

๕๑. ไม่ให้จิตกระเพื่อมตามจิตของผู้อื่น

No Dominance over One's Own Consciousness



ขอน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

In Honor of the Blessed One of the Fully Enlightened One



By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network. 2016

ความสำคัญของบทความ

สภาวะแห่งจิตของมนุษย์ทุกคนเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นตามเหตุปัจจัยที่แตกต่างกันไป จึงเรียกว่า “สังขตธรรม” ซึ่งประกอบด้วย “สามัญญัติกษณะ ๓” โดยไตรลักษณ์ ได้แก่ (๑) อนิจจตา (๒) ทุกขตา (๓) อนัตตตา ในความแตกต่างกันในสภาวะแห่งจิตของแต่ละคน ย่อมแสดงถึงตัวตนของบุคคลนั้นๆ ที่มีมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม และยอมทำให้เกิดการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดซึ่งกันและกัน ในธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ด้วยกัน การสื่อสารจึงเป็นระบบการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ แต่ใครจะรับรู้ถึงอารมณ์จากคนอื่นมากน้อยแค่ไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความพอใจหรือความไม่พอใจที่มีต่อกัน เพราะในทางธรรมนั้น อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องไปยึดมั่นเป็นของถาวรในความเป็นจริง ถ้ายึดมั่นด้วยอุปาทานอย่างเหนียวแน่น ก็ยอมเป็นทุกข์มากเท่ากับอารมณ์รักเกลียดหลงต่อบุคคลนั้นเป็นธรรมดา ในการปฏิบัติธรรมนั้น ต่างก็มีจุดหมายเพื่อปลดปล่อยทุกข์ทั้งหลายออกจากตน เพื่อให้หลุดพ้นจากอาการลักษณะของจิตนั้นๆ ให้ได้ เมื่อไปรับเอาทุกข์ของคนอื่นเข้าไปในใจ ก็เท่ากับการเพิ่มทุกข์ขึ้นอย่างไม่รู้สึกรู้สิดำ แม้จะเป็นเรื่อง “เมตตากรุณา” กับ “กรุณาธรรม” ก็ตาม เพราะมีโอกาสทำให้ผู้รับนั้น “เสียธรรม” ได้ เพราะมี “อุเบกขาจิต” มากยังไม่เพียงพอ และทำให้มีโอกาส “ติดเชื้อกิเลส” ได้เพราะความประมาท และความไม่รอบคอบในการตำรวมระวางอินทรีย์ทั้งหลาย ฉะนั้น การระลึกดูตัวอย่างเท่าทันกับสภาวะแห่งจิตทั้งของตนและของผู้อื่นนั้น จึงมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมตลอดเวลา เพราะกิเลสทั้งหลายไม่มีวันหยุดทำงาน ครอบงำบุคคลนั้น ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยเหตุนี้ ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องประกอบความตื่น และไม่สันโดษในการสร้างบุญกุศลตลอดเวลาเช่น ความไม่อดทนกับความไม่หมั่นเพียร และความไม่รู้จักระวังตน ย่อมกลายเป็นเหตุปัจจัยถึงความล้มเหลวในการต่อสู้กับกิเลส และหมดโอกาสเห็นคุณอันใหญ่ได้ในที่สุด.



บทความที่ ๘๑ ประจำปี ๒๕๕๕ – ไม้ให้จิตกระเพื่อมตามจิตของผู้อื่น

ตามธรรมชาติของจิตใจผู้คนนั้น มักเคลื่อนไหวไปตามคำพูดของคนอื่นอย่างขาดสติ คือ เป็นไปตามกระแสแห่งโลกธรรม มีทั้งสิ่งนำใคร่ภริมย์และไม่นำภริมย์ หมุนเวียนสลับกันไป เดี่ยวก็ดีหรือเดี่ยวก็ร้าย จิตไม่มั่นคง หวั่นไหว ไปตามจิตผู้อื่น เพราะไปเอาความนึกคิดของคนอื่น ไปคิด หรือทำตามอย่างไม่ใช่เหตุผลและไม่ประกอบด้วยปัญญา การระอานแน่แท้ของผู้ปฏิบัติธรรม คือ การใส่ใจในจิตของตนเองเป็นหลัก ด้วยการสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ ไม้ให้กิเลสทั้งหลายมาครอบงำจิตใจ รวมทั้งจิตผู้อื่นที่จะมาเมื่ออิทธิพลเหนือจิตใจตนเองอย่างไม่มีเหตุผล นั่นคือ รับรู้ได้แต่ให้วางเฉยเป็นกลางตามอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามา แต่ต้องรู้เห็นยังรู้ด้วยปัญญารู้แจ้งจริงๆ ได้แก่ (๑) เห็นกรรมของตนตาม “กฎแห่งกรรม” กับ (๒) เห็นกรรมของคนอื่นตาม “กฎแห่งกรรมของสัตว์” [กัมมัฏสะกตา] เพื่อป้องกันไม่ให้เสียธรรม หรือกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เช่น จะไปนั่งสมาธิ จะมาคิดเป็นห่วงอนาคตของลูกหลานอยู่อีก ย่อมไม่ได้เด็ดขาด ความมีใจเด็ดเดี่ยวและเด็ดขาด เป็นคุณสมบัติสำคัญในการตรัสรู้โดย “สัมโพธิญาณ” พวกจิตใจเสาะไม่หนักแน่น เมื่อเจออุปสรรคเล็กน้อยเข้ามาทวนใจก็ทิ้งธุระกลางคัน ทนสภาพหวั่นไหวไม่ได้ แต่อ่านของกิเลสทั้งหลาย โดยเฉพาะ “มาร ๕” ที่จะเข้ามาขัดขวางโอกาสไม่ให้เข้าถึงคุณความดีได้นั้นคือ “กิเลสมาร-ขันธมาร-อภิสังขารมาร-ทวารุตตมาร-มัจจุมาร” ดังนั้น เฉพาะมารของตนที่ต้องเผชิญอยู่ มันก็เพียงพออยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเกี่ยวข้องอยู่ด้วย ย่อมได้รับผลกระทบด้วย ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม เพราะทุกคนมีกรรมเป็นแดนเกิดและเป็นเผ่าพันธุ์ คือ กิเลสเป็นตะขอยหรือเบ็ดที่เกี่ยวข้องเอาคนมาอยู่ด้วยกัน ฉะนั้น การปฏิเสธและวางเฉยต่อความจริงนั้น แบ่งออกเป็น ๒ กรณี ได้แก่ (๑) ปฏิเสธและวางเฉยเพราะความไม่รู้จริง คือ การเดาส่งเดช ย่อมก่อปัญหาขึ้นได้ในภายหลัง กับ (๒) ปฏิเสธและวางเฉยเพราะความรู้จริง คือ การพยากรณ์เหตุการณ์ด้วยหลักวิชาการหรือทฤษฎีที่ใช้เหตุผลประกอบด้วยปัญญารอบรู้ ทำให้รู้ประโยชน์และผลเสียที่จะเกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ สิ่งนี้เป็นพฤติกรรมของผู้เจริญแล้วหรือผู้ได้ “ดวงตาเห็นธรรม” ไม้ให้ส่งเดชลูกพระบาท มัวไปเรื่อยๆ อันเป็นสัญลักษณ์ของพวกผู้พัฒนา อนึ่ง ผลลัพธ์ของกาปฏิบัติธรรมอย่างถูกวิธีโดยชอบธรรม [ธัมมานุชัมมปฏิบัติ] ทำให้บุคคลนั้นเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ ได้แก่ โสดาบัน-สกทาคามี-อนาคามี-และ-อรหันต์ ไม้ใช่นักวิชาการทางโลก แต่เป็นผู้แจ้งโลกมากกว่านั้น ไม้จมชีวิตอยู่กับสิ่งเน่าๆ เหม็นๆ แบบโลกๆ แห่งโลกิยธรรมใดๆ ทั้งสิ้น

ในความเป็นจริงนั้น พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ทรงชี้แนะหนทางแห่งความหลุดพ้นจากวัฏฏะ ด้วยข้อประพฤติปฏิบัติปฏิบัติพาอันยิ่งอันประเสริฐสูงสุดแห่งอริยมรรค ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘-อริยสัจ ๔-มรรคญาณ เพื่อให้บรรลุถึง “โลกุตตรธรรม ๘” ได้แก่ มรรค ๔-ผล ๔-นิพพาน ๑ แต่คนส่วนใหญ่ที่มาปฏิบัติธรรมก็เข้าถึงแก่นพระสัทธรรมได้ยากมาก เพราะมีกิเลสอย่างหนา ขัดเกลารอกได้ยากมาก จึงเกิดปัญหาทั้งในสมาธิกับในวิปัสสนาได้ยากในทางปฏิบัติ ง่ายๆ แคปัญหาที่เกิดจากการเรียนรู้ ไฉฟังธรรมเทศนา ก็ยังเกิดปัญหาได้ยาก [สุตมยปัญญา] ยิ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ก็ยิ่งยากเป็นแสนเท่า [จินตามยปัญญา] แล้วปัญหาที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียรภาวนานั้น ยังคงไม่ต้องกล่าวถึงอาการใดๆ ให้ระคาย



เคื่องอีกต่อไป [ภาวนามยปัญญา] ในขั้นนี้ก็ยิ่งสูงห่างออกไปไกลชั้นยอดตาลยอดเมฆขึ้นไปอีก ธรรมชาติของปัญญาในพุทธธรรมนี้ จะเป็นเรื่องยากมากกับผู้มีกิเลสหนาๆ แต่เป็นเรื่องง่ายสำหรับผู้มีกิเลสบางๆ ทำบุญสร้างกุศลบารมีมามากเป็นต้นทุนเดิม แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะมีความกิเลสบางหรือหนาอย่างไรก็ตาม ก็ต้องมีการฝึกอบรมทั้งสมาธิและปัญญาอย่างหนักไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งต้องอาศัยความอดทนและความเพียรเป็นหลัก ที่ประกอบด้วยการใช้เหตุผลและปัญญาเป็นสำคัญ คนเกียจคร้านขี้เมื่อยพลัดโอกาสบรรลुकุณอันใหญ่ในพระธรรมวินัยนี้ได้ ฉะนั้น ความอดทนกับความเพียรต้องเผชิญกับอุปสรรคในทุกรูปแบบ อย่าให้จิตกระเพื่อมหวั่นไหวไปตามอำนาจกิเลสที่ครอบงำก็แล้วกัน รู้ให้เท่าทันกิเลสในทุกขณะจิต ผู้ปฏิบัติธรรมที่ดี จึงเปรียบเสมือนนายพรานผู้ชำนาญในการวางกับดักสัตว์ ที่จะจับกิเลสได้ทุกขณะจิต เพื่อปิดกระบังและดับให้หลุดพ้นไปให้ได้ แต่อย่าไปเข้าทำนอง “หมองตายเพราะงู” เพราะเมื่อรู้ดีแล้ว ก็ยังทำตนประมาทอยู่อีก จึงแก้ปัญหามาไม่ทันการไม่ทันเวลาอันควร

อีกประเด็นหนึ่ง ในการฝึกฝนตนด้วยความเพียร [ทมะ] ให้รู้เท่าทันกิเลส นั้น และแก้ไขเหตุการณ์ได้ทันเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย คือ การปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิ การเจริญภาวนา การมนสิการกรรมฐาน ก็แล้วแต่ว่า จะเรียกขั้นตอนการปฏิบัติอยู่ในขั้นตอนไหน ก็เรียกให้เหมาะ บอกให้ถูกต้องก็แล้วกัน ไม่ใช่หลงทิศหลงทางคล้าทางไม่ถูก อย่าลืมนะว่า ไม่มีใครคนไหนจะสอนลูกศิษย์ให้รู้ทั่วไปหมดได้ทุกคน นอกจากว่า ลูกศิษย์จะสังเกต คั่นคว้า ศึกษา วิจัย ทดลอง ด้วยตนเองอย่างจริงจัง เพราะปัญญาเป็นทักษะและประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้อย่างแตกฉานและลึกซึ้ง และกินเวลายาวนานแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนรู้แจ้งในขณะฟังธรรม แต่บางคนมารู้แจ้งจริงๆ แค่อุบัติวินาทีก่อนสิ้นลมหายใจก็ได้ ทั้งสองคนนี้ก็รู้แจ้งพอๆ กันนั่นแหละ ต่างแตกต่างกันตามกรรมตามวาระของตนเท่านั้น

ฉะนั้น ความดำรงมั่นของสติสัมปชัญญะกับความตั้งมั่นของสมาธินั้น เป็นคุณสมบัติอันยิ่งของผู้ปฏิบัติธรรม คือ ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสแห่งโลกธรรมทั้งหลาย เช่น ปุถุชนทั่วไปที่เป็นกัน นั่นคือ การพัฒนาจิตใจให้ก้าวถึงขั้น “ผู้ปราศจาก โสกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-ทมนัส-อุปายาส เป็นธรรมดา” อันเป็นอารมณ์ของพระอรหันต์ ฉะนั้น ความรู้ชัดแจ้งในธรรม แล้วรู้จักระงับอารมณ์ด้วยอุเบกขาในขณะที่เป็นสมาธิ และปัญญายังรู้ในวิปัสสนาภูมิ ในเรื่องนี้เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยง่าย แต่ทำได้ยากมาก เพราะวิถีชีวิตในสังคมสมัยใหม่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น และผู้ปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้อยู่ในป่าเพียงคนเดียวตามลำพัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไหลบ่าของข้อมูลสารสนเทศในสังคมเครือข่าย ที่มีการรับรู้ข่าวสารอย่างรวดเร็วได้ทั่วโลกพร้อมๆ กัน นั่นคือ ความเป็นบ้าพร้อมๆ กันทั่วโลกอย่างพร้อมหน้า อยู่ที่ว่าใครจะฉลาดใช้ประโยชน์ของระบบสื่อสารผ่านดาวเทียมทางอินเทอร์เน็ต ประการสำคัญนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องไม่เป็นทาสพวกเทคโนโลยีสมัยใหม่เหล่านั้น คือ ไม่ไปสุขกับทุกข์กับมัน มีปัญญาเป็นของตนเองโดยชอบธรรม ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจังด้วยความเฉลียวฉลาด เมื่อได้พบสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ก็ต้องรู้จักการให้คุณค่าอย่างถูกต้อง เลือกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ได้อย่างเหมาะสม เป็นสุข ไม่เดือดร้อนทุกข์กายทุกข์ใจ ถ้าไม่รู้จักเลือกของดีออกมาใช้ให้เป็น ก็ยอมได้ชื่อว่า “ไม่มีสติสัมปชัญญะ” [อวิชา-โมหะ-ปมาทะ] บุคคลผู้เป็น



เหยื่ออารมณ์ทั้งจากตนเองและจากผู้อื่น จึงเป็นผู้อยู่ในบ่วงของกิเลส เพราะไม่รู้จักคิดให้ทันกับผลร้ายของอารมณ์นั้นๆ นั่นคือ ความไม่สำรวจระวังใน “อินทริยสัทร” ปล่อยจิตปล่อยใจไหลไปตามกระแสแห่งโลกธรรม หักห้ามจิตใจตนเองไม่ได้ ฉะนั้น การเจริญภาวนากรรมฐาน จึงเป็นการฝึกอบรมและควบคุมจิตใจไม่ให้ล่องลอยกว้างไปอย่างไม่มีจุดหมายหรือไม่มีที่ยึดเหนี่ยวเป็นสรณะที่พึ่งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญความระลึกได้จำได้ด้วย “สติปัฏฐาน ๔” ที่เริ่มต้นด้วยการทำจิตให้เป็นสมาธิที่ลมหายใจเข้าออก คือ “อานาปานสติสมาธิ” นั่นคือ กำหนดสติตามพิจารณาระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก และมีสัมปชัญญะอยู่กับการเรียนรู้ตามลักษณะลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา หรือการระลึกรู้ทั่วถ้วนอยู่กับลมหายใจเข้าออก จนรู้เห็นและหยั่งรู้สภาวะธรรมหรือสภาวะแห่งจิตที่เกิดขึ้นในทุกขณะได้ตามเป็นจริง

แต่อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจที่ถูกต้อง คิดอย่างถูกวิธีด้วยการใช้เหตุผลและประกอบด้วยปัญญา เป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่สำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะละเลยไม่ได้ นั่นคือ “โยนิโสมนสิการ” โดยต้องเข้าใจสภาพแห่งทุกข์ มีสภาพเป็นอย่างไร แล้วเข้าใจถึงสาเหตุที่เกิดสภาพแห่งทุกข์นั้น พร้อมทั้งรู้เข้าใจถึงการดับเหตุแห่งทุกข์นั้นในเวลาเดียวกัน ที่เรียกว่า (๑) **อนุโลมปฏิจจนุปบาท** กับ (๒) **ปฏิโลมปฏิจจนุปบาท** นอกเหนือจากนั้น ยังต้องเข้าใจถึง (๑) **กฎแห่งกรรม** กับ (๒) **กฎแห่งกรรมของสัตว์** จนรวมทั้งการเข้าถึงธรรมที่เกิดจาก “ปัจฉัยธรรม” ที่เรียกว่า “ปฏิจจนุปบันนธรรม ๖” ได้แก่ **อัทธา ๓-สังขป ๔-สนธิ ๓-วิญญะ ๓-อาการ ๒๐-มุต ๒** ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องศึกษาเรียนรู้ให้กลายเป็นการหยั่งรู้อันเป็นความรู้คมชัด [อภิญญา] เข้าใจอย่างลึกซึ้งในสภาวะของจิตวิญญาณ คือ เข้าใจการเกิดดับของ “วิญญาณกิจ ๑๔” ในกาลทั้ง ๓ อย่าง ที่เป็นไปตาม “วิญญะ ๓” ที่ประกอบด้วยวงจร (๑) **กิเลสตัณหา** (๒) **กรรม** (๓) **วิบาก** โดยทำความเข้าใจกลไกนี้ตามหลัก “ปฏิจจนุปบาท ๑๒” ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้จริงๆ ในขณะเดียวกัน ปัญญาในสมาธิและปัญญาในวิปัสสนา จะเป็นการรู้เห็นและหยั่งรู้อาการลักษณะของจิตของตนและสัตว์ทั้งหลายได้ ที่เรียกว่า (๑) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ-นามรูปปริจเฉทญาณ** กับ (๒) **จุตูปปาตญาณ** [ทิพพจักจญาณ]-**ปัจฉยปริคคหญาณ** [ธัมมสุตติญาณ] ปัญญาหยั่งรู้ที่เกิดเป็น “ญาณในวิปัสสนา” โดยเห็นสภาวะธรรมปรากฏตามเป็นจริง [ยถาภูตญาณ] จะเกี่ยวพันกันกับ “วิชาในสมาธิ” [การรู้เห็น-ญาณทัสสนะ] เมื่อเกิดปัญญารอบรู้ ที่เรียกว่า “**จักขุ-ญาณ-ปัญญา-วิชา-แสงสว่าง**” ดีพร้อมแล้ว ย่อมเป็นสมุฏฐานให้เกิดการวางเฉยในอารมณ์แห่งกรรมฐานทั้งเป็นอาการลักษณะของจิต ทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยไม่มี “เมตตากรม” ที่ร่ำพร้อจนเสียดรรรม จนกลายเป็นอุปสรรคมาขัดขวางความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะจิตเข้าไปติดบ่วงมารทั้ง “อกุศลวิบาก” ของตนเองและของผู้อื่นร่วมกัน “กฎแห่งกรรม” ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจวิถีชีวิตของตนดีขึ้น ส่วน “กฎแห่งกรรมของสัตว์” [กัมมัสสกตญาณ] ทำให้เข้าใจวิถีชีวิตของสัตว์ทั้งหลายอย่างแจ่มแจ้ง ไม่เข้าไปยุ่งจนเสียดรรรมโดยวิปริต คือ ไม่ช่วยจนเกินเลยหลักมนุษยธรรม ในข้อประเด็นนี้ พึงทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งชัดเจน แล้วจึงวางเฉยเป็นกลางในอารมณ์แห่งกรรมฐานต่างๆ ที่มากระทบอินทริยทั้งหลาย ทั้งอยู่ในวิปัสสนาภูมิหรือขณะดำเนินชีวิตตามปกติ นั่นคือ “**ปล่อยวางได้**” ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสภาวะธรรมเหล่านั้น จนเสียโอกาสที่จะบรรลุถึง “**โลกุตตรธรรม**” ในกาลข้างหน้าได้ คือ ต้องใช้เหตุผลประกอบปัญญา



ดังกล่าวมาข้างต้นอย่างถูกต้องและถูกวิธี กล่าวโดยสรุป คือ การรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐานให้มั่นคง ไม่
หวั่นไหวไปตามกระแสแห่งโลกธรรมนั้น จึงเป็นภาระหน้าที่สำคัญของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิด
ความก้าวหน้าที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่เสื่อมถอย ไม่เริ่มต้นใหม่ ซ้ำแล้วซ้ำอีก อย่าให้อารมณ์ของจิตคนอื่นเข้า
มาขัดขวางเส้นทางแห่งอริยมรรคของคุณเป็นเด็ดขาด.

