



## ทุกข์กับมหาสติ

โดย หลวงพ่อพุธ ฐานิโย

แสดงธรรม ณ หอประชุมใหญ่ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๕



ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้กล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติ ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมะมาพอสมควร การฟังธรรมเป็นสิ่งจำเป็น การเรียนธรรมะก็เป็นสิ่งจำเป็น สำหรับผู้ที่สนใจธรรมะอันเป็นของจริง คำว่า “ของจริง” นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมานานแล้ว ถ้าเราจะพูดกันอย่างไม่เกรงใจ เราจะใช้คำว่า “สิ่งที่เป็นจริงตามกฎธรรมชาตินั้น มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าเกิดหลังของจริง” เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เรียกว่า “พระพุทธเจ้ารู้จริง เห็นจริง” นี้ ก็หมายถึงว่า “พระองค์มารู้ของจริงที่มันมีอยู่แล้ว” แต่ของจริงอันนั้นไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สร้างขึ้น แต่หากพระองค์รู้จริงเห็นจริง แล้วก็มาบัญญัติชื่อ บัญญัติชื่อเอาไว้เพื่อเป็นหลักสูตรให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา เช่น อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็เป็นของจริงที่มีมาอยู่แล้วนมนาน พระพุทธเจ้าพระองค์ไหนมาตรัสรู้ เราก็มั่นยืนรับรองว่าพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็มาตรัสรู้ของเก่า ของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ เคยได้ตรัสรู้มาแล้ว

แม้สมเด็จพระสมณโคดมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ก็มาตรัสรู้ อริยสัจธรรมทั้ง ๔ อันเป็นของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์อื่น ๆ เคยตรัสรู้มาแล้ว ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว พระพุทธเจ้าเพียงแต่มาตรัสรู้ของจริง เราจะพิสูจน์พิจารณาไปว่า “ชาติปิ ทุกขา” ความเกิดก็เป็นทุกข์ “ชราปิ ทุกขา” ความแก่ก็เป็นทุกข์ “มรณัมปิ ทุกขัง” ความตายก็เป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ ย่อมจะมีได้ทุกๆ สิ่ง ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตซึ่งเกิดมาในโลกนี้ ไม่เฉพาะแต่คนและสัตว์ แม้แต่ต้นไม้ พืชพันธุ์ธัญญาหารต่างๆ เข้าก็มีเกิด มีแก่ มีตาย เหมือนกัน อันนี้เป็นความจริงโดยทั่วๆ ไป แต่สำหรับ “โสกะ” ความโสกเศร้า “ปริเทวะ” ความรำไรราพัน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความรู้สึก สัมผัสด้วยจิตใจ เพราะฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ที่เราถือว่าเป็นทุกข์ ความโสกเศร้า ความรำไร ความเหี่ยวแห้งใจ ความวิบโยค พลัดพราก แล้วก็ทำให้เรารู้สึกเกิดทุกข์ ทุกข์อันนี้มันเป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิตจิตใจ มันเป็นทุกข์ของคนและสัตว์ที่มีร่างกายและมีจิตใจเท่านั้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่เคยมีจิตมีใจและเคยได้รับทุกข์เหล่านี้มาแล้ว พระบิดาของพระพุทธเจ้าพระมารดาของพระพุทธเจ้า ย่อมเคยได้ประสบทุกข์ดังที่กล่าวมาแล้วก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เพราะฉะนั้น ความจริงอันนี้มันก็เป็นความจริงอันหนึ่งซึ่งเป็นสัจธรรม จัดเข้าในประเภททุกขอริยสัจ เป็นสัจจะเป็นของจริง เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว อันนี้ก็เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นว่า ของจริงเป็นสิ่งที่มิประจำโลกมานมนานแล้ว

พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างของจริงมาไว้ให้เราศึกษา ไม่ได้มาสร้างของจริงไว้ให้เราเรียนรู้ แต่พระองค์รู้ของจริงอยู่โดยธรรมชาติแล้วก็มาบัญญัติชื่อไว้สำหรับให้พวกเราเรียกขาน และได้ดำเนิน



การปฏิบัติเพื่อให้เข้าไปรู้ของจริงอันนั้น ซึ่งเรียกว่า “ทุกขอริยสัง” และอีกอย่างหนึ่ง คำว่าทุกขในอริยสังนั้น หมายถึง ทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ ซึ่งมีนัยแตกต่างกันกับทุกข์ในพระไตรลักษณ์ ทุกข์ในพระไตรลักษณ์นั้น เป็นทุกข์สาธารณะทั่วไปทั้งของสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่น สิ่งธรรมชาติที่ไม่มีจิต ไม่มีใจ เขาก็ย่อมมีการปรากฏขึ้นในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว แม้ว่าตัวเขาเองจะรู้สึกไม่รู้สึกก็ตาม แต่มันเป็นกฎธรรมชาติชนิดนั้น และสิ่งที่มีชีวิตก็อยู่ในกฎแห่งความเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

คนเราที่เกิดมาแล้ว ทรงตัวอยู่ชั่วชีวิตหนึ่ง ในที่สุดก็ย่อมสลายตัวเหมือนกัน ความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ในจิตใจของเรา ก็มีปรากฏการณ์ขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ทรงตัวอยู่ ในที่สุดต้องสลายตัวเหมือนกัน ซึ่งได้ในกฎพระบัญญัติของพระพุทธเจ้าว่า “อนิจจัง” ไม่เที่ยง “ทุกขัง” เป็นทุกข์ “อนัตตา” ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือหาความเป็นตัวเป็นตนไม่มี ดังนั้น ความเป็นไปของคำว่า “ทุกข์ในอริยสัง” และ “ทุกข์ในพระไตรลักษณ์” จึงมีนัยต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น

พระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าวางหลักคำสอนเอาไว้ อันเป็นหลักใหญ่ๆ ก็คือ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายหรือเป็นหนทางที่พุทธบริษัทจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมคือความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ จนถึงขนาดที่ สติ สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นองค์อริยมรรคสามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นมหาสติด้วยวิธีการต่างๆ วิธีการที่จะพึงปฏิบัตินั้นเราเรียกๆ กันโดยทั่วไปว่า สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน หนทางที่จะเข้าไปสู่ความรู้จริงเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งปวงนั้น เราจะหนีจากหลักแห่งการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะเป็นสิ่งที่เราทำทั้งหลายได้ศึกษามากพอสมควรแล้ว การฟังธรรมก็คือการฟังเสียงผู้เทศน์เป็นการฟังสิ่งที่เข้ามาสัมผัสจากสิ่งที่เกิดขึ้นในภายนอก

มาบัดนี้ ของเชิญทุกท่านจงตั้งใจฟังธรรมในหัวใจของตัวเอง ขอให้ทุกท่านจงโปรดสำรวจจิตใจให้รู้ลงที่จิต กำหนดลงที่ “ตัวผู้รู้” ภายในจิตของตัวเอง ความรู้สึกมีอยู่ที่ไหน ตัวผู้รู้ก็มีอยู่ที่นั่น บางท่านที่ชำนาญในการภาวนามาแล้ว ก็เพียงแค่กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ซึ่งปรากฏอยู่ในจิต จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว และคอยจดจ่อว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น ในเมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นภายในจิต ตามกำหนดรู้สิ่งนั้น อย่าไปปล่อยโอกาส อะไรเกิดขึ้นมาก็กำหนดรู้ เอาตัวผู้รู้ตัวเดียวตามรู้ตามเห็นไปทุกวาระจิตที่เรามีความคิดเกิดขึ้น อันนี้สำหรับผู้ที่เคยภาวนามาจนชำนาญแล้ว

สำหรับผู้เริ่มใหม่ ซึ่งจิตยังไม่เคยมีสมาธิและไม่เคยเกิดภาวะ “ตัวผู้รู้” ขึ้นมาในจิต ให้อาศัยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกบ้าง หรือกำหนดบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนชำนาญ เช่น “พุทโธ” เป็นต้น ให้กำหนดจดจ่อลงที่จิต แล้วเอาจิตนี้ “พุทโธฯฯ” นี้ก้อยู่อย่างนั้น นึกอยู่เฉยๆ อย่าไปทำความรู้สึก ว่า เมื่อไรจิตของเราจะสงบ เมื่อไรจิตจะเกิดสว่าง เมื่อไรจิตจะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมา



การภาวนาในเบื้องต้นนี้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้เพื่อจะเห็นสิ่งอื่น เพื่อให้รู้ให้เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มรู้ความเป็นจริงของจิตตั้งแต่เราเริ่มกำหนดจิตกับบริกรรมภาวนา รู้อย่างไร รู้ตรงที่ว่าจิตของเรากับบริกรรมภาวนานั้น มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับบริกรรมภาวนาสัมพันธ์กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาที่จะพลอส่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่ นี่ให้เรากำหนดดูความจริงของจิตในตอนนี้ ที่นี้ในขณะที่เรานึก “พุทโธฯฯ” อยู่ นั่น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบ้างเกิดขึ้น จิตอยู่กับ “พุทโธ” ไหม หรือว่ามันลืม “พุทโธ” เป็นบางครั้งบางขณะ และในขณะที่ลืมนั้นจิตมันไปอยู่ที่ไหน ไปอยู่กับสิ่งภายนอกซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่ามันว่างอยู่เฉยๆ ให้เราสังเกตดูความจริงในตอนนี้ ที่นี้ถ้าหากจิตของเราลืม “พุทโธ” แล้วมันไปอยู่ในสัญญาอดีตที่เราเคยนึกคิดและจดจำ ซึ่งเป็นสิ่งอื่นนอกจาก “พุทโธ” นั้น แสดงว่า จิตของเราละทิ้ง “พุทโธ” แล้ว ก็ไปยึดเอาอารมณ์เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตามนิสัยเดิม ซึ่งเป็นอาการของ “จิตฟุ้งซ่าน”

แต่ถ้าหากจิตลืมคำว่า “พุทโธ” แล้วไปนั่งอยู่เฉยๆ เมื่อมีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาอย่าไปนึกถึง “พุทโธ” อีก ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิตเฉยๆ อยู่ แต่ในช่วงนี้ถ้าหากลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยๆ เอลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่ออยู่อย่างนั้น อย่าไปสร้างความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา และก็ไม่ต้องไปนึกว่าลมหายใจสั้นลมหายใจยาว เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจดจ่ออยู่เฉยๆ เท่านั้น ความสั้น ความยาว ความละเอียด ความหยาบ ของลมหายใจ เป็นสิ่งที่จิตรู้อยู่ จิตย่อมรู้ ความสั้น ความยาว ความละเอียด ความหยาบ ของลมหายใจอยู่ที่ โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปนึกสำคัญมันหมายความว่า ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว หรือลมหายใจขาดไปแล้ว กำหนดรู้สิ่งที่จิตตัวรู้จดจ่ออยู่อย่างนั้น

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติในเบื้องต้น ในขณะที่ท่านกำหนดจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเฉยๆ อะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถึงทั้งนั้น ถ้าในช่วงนี้จิตมันเกิดสว่างขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว หากเกิดภาพนิมิตต่างๆ ขึ้นมา ก็อย่าไปเอะใจ กำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียว หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะ เป็นภายิตซึ่งเกิดขึ้น เป็นความรู้ เป็นภาษา ก็อย่าไปสำคัญมันหมาย อย่านไปเอะใจ กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ถ้าหากท่านไปเอะใจ หรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภาพจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภาพจิตเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน สิ่งที่ท่านกำลังกำหนดรู้อยู่นั้น มันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้หนักปฏิบัติทั้งหลายพึงระมัดระวัง และในเมื่อท่านจดจ่อเอาจิตรู้อยู่ที่จิต และที่รู้อยู่ที่สิ่งที่จิตรู้ ความตั้งใจกำหนดจดจ่ออยู่อย่างนี้ด้วยเจตนา ท่านเรียกว่า “วิตก” เมื่อจิตกับอารมณ์สิ่งที่กำหนดรู้มีความสนิทแนบแน่น ไม่พราวจากกัน ทรงตรงอยู่โดยอัตโนมัติ โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุม อันนี้เรียกว่า “วิจารณ์”

เมื่อจิตกับอารมณ์มีความซึมซาบและมีความซาบซึ่งลงไปในดวงจิต ความดูคลุมมันก็ย่อมเกิดขึ้น ความดูคลุมของจิตนั้นเรียกว่า “ปีติ” ปีติเกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกกายเบา จิตเบา บาทที่ทำได้ตัวโยกโคลง บางทีทำให้ตัวขึ้นจะลอยเหมือนกับขึ้นสู่อากาศ บางทีทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ่งสุดแล้วแต่

อาการของจิตมันจะปรุงจะแต่งขึ้น ให้ท่านกำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ตอนนี้อย่าให้จิตมันแสวง ปิติ ในเมื่อจิตมีปิติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย จิตก็มีแต่ **“ความสุข”** และก็จะดำเนินสู่สมาธิในขั้นละเอียดต่อไป เป็นลำดับ ซึ่งจุดแรกเราจะปรากฏว่า **“อุปจารสมาธิ”** เกิดขึ้น ซึ่งมีความรู้สึกนิ่งสว่าง แต่ความรู้สึกในสิ่งภายนอกยังรู้สึกอยู่บ้างนิดๆ หน่อยๆ หรือปรากฏอย่างละเอียด ในเมื่อจิตผ่านขั้นตอนนี้ไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่วแน่หนึ่งลงไปสู่ความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า **“อัปนาสมาธิ”** หรือ **“เอกัคคตา”** ในตอนนี้จิตของท่านสงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบ นิ่ง สว่าง อยู่คนเดียว

สมาธิในขั้นตอนนี้ โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปนาสมาธิหรือเอกัคคตาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่าการหายไประหว่างใจหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ แล้วในตอนนี้ ผู้ภาวนานั้น ไม่มีความสามารถที่จะนึกคิดอะไรอย่างอื่นขึ้นภายในจิตได้ เพราะสมาธิในตอนนี้เป็นสมาธิด้วยความเป็นเองอย่างแท้จริง เป็นสมาธิที่หมดความตั้งใจ ซึ่งเรียกว่าสมาธิจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ เป็นสมาธิที่เป็นอัตโนมัติ เป็นสมาธิที่เป็นเอง ผู้ภาวนาจะน้อมจิตไปอย่างไรก็น้อมไม่ได้ จะถอนจิตออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่าจิตนั้นจะถอนออกมาเอง นี่คือลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อัปนาสมาธิหรือเอกัคคตาในขั้นต้น

สมาธิในขั้นนี้ที่ท่านว่ามันเป็นสมถะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นในด้านปัญญาหรือวิปัสสนาขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่า จิตดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นดั้งเดิม สภาพดั้งเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับอารมณ์ใดๆ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้ท่านเรียกว่า **“ปฐมจิต”** เรียกว่า **“ปฐมวิญญูญาณ”** เรียกว่า **“มโนธาตุ”** เป็นเหตุให้ผู้ภาวนาได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง คือ จิตที่ไม่มีอะไรนั้นมันมีลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้ได้ในตอนนี้ และเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อมารับรู้อารมณ์ คือ เกิดความคิดขึ้นมา สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสมาธิแล้วออกมารับรู้อารมณ์นี้ มันจะมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่เคยมีสมาธิอย่างไร อันนี้ผู้ภาวนาเมื่อทำจิตไปถึงขั้นนี้แล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การปริกรรมภาวนาหรือการกำหนดอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธินั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ภาวนานั้นรู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง แม้ว่ากุมีจิตในขั้นนี้จะยังไม่เกิด **“ปัญญาญาณรู้”** เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็พื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อจิตผ่านการเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อยๆ เข้า สิ่งที่จะได้เป็นผลพ่วงตามมาก็คือ ความมี **“สติสัมปชัญญะ”** จะค่อยปรากฏขึ้นทีละน้อยๆ

ในขั้นแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสมาธิมาขั้นนี้แล้ว มันก็จะถอยพรวดๆ ออกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย ออกมาสู่ความเป็นซึ่งที่เคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนที่ยังไม่เคยทำสมาธิ แต่ถ้าวินิจฉัยสมาธิแบบนี้บ่อยๆ เข้า เมื่อจิตถอนออกมาเกิดความคิด จะเกิดมีตัวสติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ให้ผู้ภาวนาจับฉวยโอกาสในตอนนี้กำหนดจดจ่อความรู้ความคิดของตนเองไปเรื่อยๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาที่รู้ กิดอะไรขึ้นมาที่รู้ เพียงสักแต่ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรืออย่าไปช่วยมันคิดเพิ่มเติม ปล่อยในจิตคิดไปเองโดยธรรมชาติของมัน หน้าที่



ของผู้ปฏิบัติที่มีแต่ตั้งใจตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อยๆ ในเมื่อตัวสติ “ตัวที่ตามรู้ความคิด” จิตเอาความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ สติสัมปชัญญะจะค่อยๆ ดีขึ้น แล้วก็เพิ่มพลังขึ้นเป็น “สติพละ” จนสามารถเป็น “สติวินโย” สามารถกลายเป็น “มหาสติ” เมื่อจิตกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้เมื่อไร สติวินโยจะเป็นผู้นำ คือ เป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์ คือ “ความคิด” ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต เมื่อจิตมีสติตามรู้อารมณ์ คือ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเราเคยมีอยู่ก่อนนั้น มันจะกลายเป็น “ภูมิปัญญา” นั่นเอง

โดยลักษณะที่ว่า “จิตตัวผู้รู้” ก็จะปรากฏอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และสิ่งที่ออกไปคิด ค้นคว้า ในอารมณ์นั้น ก็จะมีส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มองๆ ดูแล้วคล้ายกับว่า เราคนเดียวมีจิต ๒ จิต มีใจ ๒ ใจ แต่แท้ที่จริงมันก็เป็นใจเดียวกันนั้นแหละ (๑) แต่ใจหนึ่งจิตหนึ่งมันสงบนิ่งเป็น “ตัวผู้รู้” เพราะอาศัย “พลังของสติ” ประทับประคองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพปกติ (๒) แต่อีกอันหนึ่งนั้น เป็น “กระแสแห่งผู้รู้” มันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อรู้ขึ้นมาแล้ว “จิตมีสติ” อาศัยสติเป็นพละเป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิตปรุงความรู้ขึ้นมาโดยไม่มีความคิดถือถือ อาการของกิเลสมันก็ไม่มี มีแต่รู้เฉยอยู่ อะไรรู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมื่อจิตมันละเอียดลงไป “สติ” อันนี้มันละเอียดลงไปรู้ทันมันอย่างละเอียดลงไปโดยไม่ขาดสาย “สายสัมพันธ์แห่งสติ” มันเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตนั้น มันจึงกลายเป็น “ตัวปัญญา” ที่ว่ารู้ธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งแทงตลอดในธรรม ในขั้น “วิปัสสนากรรมฐาน” นั้น ก็หมายถึง รู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยังไม่ภาวนา หรือภาวนาไม่เป็น

เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว มีสติ มีสมาธิ เรียกว่า มี “พละ ๕” พร้อมทั้งจิตมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พร้อมมี ศีล สมาธิ ปัญญา รวมพร้อมกันเป็นหนึ่ง ตัวที่ปรากฏเด่นชัดให้เรามองเห็นก็คือ “ความมีสติ” ความรู้เท่าทันอารมณ์นั้นๆ ที่นี้ความคิดที่เคยทำให้เราุ่นวายเดือดร้อนอยู่นั้นแหละ มันจะกลายมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติประกอบพลังเป็นอันเดียวแล้ว รู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ มันก็กลายเป็น “ตัวปัญญา” จึงเกิดมาเป็น “วิปัสสนากรรมฐาน” มาด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดจิต กำหนดรู้สิ่งที่จิต พยายามจดจ่อลงที่ “ตัวผู้รู้” หรือผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น ก็กำหนดบริกรรมภาวนาตามที่ตนเองเคยชำนาญชำนาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมีสมาธิมาแล้วและทำสมาธิได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปบริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้สิ่งที่จิตเท่านั้น จ้องรู้สิ่งที่ “จิตผู้รู้” คอยจดจ่อว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่ออะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิตมันจะตามรู้ ในขั้นแรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริงๆ แล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติเป็นของคู่กัน แล้วจะกำหนดตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ



พระอรหันต์อย่างเช่นท่าน **พระอัญญาโกณฑัญญะ** ได้ฟัง “**พระธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร**” แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า “**สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับเป็นธรรมดา**” ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้แจ้งเห็นจริงภายในจิต ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ ใครจะรู้เห็นมากมายสักปานใดก็ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า “**ยังกิญจิ สมุทฺทสมมํ สสพฺพตํ นิโรธมฺมนติ**” **สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา** ความเห็นความรู้ในขั้นสุดยอด มันมีเพียงแค่นี้ ใครจะเทศน์อย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไปอย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ “**ยังกิญจิ สมุทฺทสมมํ**” อย่างเดียวเท่านั้น **เพราะความรู้อันนี้มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อยู่เหนือโลก เป็นความรู้ขั้น “โลกุตตรธรรม”** เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะรู้แล้ว เห็นแล้ว พระพุทธเจ้า ก็ยอมรับว่าเป็นพระโสดาบัน ในเมื่อได้เป็นพระโสดาบันแล้ว จักขุของท่านสว่างโพลงขึ้นมา ปัญญาความรู้รอบสามารถทรงตัวได้อยู่ในสภาพปกติ เป็น “**องค์อริยมรรค**” ก็สว่างโพลงขึ้นมา ความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏขึ้น เมื่อวิชาความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏขึ้นแล้ว มันก็สามารถขับไล่อวิชชา คือ ความไม่รู้ให้หมดไป ภูมิจิตของท่านจึงสว่างไสวไม่มีที่สิ้นสุด สว่างไปทั่วโลก พวกเทวดา ภูมเทวดา อากาศเทวดา จนกระทั่งพรหมโลก ก็ส่งเสียงอึงคะนึงบอกข่าวกันต่อๆ ไปว่า พระอรหันต์ปฐมสาวกเกิดขึ้นในโลกแล้ว เสียงดังกึกก้องจนกระทั่งถึงชั้นออกนิฏฐพรหม ที่เราสวดต่อท้ายธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร

วันนั้นไปเทศน์ที่วันบวร มีอุบาสกอุบาสิกาสวด ก็หมายถึงว่าสวดเรื่องเทวดาที่รู้เรื่อง พระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม แล้วก็ได้บรรลुพระโสดาบัน มีความชื่นชมยินดี แล้วก็บอกต่อๆ ไปเป็นชั้นๆ จนกระทั่งถึงชั้นออกนิฏฐพรหม ทำไมเทวดาจึงรู้ ก็เพราะว่าท่านอัญญาโกณฑัญญะได้รู้ธรรมเห็นธรรมแล้ว ดวงจิตของท่านสว่างไสวแผ่รัศมีครอบคลุมไปหมด มันก็กระทบกระเทือนถึงจิตใจเทวดา เทวดามีความแตกตื่นโกลาหลก็บอกกันต่อๆ ไป อันนี้คือความอัศจรรย์ของธรรมะที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ มีท่านอัญญาโกณฑัญญะเป็นตัวอย่าง

เอาละตอนนี้ไปเป็นอันว่าหยุดเทศน์ แล้วก็ขอให้ทุกท่านจงกำหนดจิต ทำความสงบจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๑๔:๕๓:๒๔ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

[Last Modified: Wednesday, November 04, 2015]

