนื่อง หรือรู้เท่าทันบ้างไม่รู้เท่าทันบ้าง หรือรู้แบบตื่นบ้าง งัวเงียบ้าง หรือบางครั้งก็ผลอไปกับความคิดหรือความคิดลากจูง

ไปบ้าง การเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอนั้นคือการรู้สึกตัวบ่อยๆ ซึ่งก็หมายความว่าต้องเป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ การมีสติโดยขาดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทำให้ไม่ได้อันสงส์ของการเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ บางท่านรู้เท่าทันจิตและเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอแต่ไม่ได้เป็นผู้เบิกบาน คือรู้เท่าทันจิตและเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอด้วยอาการของการที่จะต้องเพียรระวังหรือเฝ้าระวังอยู่เสมอ เพียรเพราะเห็นเขาทำ ก็ทำตามๆ กัน การเพียรเช่นนี้คงต้องตั้งใจ อดทน พยายาม และเหนื่อยหน่อย ทำให้การเจริญสติเช่นนี้เป็นไปอย่างแห้งแล้งหรือขาดความสดชื่นผ่องใส ปีติและอิมเม็บใจ ทั้งนี้เพราะเจริญสติโดยไม่ได้เห็นประโยชน์ในการเจริญสติประจักษ์แก่ใจจริงๆ เมื่อเจริญสติโดยไม่เห็นถึงประโยชน์หรือความสำคัญในการเจริญสติ จึงทำให้ไม่เกิดฉันทะหรือความพึงพอใจในการเจริญสติ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงสำรวจตนเองว่าเจริญสติด้วยอาการแบบไหน คือเป็นผู้รู้แต่ไม่เป็นผู้ตื่น หรือเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นแต่ไม่เป็นผู้เบิกบาน หรือ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบานจริงๆ อันเป็นหัวใจในการพัฒนาสติในการภาวนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือการเจริญสติจนสติหรือใจผู้รู้เข้าถึงพุทโธตามความหมายของผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบานโดยบริบูรณ์ ดังนั้นกล่าวโดยสรุป ฉันทะจึงเป็นข้อแรกสุดของอิทธิบาท ๔ อันจะยังให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกประการได้ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมถกรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญธรรมทั้งหลายให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ผู้ปฏิบัติพึงสำรวจตนเองอยู่เสมอว่า ผู้ปฏิบัติมีฉันทะในการปฏิบัติธรรมหรือไม่ การจะมีฉันทะได้นั้นผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจถึงความสำคัญและประโยชน์ในการเจริญสติหรือการเจริญธรรมนั้นๆ เมื่อผู้ปฏิบัติตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญจนประจักษ์แก่ใจจริงๆ ความเพียรจะเกิดขึ้นเองและเป็นความเพียรที่เต็มไปด้วยความสดชื่น ไม่ใช่เพียรแบบเฉยๆ หรือห่อเหี่ยวแห้งแล้งซึ่งเป็นการเพียรเพราะทำตามๆ กันโดยไม่ได้เห็นประโยชน์และความสำคัญด้วยใจเจ้าของจริงๆ การเจริญสติให้รู้อยู่กับปัจจุบันจึงจำเป็นต้องมีฉันทะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงเป็นฐาน เป็นกำลังเครื่องสนับสนุน และการจะเกิดฉันทะในการเจริญสติอย่างเต็มร้อยได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนว่า การรู้อยู่กับปัจจุบันก็คือการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีแต่สิ่งใหม่ๆ ที่กำลังเข้ามาให้เราได้เรียนรู้อยู่ตลอดเวลาในปัจจุบัน โดยเราไม่ต้องชวนขวยหรือไขว่คว้าแต่อย่างใด แม้การเดินก็มีแต่ย่างก้าวใหม่ๆ ให้เราได้เรียนรู้ การเคลื่อนไหวของอริยาบถต่างๆ ก็ล้วนมีแต่การเคลื่อนไหวของอริยาบถใหม่ๆ ให้เราได้เรียนรู้ รวมความว่ากายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมก็มีแต่กายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมใหม่ๆ ที่กำลังเข้ามาให้เราได้เรียนรู้ หากเราต้องการเป็นผู้มีปัญญา ก็ไม่ต้องย้อนไประลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้ผ่านพ้นไปแล้ว และไม่ต้องไปกังวลถึงอนาคตที่ห่างไกลตัวเรา ขอให้เราอยู่กับปัจจุบันเราก็จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งหลายทีละขณะๆ อยู่เนืองๆ โดยที่เราไม่ต้องไปชวนขวยที่อยากจะไปเรียนรู้หรือเที่ยวแสวงหาปัญญาที่ไกลตัวเราแต่อย่างใด ทุกวันนี้มักปฏิบัติที่ไม่ค่อยจะอยู่กับปัจจุบันก็เพราะไม่ได้เห็นความจริงข้อนี้ จึงไม่มีฉันทะ เมื่อไม่มีฉันทะ มันก็เบื่อกับปัจจุบัน ตรงกันข้ามกลับรู้สึกว่าการอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ ไม่น่าสนใจ สู้การชวนขวยใครครวญหาเหตุหาผลถึงเรื่องราวในอดีตและเรื่องราวในอนาคตไม่ได้ คือชอบแต่จินตนาการและวาดภาพในอากาศ เพราะรู้สึกว่ามันเพลิดเพลิน น่าช่วยวนใจ และเป็นอาหารบำรุงสมองดี



จี :

"ปัจจุบันคือสิ่งใหม่ตลอดเวลา" สดุดยอครับ เป็นสุดยอคมมมมมที่เอาไปใช้ได้จริง กราบขอบพระคุณอย่างยิ่งครับ

🍌 ความรู้ตัว :

สติปัจจุบัน คือความพอใจในการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่กำลังเคลื่อนเข้ามาตลอดเวลาแบบขณะต่อขณะ วินาทีต่อวินาที สงบนิ่งและรู้ในการเคลื่อนไหวของกายและใจ อุบายคือความพอใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เมื่อพอใจ จึงสุขใจ เมื่อสุขใจ จึงอิมใจ เมื่ออิมใจ จึงสงบกาย เมื่อสงบกาย จึงตั้งมั่น เมื่อตั้งมั่น จึงปล่อยให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่อเนื่องกันไป อยู่กับปัจจุบัน คือ รู้ ตื่น เบิกบาน... สาธุ สาธุ นมัสการพระคุณเจ้า

🍌 วิโมกข์ :

วันนี้ก็จะได้ให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ ด้วยการมีสติอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้อด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลาย เพราะทราบโดยปัญญาของเราเกิดจากสัญญาอันเนื่องด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลาย ก็ยังวนเวียนอยู่ในเรื่องที่เป็นของคุณ คือ บุญ-บาป ดี-ชั่ว สุข-ทุกข์ เป็นต้น เบื้องต้นที่อาตมาแนะนำให้มีสติรู้เท่าทันความเป็นไปของจิต ว่ามีความยินดี-ความยินดียร้าย อันเป็นของคุณที่คอยรัดรังจิตใจของมนุษย์ให้วนเวียนอยู่ในวิญญูแห่งตัณหาหรือความทะยานอยาก จนจิตใจของมนุษย์ถูกร้อยรัด รัดรังไปด้วยความหวง ห่วง เยื่อใย อาลัยอาวรณ์ และเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่านี่เรา นั่นของเรา อันนี้ก็เพราะเรายังไม่มีสติที่เป็นใจผู้รู้ที่สมบูรณ์ที่มีกำลังอยู่เหนือสัญญาทั้งหลายได้ การฝึกปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจของคนเรานั้น ก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่อยู่ๆ เราจะสามารถทิ้งสัญญาที่มีอยู่ทั้งหลายไปสู่วิมุตติญาณทัสสนะได้โดยทันทีทันใด อุบายในการฝึกพัฒนาสติให้ค่อยๆ มีกำลังจนอยู่เหนือสัญญาไปตามลำดับนั้น ก็อาศัยหลักพุทธพจน์ที่ทรงตอบปัญหาของโภฏฐปาทปริพพาชกในโภฏฐปาทสูตรว่า "สัญญาอันหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้นเพราะสิกขา สัญญาอันหนึ่งย่อมดับไปเพราะสิกขา (สิกขา หรือศึกษาในทางพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๓ คือ สीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา) และการเจริญตามลำดับขั้น จากฌานที่ ๑ ถึง ฌานที่ ๔ และจากรูปฌานที่ ๑ ถึง อรูปฌานที่ ๔ และจนถึงสัญญาเวทียนิโรทก็แสดงการที่สัญญาอันหนึ่งดับไป และสัญญาอันหนึ่งเกิดขึ้นแทน ดีขึ้นกว่าสัญญาเดิมเรื่อยๆ จนในที่สุด เมื่อเลิกคิด เลิกปรุงแต่ง สัญญาก็ดับไป อันเป็นการตอบปัญหาของโภฏฐปาทปริพพาชกที่อยากรู้ความดับของอภิสัญญา คือสัญญาใหญ่ หมายถึงสัญญาชั้นสูง" หลักว่าด้วยสัญญาอันหนึ่งเกิดขึ้นเพราะสิกขา สัญญาอันหนึ่งย่อมดับไปเพราะสิกขานี้ ขอยกตัวอย่าง... สัญญาในรูปฌานที่ ๑ กามสัญญาย่อมดับไป สัญญาในปีติและสุขย่อมเกิดขึ้นแทน เป็นต้น

อุบายในการมีสติอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้อด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลาย อาตมาก็ได้อาศัยหลักในพุทธพจน์ดังกล่าวข้างต้นเป็นเครื่องนำทางกล่าวคือ ขอให้เรามีสติละวางสัญญาที่มีอยู่ในขณะนั้น แล้วเข้าไปประลึกรู้ในสัญญาที่ละเอียดและประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป อีกนัยหนึ่ง ก็คือขอให้เรารู้จักวางความรู้ที่มีอยู่ (ซึ่งยังข้องเกี่ยวกับสัญญาต่างๆ) โดยอาศัยสीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เพื่อไปสู่ความรู้ที่ยิ่งๆ ขึ้นไป (เกี่ยวข้อกับสัญญาที่ละเอียดประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป) เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติสมาธิทั้งหลายย่อมได้สัมพัสปีติและสุขซึ่งเป็นสัญญาอันประณีตกว่าความสุขในกามคุณซึ่งเป็นสัญญาอันหยาบกว่า ในเรื่องของการพัฒนาสติก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่เราจะมีสติที่สมบูรณ์จนสามารถอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้อด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลาย จนเกิดปัญญาสูงสุดคือสัมมาญาณะหรือวิมุตติญาณทัสสนะและมีสติอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้อด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลายโดยสิ้นเชิงนั้น ในเบื้องต้นเราก็จำเป็นต้องอาศัยสัญญาที่ละเอียดประณีตยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นเครื่องอาศัยของสติให้มีความละเอียดประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป คือ เริ่มจากการมีสติเห็นโทษในกามคุณ มาสู่การมีฉันทะ

ในการเจริญสติอยู่เหนือกามคุณเพราะเห็นคุณค่าและประโยชน์จริงๆ ในการมีสติอยู่กับปัจจุบันว่าเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมีสติอยู่กับปัจจุบันจะเกิดความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นปัญญาที่เกิดจากสัญญาที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปเองโดยไม่ต้องขวนขวาย เพราะสติที่อยู่กับปัจจุบันทุกขณะจะสามารถพัฒนาไปเป็นใจผู้รู้หรือสติที่มีกำลัง มีความว่องไว มีความละเอียด สามารถเห็นโลกหรือทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงเป็นญาณทัสสนะคือเห็นสามัญลักษณะและความที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันของสิ่งทั้งปวง และเกิดปัญญาความรู้อันยิ่งที่อยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้องกับด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลายโดยสิ้นเชิง เป็นความรู้แจ้งเพราะมีสติรู้เท่าทันและเห็นปัจจุบันที่เป็นจริงที่เป็นปรมาตม์ทุกๆ ขณะ อยู่เหนือสัญญาหรือเหนือการปรุงแต่งด้วยสัญญาทั้งหลาย คือเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยสัมมาญาณะหรือวิมุตติญาณทัสสนะ ถึงซึ่งวิมุตติและความหลุดพ้น ในที่สุด

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้จักเสพความสุขอันประณีตยิ่งขึ้นไป โดยการมีสติรู้เท่าทันจิตสามารถละสัญญาในความความยินดี-ความยินร้ายอันเป็นสัญญาในของคู่ไปสู่อุเบกขาซึ่งเป็นผู้ไม่ยินดี-ไม่ยินร้ายอันเป็นสัญญาในอุเบกขาซึ่งเป็นสัญญาอันประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าการเสพอยู่ในสัญญาอันเป็นของคู่ แล้วหมั่นฝึกให้มีสติรู้เท่าทันความยินดี-ความยินร้ายอยู่เนื่องๆ โดยอาศัยสัญญาในอุเบกขาเป็นเครื่องอาศัยของสติ เมื่อฝึกจนชำนาญจนรู้จักสัญญาทั้งในของคู่ และสัญญาในอุเบกขา หรืออีกนัยหนึ่งถ้ามองแง่มุมของปัญญาความรู้ ก็ให้พึงสำเหนียกระลึกอยู่โดยไม่ประมาทว่า ปัญญาที่เรามีอยู่นี้ก็ล้วนแต่เกิดจากสัญญาที่หยาบไปจนถึงสัญญาที่ละเอียดประณีตเป็นเหตุไปโดยลำดับ คือเป็นปัญญาที่เกี่ยวข้องด้วยสัญญาในของคู่ไปสู่อุเบกขาอันเป็นสัญญาที่ละเอียดประณีต เพื่อให้หนักปฏิบัติไม่พึงประมาทและทนงตัวมีมานะในความเป็นผู้รู้ของตน เพราะเหตุเห็นว่าความรู้ของตนนั้น ยังเกี่ยวข้องกับด้วยสัญญาอันละเอียดประณีตอยู่ (ตราบใดที่ยังไม่ถึงซึ่งความรู้แจ้งหรือวิมุตติความหลุดพ้น ตราบนั้นความรู้ของตนก็ยังหนีไม่พ้นสัญญาอันเกี่ยวเนื่องด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลาย) เมื่อนักปฏิบัติเป็นผู้ไม่ประมาทเห็นประโยชน์พร้อมๆ กับเห็นโทษของสัญญาเช่นนี้จะเริ่มไปสู่การค่อยๆ รู้จักหัดวางสัญญาหรือความถือว่าสัญญาความรู้เป็นเราเป็นของเรา อันเป็นเหตุให้เกิดมานะทิฏฐิหรือความทนงตัวในความเป็นผู้รอบรู้ของตน การค่อยๆ รู้จักวางสัญญาในการกระทำหรือเรียนรู้สิ่งใดๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือการฝึกหัดไม่ให้ทำ พูด คิดอะไรไปตามสัญญาหรือนิสัยความเคยชิน จะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นผู้รู้จักทำอะไรด้วยสติ ไม่ใช่ทำอะไรด้วยสัญญาอันเป็นนิสัยหรือความเคยชินเดิม ทุกวันนี้คนเรามักทำอะไรด้วยนิสัยหรือความเคยชินอันเป็นสัญญาเดิมของตน จึงทำให้สติไม่สามารถพัฒนาต่อไปได้ การเจริญสติเพื่อให้สติมีการพัฒนาต่อไปนั้นจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการทำ พูด คิดด้วยการฝึกให้มีสติ ไมุ่่มบ่ามทำ พูด คิดอะไรด้วยสัญญาความเคยชิน หมายถึง พึงลองหัดทำอะไรที่เป็นเรื่องที่สวนกระแสบ้าง อาทิ การรับประทานอาหาร ส่วนมากเราจะดักกับข้าวทานไปด้วยความเคยชิน เพราะมีสัญญาเดิมว่าอันนี้อร่อย อันนี้ถูกปาก กลายเป็นทานอาหารสนองตัณหาอันเป็นความอยากที่บันทึกลงอยู่ในสัญญาจนเป็นความเคยชิน การค่อยๆ ฝึกหัดให้มีสติรู้เท่าทันสัญญาความเคยชิน ขณะทำ พูด คิด ก็คือ ต้องหมั่นฝึกหัดทวนกระแสความอยากของตัวเองอยู่เนื่องๆ เพราะการทำอะไรด้วยสัญญาความเคยชินนั้นสติจะไม่สามารถพัฒนาต่อไปจนเป็นความละวางอันนำไปสู่อุเบกขาหรือวิมุตติญาณทัสสนะได้ ฉะนั้น การฝึกเพื่อมุ่งไปสู่สัมมาญาณะหรือวิมุตติญาณทัสสนะนั้น ล้ำฟ้าการฝึกภาวนาในทำนองอย่างเดียวกันเป็นเรื่องยากที่จะเจริญสติเป็นไปเพื่อสัมมาญาณะหรือวิมุตติญาณทัสสนะได้ กล่าวคือนักปฏิบัติต้องพึงหมั่นฝึกในชีวิตประจำวันด้วยการเจริญสติให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ คือหมั่นฝึกสติด้วยการทวนกระแสกิเลสตัณหาของตนเอง เพื่อที่จะได้ค่อยๆ ฝึกหัดตนให้มีสติอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้องกับด้วยสมมติบัญญัติไปโดยลำดับ นั้น

หมายถึงการถึงพร้อมด้วยการมีสติอยู่กับปัจจุบันเพราะเหตุรู้เท่าทันจิต มีสติอยู่เหนือความเป็นของคุณในสมมติบัญญัติกล่าวคือ... เมื่อเห็น ก็รู้เท่าทัน... เมื่อรู้เท่าทัน ก็สามารถอยู่เหนือได้... หรืออีกนัยหนึ่ง การเห็นก็คือการเป็นผู้ตื่น การรู้เท่าทันก็คือการเป็นผู้รู้และการอยู่เหนือก็คือความเป็นผู้เบิกบานอยู่เสมอ เพราะสามารถอยู่เหนือหรือเป็นอิสระพ้นจากเครื่องพันธนาการอันร้อยรัดจิตใจได้ ฉะนั้นการฝึกพัฒนาสติให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการหลุดพ้นที่เป็นธรรมชาติ และการหลุดพ้นนั้นจะหลุดพ้นได้ก็ต้องเป็นไปอย่าง เป็นธรรมชาติด้วย กล่าวคือต้องหมั่นฝึกทวนกระแสอยู่เสมอทุกขณะจนกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิตประจำวัน โดยอาศัยอุบายเรื่องปัญญาของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ว่า **"สัญญาเกิดก่อน ญาณเกิดทีหลัง"** และ **"สัญญาอันหนึ่งเกิดขึ้นเพราะลิกขา สัญญาอันหนึ่งยอมดับไปเพราะลิกขา"** เป็นอุบายในการทวนกระแสพร้อมๆ กับเป็นอุบายในการพัฒนาสติปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เปรียบเสมือนการปีนบันไดขึ้นไปทีละก้าวขึ้น เมื่อเราก้าวเหยียบขึ้นบันไดอันถัดไป พร้อมกันนั้นเราก็ปล่อยขั้นบันไดอันก่อน หากไม่มีขั้นบันไดอันก่อนก็จะไม่อาจมีขั้นบันไดอันถัดไปได้ ขั้นบันไดอันก่อนก็เปรียบเสมือนสัญญาอันหนึ่งดับไป ขั้นบันไดอันถัดไปก็เปรียบเสมือนสัญญาอันหนึ่งที่เกิดขึ้นแทน ละเอียดย ประณีตและดีเลิศขั้นกว่าสัญญาอันเดิมเรื่อยๆ ไป กระบวนการศึกษาหาความรู้และการเจริญภาวนานี้จึงอาศัยอุบายเรื่องปัญญาที่พระพุทธองค์ได้ทรงให้ไว้อย่างเป็นระบบนี้ เพื่อพัฒนาสติปัญญาและภูมิจิตภูมิธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนในที่สุดดวงความรู้ที่มีอยู่ทั้งหลายอันยังเกี่ยวข้องกับสัญญา และมีสติอยู่กับปัจจุบันพร้อมกับเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกๆ ขณะในปัจจุบันจนเห็นแจ้งสิ่งทั้งปวงตามสามัญลักษณะและความเป็นเหตุปัจจัยต่อกันและกันโดยมีสติอยู่เหนือสัญญาอันแฝงไปด้วยความมีตัวตน คือความมีเราหรือของเรา ซึ่งบดบังสามัญลักษณะและความเป็นเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวง **อาตมาจึงขอเน้นว่าเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสติจนสามารถรู้เท่าทันจิตอยู่เนื่องๆ อันเป็นความสำเร็จในเบื้องต้นแล้ว ต่อไปจึงควรได้หมั่นฝึกสติด้วยการฝึกหัดทำอะไรที่เป็นการทวนกระแสตัดหาความอยากของตนเอง ยิ่งฝึกทวนกระแสก็จะยิ่งพบแรงผลักของตัณหาที่นอนเนื่องเป็นอนุสัยกิเลสอยู่ภายในสันดาน เมื่อทวนกระแสด้วยความมีสติอยู่เนื่องๆ สติก็จะได้รับการพัฒนาให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ หรือใจผู้รู้ที่มีกำลังยิ่งๆ ขึ้นไป จนอยู่เหนือแรงผลักของตัณหาและสามารถมีสติอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้องกับสมมติบัญญัติทั้งหลายได้โดยสิ้นเชิง สมกับเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานที่อยู่เหนือโลกโดยแท้จริงในที่สุด**

 **ตั้งดิน :**

เป็นธรรมะอันงดงามยิ่งนัก อนุโมทนาสาธุคะ

 **ความรู้ตัว :**

สาธุ... สาธุ... สาธุ... อุบาย... ทวนกระแสความอยากของตนเอง... ฯลฯ

 **วิโมกข์ :**

ในโอกาสวันวิสาขบูชานี้ อาตมาขอให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ ด้วยการพัฒนาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนเกิดเป็นสำนักหรือใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้องกับสมมติบัญญัติทั้งหลาย และหลุดพ้นจากความครอบงำของตัณหาและอุปาทานในเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ โดยลำดับ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติได้เห็น

แนวทางในการพัฒนาสติให้มีความก้าวหน้าจนบรรลุถึงเป้าหมาย โดยอาศัยสมาธิให้คำแนะนำในการฝึกเจริญสติ
อย่างเป็นกระบวนการเพื่อให้ปฏิบัติรู้จักใช้อุบายในการเรียนรู้ และปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน สามารถรู้เห็นถึง
ความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง กล่าวคือในเบื้องต้นของการฝึกเจริญสติ ผู้ปฏิบัติควรเริ่มจากการ
ฝึกสติให้ระลึก รู้เท่าทันและรู้เห็นรูปหรือกายก่อน เพราะผลของการเจริญสติให้รู้เห็นรูปหรือกายนี้
เป็นปัจจุบันทุกขณะ สติจะพัฒนาไปเป็นกายคตาสติที่มีความสมบูรณ์และมีพลังกำลังโดยอาศัยรูปหรือ
กายนี้เป็นเครื่องอยู่จนเกิดเป็นสัมปชัญญะ หรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นกำลังแก่สติ สติก็จะพัฒนา
ต่อไปเองจนเกิดสำนึก หรือใจผู้รู้ถอยห่างออกมาจากรูปหรือกายเจ้าของ เสมือนหนึ่งลอยอยู่เหนือรูป
หรือกายเจ้าของ และมองเห็นอริยาบทและการเคลื่อนไหวของรูปหรือกายนี้อยู่ทุกขณะ โดยรู้เห็นความ
เป็นไปของกายนี้อยู่เป็นปัจจุบันอย่างเป็นธรรมชาติ ผลของใจผู้รู้ที่เห็นรูปหรือกายนี้เป็นปัจจุบันขณะ
อยู่เนืองๆ ใจผู้รู้ก็จะมีพลังกำลังและอยู่เหนือความครอบงำของอุปาทานในรูปหรือกายเจ้าของนี้ได้โดย
ลำดับ เมื่อผู้ปฏิบัติที่ฝึกเจริญสติระลึก รู้เท่าทันและรู้เห็นอาการและความเป็นไปของรูปหรือกายนี้อยู่เสมอ
ต่อไปผู้ปฏิบัติจะพบว่าสติจะพัฒนาไปสู่การระลึก รู้เท่าทันและรู้เห็นในสภาวะธรรมที่ละเอียดยิ่งขึ้น
ขึ้นไปได้เอง อันได้แก่เวทนา โดยผู้ปฏิบัติจะสามารถระลึก รู้เท่าทันและรู้เห็นเวทนา พร้อมกับความยินดี-ความยินร้าย อันเนื่อง
ด้วยสุขเวทนา-ทุกขเวทนา ได้เองอย่างสบายๆ เป็นไปโดยธรรมชาติสามารถรู้เห็นการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่ และดับไป
ของเวทนาและความยินดี-ความยินร้ายพร้อมกับเห็นความเป็นไปของเวทนาและความยินดี-ความยินร้ายที่กำลัง
เกิดขึ้น กำลังตั้งอยู่และกำลังดับไป จนจิตคลายกำหนดและลวงงเกิดเป็นอุเบกขา ถึงพร้อมด้วยสติที่อยู่เหนือ
เวทนาและความยินดี-ความยินร้ายอันเนื่องด้วยเวทนานั้น ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาความละเอียดของสติที่
พัฒนาจากการรู้เห็นรูปเป็นบาทฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเจริญสติระลึก รู้เท่าทันและรู้เห็นอาการและ
ความเป็นไปของรูปและเวทนาเป็นปัจจุบันขณะอยู่เสมอๆ ต่อไปผู้ปฏิบัติจะเริ่มรู้สึกถึงอาการของการทวน
กระแสของจิตที่อบรมด้วยสติอยู่เนืองๆ คือ การไม่ปรุงแต่ง และทำอะไรๆ ตามนิสัยความเคยชินของสัญญา
เดิม อันเนื่องมาจากการระลึก รู้เท่าทัน และรู้เห็นว่าเป็นนี้คือ นิสัยความเคยชินของสัญญาเดิมที่คอยแต่จะไหลไป
ตามกิเลส และจิตที่ถูกอบรมดีแล้วด้วยสติจะเริ่มทวนกระแสของกิเลสจนเกิดการลวงงในสัญญาทั้งหลาย อันยัง
เนื่องด้วยของคู่ เป็นความสุข-ความทุกข์และความยินดี-ความยินร้ายเป็นต้น เมื่อจิตเริ่มลวงงในสัญญาอันเนื่อง
ด้วยของคู่อยู่เนืองๆ จิตก็จะเข้าสู่ความเป็นกลางหรืออุเบกขานั้นจะเป็นกำลังแก่สติให้พัฒนาต่อไปจนเกิดเป็น
สำนึก หรือใจผู้รู้ที่รู้เห็นโลกและสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงจนเป็นใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานที่อยู่เหนือ
สัญญาอันเกี่ยวข้อด้วยสมมติบัญญัติทั้งหลาย เมื่อผู้ปฏิบัติที่ฝึกเจริญสติระลึก รู้เท่าทันและรู้เห็นอาการและ
ความเป็นไปของรูป เวทนา และสัญญาเช่นนี้อยู่เสมอๆ ต่อไปผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มรู้สึกชัดถึงอาการปรุงแต่งของจิต
สังขาร และโดยอาศัยกำลังของสติที่พัฒนาจากการรู้เห็นรูป เวทนา และสัญญาพร้อมกับการทวนกระแส
ความเคยชินในสัญญาเดิมเป็นบาทฐาน สติก็จะพัฒนาต่อไปและมีพลังกำลังอยู่เหนือความครอบงำของการปรุง
แต่งของจิต และสามารถทำจิตตสังขารให้ระงับได้โดยง่าย การทำจิตตสังขารให้ระงับไปโดยลำดับนั้นเป็น
กระบวนการที่สำคัญอย่างยิ่ง ในอันที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้สติมีกำลังอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้อด้วยสมมติ
บัญญัติทั้งหลายไปโดยลำดับเช่นกัน จนเมื่อจิตตสังขารสงบระงับได้โดยเด็ดขาด สติก็จะพัฒนาไปสู่
โพชฌงค์ คือความถึงพร้อมด้วยสติที่รู้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัส
สนะ) เมื่อมีสติสัมโพชฌงค์ ก็จะเกิดธัมมวิจยสัมโพชฌงค์คือความสวดส่องในธรรมหรือในสภาวะธรรม

ทั้งหลายที่สติได้รู้เห็นตามความเป็นจริงจนหมดความสงสัยเกิดความแจ่มแจ้งแห่งตลอดในสภาวะธรรม นั้น ส่งผลให้วิริยะที่กำลังพากเพียรเจริญสติถึงพร้อมด้วยการระวังรักษาจิตอย่างต่อเนื่องเป็นไปอย่างธรรมชาติคือ ระวังมิให้ออกุศลคือกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิตและรักษากุศลธรรมที่มีอยู่ในจิตให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนกลายเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ไปในตัว เกิดความอึดเอิบใจหรือปีติสัมโพชฌงค์อันจะส่งเสริมฉันทะในการเจริญสติให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดความสงบร่มเย็นและความสงบระงับของจิตอย่างเป็นธรรมชาติอันเป็นปีสัสทธิสัมโพชฌงค์ ปีสัสทธิสัมโพชฌงค์ก็จะส่งผลให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ คือความตั้งมั่นของจิตอันเนื่องมาจากปีสัสทธิหรือความสงบระงับของจิตที่ค่อยเป็นค่อยไปอย่างธรรมชาติ จนในที่สุดเกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือความเป็นกลางๆ ต่อสังขารทั้งหลายของจิตเอง เพราะเหตุที่มีสติระลึกรู้เท่าทันจิตเป็นปัจจุบันขณะ โดยที่ไม่ต้องจัดแจงหรือควบคุมจิตด้วยสมณะแต่อย่างใด เมื่อถึงพร้อมด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็จะหนุนสติให้เป็นสัมมาสติและสติสัมโพชฌงค์ โดยสมบูรณ์ อันเป็นการบรรลุถึงเป้าหมายในการพัฒนาสติจนเกิดสำนึกหรือใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ และมีกำลังอยู่เหนือความครอบงำของวิญญานทั้ง ๖ คือจิตไม่ไหลไปตามการรับรู้ของวิญญานทั้ง ๖ เมื่อจิตถูกอบรมด้วยสติดีแล้ว จนกลับเนื้อกลับตัวเล็กเหี่ยวชุกชอนและปรุปรุแตกอีกต่อไป จิตก็จะถึงพร้อมด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดยบริบูรณ์คือ ความเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย อันเป็นฐานของการพัฒนาสติให้มีพลังกำลังและความละเอียดที่จะระลึกรู้ รู้เท่าทัน และรู้เห็นวิภูสงสารอันร้อยรัดด้วยวิญญานทั้ง ๖ จนในที่สุด จิตสามารถอยู่เหนือความครอบงำและพ้นจากวิภูสงสารของวิญญานทั้ง ๖ ที่คอยรัดรั้งจิตใจไปต่างๆ นานา อันเป็นเหตุให้จิตวนเวียนอยู่ในภพชาติของวิญญานทั้ง ๖ คือวนเวียนอยู่ในการรับรู้และการเสวยอารมณ์เป็นต้นเหตุอุปาทานของสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

กระบวนการในการพัฒนาสติจนสามารถระลึกรู้ รู้เท่าทัน รู้เห็นและอยู่เหนือความครอบงำของต้นเหตุและอุปาทานในเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ อันได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญานไปโดยลำดับ ตามที่อาตมาได้บรรยายมานี้ ก็เพียงเป็นเข็มทิศ หรือแนวทางให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้เห็นภาพรวมในการปฏิบัติที่เป็นกระบวนการ เพื่อสามารถพัฒนาสติในการภาวนาจนเกิดเป็นสำนึกหรือใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เหนือสัญญาอันเกี่ยวข้องกับสมมตบัญญัติทั้งหลาย และสามารถอยู่เหนือความครอบงำของวิญญานทั้ง ๖ อันเป็นการก้าวข้ามไปสู่การปฏิบัติที่เป็นฝ่ายโลกุตระคือ อยู่เหนือโลก สามารถทำลายต้นเหตุและอุปาทานในเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ ไปโดยลำดับและถึงซึ่งวิมุตติความหลุดพ้นหรืออย่างน้อยปิดอบายให้ได้ในชาติปัจจุบันนี้ ทุกๆ ท่าน เทอญ

นายนก :

ขออนุโมทนา สาธุ กับการบรรยายธรรมของพระคุณเจ้า ผู้ไม่เคยฝึกปฏิบัติ จะสอนไม่ได้ จะแนะนำไม่ได้ (บางคน แม้ขนาดปฏิบัติตนแล้ว เป็นเจียบๆ รู้เจียบๆ ไม่สามารถบอกสอนก็มี หรือบอกสอนเล็กน้อยก็มี) นับว่าได้เห็นความเพียรอดสาหัส ความใส่ใจของพระคุณเจ้า ที่มุ่งหวังให้คนทั้งหลายได้รับรู้ธรรม รู้จักการปฏิบัติตนเอง นับว่าเป็นกำลังของพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ขออนุโมทนา สาธุ กับพระคุณเจ้า... อย่างแท้จริง (เคยพูดกับพี่คนหนึ่งว่า ท่านบรรยายธรรมได้ดี ถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่รู้ด้วยตน... จะตอบไม่ได้)

วิโมกข์ :

วันนี้จะได้ให้อบายในการประหารกิเลสต่อ โดยการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับกิเลสอย่างผู้มีปัญญา และเห็น

คุณในสิ่งที่ เป็นโทษคือกิเลส นักปฏิบัติโดยมากจะเห็นแต่โทษของกิเลส พยายามหลีกเลี่ยงจากกิเลส แต่หนีเท่าไร ก็หนีไม่พ้น บางครั้งหมดแรงหนี กิเลสกลับเพิ่มพูน จนไม่รู้ว่าระดับราคา ความโลภ ความโกรธ ความหลงมีมา และอื่นๆ อย่างไร กิเลสจึงเปรียบเสมือนเงาที่ติดตามตัวของปฏุชนไปตลอดเวลา ปฏุชน ก็คือผู้ที่ระคนอยู่ด้วย กิเลสก็ไหนๆ ก็ต้องคลุกคลีอยู่กับกิเลสเหมือนเงาที่ติดตามตัวดังกล่าว อาตมาก็อยากจะแนะนำอุบายให้ท่านนัก ปฏิบัติทั้งหลายลองหาเพชรในตมคือกิเลสและสามารถหลุดพ้นจากกิเลสโดยมีสติรู้เท่าทันกิเลส หรือกล่าวอีกนัย หนึ่งก็คือใช้กิเลสเป็นฐานแห่งการเจริญสติเพื่อละกิเลส การใช้กิเลสเป็นฐานแห่งการเจริญสติเพื่อละกิเลสทำ อย่างไร? หลายท่านคงเริ่มสงสัย ปกตินักปฏิบัติมักจะมีแรงรังเกียจกิเลสและอยากจะประหารกิเลส แต่วันนี้อาตมาจะ แนะนำให้ท่านอยู่ร่วมกับกิเลสอย่างปกติสุขเหมือนคนธรรมดาหรือชาวโลกทั่วไปแต่ให้เป็นอยู่ด้วยความมีสติ คือ ให้ท่านมีความพึงพอใจและคลุกคลีอยู่กับกิเลสโดยไม่ต้องรังเกียจแต่อย่างใด หรืออีกนัยหนึ่งก็คือมีสุข มีทุกข์ มี รัก มีเกลียด มีชอบ มีอร่อย มีดีใจ มีเสียใจ เหมือนคนธรรมดาสามัญทั่วไปโดยไม่ต้องรังเกียจ ไม่ต้องหนี ไม่ต้อง เก็บกด ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องข่ม ตรงข้ามให้กิน ให้เที่ยว ให้อร่อย ให้มีแฟน ให้มีครอบครัว มีลูก มีหลานเหมือน ปฏุชนชาวโลกทั่วไป แต่ให้มืออย่างผู้มีปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่ง ให้มีความสุข มีความทุกข์อยู่กับกิเลส โดย **ไม่ต้องรังเกียจ หรือรังเกียจ แต่อย่างใด แต่ขอให้มธรรมคือสติในการดำเนินชีวิต ด้วยความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน** แม้จะต้องระคนหรือคลุกคลีกับกิเลสเยี่ยงปฏุชนชาวโลกทั่วๆ ไปและอาศัยกิเลสเป็นฐาน **ในการเจริญสติ แบบพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส** คือใช้โทษของกิเลสให้เกิดเป็นคุณ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถมี ความสุขในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับกิเลส **การปฏิบัติธรรมจะมีความก้าวหน้า นั้น มีอุบายอยู่ว่าผู้ปฏิบัติต้องมีความสุขในการปฏิบัติธรรมเป็นพื้นฐาน** เพราะความสุขเป็นที่มาของฉันทะหรือความพึงพอใจ แม้จะอยู่ร่วมกับ กิเลส ก็เชื่อว่าจะต้องมีความสุขเสมอไป ผู้ฉลาดก็สามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส พลิกความทุกข์ให้เป็น ความสุข และเกิดฉันทะหรือความพึงพอใจ ในการใช้กิเลสอันเป็นโทษให้เป็นฐานในการเจริญสติ อันเป็นไปตาม หลักจิตตานุสสติปัญญาที่ให้เรา รู้ว่า จิตมีราคา ก็รู้ว่าจิตมีราคา จิตมีโทษ ก็รู้ว่าจิตมีโทษเป็นต้น หากนัก ปฏิบัติรู้อุบายในการอยู่ร่วมกับกิเลสอย่างผู้มีปัญญาเช่นนี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นความทุกข์หรือความสุขใน ชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากกิเลสก็ดี ทั้งความทุกข์ ความสุข และกิเลสอื่นๆ อันเป็นอารมณ์ที่เรารู้สึกขัดได้ด้วย ใจของเราเองว่ากำลังค่อยๆ ก่อตัว กำลังกำเริบเป็นไปอยู่ในจิต และค่อยๆ จางคลาย ค่อยๆ ดับไปจากจิต เมื่อ รู้จักใช้อุบายพลิกโทษของกิเลสให้เกิดเป็นคุณ กิเลสก็กลับกลายเป็นฐานในการเจริญสติให้มีความก้าวหน้าได้ ตลอดทั้งวันที่คลุกคลีกับกิเลส นั้น โดยที่นักปฏิบัติไม่ต้องรังเกียจพยายามหนีจากกิเลสจนเกิดเหน้อยล้า เอื้อมระอาและทั้งการปฏิบัติธรรมไปในที่สุด

การให้อุบายในวันนี้ ก็เพื่อต้องการชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส ทั้งหลายนั้นต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับ และต้องเป็นไปอย่างธรรมชาติ เป็นอันหนึ่งอัน เดียวและกลมกลืนกับการดำเนินชีวิตทางโลกอันเนื่องด้วยโลกียะคือกิเลสทั้งหลายในชีวิตประจำวัน **อุบายในการฝึกปฏิบัติโดยการใช้กิเลสเป็นฐานในการเจริญสติเพื่อละกิเลสนั้นก็คือว่า พึงดำเนินชีวิตและใช้ชีวิต อยู่ร่วมกับกิเลสอย่างเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน** กิเลสที่เคยเป็นโทษสถานเดียว ก็จะกลับกลายเป็นคุณนำไปสู่ การละกิเลส เปรียบเสมือนค้นพบเพชรในตมขึ้นมา เมื่อได้ค้นพบเพชรในตมนี้แล้ว ต่อไปก็อยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติจะทิ้ง เพชรนี้ให้อยู่ในตมหรือนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เป็นเครื่องประดับเพื่อเจริญสติปัญญาแก่ใจเจ้าของอย่างไร **วิธีการที่อาตมาอยากจะให้อุบายแนะนำก็คือ เริ่มต้นให้ผู้ปฏิบัติฝึกโดยการมีสติรู้ว่า ขณะนี้มีกิเลสอันใด**

เกิดขึ้นในจิต อาทิ ความโลภ ความโกรธ ความหลงและอื่นๆ ให้อาศัยกิเลสนั้นเป็นอารมณ์ที่ตั้งของสติ คือให้มีสติระลึกถึงกิเลสและความเป็นไปของกิเลสนั้น เพราะการละกิเลสด้วยอาการขมไว้หรือทำจิตให้ว่างด้วยสมณะนั้น ก็เปรียบเสมือนเอาหินมาทับหญ้า พอเอาสมณะหรือหินออก หญ้าก็จะงอกเงยฟูขึ้นเหมือนเดิม ฉะนั้น **เมื่อมีกิเลสอันใดเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติพึงฝึกหัดพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส** คือแทนที่จะสกัดกั้นกิเลส ด้วยอาการขมหรือทำจิตให้ว่างด้วยสมณะ ขอให้ผู้ปฏิบัติปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามธรรมชาติ และให้เข้าไปเผชิญหน้ากับกิเลสด้วยความมีสติ ระลึกรู้ว่า มีกิเลสอันใดเริ่มเกิดขึ้นและกำลังดำเนินอยู่ในจิต ดูให้รู้เห็นลักษณะหน้าตาของกิเลส นั้น คือ ใช้กิเลสที่กำลังเกิดขึ้นและเป็นอารมณ์ที่เด่นชัดในขณะนั้นให้เป็นฐานที่ตั้งของสติ คือ ให้มีสติระลึกถึงกิเลสที่เกิดขึ้นและรู้ถึงอาการความเป็นไปของกิเลสที่กำลังก่อตัวเป็นแรงผลักดันเป็นความรู้สึกที่สัมผัสได้ชัดในขณะนั้น ให้ระลึกตามอาการความเป็นไปของกิเลสที่กำลังก่อตัวมากขึ้นๆ เมื่อรู้ตามอย่างต่อเนื่อง การก่อตัวของกิเลสก็จะถึงจุดอึดตัวและค่อยๆ วกกลับ อ่อนกำลังลงและสลายตัวไปในที่สุด หมั่นดูกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจระลอกแล้วระลอกเล่าด้วยความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับกิเลสที่เริ่มเกิดขึ้น กำลังเกิดขึ้น กำลังดำเนินไปและค่อยๆ อ่อนกำลังลง จนสลายไปในที่สุด พึงหมั่นดู ติดตาม และระลึกถึงอาการความเป็นไปของกิเลสในท่านองนี้อยู่เนืองๆ จนรู้สึกได้ว่า มีใจผู้รู้ รู้ถึงอาการความเป็นไปของกิเลสแบบถอยดูอยู่ห่างๆ ทำให้เกิดการรู้การเห็น อาการความเป็นไปของกิเลส ระลอกแล้วระลอกเล่า บางระลอกก็เกิดขึ้นสั้นบ้าง บางระลอกก็เกิดขึ้นยาวบ้าง พร้อมกันนั้น สติก็จะค่อยๆ มีกำลังและละเอียดมากขึ้นๆ จนสามารถระลึกถึงถึงจิตที่กำลังเข้าไปเสวยอารมณ์ในกองกิเลส นั้น รู้เห็นถึงจิตที่กำลังถอยออกจากการเสวยอารมณ์ในกิเลส นั้นและรู้เห็นจิตที่แบ่งแยกจากอารมณ์ในกองกิเลส นั้น คือรู้เห็นว่าจิตก็ส่วนหนึ่ง กองกิเลสก็ส่วนหนึ่ง การปรุงแต่งจิตเป็นอารมณ์ต่างๆ ก็เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากจิตเข้าไปเสวยอารมณ์ในกองกิเลส นั้นๆ บางครั้งจิตก็อยู่ส่วนหนึ่งของจิตแบบเป็นกลางๆ บางครั้งจิตก็เข้าไปสัมผัสกับกิเลสเกิดการปรุงแต่งเป็นอารมณ์ต่างๆ มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งก็ถลาลึกเข้าไปเสวยเป็นความทุกข์ ความเจ็บปวด ทรมานทรมาย หรือบางครั้งก็เป็นความสุข ความดีใจ และความยินดีเป็นล้นพ้น บางครั้งก็เกิดความจางคลายและการละวางจากอารมณ์และกองกิเลส นั้นได้ชั่วขณะหรือเป็นอิสระได้อย่างเด็ดขาด บางครั้งก็ละได้ในทันทีที่ บางครั้งก็ต้องใช้เวลาข้ามวันข้ามคืนกว่าจะละได้ **เมื่อมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ในกองกิเลสเช่นนี้อยู่เนืองๆ ในที่สุดก็จะเริ่มเห็นอาการแบ่งแยกกระหว่างกาย จิต กองกิเลสและอารมณ์ปรุงแต่งอย่างชัดเจน** กล่าวอีกนัยหนึ่งจะเห็นว่ากายก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง กองกิเลสก็อันหนึ่ง อารมณ์ปรุงแต่งก็อันหนึ่ง และใจผู้รู้ก็อันหนึ่ง เป็นคนละส่วนที่แบ่งแยกและช้อยๆ กันอยู่ การระลึกถึงอาการและความเป็นไปของกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตเช่นนี้อยู่เนืองๆ ในที่สุด **ใจผู้รู้ก็จะรู้ได้ด้วยใจผู้รู้เองว่าจิตนี้ไม่ใช่ของเรา กายนี้ไม่ใช่ของเรา กองกิเลสนี้ไม่ใช่ของเรา และอารมณ์ปรุงแต่งนี้ไม่ใช่ของเรา** พร้อมๆ กับเห็นเยื่อใยคืออุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นที่ผูกมัดร้อยรัดใจผู้รู้ให้ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของกองกิเลสเหล่านี้ จนหมดสภาพของใจผู้รู้ กลับไปเป็นจิตอวิชชาที่วนเวียนอยู่ในวิญญูของวิญญูณทั้ง ๖ อันเนื่องด้วยกองกิเลสที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ระลอกแล้วระลอกเล่าไม่มีที่สิ้นสุด

นักปฏิบัติหลายท่านที่พยายามเฝ้าดูจิต และบางครั้งเกิดการเข้าใจผิดหลงไปยึดว่า จิตมีที่อยู่ อยู่ตรงนั้นบ้าง อยู่ตรงนี้บ้าง บางคนหลงไปตักเฝ้าจิตตรงที่อยู่ที่สมองบ้าง บางคนหลงไปตักเฝ้าจิตที่กลางอกบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องของการจัดแจง กำกับขมจิต และทำจิตให้ว่างด้วยสมณะ จึงไม่รู้เท่าทันอาการและความเป็นไปของจิต ของ

กองกิเลส และอารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในขณะที่ปัจจุบัน หรือบางครั้งหลงเข้าใจว่าตัวเองพบกับความว่างที่ปราศจากกองกิเลสและการปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง ซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยการทำสมณะอบรมขมจิตเท่านั้น แต่ยังไม่อาจถอดถอนอนุสัยกิเลสให้หมดไปได้โดยสิ้นเชิง การละกิเลสเพื่อถอดถอนอนุสัยกิเลสให้หมดไปโดยลำดับนั้น ต้องเริ่มจากการมีสติทั้งรู้และเห็นกิเลส การที่จะทั้งรู้และเห็นกิเลสได้นั้น ต้องไม่ขมจิตหรือหนีกิเลสด้วยการทำจิตให้ว่างด้วยสมณะ แต่จิตจะต้องพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับกองกิเลสด้วยความมีสติ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือสามารถคลุกคลีอยู่กับกิเลส โดยที่ไม่ไหลไปตามกิเลส เมื่อจิตสามารถอยู่กับกิเลสโดยที่ไม่ไหลไปตามกิเลส ก็จะเกิดสติหรือใจผู้รู้ที่ถอยห่างออกมาจากจิตและกิเลส เห็นทั้งความเป็นไปของจิตและกิเลส นั้น สติก็จะพัฒนาเกิดเป็นใจผู้รู้ที่มีกำลังและมีความละเอียดมากขึ้น จนตระหนักแก่ใจผู้รู้ว่า จิตก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา กิเลสก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา เมื่อใจผู้รู้สามารถเห็นส่วนที่ละเอียดคือจิตและกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น กำลังตั้งอยู่และกำลังจางคลายดับไป ความเป็นไปของกายอันเป็นส่วนที่หยาบกว่าจิต ใจผู้รู้ก็จะสามารถทั้งรู้และเห็นได้โดยปริยาย และเกิดการตระหนักขึ้นในใจผู้รู้ว่า กายนี้ก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา กายนี้มีแต่ความไม่เที่ยง และมีแต่การเคลื่อนไปสู่ความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา คือเคลื่อนไปสู่การยืนบ้าง เดินบ้าง นั่งบ้าง นอนบ้าง หรือแม้แต่เคลื่อนไปสู่ความเจ็บ ความป่วย เสื่อมโทรม ความแก่เฒ่า และความตายไปในที่สุด เมื่อสติพัฒนาเป็นใจผู้รู้ที่มีกำลังและมีความละเอียดเห็นความไม่เที่ยงเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะเริ่มเห็นความทุกข์อันเนื่องมาจากความไม่เที่ยง เห็นเหตุแห่งทุกข์อันเนื่องมาจากการร้อยรัด รัดรั้งจิตใจด้วยเยื่อใยของตัณหาและอุปาทานอันไม่มีที่สิ้นสุด และในที่สุดก็จะเห็นความจางคลาย ความคลายออกของเยื่อใยของตัณหาอุปาทานที่รัดรั้งจิตใจผูกแน่นกับกองกิเลส จนเริ่มรู้สึกในใจผู้รู้ว่าเริ่มคลายปมออก ทีละน้อยๆ จนขาดสะบั้นไปในที่สุด

ในท้ายที่สุดนี้ อาตมาขอให้ขยายเพิ่มเติมว่า จิต อยู่ตรงที่คิด กระทบ สัมผัสและรู้สึก การเฝ้าดูจิต ไม่ใช่ไปกำหนดที่อยู่ว่าจิตมีที่อยู่ อยู่ตรงนั้น อยู่ตรงนี้ และคอยดักเฝ้าจิตตรงสมองบ้าง ตรงกลางอกบ้าง เป็นต้น เพราะจิตจะไหลไปสู่การคิด กระทบ สัมผัสและรู้สึกทั้งที่เป็นภายนอกคือความรู้สึกทางกายส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีการกระทบสัมผัสและเกิดเวทนา รวมถึงความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และความรู้สึกที่เป็นไปในภายในที่คลุกคลีอยู่กับกองกิเลส และอารมณ์ที่ปรุงแต่งต่างๆ นานา เมื่อเกิดความรู้สึกที่เป็นกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น นั้นหมายถึงจิตได้เข้าไปเสวยอารมณ์ในกองกิเลสเหล่านั้นแล้ว ฉะนั้น การเฝ้าดูกิเลสในใจของตนตลอดเวลาอยู่เรื่อยๆ โดยใช้โทษของกิเลสให้เกิดเป็นคุณในการเจริญสติตามนัยที่อาตมาได้บรรยายมาก็เป็นไปตามนัยแห่งจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ฯลฯ อันเป็นมรรควิธีตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้โดยชอบแล้ว

ดาวประกาย :

ไม่ทราบว่าเป็นเหตุกระทำให้ถูกต้องหรือเปล่านั้น คือตามดูจิตให้ทัน เต็มด้วยความเศร้าจะหายคะ แบบว่าทุกข์ก็แค่รู้ว่าทุกข์ แต่อย่าไปร่วมกับอารมณ์นั้น เศร้าก็รู้ว่าเศร้า แต่อย่าไปร่วมกับอารมณ์นั้น ลองทวนกระแส ความรู้สึกตัวเอง แต่ไม่เปลี่ยนเรื่อง ไม่เปลี่ยนอารมณ์ เช่น กำลังเศร้าอยู่ ก็ดูความเศร้าจนมันเห็นว่า เศร้าจริงๆ มันอยู่ที่ไหน พอหาไม่เจอ ก็เลิกเศร้าเอง แล้วจะงงว่าเอ... ฉันทขาดสติไปหรือ... อย่างนี้... จะพอเข้าอุบายในการประหารกิเลสได้บ้างไหมคะ เพราะตอนนี้ อารมณ์อะไรมากระทบก็ไม่ค่อยหวั่นไหวคะ และดับได้เร็วมากคะ ขอความเห็น

จากพระอาจารย์ด้วยค่ะ

วิโมกข์ :

วันนี้จะได้ให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ โดยการพัฒนาสติจนเกิดเป็นใจผู้รู้ที่เห็นกิเลสและรู้เท่าทันจิตที่กำลังเสวยอารมณ์อันเนื่องด้วยกิเลสต่างๆ และพัฒนาใจผู้รู้ต่อไปจนเกิดเป็นญาณทัสสนะ ที่เห็นโลกและธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตเกิดความคลายกำหนดและมีกำลังอยู่เหนือกิเลสทั้งหลายโดยสิ้นเชิง การประหารกิเลส นั้น หากตั้งใจจะประหารหรือเอาชนะโดยตรง ก็เป็นเรื่องที่ยากลำบาก เพราะมีความอยากจะประหารหรืออยากจะเอาชนะกิเลสกลายเป็นกิเลสซ้อนกิเลสเข้าไปอีก เป็นอันว่าเป็นการพอกกิเลสด้วยความอยากหรือความมีตัวตนที่อยากจะประหารกิเลสเพิ่มขึ้นไปอีก **แต่เมื่อผู้ปฏิบัติรู้จักอุบายในการประหารกิเลส ด้วยการรู้เท่าทันกิเลสในเบื้องต้น จึงจะสามารถยกจิตของผู้ปฏิบัติให้ค่อยๆ อยู่เหนือความครอบงำของกิเลสได้ และการที่จะรู้เท่าทันกิเลสได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็นกิเลสด้วยใจผู้รู้ก่อน จึงจะสามารถรู้เท่าทันกิเลสได้** แม้หากยังไม่สามารถเห็นกิเลสด้วยใจผู้รู้หรือใจเจ้าของอันบริสุทธิ์โดยแท้จริงแล้วก็ยังไม่อาจจะรู้เท่าทันกิเลสได้ เป็นอันว่ายิ่งพยายามที่จะละกิเลส โดยที่ยังไม่เห็นกิเลส และรู้เท่าทันกิเลส ก็กลับยิ่งจมไปในกองกิเลสหรือถูกกิเลสครอบงำหนักยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะยังมีวิชาหรือความโง่อยู่ จึงแม้แต่กิเลสของตนเอง ก็ยังไม่เห็นหรือไม่รู้จัก เช่นเดียวกัน การยกจิตอยู่เหนือขั้น ๕ ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มจากการฝึกพัฒนาสติจนเกิดใจผู้รู้เห็นขั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญานก่อน เพราะการเห็นหรือได้รู้จักขั้น ๕ ตามความเป็นจริง จึงจะนำไปสู่การรู้เท่าทัน และการรู้เท่าทันก็จะนำไปสู่การยกจิตอยู่เหนือขั้น ๕ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือจิตอยู่เหนือสมมติบัญญัติทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติหลายท่านที่เน้นซ้ำในการปฏิบัติส่วนมากจะติดอยู่ในสมณะจนใจผู้รู้ไปแช่อยู่ในความนิ่งของสมณะเหตุเป็นเพราะไม่รู้จักอุบายวิธีในการเจริญสมาธิและเจริญสติให้คู่ขนานกันไป กล่าวคือขาดการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นกำลังแก่สติ ตั้งในอานาปานสติสูตรที่ทรงแนะนำว่า ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ นักปฏิบัติส่วนมากจะตั้งกายตรง แล้วก็รีบเพ่งจดจ่อกำหนดลมหายใจเลยทันที โดยขาดการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นกำลังแก่สติ พอนั่งไปได้สักพัก สติแทนที่จะอยู่เฉพาะหน้าเหมือนคนตื่นอยู่ (ตื่นอยู่คือตาภายนอกหลับ แต่ตาภายในคือความรู้สึกภายในตื่นอยู่) แต่เพราะขาดการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นกำลังแก่สติ สติก็จะตั้งอยู่ได้ไม่นาน คืออ่อนกำลังและผลอดกไปสู่วังค์ กลายเป็นความนิ่งสงบอยู่ในภวังค์ที่ไม่รู้จะเดินทางต่อไปได้อย่างไร บางครั้งผลอดกไปสู่วังค์จนประคองสติไม่อยู่ ก็ผลอหลับไปในที่สุด การปรับแก้ไข ก็คือ เวลานั่งสมาธิ อย่ารีบร้อนหลับตาและอย่ารีบร้อนกำหนดหรือบริกรรมแต่อย่างใด ให้เริ่มต้นด้วยการนั่งในอิริยาบถที่ผ่อนคลายพร้อมกับผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนไม่ให้เกร็งหรือตั้งท่าเคร่งขมวดแต่อย่างใด อันเป็นสมาธิแบบตั้งท่าดีที่เหลวเพราะเหตุกายตั้งเกร็งไปทุกส่วน เมื่อกายตั้งเกร็ง กายก็ไม่สงบระงับ เมื่อกายไม่สงบระงับ จิตก็ไม่อาจสงบระงับได้ และยิ่งขาดการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นกำลังแก่สติ ก็เลยยิ่งไปกันใหญ่ สติก็ไม่พัฒนา ใจผู้รู้ก็ไม่เกิด ใจผู้รู้ไม่เกิด ก็ไม่เห็นกิเลส ไม่เห็นต้นหาอุปาทานของตน เมื่อไม่เห็นกิเลส ก็ไม่อาจรู้เท่าทันกิเลส เมื่อไม่รู้เท่าทันกิเลส ก็ทำให้ละกิเลสไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจึงควรวางกรอบความคิด (Concept) ในการฝึกปฏิบัติเสียใหม่ว่า **สัมมาสมาธิ เป็นข้อสุดท้ายของมรรคมีองค์ ๘ คือเป็นผลของการเจริญสติให้เป็นสมาสติ อันเป็นมรรคข้อที่ ๗ กล่าวคือเมื่อทำเหตุคือ**

สัมมาสติให้พร้อม ผลคือสัมมาสมาธิย่อมจะเกิดขึ้นเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การทำสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ ก็ต้องเริ่มจากการเจริญสัมมาสติ สัมมาสติก็คือต้องถึงพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะคู่กันเสมอ และต้องมีปัญญาเป็นตัวนำ คือสมาธิปฏิฐานตั้งแต่เริ่มต้นเข้าสู่มรรคไปจนตลอดสุดทางมรรค **ความสำเร็จในการเจริญภาวนาก็คือต้องใช้อิทธิบาทภาวนา คือมีฉันทะภาวนาหรือความพอใจยินดีในการภาวนาหรือการเจริญสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ** เพราะเห็นความจริงว่าปัจจุบัน คือสิ่งใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ แม้ก้าวย่างก็เป็นก้าวย่างใหม่ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัจจุบันก็คือสิ่งใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ ที่กำลังเรียงหน้าเข้ามาสู่ปัจจุบัน การอยู่กับปัจจุบันก็คือตัวปัญญาคือการเรียนรู้ หรือมีความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ เมื่อมีฉันทะหรือความพอใจในการเจริญสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เนื่องๆ ก็จะทำให้เกิดใจผู้รู้ที่รู้เห็นปัจจุบันอยู่เสมอๆ กลายเป็นวิริยภาวนาคือเพียรเองโดยไม่ต้องมีของล่อหรือไม่ต้องมีใครบังคับ เพราะตระหนักถึงคุณของการมีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอๆ นั่นเอง เมื่อตระหนักถึงคุณของการมีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ก็จะเกิดจิตตภาวนาคือการเอาใจใส่ที่จะเจริญสติอยู่กับปัจจุบันเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เป็นปัจจุบันขณะอยู่เสมออันเป็นตัวปัญญาที่มองเห็นโลกและธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง และเกิดวิมังสาภาวนา คือการใคร่ครวญด้วยโยนิโสมนสิการสาวเหตุไปหาผล และสาวผลไปหาเหตุตามหลักปัจจุอาการ ๑๒ ในปฏิจลสมุปบาทอยู่เนื่องๆ อันนี้จึงเป็นการถึงพร้อมด้วยการเจริญอิทธิบาทภาวนา หรือการเจริญอิทธิบาท ๔ ในการภาวนา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า ผู้เจริญอิทธิบาท ๔ จะพึงประสงคมีอายุยืนยาวเท่าไรก็ได้ ก็ด้วยเหตุผลที่ได้บรรยายมานั้นเอง ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงไม่ต้องเร่งรีบหรือรีบร้อนว่า ๗ ปีหรือ ๗ เดือนหรือ ๗ วันบรรลุธรรม ขอเพียงนักปฏิบัติทั้งหลายหมั่นเจริญอิทธิบาทภาวนาอยู่เนื่องๆ ใจผู้รู้ก็จะเป็นใจผู้รู้ที่ต่อเนื่อง คือไม่ไขว่คว้า โพล่ๆ เพราะเหตุอยู่ภายใต้การครอบงำกิเลส และจะเป็นใจผู้รู้ที่ถึงพร้อมด้วยองค์ ๓ คือเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานจริงๆ ไม่ใช่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่นอยู่ แต่หน้าตาไม่สดชื่นผ่องใส เพราะไม่เป็นผู้เบิกบาน การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจะถึงพร้อมด้วยการเจริญสติอย่างเป็นธรรมชาติจริงๆ ไม่ใช่เจริญสติด้วยการข่มหรือกำกับจิตให้รู้ ให้ตื่น ด้วยสมณะแบบบังคับไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อไม่เป็นไปตามธรรมชาติจิตก็ไม่เบิกบาน เพราะต้องคอยเพียรตั้งสติกำกับจิตลุ่มลุกคลุกคลานอยู่รำไป อุบายในการเจริญสติให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมออย่างเป็นธรรมชาตินั้น อีกประการก็คือ การเจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะการเจริญพรหมวิหาร ๔ ที่เป็นอัมปรมัญญาคือไม่มีประมาณจะเป็นกำลังแก่การเจริญและพัฒนาสติอย่างยิ่ง

เมื่อผู้ปฏิบัติหมั่นเพียรเจริญสติจนเกิดเป็นใจผู้รู้อยู่เนื่องๆ และหมั่นเจริญสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ อันเป็นกำลังแก่สติ ใจผู้รู้ก็จะมีกำลังและเกิดต่อเนื่องๆ จนพัฒนาไปสู่ญาณทัสสนะเห็นโลกและธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตละวางในชั้น ๕ ไปตามลำดับ เพราะเห็นแรงดึงยึดอยู่ภายในจิตอันผูกด้วยตัณหาอุปาทาน **ธรรมชาติของจิตสามารถอธิบายให้ง่ายเข้า ก็คือประกอบด้วยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก บางครั้งจิตสำนึกจะวิ่งไปรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ บางครั้งจะวิ่งไปปรุงแต่งเป็นความคิดนึกที่สมอง บางครั้งจะวิ่งไปรับรู้เวทนาเป็นความรู้สึกต่างๆ** โดยถูกอนาลายกิเลสที่อยู่ในจิตใต้สำนึกคอยกำกับเสี้ยมสอนให้ไหลไปตามอำนาจของกิเลสอยู่รำไป ต่อเมื่อสติพัฒนาและมีกำลังมากขึ้น จิตสำนึกก็จะเริ่มมีกำลังอยู่เหนือจิตใต้สำนึก แทนที่จะวิ่งไปปรุงแต่งเป็นความคิดนึกที่สมอง หรือวิ่งไปรับความรู้สึกที่เป็นเวทนาต่างๆ ในอกอาทิ ความสุข-ความทุกข์ ความยินดี-ความยินร้าย อันเนื่องด้วยของคู่ เป็นต้น จิตสำนึกก็จะมีกำลังอยู่เหนือการปรุงแต่งเป็นความคิดนึกและความรู้สึกที่เป็นเวหนาดังกล่าว กลายเป็นใจผู้รู้ที่อยู่ในทุกๆ อณูของความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และพัฒนาไปเป็นญาณทัสสนะตามลำดับ ภาวะจิตสำนึกที่เคยอยู่แบบแนบแนบติดอยู่ภายใต้ความครอบงำ

ของจิตใต้สำนึกเป็นความสุข-ความทุกข์ ความดีใจ-เสียใจ ความเร่าร้อน ความกระวนกระวายสมอยู่ในอก ก็จะเริ่มคลายและถอยห่างออกจากจิตใต้สำนึกซึ่งมีอนุสัยกิเลสเป็นรากเหง้าอยู่กลางหทัยในหว่างอกตามหลักอภิธรรม กลายสภาพเป็นสำนึกหรือใจผู้รู้ที่หลุดออกจากการยึดติดของกิเลสตัณหาอุปาทานที่รู้สึกได้อยู่ภายในหว่างอกของเรา เมื่อเรารู้สึกอาการของจิตสำนึกที่เริ่มถอยคลายออกจากจิตใต้สำนึกในหว่างอกไปเป็นสำนึกหรือใจผู้รู้ที่ขยายออกไปอยู่ในทุกๆ อกของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่แผ่ขยายกว้างออกไปอยู่รอบกายเสมือนหนึ่งอยู่เหนือกายหรืออยู่เหนือชั้น ๕ เป็นใจผู้รู้ที่มีกำลังที่อยู่เหนือชั้น ๕ เมื่อจิตสำนึกคลายออกจากจิตใต้สำนึกและพัฒนาไปเป็นใจผู้รู้ที่อยู่เหนือชั้น ๕ กิเลสทั้งหลายที่นอนเนื่องเป็นอนุสัยกิเลสอยู่ภายในจิตใต้สำนึก ก็จะเริ่มรวมและคลายความผูกพันด้วยเยื่อใยหรือสายใยต่างๆ จนค่อยๆ ขาดสะบั้นทำลายไปในที่สุด โดยใจผู้รู้ที่อยู่เหนือชั้น ๕ จะเห็นความเป็นไปทั้งหมดของกิเลส เห็นจิตที่กำลังเสวยอารมณ์นอนเนื่องด้วยกิเลสทั้งหลาย และเห็นจิตที่กำลังคลายออก ค่อยๆ สลัดคืนจากอารมณ์อันเนื่องด้วยกิเลสทั้งหลาย จนกิเลสทั้งหลายไม่มีที่เกาะที่อาศัย เกิดการรวม แดกแถวและคลายความผูกพันด้วยตัณหาอุปาทานที่ยึดติดอยู่ภายในจิตใจมาเนิ่นนาน อันเป็นการก้าวข้ามโลกียะไปสู่หนทางแห่งอริยมรรคและถึงซึ่งความหลุดพ้นในที่สุด

อนึ่ง การอยู่กับกิเลสแบบผู้มีปัญญา คือต้องพัฒนาสติจนเกิดเป็นใจผู้รู้ที่มีกำลัง เป็นใจผู้รู้ที่ทั้งรู้เห็นและรู้เท่าทันกิเลส จนสามารถอยู่กับกิเลสอันเป็นโทษแต่ไม่ก่อโทษแก่ใจเจ้าของแต่อย่างใด คือจิตไม่กระเพื่อมไปตามกระแสของกิเลสเหล่านั้น อันนี้นับว่าเป็นทั้งแบบฝึกหัดที่ดีและอุบายที่ดีในการใช้กิเลสเป็นฐานที่ตั้งแห่งการเจริญสติจนสามารถละวางกิเลสให้หมดอิทธิพลครอบงำจิตได้ในที่สุด สำหรับผู้ที่เจริญสมณะและอยู่กับกิเลสด้วยการกำหนดจิตนิ่งไว้บนหน้าผากบ้าง กลางอกบ้าง ก็ควรฝึกเจริญสติให้มากในชีวิตประจำวัน และเริ่มฝึกสติให้รู้เท่าทันกิเลสโดยไม่ต้องหนีกิเลส โดยการกำกับจิตให้ตั้งอยู่บนหน้าผากบ้าง กลางอกบ้าง กล่าวคือทำจิตให้เป็นอิสระ จนเกิดเป็นสำนึกหรือใจผู้รู้ที่ขยายตัวออกเป็นอิสระและเข้าไปอยู่ในทุกๆ อกของความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรืออีกนัยหนึ่งกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และพัฒนาต่อไปเป็นญาณทัสสนะดังที่ได้บรรยายมา ก็จะทำให้นักปฏิบัติพอจะเข้าใจถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ จนเกิดใจผู้รู้ที่มีกำลังอยู่เหนือชั้น ๕ อันหมายถึงอยู่เหนือสมมติบัญญัติทั้งหลาย ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายโลกุตระ อันจะนำพานักปฏิบัติทุกท่านเดินเข้าสู่อริยมรรคและสามารถปิดอบายให้ได้ในชาติปัจจุบันนี้

 WIT :

สาธุ... อนุโมทนาบุญด้วยครับ ผมก็เป็นคนหนึ่งในตอนแรกๆ ใช้วิธีกำหนดจิตไว้ที่กลางทรวงอกทีเดียว เมื่อทำไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกว่ามิอะไรติดขัดไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งอยู่ มีความรู้สึกต้องฝืนและไม่เป็นธรรมชาติอยู่บ้างในบางกรณี และปัญญาในการเห็นสภาวะธรรมต่างๆ นั้นก็รู้สึกไม่ค่อยแจ่มแจ้งทั่วถึงสักเท่าไร ต่อเมื่อเริ่มแผ่ขยายจิตไปเป็นรู้สึกตัวทั่วพร้อมจึงสามารถพิจารณาและเห็นสภาวะธรรมต่างๆ ได้ชัดเจนและละเอียดมากยิ่งขึ้นครับ และเมื่อทำต่อไปเรื่อยๆ ก็สามารถรู้สึกได้ถึงกระแสของจิตที่แผ่กระจายออกไปจากร่างกายได้จริงๆ ครับ คำสอนและวิธีปฏิบัติที่พระคุณเจ้าได้กรุณาแนะนำมาเป็นวิธีที่น่าไปปฏิบัติแล้วเห็นผลได้ถูกต้องและชัดเจน แถมยังปฏิบัติได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อนจนเกินไป และเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติได้จริงๆ ครับ

วิโมกข์ :

อุบายในการประหารกิเลสที่จะบรรยายต่อไปนี้ คือการเจริญสติเพื่อให้เกิดใจผู้รู้ หรือจะเรียกว่าเป็นการเดินทางเข้าสู่ใจผู้รู้ก็ได้ เพราะเมื่อเข้าถึงใจผู้รู้ได้ก็เรียกว่าเริ่มเป็นผู้ที่อยู่เหนือขั้น ๕ อันนำไปสู่การละอุปาทานในขั้นทั้ง ๕ ซึ่งเท่ากับสามารถประหารกิเลสโดยการอยู่เหนือขั้น ๕ ทำให้พ้นจากความครอบงำของกิเลสและเริ่มเกิดญาณทัศนะ คือเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงจนเกิดการคลายออก ความจางคลาย การละวางไปจนถึงวิมุตติความหลุดพ้นได้ในที่สุด การเดินทางเข้าสู่ใจผู้รู้**นี้ต้องอาศัยลมหายใจหรือลมปราณซึ่งเป็นส่วนของรูป (ภายใน) อันเป็นสภาวะธรรมที่ละเอียดที่สุดของฝ่ายรูปซึ่งละเอียดรองจากใจผู้รู้อันเป็นอรุณ และสิ่งที่ละเอียดรองมาจากลมหายใจ ก็คือความรู้สึกทางใจอันปรุงแต่งด้วยกิเลส เกิดเป็นแรงหนุนเหนี่ยว ผูกพัน เหนี่ยวแน่นบ้าง คลายออกบ้างและค่อยๆ จางคลายไปโดยลำดับ และสิ่งที่ละเอียดรองลงมาจากรู้สึกทางใจ (คือหยาบกว่าความรู้สึกทางใจ) ก็คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กาย**

เบื้องต้นของการเดินทางเข้าสู่ใจผู้รู้ สติยังอ่อนและกำลังไม่พอจึงต้องมีฐานที่อาศัยให้แก่สติ เริ่มจากฐานที่หยาบ ไปสู่ฐานที่ละเอียด และละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ ดังนั้นจึงเริ่มต้นจากอาศัยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กายเป็นฐานของการเจริญสติ จนเมื่อสติอยู่กับกายสักระยะหนึ่ง สติจะมีกำลังมากขึ้น สติก็สามารถค่อยๆ ละเอียดถึงความรู้สึกภายในอันเป็นอาการของใจที่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสและเมื่อสติมีที่เกาะอันเป็นฐานใหม่ คือความรู้สึกทางใจ จนรู้ชัดในความรู้สึกทางใจอันเป็นสภาวะธรรมที่ละเอียดกว่าความรู้สึกทั่วสรรพางค์กาย พอสติมีเครื่องรู้เครื่องอาศัยอันเป็นฐานที่ตั้งของสติที่ละเอียดกว่า สติก็จะค่อยๆ วางความรู้สึกทางภายในเป็นฐานที่หยาบกว่าไปเองโดยอัตโนมัติ อนึ่ง ลมหายใจก็เป็นส่วนของรูป (คือเป็นภายใน) แต่สภาวะธรรมของลมหายใจ มีทั้งหยาบ ละเอียด จนละเอียดสุดเป็นลมปราณที่หล่อเลี้ยงขั้น ๕ นี้ **ในเบื้องต้น เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติระลึกอยู่ในความรู้ตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กายอันเป็นกายภายนอก จะเห็นว่าในขณะที่เดียวกัน ก็สามารถรู้ถึงลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นรูป (ภายใน) แต่ยังเป็นลมหายใจที่หยาบอยู่ ต่อเมื่อมีสติระลึกอยู่ในความรู้สึกที่เป็นไปในภายในอันเป็นอาการทางใจ ซึ่งเป็นฐานที่ละเอียดขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดขึ้น สติก็จะพัฒนา มีกำลังและความละเอียดมากขึ้น ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติจะเริ่มสังเกตเห็นว่าเกิดตัวรู้สึกหรือสำนึกถูกลอยอยู่เหนือกายหรือเริ่มแยกออกจากกายอันเป็นผลจากการที่ผู้ปฏิบัติได้วางความรู้สึกทางร่างกายไปที่ละน้อยๆ ทำให้สัมปชัญญะอันเป็นความรู้สึกที่เกาะอยู่กับร่างกายหรือทั่วสรรพางค์กายอยู่ผละออกจากกายเป็นอิสระและเข้ามารวมเป็นตัวรู้สึกหรือสำนึกที่ลอยอยู่เหนือกายดังกล่าว ขณะเดียวกันเมื่อเรามีสติรู้ทั่วถึงความรู้สึกที่เป็นไปในภายในอันเป็นอาการทางใจต่างๆ นานา จนเริ่มละวางอาการทางใจนั้นๆ ไปโดยลำดับ ความรู้สึกทั่วถึงที่เป็นไปในภายในอันเป็นสัมปชัญญะภายในก็จะเป็นอิสระ ลอยขึ้นมารวมตัวกับตัวรู้สึกหรือสำนึกที่เราารู้สึกได้ชัดขึ้นว่าลอยอยู่เหนือกาย เป็นอันว่าสัมปชัญญะที่เป็นความรู้สึกทั่วพร้อมที่เป็นไปในภายนอกทั่วสรรพางค์กายและสัมปชัญญะที่เป็นความรู้สึกทั่วถึงที่เป็นไปในภายในได้มารวมตัวกันจนเกิดตัวรู้สึกหรือสำนึกที่ลอยอยู่เหนือกายหรือแยกจากกายนี้ ตัวรู้สึกหรือสำนึกนี้จะค่อยๆ พัฒนาไปเป็นใจผู้รู้ที่ถึงพร้อมด้วยญาณทัศนะ หรือวิปัสสนาญาณไปตามลำดับแห่งการบำเพ็ญ**

อุบายในขั้นละเอียดของการพัฒนาตัวรู้สึกหรือสำนึกนี้ให้เป็นญาณทัศนะ **ยังคงต้องอาศัยเจริญสติบนลมหายใจที่ละเอียด ซึ่งขณะนี้จะเป็นลมหายใจที่ละเอียดมากๆ จนเรียกว่าเป็นลมปราณก็**

ได้ กล่าวคือให้รู้สึกถึงลมหายใจที่ละเอียดมากๆ นี้ ไปพร้อมกับรู้สึกถึงตัวรู้สึกหรือสำนึกที่ชัดขึ้น ผ่องใสขึ้นจนเกิดเป็นใจผู้รู้ที่อยู่เหนือกายหรือถอยแยกจากกาย ทำให้เห็นความเป็นไปของกาย (รูป) และความเป็นไปของอาการทางใจ (นาม) โดยรู้อย่างทั่วถึง ทำให้กิเลสซึ่งเคยครอบงำจิต เสมือนเมฆหมอกที่ปกคลุมจิตอยู่ เริ่มสลายตัวไป จิตซึ่งเคยถูกครอบงำด้วยหมอกควันของกิเลสก็ค่อยๆ เริ่มฉายแสงจิตออกมาทีละน้อยๆ จนสว่าง กระจ่าง ผ่องใสเกิดเป็นญาณทัสสนะ อันมีอาสวัภยญาณคือญาณอันเป็นเครื่องทำลายประหารกิเลสให้พังพินาศไปจนหมดสิ้น จนถึงวิมุตติความหลุดพ้นได้ในที่สุด

ดอกบัวตม :

อนโมทนาสาธุในธรรมของพระคุณเจ้าค่ะ

วิโมกข์ :

วันนี้จะได้ให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ โดยการเจริญสติ เจริญปัญญากับความไม่เที่ยง โดยธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เคลื่อนไปสู่ความไม่เที่ยง อาทิ จากเด็ก ก็เคลื่อนไปสู่วัยหนุ่มสาว จากวัยหนุ่มสาวก็เคลื่อนไปสู่วัยชรา วัยชรา ก็เคลื่อนไปสู่ความเจ็บป่วยและความตายในที่สุด มองไปเห็นฝูงชนหรือกลุ่มคนเบื้องหน้า ก็ไม่ต้องพิจารณาอะไรมากมายเลย พอเห็นเท่านั้น มันก็แยกแยะเสร็จไปในตัว ว่านี่เด็ก นี่หนุ่มสาว นี่ผู้ใหญ่ นี่คนชรา ซึ่งล้วนแสดงภาพของความไม่เที่ยงอยู่เฉพาะหน้า ฉะนั้น เมื่อเห็นสิ่งใด พึงเจริญสติให้เห็นความไม่เที่ยงในสิ่งนั้น เห็นความสวยงาม ก็มีสติเห็นความสวยงามไม่จีรัง คือความสวยงามที่กำลังค่อยๆ เคลื่อนไปสู่ความเสื่อมร่วงโรยไปในที่สุด มองดูตัวเราเอง เสื้อผ้าที่สวมใส่ เมื่อเราเริ่มใส่ก็สะอาดสะอาด พอตกเย็นก็เริ่มมอมชอม ร่างกายอันสดชื่นก็เริ่มมีกลิ่นเหม็นอับ อาบน้ำเสร็จ ก็สะอาด พอสักพักก็เริ่มเหนอะหนะเหนียวตัว แม้กระทั่งความคิด ก็ล้วนเคลื่อนไปสู่ความไม่เที่ยง เคลื่อนจากการคิดเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง และไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง บางครั้งยับยั้งความคิดไม่อยู่ หรือคิดข้ามวันข้ามคืนก็มี แม้ลมหายใจ ก็ต้องมีเข้า-มีออก ทุกอย่างทีกล่าวนมาเป็นตัวอย่างในชีวิตประจำวันทีเคลื่อนไปสู่ความไม่เที่ยงอยู่เนืองนิจ แต่เพราะโมหะหรืออวิชชา ทำให้เราเพลินใจขาดสติไปหลงยึดความสวยความงาม ความสดใสต่างๆ นานา จนคลุกคลีคลุกเคล้าพอใจ จนไม่รู้จักรพอ ในที่สุดก็เพลินสติขาดสัมปชัญญะ จนจิตสำนึกหรือสำนึกภูมิแต่ไหลออก ไหลออกตลอดเวลา คือไหลออกไปทางตาไปยึดรูปบ้าง ไหลออกทางหูไปยึดเสียงบ้าง ไหลออกทางจมูกไปยึดกลิ่นบ้าง ไหลออกทางลิ้นไปยึดรสชาตบ้าง ไหลออกทางกายไปยึดสัมผัสบ้าง ไหลออกทางใจไปยึดธรรมารมณ์หรือความรู้สึกในใจบ้าง และที่ไหลออกมากที่สุด เห็นจะเป็นการไหลออกรั่วออกไปกับความคิด อันเป็นไปในอดีตบ้าง ความคิดอันเป็นไปในอนาคตบ้างต่างๆ นานาจนจิตสำนึกหรือสำนึก (conscious) อยู่กับตัวเองไม่ถึง ๑๐% แม้จะนั่งหลับตาภาวนา ก็ยังไม่แคว้ไหลออกไปกับความฟุ้งซ่าน หรือแม้แต่ไหลไปกับมโนวิญญานไปหลงไหลในนิมิต ปิติสุขหรือธรรมารมณ์ต่างๆ ที่ใจเจ้าของเป็นผู้หลอกตัวเจ้าของเอง ฉะนั้น เมื่อธรรมทั้งหลายล้วนแต่แสดงความไม่เที่ยง หากเรามีความสุขจอมปลอมจนเคยชิน จิตสำนึกหรือสำนึกก็จะรั่วไหลออกดังกล่าว แต่หากเรารู้จักใช้ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงให้เกิดประโยชน์ จะเห็นว่าการเห็นความไม่เที่ยงอยู่เนืองๆ จะเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาสติได้อย่างดียิ่ง ตรงกันข้ามความนิ่งเฉยกลับทำให้สติถอยกำลังลง เพราะเหตุสำนึกไหลไปเกาะยึดตัวตนจนสำคัญมั่นหมายผิดว่าเที่ยงคงทนและน่าใคร่หาหลงไหลเพลิดเพลิน กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความนิ่งเฉยแม้จะเป็นประโยชน์

ให้จิตเกิดความสุข แต่เมื่อสงบนานๆ จนนิ่งเฉย จิตสำนึกหรือสำนึกก็หลงเข้าไปยึดเกาะจนอยู่ภายใต้ การครอบงำของความสุขสงบนั้น สติก็จะถอยกำลังอ่อนกำลังลงไปทันที สติก็จะไม่พัฒนาต่อ แต่ หากจิตสำนึกหรือสำนึกเห็นความจริงในสิ่งทั้งปวงนั้นว่าล้วนกำลังเคลื่อนไปสู่ความไม่เที่ยง สติก็จะ ทำงานเองไปโดยปริยาย เพราะเห็นแล้วปล่อย เห็นแล้ววางในความจอมปลอมหลอกลวงของสิ่งทั้งปวง นั้น แต่บุคคลนั้นจำเป็นต้องฉลาดในอุบายเช่นกัน คือต้องมีปัญญาเห็นความจริงในความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง ความที่อาจจะเคยยึด ก็เกิดการปล่อย และแม้จะผลอไปยึดอีก ก็เกิดการปล่อยอีก เมื่อรู้แล้วปล่อย เพราะ เหตุมีปัญญา คือสัมมาทิฐิเห็นความไม่เที่ยงในสิ่งเหล่านั้น การเห็นความไม่เที่ยงในสิ่งทั้งปวงก็จะแสดงความ แตกต่างหรือเปรียบเทียบให้ใจเจ้าของเห็นไปโดยปริยาย อาทิ การสัมผัสในสิ่งที่หยาบ ไปสู่มสัมผัสในสิ่งที่นุ่มนวล สัมผัสในสิ่งที่เย็น ไปสู่มสัมผัสในสิ่งที่อุ่นหรือเย็นน้อยกว่า และอื่นๆ ซึ่งอาการแตกต่างหรือเปรียบเทียบเช่นนี้ ก็ แสดงภาวะของความไม่เที่ยงในตัวของมันนั่นเอง และจะเห็นว่าเป็นประโยชน์มากในการกระตุ้นเตือนความรู้สึกที่ แตกต่างกันในสัมผัสต่างๆ โดยไม่ต้องเสียเวลาหยุดคิดหรือพิจารณาด้วยความคิดนึกปรุงแต่งแต่อย่างใด ตรงกัน ข้ามก็จะมีสติรู้ในความแปรเปลี่ยนไปของความรู้สึกสัมผัสนั้น และเกิดปัญญาอันเนื่องมาจากการมีสติรู้เห็นสามัญ ลักษณะหรือความแปรปรวนของความรู้สึกในสัมผัสนั้น การมีสติรู้ในสัมปชัญญะ ก็จะเป็นเหตุให้สัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญาได้ ตามนัยดังกล่าวเหตุด้วยมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือมีสติรู้ในสัมปชัญญะดังนี้ แล และเมื่อเรามีสติเรียนรู้โดยการรู้ถึงความรู้สึกสัมผัสของสิ่งรอบกาย จนเกิดเป็นสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวทั่ว พร้อม เชื่อมประสานการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ให้เป็นหนึ่งเดียวกันด้วย สัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จนเกิดเป็นแต่ว่าสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่ารู้โดยไม่แบ่งแยกการรับรู้ในแต่ละทวาร ซึ่งผู้ปฏิบัติโดยมากมักเคยชินกับการรับรู้แบบจัดจ้องเพื่อรู้ความเป็นไปในแต่ละทวารจนเกิดการแบ่งแยกอันหนีไม่ พ้นจากสมมติบัญญัติ มาเป็นการรับรู้แบบธรรมชาติคือรู้ทั่วถึงทุกๆ ทวารแบบองค์รวม อันเป็นการรับรู้ที่เป็นหนึ่ง เดียว คือเป็นการรับรู้ของวิญญานธาตุ ที่เชื่อมประสานต่อเนื่องกันด้วยสัมปชัญญะเป็นหนึ่งเดียว และมีสติรู้หรือ สักแต่ว่ารู้อันเกิดจากวิญญานธาตุทางอายตนะทั้ง ๖ ที่เชื่อมประสานกลมกลืนกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเป็น ผืนเดียวกันด้วยสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปทั้งภายนอกและภายในนั้นพร้อมๆ กับทั้งสมมติ บัญญัติทั้งหลายอันเกิดจากการแบ่งแยกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สติก็จะพัฒนาเป็นสำนึกที่รู้แบบ ถอยห่างหรืออยู่เหนือการรับรู้ของวิญญานธาตุที่เชื่อมประสานเป็นหนึ่งเดียวกันดังกล่าวจนเกิดเป็นใจผู้รู้ที่ อยู่เหนือวิญญานชั้น ๓ อันเป็นหัวใจสำคัญของการยกจิตอยู่เหนือชั้น ๕ หรือยกใจผู้รู้ขึ้นสู่อายตนะทั้ง ๖ ด้วยอุบายดังที่ได้บรรยายมาข้างต้น อันเป็นการพ้นจากวัฏฏะของวิญญานทั้ง ๖ ที่ร้อยรัดใจผู้รู้ให้ อยู่ภายใต้อำนาจของชั้น ๕ ไม่สามารถแหวกว่ายหรือมีใจผู้รู้ที่เป็นอิสระอยู่เหนือวัฏฏะของวิญญาน ทั้ง ๖ ได้ การมีสติระลึกในสัมปชัญญะคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกาย เวทนา จิตและธรรมโดยลำดับ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือมีสติรู้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญานนั้น เมื่อเจริญ อยู่เรื่อยๆ ความหมัดจด ความผ่องใสของจิตก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ จนจิตเต็มแท้เริ่มพ้นจากเมฆหมอกของกิเลส ตัณหาที่ปกคลุมจิตเอาไว้ และในที่สุดเป็นอิสระอยู่เหนือการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย สามารถฉายแสงจิตเต็ม แท้หรือจิตประภัสสรให้ปรากฏอันเป็นผลมาจากผู้ปฏิบัติเริ่มเกิดใจผู้รู้ที่อยู่เหนือชั้น ๕ อีกนัยหนึ่งก็คือเกิดใจผู้รู้ที่ เริ่มอยู่เหนือสมมติบัญญัติทั้งหลาย จนเกิดเป็นญาณทัสสนะเบื้องต้นก็คือญาณทัสสนะ คือเห็นโลกและสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริงด้วยเหตุใจผู้รู้ที่อยู่เหนือโลกคือชั้น ๕ อันเป็นการปฏิบัติเข้าสู่ทางอริยมรรค ส่วนผลนั้นก็

ขึ้นอยู่กับผู้บำเพ็ญว่าเมื่อกริ่งเข้าสู่รันเวย์แล้ว จะจอดข้างหนึ่งหรือจะขับไปข้าง จอดไปข้าง หรือจะขับเคลื่อนต่อไป เดินหน้าต่อไปด้วยความเพียร คือเจริญสติเนื่องๆ อย่างต่อเนื่อง จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ อันเป็นไปตามกำลังแห่ง การบำเพ็ญ กล่าวคือความเพียรของผู้ปฏิบัติ อันถึงพร้อมด้วยอาตาปี สัมปชาโน สติมา คือมีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ ดังที่ได้ทรงตรัสไว้ในที่สุดแห่งการปฏิบัติโดยย่อ คือสรุปการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หมวด ปมเหลือเพียงการปฏิบัติ ๓ ประการ คือมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ



วิโมกข์ :

วันนี้จะได้ให้อุบายในการประหารกิเลสต่อ โดยให้ดูการทำงานร่วมกันระหว่าง พ่อคือสติ แม่คือ สัมปชัญญะ และลูกคือจิต โดยธรรมชาติของลูก คือจิตยอมท่องเที่ยวไป อาทิ ท่องเที่ยวไหลไปกับรูปทางตา เสียงทางหู กลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ทางใจและเมื่อเกิดการรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ก็เกิดการปรุงแต่งเป็นความคิดนึกและเป็นความรู้สึกต่างๆ นานา จิตไหลไปกับความคิดนึกหรือถูกครอบงำ ด้วยความคิดนึกอยู่ตลอดเวลา ถ้าพูดในเชิงวิทยาศาสตร์ จิตอันเป็นพลังงานได้สูญเสีย คือ ไหลออก ตลอดเวลา กล่าวคือไหลไปกับอายตนะทั้ง ๖ และความคิดนึกปรุงแต่งถึงเรื่องในอดีตบ้าง เรื่องในอนาคต บ้าง คิดนึกจนเป็นความหวัง ห่วง เยื่อใย อาลัยอาวรณ์ ทำให้จิตสูญเสียพลัง เหลือจิตสำนึกหรือสำนึกูที่อยู่กับตนเองเพียงไม่ถึง ๑๐% อันเป็นเหตุให้จิตสำนึกหรือสำนึกูอยู่ภายใต้ความครอบงำของกิเลส อาทิ ความ โลก ความทะยานอยาก ความโกรธ ความหลงและสารพัดกิเลสที่จรเข้ามาตลอดเวลา ทำให้จิตไม่อาจจะมีพลัง เป็นสำนึกูที่อยู่เหนือความครอบงำของกิเลสที่เปรียบเสมือนเมฆหมอกที่ปกคลุมจิตได้ ทำให้ธรรมชาติเดิมแท้ ของจิตไม่อาจจะฉายแสงออกมาได้ แต่กระนั้น ก็ยังไม่ถึงกับหมดหนทางต่อสู้กับกิเลส เพราะนอกเหนือจากกิเลส อันเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลที่เกิด-ดับพร้อมกับจิต ที่เปรียบเสมือนกับแขนขา ที่พาเราลุยเดินไปข้างหน้าแบบไร้ ทิศทางเหมือนคนตาบอด แต่จิตก็ยังมืองค์ธรรมคือสติ และสัมปชัญญะที่เปรียบเสมือนดวงตาทั้งสองอันเป็น เครื่องนำทางแก่จิต ให้สามารถฝ่าวงล้อมกิเลสออกมาอยู่เหนือเมฆหมอกคือกิเลสที่ปกคลุมบดบังจิตไว้ได้ หรือ ถ้าจะหากเปรียบกับครอบครัวหนึ่ง จิตก็เปรียบเหมือนลูก สติเปรียบเหมือนพ่อ สัมปชัญญะเปรียบ เหมือนแม่ เมื่อลูกถูกครอบงำด้วยกิเลส เหตุเพราะชอบท่องเที่ยวหรือไหลไปกับอารมณ์ปรุงแต่งต่างๆ นานาที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ จึงมีแต่พ่อและแม่เท่านั้นที่รักลูกอย่างแท้จริงและพอจะเป็นที่พึ่ง ของลูกได้ เมื่อพ่อและแม่สามารถฝ่าวงล้อมของกิเลสออกมาได้ โดยอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานเป็น กำลังเป็นเครื่องอาศัย กล่าวคือเริ่มต้นจากฐานกายหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานกำลังให้แก่พ่อแม่ฝ่าวง ล้อมเมฆหมอกของกิเลสออกมาได้ โดยเริ่มจากแม่ดูแลบ้าน คือร่างกายด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และพ่อคือสติ ก็อยู่รักใคร่กลมเกลียวกับแม่ประหนึ่งสติที่รู้ความรู้สึกของแม่อย่างทั่วถึง พ่อแม่รักใคร่กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน พร้อมกับคอยสอดส่องดูแลลูกอยู่ห่างๆ แต่ถ้าหากพ่อแม่ทะเลาะกัน ตบตีกัน ก็ไม่มีเวลาคอยสอดส่อง ดูแลลูกเลยแม้แต่น้อย ก็ปล่อยให้ลูกหนีไปเที่ยวเสพอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจนลุ่มหลงโงหัวไม่ขึ้น มีหน้าเข้า พ่อแม่ก็พลอยเผลอไปเห็นดีเห็นงามกับลูกและไปร่วมเสพอารมณ์ต่างๆ นั้นด้วย ฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงได้ให้ อุบายล้อมกรอบลูกไม่ให้หนีท่องเที่ยวไป โดยผูกไว้กับลมหายใจเข้าออกบ้าง ท้องฟองยุบบ้าง คำบริกรรมพุทธโธ บ้าง และอื่นๆ เมื่อลูกอยู่กับอุบายข้างต้น ลูกก็จะเลิกซุกซนไม่ไหลท่องเที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ พ่อแม่ก็โล่งใจ

เขาใจไม่ต้องคอยกระหนาบหรือประกบลูกแบบใกล้ชิด เพียงแต่คอยดูแลลูกอยู่ห่างๆ ไม่ต้องกังวลไปกับลูกมากนัก จึงมีเวลาที่จะดูแลเหย้าเรือนคือกายนี้ปีดกวาดเช็ดถูเรือนคือกายนี้อยู่เนืองๆ ด้วยการที่แม่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเสมือนอาบนํ้าเรือนกายนี้ และพอก็คอยขัดสีจวีวรรณเรือนกายนี้ไปพร้อมๆ กับนํ้าที่ชะโลมกายนี้อย่างทั่วถึง เกิดเป็นความสดชื่น ผ่องใส รู้ ตื่น เบิกบาน ในขณะที่เดียวกันก็ทอดสายตา ซ้ำเล็งดูแลลูกน้อย เห็นความเป็นไปของลูกต่างๆ นานา จนลูกเกิดความเป็นกลางๆ เลิกเที่ยวซุกซนไปในที่สุด พ่อแม่ก็เขากเขาใจไม่ต้องคอยกังวลกับบ้านช่อง เพียงแค่สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่ารู้เห็นความเป็นไปของบ้านคือกายแบบทั่วพร้อม เมื่อเห็นแบบทั่วพร้อมว่าไม่มีความขัดข้องใดๆ ในบ้านคือกายนี้ พ่อแม่ก็โล่งใจ เขาใจ จนเกิดเป็นสำนักที่รู้เองเห็นเอง ไม่ต้องคอยเคร่งเครียดกับการดูแลบ้านหรือกายนี้อีกต่อไป พ่อแม่ก็เริ่มรู้จักละวางกายนี้ มีเวลาที่จะไปอบรมสั่งสอนลูกคือจิต ขัดเกลาจิตให้ห่างไกลจากอนุสัยกิเลสซึ่งคอยชักใยความประพฤติดังต่างๆ นานา ของลูกอยู่เบื้องหลัง ทำให้ลูกเริ่มมีปัญญารู้เท่าทันอนุสัยกิเลสที่คอยกำกับชักใยอยู่เบื้องหลัง ทำให้เยื่อใยที่ร้อยรัดจิตใจลูกด้วยตัณหาอุปาทานเริ่มคลายออก บางครั้งก็คลายออกได้มาก บางครั้งก็ยั้งหน่วงเหนี่ยวลูกน้อยเอาไว้ จนปมที่ผูกมัดลูกเอาไว้เริ่มคลายออกๆ และค่อยๆ ขาดออกไปทีละเส้นๆ จนลูกเริ่มเป็นไทเป็นอิสระจากกิเลสที่ร้อยรัดลูกเอาไว้ทีละเปราะ ทีละเปราะ ลูกก็เริ่มแสดงสภาวะเดิมแท้อันเป็นความบริสุทธิ์ (innocent) ความผ่องใส หรือความประภัสสร ปรากฏเป็นแสงจิตที่ค่อยๆ ฉายแสงเล็ดลอดผ่านเมฆหมอกคือกิเลสออกมาได้ที่ละน้อยๆ จนเกลียวปมของตัณหาอุปาทานเริ่มขาดไปที่ละเส้นๆ ลูกจึงเริ่มมีพลังกำลังพอที่จะแสดงความเป็นอิสระ ความกระฉ่าง ผ่องใสของตนออกมา เป็นความโล่งใจ หหมดกังวลแก่พ่อแม่ จนเมฆหมอกคือกิเลสได้จางหายไป เปิดประตูใจให้แก่พ่อ แม่ ลูกได้สวมกอดกันเป็นใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อันอยู่เหนือความครอบงำของกิเลสคืออวิชชา วิชชาคือความรู้แจ้งโลกตามความเป็นจริง จึงได้เกิดขึ้นแก่พ่อ แม่ ลูก ปิติปราโมทย์ก็ได้เกิดขึ้นแก่พ่อ แม่ ลูก เพราะเห็นแจ้งสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง อันได้แก่ สามัญลักษณะและปัจจุอาการในสิ่งทั้งปวง เกิดความจางคลาย ความคลายออกจากความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นไปโดยลำดับ จนกระทั่งปมอันร้อยรัดพ่อ แม่ ลูกด้วยตัณหา อุปาทาน ให้ต้องวนเวียนท่องเที่ยวไปในวัฏฏะของวิญญานทั้ง ๖ ไม่มีที่สิ้นสุดได้เริ่มคลาย หลุดออกไปทีละเส้นๆ จนขาดสะบั้นไป ไม่มีเยื่อใยของการร้อยรัดด้วยตัณหาอุปาทานอีกต่อไป อันเป็นหนทางดำเนินสู่วิมุตติและความหลุดพ้น ได้ในที่สุด

ปุจฉา-วิสัชนา

ถาม-ตอบปัญหาธรรม

นิรนาม ๑๒๑ :

ช่วงก่อนได้เคยเรียนถามพระอาจารย์ เพราะเป็นทุกข์เรื่องความคิดของตนเองมากๆ เหมือนจมอยู่กับความคิด มาตอนนี้ดีขึ้นแล้วค่ะ เมื่อเราเห็นความคิดที่เกิดขึ้น แต่เราไม่เข้าไปร่วมกับมัน จะเป็นภาวะที่เหมือนกับเส้นขนานกัน คือความคิดห้ามไม่ได้ ก็เกิดของเค้าอยู่อย่างนั้น เป็นเช่นนั้นเอง เพียงแต่เราเห็นความจริงตรงนี้ ไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับ ความคิดก็ไม่สามารถครอบงำเราได้ อย่างเรื่องจิต แต่ก่อนหนูพยายามจะทำให้มันเป็นกลาง แต่ตอนนี้หนูเห็นว่าจริงๆ แล้วจิตกลางๆ นั้นมันก็เป็นของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว คือพอหนูเพียงแต่เหลือบไปมอง มันก็อยู่อย่างนั้นเสมอ ไม่ต้องไปทำให้มันเกิด แต่พอเราไม่ได้ใส่ใจให้ต่อเนื่อง ไปหลงมองกิเลส หรืออารมณ์ต่างๆ แล้วไหลตามไป มันเหมือนเป็นม่านกันไม่ให้เราเห็นจิตของเรา แต่หลงไปกับอารมณ์ต่างๆ แทน ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจึงสำคัญอย่างนี้เอง คือเราสามารถเห็นทุกอย่างตามเป็นจริง และจิตก็จะอยู่ของเค้าต่างหาก ไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับความเป็นกลางๆ ก็เกิดขึ้น

ช่วงนี้งงๆ กับภาวะว่างของตัวเองในขณะที่ปฏิบัติและในชีวิตประจำวันที่ทำงานอยู่ค่ะ คือลองสูดแล้ว มีช่วงหนึ่งเดินจงกรมอยู่ก็มีความรู้สึกง่วงสู้อยู่ ๒ ชั่วโมงโดยตั้งจิตที่ภาวะกลางๆ จนรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้ง่วง สู้อยู่ประมาณ ๔-๕ ยก แต่กลับกลายเป็นว่ามองสิ่งต่างๆ ไม่ค่อยชัด มันจะเบลอบๆ ค่ะ เหมือนคนสายตาสั้นไม่ได้ใส่แว่น แล้วถึงง่วงเราเครียดไปหรือเปล่า หรือว่าเราไปยึดถือว่าจะต้องหายจากภาวะนี้นะคะ จากนั้นก็เลยหยุด แล้วก็ไปนอนพัก ซึ่งก็ไม่ได้ง่วงมากเท่าใด คิดว่าจะลองสังเกตภาวะที่เกิดขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วลองแก้ไขดูค่ะ

วิโมกข์ :

เท่าที่โยมบรรยายมา ขออนุโมทนาด้วยที่เดินถูกทางแล้ว ส่วนเรื่องการแก้ไขเรื่องความง่วงนั้น ให้ลองประคองสำนึกหรือตื่นรู้ให้อยู่ช่วงบนบริเวณเหนือทรวงอกจนถึงใบหน้า ที่มักได้ยินเสมอๆ ว่ามีสติเฉพาะหน้า คืออย่าให้สติหรือตื่นรู้นี้ไหลลงต่ำเพราะจะง่วงง่าย ลองทำดู ได้ผลอย่างไรบอกหลวงพ่อดวย

นิรนาม ๑๒๑ :

ได้ลองปฏิบัติตามที่พระอาจารย์แนะนำ พบว่าได้ผลค่ะ แต่ถ้าง่วงมากต้องตั้งจิตตั้งสติดีๆ เลยค่ะ เพราะถ้าเพลินมันจะมีอาการไหลลงต่ำไปเลยจริงๆ ค่ะ เหมือนเราเข้าไปจับกับอาการนั้นจนถอนไม่ขึ้น แต่ถ้ามีสติรู้ตัวทั่วพร้อมดี เพียงแค่จิตตั้งมั่นชั่วคราว ก็จะออกจากอาการง่วงได้เลยค่ะ บางครั้งก็รู้สึกง่วงมากๆ พยายามสูดไม่ไหวแล้ว จนบอกกับตัวเองว่าช่างมันเถอะ หนูก็เดินไปนอนที่เตียง แต่จิตกลับตั้งมั่นขึ้นมา แล้วก็หายง่วงไปเลย พอเราพยายามจะออกอย่างมากๆ ยิ่งแยะ ยิ่งง่วง แต่พอปล่อยวางเลิกทำ กลับออกจากภาวะได้อย่างง่ายดาย บางทีรู้สึกตัวเองว่าชอบทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ต้องอาศัยความมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมจริงๆ ค่ะ จึงจะเห็นตามเป็นจริง

นิรนาม ๑๒๑ :

ขออนุโมทนากับความรู้อาจารย์ด้วยค่ะ คือมีข้อสงสัยว่าเวลาเราต้องการแผ่เมตตา ต้องให้จิตตั้งสุดความสงบก่อนหรือเปล่านั้น เพราะบางครั้ง (ไม่บ่อย) รู้สึกนั่งแล้วจิตยังไม่นิ่ง ก็เลยแผ่เมตตาไปก่อนเลย แต่ก็มาอ่านเจอของท่านว่าให้ใส่ใจ อย่าใช้ความคิดในการแผ่เมตตา ซึ่งเป็นการเตือนสติได้ดีค่ะ เมื่อก่อนนั่งสมาธิแล้ว มักเกิด

ปีติแต่ระยะหลังนี้ ไม่ค่อยมีอาการเหล่านั้นเลย มีแค่ความสงบ และอาการบางครั้ง คือรู้สึกเหมือนทุกอย่างมัน เล็กกลง คับแคบ แบบเหมือนเราจะถูกดูดลงไปอยู่ในที่เล็กๆ มีความหมายถึงอะไรบ้างไหมคะ เวลานั่งสมาธิ เมื่อถึงเวลาจิตจะถอนตัวเอง แต่มักจะอยู่ที่เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หากแผ่เมตตาและพิจารณาร่างกาย จิตจะถอนตัว ประมาณหนึ่งชั่วโมง หากร่างกายอ่อนเพลีย จิตอาจจะถอนตัวเร็วขึ้น พอออกจากสมาธิ จะหาวันที่ถ้าหากวง นอนมาก แต่ตอนทำสมาธิ จิตก็ปกติ ไม่หลับแน่นอน และทำทุกคืนก่อนนอน หากไม่รวมการทำสมาธิแบบ เคลื่อนไหว ท่านว่าควรเพิ่มเวลาหรือดูตามสภาพจิตแบบเดิมดีกว่ากันคะ ขอเรียนถามด้วยความเคารพค่ะ

วิโมกข์ :

การแผ่เมตตาหากรู้จักแผ่เมตตาออกจากใจ ไม่ใช่แผ่ด้วยการนึกคิดเอา จะแผ่เวลาไหนก็ได้ เพราะการแผ่ เมตตาออกจากใจ เราต้องรู้จักสำรวจใจและน้อมใจเข้าสู่ความสงบและระลึกรู้ถึงบุญกุศลที่เราได้บำเพ็ญภาวนา มาตั้งแต่ต้น แล้วก็แผ่ออกจากใจหรือความรู้สึกจริงๆ แผ่ออกไปให้กับ... ไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณ การแผ่เมตตานี้ อาจจะใช้เป็นอุบายในการแผ่เมื่อตอนเริ่มนั่งภาวนาก็ได้ เพราะการแผ่เมตตาก็คือการให้ การอุทิศ การสละออก จากใจ เราขออำนาจบุญบารมีจากการที่เราจะบำเพ็ญภาวนานี้ขอแผ่ไปให้... หากเราแผ่เมตตาก่อนนั่งภาวนา เรา ควรจะน้อมใจถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ดังตัวอย่าง

เดชะ พุทธานุภาวณะ สทาโสทธิ ภวันตุเม

ขอเดชะอานภาพแห่งพระพุทธเจ้า ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้า

เดชะ ธัมมานุภาวณะ สทาโสทธิ ภวันตุเม

ขอเดชะอานภาพแห่งพระธรรม ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้า

เดชะ สังฆานุภาวณะ สทาโสทธิ ภวันตุเม

ขอเดชะอานภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้า

ต่อไปก็น้อมจิตแผ่เมตตา...

การแผ่เมตตา ก่อนนั่งสมาธิเป็นอุบายอันหนึ่งในการละวางตัวตนด้วยการสละ การอุทิศ การ แบ่งปัน การให้ความสุขความปรารถนาดี ความเย็นกายเย็นใจให้กับบุคคลรอบข้าง ตั้งแต่ผู้มีพระคุณ บิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย (หรือแม่แต่ศัตรู) และแผ่ออกไปไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณแก่เจ้า กรรมนายเวรทั้งหลายและสรรพสัตว์ทั้งหลาย พอแผ่เมตตาเสร็จ เราจะรู้สึกจิตใจของเราเริ่มสงบระงับ เบาสบาย โดยเป็นไปเอง เหมือนเครื่องยนต์ค่อยๆ จอดช้าๆ แล้วก็ตะเบรก ด้วยการภาวนาต่อไป ไม่ใช่บีบบังคับนั่งภาวนา โดยตะเบรกทันทีทันใด ซึ่งเป็นการไปบังคับจิต แต่การแผ่เมตตา ก่อนนั่งภาวนา จะเป็นการเข้าสู่ความสงบที่ เป็นไปเองตามธรรมชาติ พอเริ่มภาวนาจิตจะสงบและเป็นสมาธิได้เองโดยไม่ต้องจัดแจงหรือจัดการกับจิตด้วย การบังคับหรือกำกับจิตให้สงบ และเมื่อหลังจากเราภาวนาเสร็จ เราก็แผ่เมตตาอีกครั้ง **เมื่อแผ่เมตตาเสร็จ อย่านั่งรับร้อนออกจากสมาธิ ให้ผู้ปฏิบัติหัดสำรวจภาวะจิตใจ อาการความสงบ ความเป็นไปของจิต ในขณะ นั่งภาวนาจนวินาทีสุดท้ายก่อนออกจากภาวนา ว่าจิตมีความสงบเป็นอย่างไร หัดจำความสงบ อาการ และความเป็นไปต่างๆ ของจิตให้ดี เมื่อจำอาการทั้งหลายที่ปรากฏแก่จิตและคุ้นเคยกับความสงบจากการ ภาวนาครั้งนี้ดีแล้ว ก็ค่อยๆ ถอนออกจากสมาธิ คือถอยจิตออกมาสู่ความรู้สึกทางกาย ค่อยๆ รู้ชัดทีละส่วน**

จนกระทั่งรู้ตัวทั่วพร้อม แล้วก็ออกจากสมาธิได้ การรู้จักฝึกจำความสงบและอาการทั้งหลายของจิตก่อน ออกจากสมาธิ พอเวลาเราไปนั่งภาวนาครั้งต่อไป เราก็น้อมจิตน้อมใจไปสู่ภาวะความสงบที่เราฝึกจำไว้ในครั้งก่อนๆ นั้น เราจะพบว่าครั้งนี้เพียงแค่น้อมใจไปสู่ความสงบที่เราได้เรียนรู้และจดจำเอาไว้แล้ว จิตของเราก็จะเข้าสู่สมาธิและเกิดความสงบได้เร็ว โดยไม่ต้องเสียเวลาไปเริ่มนั่งนับหนึ่งใหม่ทุกครั้งไป อันนี้ถือว่าเป็นอุบายที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาการภาวนาของเราให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วโดยลำดับ สอนคำถามที่ถามว่า "รู้สึกเหมือนทุกอย่างมันเล็กลง คับแคบ แบบเหมือนเราจะถูกดูดลงไปอยู่ในที่เล็กๆ" นั้นหมายถึงว่าจิตกำลังรวมตัวกันเป็นสมาธิดีแล้ว ขอให้สักแต่ว่ารู้ด้วยสติและสัมปชัญญะ ไม่ต้องสงสัยหรือกังวลแต่อย่างใด

นิรนาม ๗๐๗ :

ได้ติดตามอ่านกระทู้ "การพัฒนาสติในการภาวนา" ของพระคุณเจ้าทำให้ได้เข้าใจธรรมในภาคปฏิบัติมากขึ้น โดยส่วนตัวนั้นตนเองปฏิบัติโดยการตามรู้จิตอยู่ในชีวิตประจำวันเป็นหลักคะ แต่ก็มีภวังคสมาธิและเดินจงกรมบ้างตามโอกาสอันควร ช่วงที่ผ่านมา หลายครั้งเกิดประสบการณ์ที่ได้เห็นการกระทบและเห็นการเกิด-ดับที่ละเอียดสืบเนื่องติดต่อดังแต่ต้นจนจบ ครั้งแรกเกิดในระหว่างเดินจงกรม ได้เห็นความง่วงปรากฏ รู้สึกได้ว่าหนังตาหนัก แต่ใจยังตื่นแจ่มใส ไม่ถูกความง่วงครอบงำ ใจรู้อยู่กับกายที่เดิน หนังตาที่หนัก เห็นความง่วง และใจที่ยังตื่นสลัดกันไป พอตื่นก็เสียงดังขึ้นในท้อง ทันใดนั้นได้เห็นความง่วงนั้นดับหายวับไป ทั้งหมดนี้เป็นการเกิด-ดับที่ละเอียดในเวลาอันสั้นมาก และจิตนั้นก็รู้อยู่เฉยๆ ไม่มีความคิดแทรก แต่พอกระบวนการทั้งหมดจบลง ความคิดจึงเกิดขึ้นในใจตามมาว่าความง่วงนั้นไม่จริง เราเองที่ถูกความง่วงหลอกเอา หลังจากนั้นก็เกิดเหตุการณ์คล้ายๆ อย่างนี้อีกหลายครั้ง ทั้งในระหว่างปฏิบัติและในขณะที่ไม่ได้อยู่ระหว่างปฏิบัติ เช่นระหว่างสวดมนต์ก็มีเสียงดังเกิดขึ้น จิตเห็นการรับรู้เสียง เห็นความสงสัยเกิด ต่อมาเห็นความจำเกิดขึ้นว่าเป็นเสียงอะไร และหลังจากนั้นก็เห็นความสงสัยดับ นอกจากนั้นยังได้เห็นความกลัวเกิดและดับ เห็นการเห็นทางตาที่เกิดและดับลงเพียงนั้น เป็นต้น ทุกครั้งที่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ จะเริ่มเห็นตั้งแต่การกระทบไม่ว่าทางกายหรือทางใจ การเกิดดับที่เห็นนั้นจะเห็นเป็นทีละขณะๆ จนจบกระบวนการเหมือนกระบวนการเหล่านั้นมีคนจับแยกให้เห็นเป็นชิ้นๆ แล้วมาเรียงต่อกัน และตลอดเวลาที่มีการเห็นการเกิดดับนี้ จะมีสภาวะอย่างหนึ่งที่ทรงการรับรู้อยู่เป็นกลางๆ เหมือนมีตาอีกตาหนึ่งที่ไม่ใช่ตาเนื้อนี้มองดูการเกิดดับที่ดำเนินไปตั้งแต่ต้นจนจบในเวลาอันรวดเร็วและสั้นมาก สิ่งที่สังเกตเห็นอย่างหนึ่งคือเมื่อปรากฏการณ์ในลักษณะนี้เกิดขึ้นและดำเนินไป จะมีเพียงการรู้เท่านั้น จะไม่มีความคิดใดๆ สามารถแทรกเข้ามาได้เลย ความคิดต่างๆ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อปรากฏการณ์นั้นจบลงแล้วเท่านั้น

ปรากฏการณ์เหล่านี้ทำให้ได้เข้าใจในธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ได้เห็นการเกิดดับนั้นด้วยตนเอง จึงได้ประจักษ์แจ้งแก่ใจในไตรลักษณ์ และเข้าใจได้ถึงคำกล่าวที่เคยได้ยินว่าสตินั้นปิดกันอบายภูมิว่าเป็นอย่างไร ในระยะหลังนี้สิ่งที่เห็นอยู่เสมอคือเห็นการเกิดดับของความคิด เห็นการเกิดดับของทุกข์หรือสุขที่เป็นผลจากความคิด แต่การเห็นความคิดนี้ยังไม่แจ่มชัดเท่าปรากฏการณ์ที่เกิดจากการกระทบที่เล่ามาข้างต้นคะ สิ่งที่ยังสงสัยคือที่กล่าวกันว่าวิปัสสนานั้นต้องแยกอุปนาม แต่ในระหว่างที่เห็นการเกิดดับที่เกิดขึ้นตามที่เล่ามานั้นจะไม่มีความคิดใดๆ เกิดขึ้นเลย จึงไม่มีความคิดเรื่องการแยกอุปนามปรากฏขึ้นในระหว่างนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นมีเพียงการเห็น การรู้ ที่ทรงสภาวะกลางๆ อยู่ กับมีสิ่งที่ถูกรู้ คือสภาวะของการกระทบและอารมณ์ที่เกิดขึ้นและเกิดดับสืบต่อทีละขณะๆ ตั้งแต่ต้นจนจบเท่านั้น จึงอยากขอเรียนขอคำแนะนำจากพระคุณเจ้าในประสบการณ์

จากการปฏิบัติที่ว่า ที่ดำเนินมานั้นพระคุณเจ้ามีความเห็นอย่างไร และมีคำแนะนำใดเพื่อพัฒนาการปฏิบัติให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น

วิโมกข์ :

โยมปฏิบัติดีแล้วและถูกทางแล้ว เรื่องการแยกอุปนัยนามนั้น ความจริงโยมก็ได้เริ่มเห็นรูปนามแยกออก อยู่ในตัว คือภาวะที่เหมือนมีตาที่ไม่ใช่ตาเนื้อแยกออกมา (นาม) แยกออกจากร่างกาย (รูป) มองดูการเกิดดับที่เกิดขึ้นไปตั้งแต่ต้นจนจบและเป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่การแยกออกอาจยังไม่เด่นชัด เพราะตาที่ไม่ใช่ตาเนื้อ หรือสติที่มีกำลังจะเป็นใจผู้รู้ก็ยังแนบแน่นหรืออยู่ภายใต้อิทธิพลการครอบงำของจิตอยู่โดยไม่รู้ตัว ก็ขอแนะนำให้โยมเพิ่มความละเอียดในการดูรู้เท่าทันจิตเพิ่มอีกนิด กล่าวคือเมื่อโยมเห็นภาวะเกิดดับที่ละขณะ ก็ให้เพิ่มความละเอียดดูความปรุงแต่งความเป็นไปของจิตว่าเกิดความยินดีหรือยินร้ายเมื่ออายตนะสัมผัสกระทบกับรูปภายนอก (เสียงที่ได้ยินผ่านทางหูนั้นก็คือรูปที่ผ่านทางอายตนะทางหู) พร้อมกับให้เห็นเหตุของการปรุงแต่งจิตเป็นความยินดียินร้าย สภาวะของจิตที่กำลังปรุงแต่งเป็นความยินดียินร้าย ผลของการปรุงแต่งจิตเป็นความยินดียินร้ายจนเป็นความเพลิดเพลิน ร่าเริงหรือทุกข์เร่าร้อน และแสดงออกทางกาย วาจา ใจ หรืออากัปกิริยาท่าทาง เช่น เมื่อยินดีก็เพียรมากขึ้น เมื่อยินร้ายก็ท้อถอย เป็นต้น จะเห็นได้ว่าจิตของเราโดยปกติไม่เป็นกลางหรืออุเบกขา ต่อเมื่อเราอบรมจิตด้วยสติและปัญญา จิตก็จะเป็นอุเบกขาเป็นกลางมากขึ้นไปตามลำดับจนเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (เพราะประกอบด้วยปัญญา ซึ่งต่างจากอุเบกขาในองค์ฌาน อันเป็นไปด้วยการทำอบรมจิตด้วยสมณะ) ฉะนั้น เมื่อโยมได้หมั่นฝึกดูจิตและรู้เท่าทันจิตจนเห็นการเกิดการดับที่ละขณะ ก็ให้เพิ่มความละเอียดของสติ ดูให้เห็นการปรุงแต่งและความเป็นไปของจิตเป็นความยินดียินร้าย ตลอดจนเห็นถึงเหตุที่ทำให้จิตแกว่งไปเป็นความยินดียินร้าย เห็นสภาวะของจิตที่ฟูๆ แฝงๆ เพราะความยินดียินร้าย และเห็นผลคือความเพลิดเพลิน ร่าเริง หรือความทุกข์เร่าร้อนของจิตเนื่องจากความยินดียินร้าย เห็นอย่างนี้ อยู่เรื่อยๆ จิตก็จะแจ้งด้วยปัญญาเองว่า เพราะค้นหาหรือความทะยานอยาก อันเป็นรากเหง้าของอวิชชาเป็นเหตุ ให้จิตปรุงแต่งไปเป็นความยินดียินร้าย จนจิตเห็นภัยความน่าสะพรึงกลัวของความยินดียินร้ายและเกิดยถาภูตญาณทัสสนะคือเห็นโลกตามความเป็นจริง เกิดการคลายออกของจิต และสลัดคืนไปโดยลำดับ จนเป็นภาวะจิตว่าง ที่ประกอบไปด้วยสติและปัญญา (ไม่ใช่จิตว่างเพราะสมณะ) อันนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด กล่าวโดยสรุปเมื่อโยมดูจิตจนรู้เท่าทันจิตเห็นการเกิดการดับ ก็ให้เพิ่มความละเอียดของสติ โดยอาศัยปัญญา มองเห็นถึงความปรุงแต่งของจิตจนเป็นความยินดียินร้าย และเห็นเหตุและผลของการปรุงแต่งจิตเป็นความยินดียินร้ายด้วย ใจผู้รู้คือสติก็มีกำลังเป็นอิสระจากอิทธิพลการครอบงำของการปรุงแต่งของจิต และแยกตัวออกเหมือนตาที่ไม่ใช่ตาเนื้อมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ทั้งจิต วิญญาณ และกาย เป็นสามมิติที่อยู่ซ้อนๆ กันอยู่

นิรนาม ๗๐๗ :

กราบขอบพระคุณอย่างสูงที่ได้กรุณาให้คำอธิบายโดยละเอียดคะ จากคำตอบของพระคุณเจ้าในเรื่องการเพิ่มความละเอียดในการดูจิตนั้น ขอเรียนถามเพิ่มเติมดังนี้คะ

๑. การเพิ่มความละเอียดในการดูจิตที่พระคุณเจ้ากล่าวถึงนั้นจะเกิดขึ้นโดยเจตนาของเราที่ตั้งใจจะดูให้

ละเอียดยิ่งขึ้นเพื่อแยกแยะแยกนามให้ชัด หรือจะเพิ่มขึ้นได้เองตามกำลังของสติที่เข้มแข็งขึ้น เหมือนผลอันงอกงามขึ้นเองเวลาและโอกาสอันเหมาะสมเมื่อทำเหตุไว้ดีแล้ว

๒. ในระหว่างที่สติเกิดขึ้น โดยมีจิตรู้ทรงสภาวะเป็นกลาง เห็นและรับรู้การเกิดดับที่ละขณะนั้น จะเป็นไปได้หรือคะที่เราจะมีความคิดขึ้นมาว่านั่นเป็นรูป นี่เป็นนาม เพราะจากประสบการณ์ที่เกิดกับตนเองนั้น ในระหว่างที่สติทำงาน การเกิดดับของสภาวะใดกำลังเป็นไป จิตจะรับรู้ไปตามนั้นอย่างเที่ยงตรง จะมีเพียงการเห็นการเกิดดับ และจะไม่มีความคิดใดๆ แทรกเข้ามาได้เลยคะ จนกว่ากระบวนการของการรู้นั้นจบลง การคิดวิเคราะห์ต่างๆ จึงจะเกิดขึ้นตามมา (ไม่ทราบผิดหรือถูกนะคะ แต่ที่เกิดกับตัวเองเป็นอย่างนี้จริงๆ ค่ะ)

วิโมกข์ :

ขอตอบคำถามโยมนิรนาม ดังนี้

๑. การเพิ่มความละเอียดในการดูจิตนั้น จะต้องอาศัยความเป็นกลางๆ ของจิตโดยที่ไม่ต้องตั้งใจหรือเจตนาแต่อย่างใด ดูให้รู้เท่าทันจิตด้วยความเป็นกลางๆ โดยปราศจากความมีเราเข้าไปปรุงแต่ง ตั้งใจ เจตนา หรือแม้แต่สงสัย กำลังและความละเอียดของสติก็จะเพิ่มขึ้นได้เอง ดังเช่น ที่โยมเปรียบเปรยว่าเหมือนผลอันงอกงามขึ้นเองในเวลาและโอกาสอันเหมาะสมเมื่อทำเหตุไว้ดีแล้ว

๒. ตามที่โยมเข้าใจนั้นถูกต้องแล้ว ภาวะที่จิตเป็นกลางๆ โดยมีสติเห็นการเกิดดับที่ละขณะ จะไม่มีความคิดว่านั่นเป็นรูป นี่เป็นนาม การเห็นรูปนามนั้นแนะนำให้โยมลองใช้วิธีมองเป็นองค์รวมสลับกันกับการดูติดตามจิตที่ละขณะบ้าง การฝึกการมองเป็นองค์รวมโดยสติระลึกรู้อยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อเป็นกำลังแก่สติซึ่งจะเพิ่มกำลังให้แก่สติได้เร็ว จนสังเกตว่ามีตาที่ไม่ใช่ตาเนื้องมมองเห็นความเป็นไปต่างๆ ทั้งจิต วิญญาณ และกายเป็นสามมิติที่ซ้อนๆ กันอยู่ แล้วโยมก็สลับใช้ตาที่ไม่ใช่ตาเนื้องมดูติดตามการเกิดดับที่ละขณะตามที่โยมได้ฝึกมาดีแล้ว

ดาว :

การที่เรามีอาการคล้ายกับลมหายใจเบาๆ ตลอดทั้งวันนี้เนื่องมาจากอะไรคะ ควรจะอย่างไรต่อคะ ปกติใช้วิธีดูลมหายใจอยู่คะ ขอบพระคุณพระอาจารย์มากคะ

วิโมกข์ :

การที่เรามีอาการคล้ายกับลมหายใจเบาๆ ตลอดทั้งวันนี้ เป็นเพราะเราอบรมสติได้ดีแล้ว สติเริ่มมีความละเอียด ให้เจริญสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมต่อ ลมหายใจเบาๆ นั้นจะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นเครื่องอาศัยและกำลังแก่สติ เมื่อสติมีทั้งความละเอียดและมีกำลัง ก็ให้นำสติไปใช้งานให้เกิดประโยชน์ คือให้รู้เท่าทันเวทนาว่ามีความสุข ความทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) เมื่อเกิดมีความสุขแล้วปล่อยไปเป็นความยินดี หรือเกิดมีความทุกข์แล้วปล่อยไปมีความยินร้าย ก็ให้สติรู้เท่าทันความยินดีความยินร้าย (สมุทัย) นั้น เพื่อสกัดยับยั้งไม่ให้จิตเข้าไปเสวยอารมณ์ความยินดีความยินร้าย หากปล่อยปละยั้งให้จิตเข้าไปเสวยอารมณ์ความยินดีความยินร้ายนั้น ก็ให้รู้เท่าทันจิตที่วิ่งเข้าไปเสวยอารมณ์นั้นว่าจิตกำลังเสวยอารมณ์นั้นอยู่ และรู้เท่าทันการปรุงแต่งของจิตจากการเสวยอารมณ์นั้น (มรรค) เมื่อรู้เท่าทันจิตก็จะเห็นธรรม คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

ของจิตที่เข้าไปเสวยอารมณ์นั้น (นิโรธ) แต่หากเปลวหรือไม่เจริญสติให้รู้เท่าทันจิตที่วิ่งเข้าไปเสวยอารมณ์นั้น จิตก็จะปรุงแต่งไปเป็นตัณหาและอุปาทานในที่สุด ฉะนั้น เมื่ออบรมสติอยู่กับกายคือระลึกอยู่ในความรู้สึก ตัวทั่วพร้อมดีแล้ว จนเกิดใจผู้รู้ที่มีความละเอียดและมีกำลังก็ให้เข้าใจผู้รู้ทำหน้าที่รู้ต่อไปในเวทนา จิต และธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ให้เจริญด้วยปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ดังกล่าวก็ จะเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป พร้อมๆ กับเห็นธรรมคือความเบื่อบานหาย ความจางคลาย และความ สลัดคืน จนถึงวิมุตติในที่สุด

ต้นหยง :

ต้นหยงมีคำถามนะคะ คือตอนนี้ต้นหยงยังหลงยังเหม่ออยู่กับความคิด มากกว่าอยู่กับกายใจตัวเอง มากกว่าการมีสติอย่างต่อเนื่อง มักจะเพลื่อยาวๆ เกินสิบห้านาทีจึงนึกได้ต่อครั้งที่เพลอแล้วนะ บางทีก็เป็นชั่วโมงจึงนึกได้ว่าเพลอแล้วนะ และหันมาอยู่กับปัจจุบันอีกครั้ง เหตุการณ์ที่ถามเป็นตอนที่ทำกิจกรรมทางโลกเช่น ทำงานที่ไม่ได้ใช้ความคิด ไปซื้อของที่ตลาดหรือห้างสรรพสินค้าบ้าง เป็นต้น จึงอยากทราบเคล็ดลับในการมี สติอย่างต่อเนื่องๆ ด้วยค่ะว่าทำอย่างไรจึงไม่เพ่งและไม่หละหลวมในการภาวนาจนเกินไปคะ

วิโมกข์ :

อธิบายการฝึกสติสำหรับผู้เริ่มต้น ก็คือเริ่มต้นจากการฝึกสติในเวลาที่เป็นเวลาส่วนตัวของเราจริงๆ โดยไม่ต้องทำกิจกรรมอย่างอื่น เวลาส่วนตัวของเราที่ไม่มีใครมารบกวนก็คือ เวลาอาบน้ำ ขอให้อาบน้ำไปและรู้สึกถึงความสดชื่นขณะที่อาบน้ำ รู้สึกถึงความอุ่น (กรณีที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่น) หรือความเย็นของน้ำที่รดอาบ ค่อยๆ ไหลรินขโลมร่างกาย รู้สึกถึงความสดชื่น เยือกเย็น อิ่มเอิบ สบายตัว สบายใจ ขณะที่อาบน้ำ และอาบอย่างช้าๆ เวลาเมื่อจับขนาน้ำ ตักน้ำรินรดร่างกาย ก็ให้ทำอย่างช้าๆ รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกกระยะ เวลาถูสบู่ แปรงฟัน ถูฟัน ก็ให้ทำอย่างช้าๆ คอยสังเกตระวังไม่ให้เปลวใจออกไปคิดถึงเรื่องใดๆ นอกห้องน้ำ ให้อยู่กับ กิจกรรมแต่ในห้องน้ำ และหัดจำความรู้สึกสดชื่นในห้องน้ำว่าจิตรู้สึกตื่นรู้และเบิกบานอย่างไร จำอาการตื่นรู้นี้ และความสดชื่นนี้ อันเป็นอาการของสติและสัมปชัญญะ ที่เกิดจากน้ำขโลมกาย ทำให้เกิดอาการตื่นรู้และสดชื่น อาการตื่นรู้ขณะอาบน้ำนี้จะดูเหมือนสดชื่นและตื่นรู้แบบรู้ตัวทั่วพร้อมทั่วสรรพางค์กาย และแม้ภายหลังอาบน้ำ เสร็จแล้ว อาการตื่นรู้นี้ก็ยังคงชดอยู่ช่วงบนบริเวณเหนือไหล่ขึ้นไป จนถึงบริเวณรอบๆ ศีรษะหรือใบหน้า สังเกต อาการตื่นรู้ที่บอกลง ในห้องน้ำเพื่อให้รู้จักและจำอาการของสติที่ตื่นรู้ เบิกบาน จนเป็นสำนักที่ตื่นอยู่เสมอ และ คอยเรียกความรู้สึกตื่นรู้ สดชื่น เบิกบานเช่นนี้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวันด้วยการฝึกความรู้สึกตัวบ่อยๆ ให้ตื่นรู้ สดชื่น เบิกบาน ที่มีอาการชดอยู่ช่วงบนดังที่ได้สัมผัสได้เมื่อขณะอาบน้ำ ปกติอย่างน้อยวันหนึ่งเราอาบน้ำวันละ ๒ เทียว เท่ากับว่าเราได้เจริญภาวนาวันละ ๒ เวลา การฝึกสติเริ่มจากการฝึกในห้องน้ำ ทำอย่างนี้สัก ๒ สัปดาห์จะรู้สึกกว่า จากสติในห้องน้ำจะค่อยๆ คืบคลานออกมานอกห้องน้ำมาสู่ในชีวิตประจำวัน และเราจะเริ่มอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ในชีวิตประจำวัน อาการตื่นรู้เบิกบานนี้จะเด่นชัดขึ้น และจะเห็นว่าสติเริ่มพัฒนาตัวเองคือผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็น ความคิดและความรู้สึกของตน จะเริ่มเห็นกาย เห็นอิริยาบถการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสติจะเริ่มมีกำลังมากขึ้นในการรู้เท่าทันความยินดียินร้าย จนสามารถรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวไป ใหวไป หรือการปรุงแต่งของจิตที่ไป เสวยอารมณ์ความยินดียินร้าย และสามารถรู้เท่าทันความคิดได้ไวขึ้น โดยไม่ต้องเพ่ง กำหนด หรือจงใจแต่อย่าง

ใด จะเห็นว่าสติเริ่มมีกำลังและว่องไวขึ้น จากการเผลอคิดไป ๑๕ นาที จะเหลือ ๑๐ นาที เหลือ ๕ นาที จนเหลือ ๐ นาที ก็จะมีรู้สึกตัวและรู้เท่าทันได้ในทันที เมื่อจิต วิทยญาณ กายเริ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยมีสติเป็นตัวประสาน จนกลายเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ใจผู้รู้ก็จะเริ่มแยกตัวออกจากความครอบงำของจิต ทำให้เกิดการพัฒนาการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่างๆ จากการใช้ความคิดนึกเป็นตัวนำมาเป็นการทำงานด้วยใจผู้รู้เป็นผู้นำและอยู่เหนือความคิดปรุงแต่ง คนเราโดยมากถูกโปรแกรมถูกสอนมาตั้งแต่เด็กให้รู้จักการทำงานด้วยความคิดคำนวณหรือคิดนึกแต่อย่างเดียว แต่ไม่ได้มีการฝึกฝนให้รู้จักการทำงานด้วยการระลึกด้วยใจ หรือด้วยใจผู้รู้ หรือสำนักผู้รู้ ฉะนั้น คนเราทุกวันนี้ ใจผู้รู้หรือสำนักผู้รู้ จมอยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตหรือความคิด ความนึก ต่อเมื่อเราฝึกกระตุ้นใจด้วยการรู้สึกบ่อยๆ (รู้สึกนี่คือสัมปชัญญะ ไม่ใช่เวทนา คือรู้สึกในความคิดนึก จนสามารถรู้สึกเท่าทันในความรู้สึกที่เป็นเวทนา) ตัวรู้สึกนี้จะพัฒนาไปเป็นใจผู้รู้ที่อยู่เหนืออิทธิพลของจิต คืออยู่เหนืออิทธิพลของความคิดนึกและเวทนาความรู้สึก การฝึกตัวรู้สึกนี้ให้มีกำลังจนสามารถอยู่เหนืออิทธิพลของจิต เริ่มต้นเราต้องอาศัยกายเป็นฐานเป็นเครื่องอยู่อาศัยและเป็นกำลังของสติ ด้วยการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอๆ จนเป็นกายคตาสติที่มีกำลัง เป็นแรงส่งให้เราสามารถรู้เท่าทันเวทนาและรู้เท่าทันจิต จนจิตเกิดการจางคลาย คลายออก และสลัดคืน จนจิตถึงวิมุตติและความหลุดพ้นในที่สุด

นิรนาม ๑๗๔๘ :

โยมขอกราบท่านโปรดช่วยกรุณาอธิบาย โยมชอบฟังธรรมมากและในขณะที่ฟังธรรมก็นั่งสมาธิไปด้วย อยากทราบว่าในขณะที่ฟังธรรมเราควรวางจิตไว้ที่ไหน? กำหนดอย่างไร? จึงจะถือเป็นการปฏิบัติธรรม

วิโมกข์ :

ขออนุโมทนากับการชอบฟังธรรมของโยมด้วย การฟังธรรมขณะนั่งภาวนานั้นสำหรับผู้เริ่มฝึกปฏิบัติภาวนาใหม่ๆ ก็ให้คิดพิจารณาตามข้อธรรมนั้น และให้จิตรู้ตามข้อธรรมนั้นจนจิตสงบ และเห็นตามความเป็นจริงในข้อธรรมนั้น ส่วนผู้ปฏิบัติภาวนาที่รู้จักภาวนาด้วยจิตด้วยใจ ก็ให้ฟังข้อธรรมนั้นด้วยจิตด้วยใจ คือจิตน้อมตามในข้อธรรมนั้นโดยตรง และสติหรือใจผู้รู้ก็รู้ตามภาวะความเป็นไปของจิตด้วย เมื่อจิตรู้ตามข้อธรรมนั้นตามความเป็นจริง จนจิตเกิดปีติปราโมทย์ เกิดความสงบระงับ เป็นปีสัสทธิ เกิดการจางคลาย การคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น จนจิตเป็นกลางหรืออุเบกขา ก็ให้สติหรือใจผู้รู้รู้เท่าทันถึงอาการความเป็นไปของจิตดังกล่าวไปตามลำดับขั้นนี้จึงชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรม เพราะปฏิบัติและเห็นธรรมจริงๆ

James ๒๐๐๕ :

กราบเรียนถามพระคุณเจ้าครับ คือว่าพอผมคิดถึงเรื่องต่างๆ แล้วมันจะมีการคิดต่อ แต่พอตัดมาที่ความรู้สึกตัวก็จะหยุดคิด และเวลาร่างกายเคลื่อนไหวจะรู้ทันตลอดว่ามีจับโน้นจับนี้ เท้าเคลื่อนไหว ดากะพริบ ลมหายใจเข้าออก จิตจะอยู่ตรงกลางอก ตัวจะเบาๆ แล้วเวลาทำสมาธิโดยการหลับตาสักพักจะเห็นเป็นสีม่วงๆ ออกชมพูลอยอยู่ตรงกลางหน้าผาก มันจะหมุนเข้าหมุนออก ใหญ่ๆ เล็กๆ เหมือนดวงไฟกลมๆ แต่ก็ไม่ได้สนใจ คงดูที่ลมหายใจ เป็นมาหลายวันแล้วครับ แต่ก็ทำสมาธิไม่นานครับ แค่ ๓๐-๔๐ นาที แล้วก็เลิก ไม่ได้สนใจแสงครับ แต่มันออกมาเองครับ ผมทำสมาธิเพื่อพักจิตครับ ตามคำแนะนำ แต่ที่บอกว่าให้ตามรู้ความรู้สึก เวลามันคิดนี้ ผม

ตามไม่ทันครับ อย่างเช่นเวลาเกลียดชังหน้าคน หน้าคนนั้นแวบเข้ามา มันเร็วมากครับ คือเห็นหน้าฟังเสียงที่ไม่เป็นมิตร มันเกลียดเลยครับ เกิดเร็วมาก ตามทางมาตรงกลางอกเลยครับ ไม่ทันครับ ผมอยากถามข้อที่ ๑ ว่าต้องทำอะไรต่อ ตอนทำสมาธิแบบหลับตา แล้วเห็นสีคือปล่อยให้มันเห็นไปเรื่อยๆ แต่ไม่สนใจ นั่งต่อไป พอนานๆ เข้ามันจะหายไปเอง แบบนี้ถูกหรือเปล่าครับ และข้อที่ ๒ ต้องฝึกแบบตามดูความรู้สึกและตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมหายใจ ไปอีกจนกว่าจะละเอียดกว่านี้ ถึงจะทันความรู้สึกเกลียดชังหน้าอย่างที่ผมกล่าวข้างต้นใช่หรือเปล่าครับ อยากขอคำแนะนำจากท่านครับ กราบขอบพระคุณครับ

วิโมกข์ :

เจริญพรโยม James ๒๐๐๕

ตอบคำถามข้อที่ ๑ : อะไรเกิดขึ้น ให้รู้ก่อนว่าอะไรเกิดขึ้น เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องติดตามหรือไม่ต้องสนใจเลย กลับมารู้อยู่ที่ลมหายใจหรือคำภาวนาพุทโธต่อไปตามอย่างที่โยมได้ปฏิบัติ เพราะแสงสีที่ปรากฏเป็นเพียงวิปัสสนุกิเลสที่มายั่ววนหลอกล่อเราให้ทิ้งการบริกรรมลมหายใจ หรือคำภาวนาพุทโธ เมื่อเราไม่สนใจแสงสีนั้น แสงสีนั้นก็หายไปหรืออาจจะเปลี่ยนไปเป็นแสงสีอื่นๆ ในลักษณะหรืออาการอื่นๆ อีก ก็ให้เพียงสักแต่ว่ารู้ รู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่สนใจจิตไหลไปกับแสงสีนั้นๆ เพราะการส่งจิตออกนอกคือสมุทัย ให้ปล่อยวางหรือไม่ต้องสนใจแสงสีนั้น ให้กลับมารู้อยู่ที่ลมหายใจหรือคำบริกรรมพุทโธ เมื่อรู้อยู่ที่ลมหายใจหรือคำบริกรรมพุทโธอย่างต่อเนื่อง รู้โดยอาการสบายๆ ไม่ตั้งใจเกินไปและไม่หย่อนยานเกินไปค่อยๆ ให้เกิดความพอดี คือมีสติรู้ลมหายใจหรือคำบริกรรมไปต่อเนื่อง สติหรือใจผู้รู้หรือสำนักุญภายในจะมีกำลังและเด่นชัดขึ้น ก็ให้เห็นสภาวะธรรมได้ละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับ กล่าวคือจะรู้เท่าทันอาการและความเป็นไปของจิตที่เข้าไปรู้ลมหายใจหรือคำบริกรรมพุทโธด้วย จิตตสังขารก็จะไหลไป เคลื่อนไป ในลักษณะที่ปรุงแต่งน้อยลงๆ ค่อยๆ เข้าสู่ภาวะความเป็นกลางๆ หรืออุเบกขาอันถึงพร้อมด้วยสติ จนจิตตสังขารระงับลงไปที่สุดในที่สุด

ตอบคำถามที่ ๒ : ในชีวิตประจำวัน เราฝึกกระสิกรู้กาย และอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย พอเป็นเครื่องอาศัยและกำลังแก่สติ เมื่อสติมีฐานที่มั่นและกำลังดีแล้วก็ให้เจริญสติต่อ คือให้รู้เท่าทันเวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ และสภาวะที่จิตไหลเข้าไปเสวยเวทนาความสุขความทุกข์นั้นเป็นความยินดียินร้าย การรู้เท่าทันความยินดียินร้ายก็เพื่อสกัดกั้นจิตไม่ให้ไหลไปกับความยินดียินร้ายจนกลายเป็นความโลภ ความทะยานอยาก และอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น เมื่อสติหรือใจผู้รู้รู้เท่าทันความยินดียินร้าย จิตก็จะเข้าสู่ความเป็นกลางเอง แต่หากปล่อยไม่รู้เท่าทันความยินดียินร้าย ก็จะเป็นเหตุให้จิตเข้าไปเสวยอารมณ์เป็นความโลภ หรือความทะยานอยาก ก็ให้รู้สึกตัวและตั้งสติให้รู้เท่าทันจิตที่เข้าไปเสวยอารมณ์เป็นความโลภหรือความทะยานอยากนั้น เมื่อสติหรือใจผู้รู้รู้เท่าทันจิตที่มักจะมีผลไปเสวยอารมณ์เช่นนี้อยู่เรื่อยๆ จิตก็จะค่อยๆ กลับเข้าสู่ความเป็นกลางเอง โดยที่เราไม่ต้องไปกด ข่มหรือบังคับจิตแต่อย่างใด

อนึ่ง การฝึกสติระลึกรู้กายและอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย ก็เพื่อเป็นเครื่องอาศัยและกำลังของสติ ผู้ปฏิบัติต้องไม่หยุดเพียงเท่านี้ กล่าวคือต้องพัฒนาสติต่อโดยการเจริญสติให้รู้เท่าทันเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์ และรู้เท่าทันจิตที่เข้าไปปรุงแต่งเป็นความนึกคิดพอใจไม่พอใจ หรือเข้าไปเสวยอารมณ์เวทนานั้นๆ จนกลายเป็นความยินดียินร้าย และเกิดความโลภ ความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่นที่เหนียวแน่นมากขึ้นๆ ในที่สุด

ป้อม :

หนูและเพื่อนๆ มีความสนใจในแนวทางการปฏิบัติการเจริญสติโดยใช้หลักการเคลื่อนไหวของมวยจีน โดยเฉพาะมวยภายในเป็นหลัก แต่ปัญหาที่พบก็คือ ความรู้ที่สอนกันจากอาจารย์ชาวจีนที่สอนให้กับลูกศิษย์คนไทย ซึ่งคำว่าอาจารย์ในภาษาจีนเรียกว่า “เหล้าซือ” ปัญหาประมาณ ๙๐% มาจากเหล้าซือซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวจีนจากจีนแผ่นดินใหญ่ที่ระบบศาสนาแยกออกจากปรัชญาและการดำเนินชีวิต ทำให้มีการสอนเรื่องของ “มวย” แยกออกจากหลักของ “เต๋าและพุทธ” ถึงแม้คนส่วนใหญ่จะพูดกันว่าฝึกมวยให้เก็ทเพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกับเต๋า หรือเข้าถึงธรรม แต่พอเอาเข้าจริงๆ กลับไม่มีใครพบรอยต่อของ ๒ สิ่งนี้ จนกระทั่งมีเหล้าซือคนหนึ่งสอนมวยปากกั่วหรือฝ่ามือ ๘ ทิศ เดินทางมาสอนมวย ๘ ทิศในประเทศไทย เหล้าซือคนนี้เติบโตมาทางตอนเหนือของจีนที่ยังมีพุทธทิเบต และเต๋ายู่เหล้าซือคนนี้ได้อสอนการเชื่อมต่อกันระหว่างมวยจีนกับหนทางการปฏิบัติในสายพุทธได้อย่างสนิท แต่ปัญหาอย่างหนึ่ง คือการสื่อสารทางภาษาที่ไม่สามารถถ่ายทอดภาษาธรรมแบบจีนมาสู่ภาษาธรรมของไทยได้ **ปริศนาธรรมของเหล้าซือท่านนี้มาถูกเฉลยโดยหลวงพ่อวิโมกข์ที่สามารถอธิบายทุกๆ อย่างที่เหล้าซือท่านนี้ได้เคยพูดมา เพียงแต่สื่อสารในรูปแบบของภาษาจีนและความเชื่อแบบชาวจีนอย่างสนิท**

หนูมีปัญหาจะสอบถามหลวงพ่อวิโมกข์ค่ะ

... การฝึกมวย ๘ ทิศหรือมวยไทเก๊กก็ดี อาศัย “กานเจีย” หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั่วร่างกายตั้งแต่ผิวหนัง กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของกระดูก เหล้าซือสอนว่าต้องใช้ความรู้สึกตัวและสติ (เส้น) เพื่อฝึกเลือด ปราณ กระดูก เอ็นและกล้ามเนื้อ รวมถึงไขกระดูก เพื่อความก้าวหน้าในมวยจำเป็นต้องเข้าใจเรื่องเหล่านี้อย่างถ่องแท้ถึงจะไม่ถ่องแท้ แต่นี้เป็นเป้าหมายของลูกศิษย์ที่ต้องการสืบทอดวิชาของเหล้าซือให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ค่ะ... หนูควรจะฝึกอย่างไรค่ะ

วิโมกข์ :

หลวงพ่อกยังไม่แตกฉานในเรื่องหมัดๆ มวยๆ เท่าไรนัก แต่ก็เพื่อเห็นแก่เจตนาของลูกศิษย์ที่มีเป้าหมายต้องการสืบทอดวิชาของเหล้าซือดังกล่าว ก็อยากจะแนะนำการฝึกเจริญสติและความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปสู่ความเป็นกลางๆ ของจิต จนสามารถสัมผัสได้ถึงลมหายใจละเอียดที่แผ่ซ่านไปทั่วกาย เป็นลมหายใจที่ประสานกับการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ กลมกลืนอย่างเป็นธรรมชาติ ลมหายใจที่เกิดจากจิตเป็นกลางๆ นี้ จะกลายเป็นลมละเอียดที่เป็นลมปราณที่แผ่ซ่านไปทั่วกายอันเป็นทั้งภายในและภายนอก ลมหายใจที่ละเอียดจนเป็นลมปราณที่แผ่ซ่านไปทั่วกายนี้ จะกลายเป็นพลังปราณที่ปกคลุมกายซึ่งนักวิทยาศาสตร์สามารถถ่ายภาพออกมาเป็นแสง Aura มีสีสรรพิเศษต่างกันไปจากคนต่างๆ ไป เมื่อฝึกเจริญสติด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เนืองๆ จะรู้สึกสัมผัสถึงลมหายใจที่ละเอียดจนเกิดเป็นพลังปราณที่แผ่ซ่านไปทั่วถึงภายในกายด้วย พลังปราณนี้ก็จะไปขัดฟอกโลหิตทำให้เลือดในกายสะอาด เมื่อเลือดในกายสะอาด กระดูกก็จะขาวและแกร่งจนแปรสภาพเป็นธาตุนั่นเอง แต่ทั้งนี้อยากจะแนะนำให้โยมฝึกสติด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อเป็นพลังกำลังแก่การเกิดสำนัก หรือใจผู้รู้ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่แยกส่วนอยู่เหนือชั้น ๕ นี้ ดังที่เราจะพบได้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงมีใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่สมบูรณ์ยิ่งจนเปล่งเป็นฉัพพรรณรังสีปกคลุมรอบพระเศียร ส่วนเราในฐานะสาวกเอาแต่เกิดเป็นสำนักหรือใจผู้รู้ที่สัมผัสได้รางๆ ว่าแยกส่วนเป็นอิสระอยู่เหนือชั้น ๕ อันนี้ ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเริ่มเข้าสู่สมรรถผล

เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนเรื่องหมัดๆ มวยๆ นั้น ขอให้มันเป็นเพียงแค่ดอกไม้อันสวยงามอันเราเดินผ่านไปชมไป เป็นความสดชื่นพอให้หายเหนื่อยมีแรงและพลังก้าวเดินต่อไปให้ถึงสุดทางมรรคผล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหลัก คือ การทำให้ถึงซึ่งที่สุดแห่งกองทุกข์นี้ หรืออย่างน้อยก็ปิดอบายให้ได้ในชาติปัจจุบันนี้

GG :

เอ! ปริศนาของท่านเหล่าซือ หลวงพ่อเฉลยว่าอย่างไรคะ อยากจะรับฟังบ้างนะคะ

วิโมกข์ :

เนื่องจากหลวงพ่อก็คงไม่ทราบที่ท่านเหล่าซือได้ให้ปริศนาธรรมอะไรไว้บ้าง เพราะไม่เคยสอบถามจากผู้ที่มาเข้าฝึกอบรม หลวงพ่อก็คงเพียงแต่สอนเน้นตามพุทธพจน์ว่า อาตมาปี สัมปชาโน สติมา คือ

๑. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกายอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกายอย่างทั่วถึงนั้น

๒. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในเวทนาอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในเวทนาอย่างทั่วถึงนั้น

๓. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในจิตอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในจิตอย่างทั่วถึงนั้น

๔. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในธรรมอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในธรรมอย่างทั่วถึงนั้น

ทุกวันนี้ โดยมากเจริญสติปฏิฐาน ๔ ยังติดนึกคิดหรือตั้งใจไปทำให้เกิดหรือให้เป็นไป ผลจึงไม่เกิดหรือไม่เป็นไป แต่หากใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเข้าไปค่อยๆ สัมผัสกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างผ่อนคลาย สบายๆ เป็นธรรมชาติ สติก็จะสามารถรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรมได้อย่างทั่วถึง อันเป็นไปเองด้วยการระลึกรู้ของสติ โดยไม่ต้องไปตั้งใจทำให้เกิดหรือให้เป็นไป ข้อสำคัญต้องไม่ให้สติไหลตามจิตที่ไปแสวงอารมณ์ หรือไหลไปตามจิตที่รับรู้ความเป็นไปในกาย เวทนา จิตและธรรมนั้น อบายก็คือ ให้ฝึกหัดแยกจิต แยกสติ แยกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้เค้าน่างคนต่างทำงานเป็นอิสระ แต่ประสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือนคนเล่นเปียโน เบื้องต้นก็ฝึกมือขวาเล่นโน้ตก่อน ต่อไปก็ฝึกมือซ้ายเล่นคอร์ด ต่อไปก็ฝึกเท้าเหยียบเบสเป็นจังหวะ พอฝึกแยกส่วนจนชำนาญ ต่อไปก็ฝึกเล่นทั้งมือขวา มือซ้าย และเท้าไปพร้อมๆ กันประสานกันไป แต่ทุกวันนี้ นักปฏิบัติมักจะทุ่มเทฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งแบบยึดติด เช่น ฝ่ายที่ฝึกทำสมาธิ ก็จะเอาแต่ฝึกสมาธิอย่างเดียว โดยไม่ฝึกเจริญสติ เจริญปัญญา พวกที่ฝึกเจริญสติอย่างเดียว ก็จะเอาแต่ฝึกเจริญสติอย่างเดียว โดยไม่ฝึกเจริญสมาธิ เจริญปัญญา และพวกที่เจริญปัญญาอย่างเดียว ก็จะเอาแต่เจริญปัญญาอย่างเดียวจนฟุ้งซ่าน โดยไม่ฝึกเจริญสติ เจริญสมาธิ ไม่ว่าจะสำนักไหนจะสอนอย่างไร? เราไม่ควรประมาท เราควรจะยึดพุทธวจนะที่มีมาในพระไตรปิฎกเป็นเกณฑ์ คือให้ถึงพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ และพลัง ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างสมดุลกัน ส่วนอบายในการเจริญสติ สมาธิและปัญญาแบบการฝึกเล่นเปียโน คือเบื้องต้นต้องฝึกแยกจิต แยกสติ และแยกสัมปชัญญะ ให้ต่างคนต่างทำงานก็ได้ และทำงานแบบประสานกันไปอย่างกลมกลืนก็ได้ ถ้าฝึกแยกไม่ได้ ก็ไม่สามารถพัฒนาที่ละส่วนได้ แต่ถ้าฝึกแยกได้

เราก็จะสามารถพัฒนาในส่วนที่เรายังพร่องอยู่ให้ได้สมดุลกับส่วนอื่นๆ จนถึงพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำ ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติส่วนมากในปัจจุบัน เจริญสมาธิ และเจริญสติแบบแนบแน่น ขิดสนิทกัน จึงได้อาสินงส์เพียงโลกียสมาธิ แต่ถ้าหากรู้จักการเจริญสติ และเจริญสมาธิ แบบแยกส่วน หรือถอยห่าง แต่ให้ขนานกันไป คือถึงพร้อมด้วยการเจริญสติและเจริญสมาธิคู่ขนานกันไปได้สมดุลกัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนตลอดการบำเพ็ญภาวนานั้น อันนี้จึงจะควรแก่การทำงานในการเจริญปัญญา อันเป็นโลกุตระสมาธิ

วิโมกข์ :

วันนี้เอามาขอให้การบ้านแก่ทุกท่านให้ลองฝึกในชีวิตประจำวัน คือให้ดูว่าความคิดและความรู้สึกนั้น แข่งกันเกิดแข่งกันดับตลอดวันจริงไหม กล่าวคือเมื่อความคิดเกิด ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะไม่มีหรือพร่องไป เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความคิดก็จะหยุดไปเอง และเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ พอความคิดจะเกิด ก็จะได้เห็นที่ และเมื่อรู้ทันความคิด ความคิดก็จะหายไป เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะเห็นความคิดหายไปและจะรู้สึกถึงความรู้สึกภายในหรืออาการทางใจที่หนองเหนียวและเริ่มคลายออกในใจ การฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในเบื้องต้นให้ฝึกรู้สึกถึงร่างกายเป็นองค์รวมแบบคร่าวๆ คือเห็นอริยาบถเคลื่อนไหวเป็นองค์รวมแบบคร่าวๆ โดยไม่เจาะจงกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้ลองฝึกประคองตัวรู้สึกให้อยู่ช่วงบนเหนือไหลขึ้นไป กล่าวคือมีสติเฉพาะหน้า ไม่ให้สติไหลไปตามจิตที่เสวยอารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ ขณะเคลื่อนไหว ทำงาน พุด คิด หรือทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และให้สังเกตเวลาเพลอ ตัวรู้สึกก็จะไหลไปปรับอารมณ์บ้าง หรือไหลไปกับการปรุงแต่งเป็นความคิดนึกบ้าง หมั่นสังเกตดูว่า เวลาเพลอสติ จิตก็จะไหลไปเสวยอารมณ์บ้าง หรือไหลไปกับการปรุงแต่งเป็นความคิดนึกบ้าง เมื่อมีสติและความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จิตก็จะเริ่มเข้าสู่ความเป็นกลางๆ รู้สึกปลอดภัย เบา สบาย สติอาศัย ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นฐานกำลังแก่สติ ก็จะเริ่มมีกำลังเป็นสำนักู้ และพัฒนาต่อไปเป็นใจผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน สติจะมีความละเอียดทั้งรู้และเห็นจิตตสังขารที่ปรุงแต่งจิตเกิดเป็นแรงดึงยึดๆ ยึดๆ บ้าง คลายออกบ้าง อยู่ภายในใจ การมีสติเห็นความเป็นไปของจิตเรื่อยๆ จนจิตตสังขารค่อยๆ สงบระงับ และทำให้เกิดการคลายออกของสายใยที่รัดรั้งผูกพันจิตด้วยแรงตัณหาอุปาทาน ต่อจากนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญปัญญาต่อด้วยการเห็นไตรลักษณ์และปัจจุอาการ คือเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของจิตตสังขารอันรัดรั้งด้วยสายใยของแรงตัณหาอุปาทาน โดยพิจารณาปัจจุสมุปบาททั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ทำให้เยื่อใยที่ร้อยรัดจิตใจด้วยตัณหาอุปาทานเริ่มคลายออก บางครั้งก็คลายออกได้มาก บางครั้งก็ยังหนองเหนียวจิตใจเอาไว้ จนรู้สึกเหมือนมีแรงยึดๆ ยึดๆ และคลายออกอยู่ในจิตใจ จนปมที่ผูกมัดรัดรั้งจิตใจเอาไว้เริ่มคลายออกๆ และค่อยๆ ขาดออกไปทีละเส้นๆ และสามารถตัดทำลายเยื่อใยความผูกพันนี้ได้โดยลำดับ ฉะนั้น การสอนของอาตมาจะเริ่มจากการเจริญสติระลึกู้ในสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจนเกิดสำนักู้ซึ่งจะพัฒนาต่อไปเป็นใจผู้รู้ ต่อจากนั้นก็เจริญสติให้ละเอียดยิ่งขึ้นโดยการเจริญสติบนความไม่เที่ยง หรือเจริญสติให้เห็นความไม่เที่ยงในสิ่งที่เคยชินคุ้นเคยว่าเที่ยง เห็นความแปรเปลี่ยน เสื่อมโทรม และเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา จนเห็นความทุกข์และโทษของสิ่งนั้นๆ ว่าไม่มีตัวตนสาระแก่นสารที่จะไปยึดมั่นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือของเรา ของเขา จนเห็นแจ้งด้วยปัญญาอันเป็นตัวตัดสายใยแห่งตัณหาอุปาทานได้ในที่สุด

🍌 เจตน์ :

ผมเข้าใจแล้วครับ ว่าทำไมพระอาจารย์ให้พิจารณาโดยการเจริญปัญญาว่าไม่เที่ยง แต่ผมขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ... ที่พระอาจารย์ให้เจริญปัญญาโดยมองว่าสรรพสิ่งไม่เที่ยงนั้น เป็นการพิจารณาในความคิดของเราเองให้ลงไป ในสัญญาความจำได้หมายความว่าไม่เที่ยง แต่หากการเจริญสติในความระลึกในตัวรู้ไปเรื่อยๆ ปัญญาจะเกิดเองไม่ใช่หรือครับ ในระยะเวลาเดือนกว่านี้ ที่ผมปฏิบัติกับพระอาจารย์มา มีหลายเรื่องที่เราเรียกว่าผมรู้ธรรมะหลายๆ ข้อเอง โดยไม่ได้อ่านหนังสืออะไรเลย อธิบายยากครับ ตอนแรกผมคิดว่าอุปาทานไปเอง แต่ธรรมะเกิดเองจริงๆ และใจน้อมรับโดยดุษณีด้วยครับ เช่น ตอนนี่ผมทานเนื้อไม่ได้เลย ไม่ได้กินเจ ก็ศีลหरोกครับ ผมเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนเห็นสัตว์เป็นร่างกายหนึ่งที่ดวงจิตอาศัยนะครับ ผมก็ไม่เข้าใจตัวเองว่าทำไมถึงใจดีขนาดนี้ แต่ก่อน... เนื้ออย่างชอบมาครับ ก่อนที่จะเลิกกินเนื้อ ก็ไปกินอาหารทะเล พอเดินออกมาจากร้าน เห็นกุงว้ายอยู่ในตู้ ก็รู้สึกเหมือนกับเพื่อนๆ ญาติพี่น้องเขามาอาศัยอยู่ เสียใจมากก็เลยไม่กินตั้งแต่นั้นมา ไม่ใช่แค่นั้นครับ พอสำรวจตัวเอง ทั้งศีล ๕ ข้อ กำลังเต็มขึ้นเรื่อยๆ ไม่รู้ว่าจะมีข้อ ๖, ๗, ๘ ตามมาหรือเปล่าตอนนี้ไม่รู้ตัวเองเลยครับว่าจะเปลี่ยนแปลงไปได้ขนาดนี้ ส่วนธรรมข้ออื่นๆ ก็เกิดเองนะครับ เช่น รู้ด้วยตัวเอง ดีใจหยิ่งที่ตีไม่แตกได้ตั้งหลายข้อ ทำไมถึงไม่รู้ตัวเองว่าจิตนั้นแหละสำคัญ เครื่องรางของขลังไม่สำคัญเท่าจิตเราเลย ตอนนี่ของ (ไสยดำ) ถึงทำให้เราตี แต่จิตเราก็ก่อนไม่โดนไปด้วย และให้ตัวรู้แผ่เมตตา อาจจะทำเองด้วยซ้ำ ผมทราบก่อนที่พระอาจารย์จะบอกครับ คือมันรู้ของมันเอง อธิบายไม่ได้เลยครับ ผมมีคำถามเรียนถามพระอาจารย์ดังนี้...

๑. ปัญญาที่จะประหารกิเลส มันต้องเป็นอย่างไรที่ยกตัวอย่างมานั้นใช่ใหมครับ แต่ผมรู้สึกว้าไขว่เลย แล้วการพิจารณาไปพร้อมกับการเจริญสติมันจะไม่เป็นการสร้างภาระกับจิตหรือครับ

๒. ขั้นตอนที่พระอาจารย์บอกว่า "... และผู้ปฏิบัติต้องเจริญปัญญาต่อด้วยการเห็นไตรลักษณ์และปัจจยาการเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของสิ่งทั้งปวง และพิจารณาปฏิจจสมุปบาททั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมจึงจะสามารถตัดทำลายเยื่อใยความผูกพันนี้ได้"

๒.๑ มีวิธีเดียวหรือครับ

๒.๒ ปัจจยาการ คืออะไรครับ

๒.๓ ปฏิจจสมุปบาท แปลว่าอะไรครับ

๒.๔ ผมรู้สึกว่า เจริญสติจะง่ายกว่าเจริญปัญญา ใช่หรือไม่ครับ

กราบขอบคุณพระอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ

🍌 วิโมกข์ :

การเจริญปัญญามี ๓ อย่างคือ

๑. **สดตมยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการฟัง เช่น การที่โยมฟังธรรมจากอาตมา เกิดการนึกคิดตามแล้วก็น้อมเข้าสู่ใจ แต่บางท่านที่ปฏิบัติมานานจนชำนาญ พอฟังธรรมก็สามารถน้อมเข้าสู่ใจผู้รู้อันเป็นกลางๆ ได้เลย โดยไม่ต้องไปเสียเวลากับการนึกคิด หรือถ้านึกคิดก็นึกคิดด้วยใจที่รู้ตามก็จะเป็นการน้อมไปในตัว

๒. **จิตตามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา หรือใคร่ครวญด้วยความคิดนึก แต่กระนั้นก็ตาม

หากผู้ปฏิบัตินึกคิดพิจารณาและให้ใจรู้ตามด้วย ก็จะเกิดภาวนามยปัญญาไปในตัว

๓. **ภาวนามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการภาวนา คือภาวนาจนใจเป็นกลาง และรู้ในรู้ หรือบางครั้ง เขาเรียกว่า ดุจจิตในจิต ก็คือดุจจิตด้วยใจที่เป็นกลางๆ ด้วยสติ อย่างที่โยมเจตนากำลังทำนั่นเอง ความรู้ทั้งหลายอันเกิดจากสัญญาหรือความจำที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก ก็จะพรั่งพรูออกมาเอง

การเจริญปัญญาในแต่ละคนก็แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสัญญาเดิมว่าเคยสั่งสมปัญญาในทางธรรมไว้มากน้อยแค่ไหน ถ้าสั่งสมไว้น้อย ก็จำเป็นต้องใช้ความคิดนึกช่วยในการใคร่ครวญในธรรมอาทิ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงด้วยการคิดนึก เพื่อให้เกิดสัญญาของความไม่เที่ยงฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่ถ้าเป็นผู้ที่เคยสั่งสมปัญญาในทางธรรมมามากแต่ปางก่อน เพียงแค่มีสติวางใจเป็นกลางๆ หรือรู้ในรู้ อย่างที่โยมเจตนากำลังทำนั้นความรู้ทางธรรมทั้งหลายก็จะพรั่งพรูออกมาเอง แต่แม้บางครั้ง โยมเจตนามี สติวางใจเป็นกลางๆ และมีความรู้ต่างๆ พรั่งพรูออกมา แต่ก็ยังไม่สามารถตัดได้ขาด หรือถึงซึ่งวิมุตติความหลุดพ้นได้ ก็อาจจะเป็นเพราะโยมเจตนายังสร้างสัญญาเกี่ยวกับไตรลักษณ์ (ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขัง คือความเป็นทุกข์ อนัตตา คือความไม่มีตัวตน) มาไม่มากพอ แม้ใจเป็นกลางๆ รู้ในรู้ แต่ก็ยังไม่เห็นความไม่เที่ยงจนเกิดการละวาง ก็จำเป็นที่โยมเจตนาก็จะต้องพิจารณาในชีวิตประจำวันช่วยว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง แต่การพิจารณาของโยมเจตนาก็จะแตกต่างจากผู้เริ่มฝึกหัดซึ่งต้องพิจารณาด้วยการนึกคิด แต่การพิจารณาของโยมเจตนาก็สามารถใช้วิธีการน้อมเข้าสู่ใจผู้รู้ที่เป็นกลางๆ คือรู้ในรู้ด้วยสติในขณะนั้น โดยไม่ต้องเสียเวลาเริ่มต้นกับการนึกคิด แต่ถ้าโยมเจตนาก็เจริญสติรู้ในรู้ (คือดุจจิตในจิต) จนเห็นความไม่เที่ยง แต่ไม่เห็นปัจเจกการคือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจลสมุปบาท (ปฏิจลสมุปบาทมี ๑๒ หัวข้อ เริ่มจากอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารหรือการปรุงแต่งด้วยการนึกคิด สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ... ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์...) โยมเจตนาก็ต้องฝึกพิจารณาแบบปัจเจกการดังกล่าวในชีวิตประจำวันพอให้เกิดสัญญาอีกชุดหนึ่ง คือการเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยอยู่เนืองๆ พอโยมเจตนามีสติรู้ในรู้ ก็จะเห็นทั้งไตรลักษณ์และความเป็นปัจเจกการพร้อมกันไปมาเล็กน้อยตามแต่กำลังการบำเพ็ญซึ่งได้บันทึกไว้ในสัญญานั้นเอง อนึ่ง คนทั่วไปที่ยังไม่เข้าถึงรู้ในรู้ ก็จำเป็นต้องฝึกหัดพิจารณาด้วยความคิดนึกก่อน แต่สำหรับโยมเจตนาก็เพียงแค่มอง ก็รู้เห็นเข้าไปถึงใจได้เลย คือเป็นการพิจารณาด้วยการน้อมใจ โดยไม่ต้องไปเสียเวลากับการคิดนึกด้วยความคิด ซึ่งเป็นเพียงบันไดขั้นแรกสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ... ขอให้เจริญในธรรม

 **เจตน :**

แจ่มแจ้งครับ กำแพงทะลายลงแล้ว เห็นทางที่ต้องเดินแล้ว เปรียบเหมือนพลิกฝ่ามือ (ง่าย แต่ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร ถ้าไม่มีพระอาจารย์คอยชี้แนะ ผมไม่มีทางรู้และเดินถูกได้เลย) สภาวะเป็นเหมือนที่พระอาจารย์กล่าวทุกอย่าง แต่ผมอธิบายไม่เป็น