

จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ
เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ
เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ
เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่
เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
เมื่อจิตเป็นนมหรคตก็รู้ว่าจิตเป็นนมหรคต
เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ
เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น
เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมน
เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง
เฝ้าพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง
เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ เข้าไปตั้งสติว่าจิตมีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้
เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น
เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทูลชี้เข้าสิ่งสูง และไม่ถือมันอะไร อะไรในโลก ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต
อยู่เสมอ ฯ

จบจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

ตกลงกันก่อน

นั่นคือจิตตานุปัสนาสติปัฏฐานที่ลอกออกมาจากพุทธพจน์ หากผู้ที่
อ่านแล้ว เข้าใจอย่างถ่องแท้ นำไปปฏิบัติจนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง
แล้ว ดิฉันก็ขออนุโมทนา เป็นบุญอย่างยิ่งแล้ว

สิ่งที่ดิฉันจะนำเสนอต่อไปนี้ ขอให้เข้าใจว่า ดิฉันทำเพื่อคนกลุ่มหนึ่ง ที่อ่านพุทธพจน์เบื้องต้นแล้ว ไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าจะเริ่มปฏิบัติอย่างไร สิ่งหนึ่งที่ดิฉันมั่นใจคือ พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้นล้วนต้องมาจบที่ กายอันยาวาวาหนาศอกนี้เอง ฉะนั้น ผู้ที่เข้าใจธรรมอย่างแท้จริงแล้วจะต้องสามารถประสานข้อธรรมต่าง ๆ อย่างกลมกลืน และสามารถอธิบายเพื่อนำคนให้ปฏิบัติไปสู่เรื่องการหลุดพ้นจากความทุกข์อันเป็นเป้าหมายที่สูงสุดของชีวิตเสมอ คนที่ยังไม่สามารถเห็นความประสานกลมกลืนของข้อธรรมที่หลากหลายมากมายนั้น ย่อมกล่าวถึงข้อธรรมแต่ละข้ออย่างแยกแยะและแตกชานและยึดมั่น ไม่มีอิสระในการประสานข้อธรรมอย่างกลมกลืน และอาจจะไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ดิฉันกำลังจะพูดต่อไป เรื่องนี้ ดิฉันไม่ห่วงเลย เพราะไม่ได้คิดว่าต้องการมานั่งเปรียบเทียบสมุดลอกงานกับใครว่าได้ลอกงานของคุณครูมาถูกต้องหรือไม่ ใครอยากเปรียบเทียบสมุดลอกงานของคุณครูก็ทำไป แต่หากใครอยากเข้าใจเรื่องการปฏิบัติฐานที่สามเพื่อความหมดทุกข์อย่างแท้จริงแล้ว ต้องพยายามอย่าจับผิดในสิ่งที่ดิฉันจะพูด แต่พยายามเข้าใจในสิ่งที่ดิฉันนำเสนอ เพื่อคุณจะได้นำไปปฏิบัติจนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงและหมดทุกข์ในตัวคุณเอง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากกว่า ฉะนั้น คนที่จะได้รับประโยชน์จากบทความนี้ คือ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความรู้อันดิฉันว่าสามารถช่วยคุณแก้ปัญหาเรื่องคิดมากได้ด้วยวิธีการของพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น แม้ดิฉันจะอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติของฐานที่สามก็ตาม แต่เป็นเพราะเรื่องนี้เกิดขึ้นในจิตใจของแต่ละคน ดิฉันจึงจำเป็นต้องนำเรื่องขันธ์ ๕ และ อายตนะที่ ๖ เข้ามาพูดด้วย เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

เริ่มต้นในสิ่งที่รู้จักก่อน

เราจะมาเริ่มตรงสิ่งที่ทั้งคุณและดิฉันรู้จักดีก่อนนะคะ จริงหรือไม่ว่า ในหัวของคุณจะมีแต่ความคิด ความจำในรูปของความคิด และความจำในรูปของภาพต่าง ๆ ในอดีต ความคิดความจำเหล่านี้ที่วนเวียนกับปัญหาต่าง ๆ ที่คุณประสบอยู่และนำความวุ่นวายใจให้คุณ ความทรงจำก็ยังเป็นความคิดอยู่นั่นเอง เพราะจำเหตุการณ์ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดเมื่อกี้ เมื่อวานนี้ อาทิตย์ก่อน เดือนก่อน ปีก่อน ปีโน้น นึกถึงที่ไร ก็เสียวสันหลังทุกที เจ็บปวดทุกที ความจำในเหตุการณ์บางอย่าง จะทำให้เราคิดมาก คิดย้ำ คิดจนฟุ้งชาน คนเราถ้าไม่จำอะไรแล้ว จะไม่คิดมาก แต่เพราะจำทุกคำพูดของคนอื่นที่อ่านแล้ว ฟังแล้วทำให้เรารู้สึกไม่พอใจบ้าง ขายหน้าบ้าง โกรธบ้าง พอจำได้ จึงคิดต่อได้ ถ้าจำไม่ได้ ก็ไม่มีปัญหา เพราะไม่มีข้อมูลให้คิดต่อบางครั้งก็คิดวางแผนอนาคตอย่างงดงาม เพราะเห็นคนอื่นมีมากกว่าตน ได้ดีกว่าตน เห็นแล้ว จำได้ จึงคิดต่อว่าหากเราสามารถทำโน่นทำนี้ได้แล้ว ก็อาจจะร่ำรวย หรือ มีชื่อเสียงเหมือนเขาก็ได้ จึงวาดภาพอนาคตต่าง ๆ นา ๆ อยากได้โน่นได้นี้ สารพัดอยาก แม้กระทั่งอยากหลุดพ้นเหมือนที่คุณศุภวรรณยุให้อยาก นี่คือความคิดต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นมาในหัวของคนทุกคนที่กำลังเดินอยู่บนโลกนี้ โดยมีความทรงจำเป็นเหมือนกล่องข้อมูล data base ซึ่ง

เก็บข้อมูลทุกอย่างของชีวิตในอดีต พอมีข้อมูลแล้ว คนเราจึงคิดต่อ ปรุ่งต่อ ในหัวได้ เด็ก ๆ ที่มีความจำน้อย จะคิดมาก คิดซับซ้อนไม่เป็น จึงเป็นสุขมากกว่าผู้ใหญ่ที่คิดมาก คิดซับซ้อนได้ แต่หยุดคิดไม่ได้

เพราะคนเรามีความคิด และหยุดคิดไม่ได้นี่แหละ มันจึงปรุ่งต่อจนเกิดความรู้สึกตามมา เช่น คิดเรื่องที่ทำให้หงุดหงิด ก็ารู้สึกหงุดหงิด คิดถึงปัญหาหลุม ๆ ก็ทำให้รู้สึกก้ำกึ่งใจ คิดโกรธใคร ก็รู้สึกโกรธ คิดถึงสิ่งที่ตนเองไม่ควรพูด ไม่ควรทำ แต่ก็ทำไปแล้ว ก็รู้สึกอับอายขายหน้าตัวเอง คิดว่าอาจเป็นโรคมะเร็ง ก็รู้สึกกลัว คิดถึงความโดดเดี่ยวของตนเองก็รู้สึกเหงาเศร้า คิดว่าเดี๋ยวคุณครูจะเรียกออกไปพูดหน้าชั้น ก็รู้สึกประหม่า ขาดความมั่นใจในตนเอง คิดถึงเพื่อน ๆ ที่เรียนจบมาด้วยกันประสบความสำเร็จ ก็รู้สึกอิจฉา คิดถึงสังคมโลก สังคมมนุษย์ที่มีแต่เรื่องบ้า ๆ ร้าย ๆ ทุกข์ ๆ ก็รู้สึกเบื่อ อยากหนีให้พ้น ๆ สารพัดจะรู้สึก ใช่มั้ย

ความคิดกับความรู้สึกนี้มันพันกันอย่างแนบแน่นในใจเรา ถ้าใครกำลังเผชิญปัญหาชีวิตที่หนักหน่วงอยู่ละก็ ใจของผู้คนนั้นจะมีแต่ความคิดกับความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ แทนจะตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ก็ว่าได้ อยากนอนให้หลับสนิทเพื่อลืมปัญหา ก็ทำยาก แม้หลับได้ พอรู้สึกตัวเท่านั้น ความคิดกับความรู้สึกเหล่านั้นก็ทะลักเข้ามาในใจทันทีเหมือนเขื่อนพังฉับใดก็ฉับนั้น ใครที่ไม่ค่อยมีปัญหาให้ก้ำกึ่งให้หนักใจมาก ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีความคิด ความจำ ความรู้สึกเสียเลย ก็ยังมีอยู่ แต่อาจจะน้อยหน่อย คือไม่ค่อยฟุ้งซ่าน แต่ก็ไม่พันเรื่องคิด คิด คิด อยู่นั่นเอง

ปัญหาอยู่ที่ปล่อยความคิดไม่ได้

สิ่งที่เป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์ไม่ใช่อยู่ที่การมีความคิดและความรู้สึก แต่อยู่ที่ว่า เมื่อไม่อยากคิด ไม่อยากจำและไม่อยากรู้สึกในสิ่งที่ตนกำลังคิดและรู้สึกอยู่ อยากจะปล่อย แต่ปล่อยไม่ได้ ความคิดความรู้สึกเกาะเจ้าของใจแน่น ไม่ใช่ที่เราไม่อยากจะปล่อย คนที่คิดมากจนเป็นทุกข์ปางตายนั้น อยากจะปล่อยความคิดความรู้สึกเหล่านั้นเต็มทน แต่แม้แต่ตนเองมีเงินทองกองสูงเป็นภูเขา ใช้สิบล้านก็ยังไม่หมด เงินเหล่านั้นก็ไม่สามารถช่วยให้ตนเองปล่อยความคิดความรู้สึกที่ไม่ต้องการออกไปจากใจได้ ยังคงเกาะกินใจเราอยู่ ไม่ยอมให้เราปล่อยง่าย ๆ คนถึงไปฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายไม่ใช่เป็นการตัดสินใจที่ง่าย ทำยากมาก เพราะทุกคนรักตัวกลัวตายทั้งสิ้น แต่ถ้าใครกล้าฆ่าตัวเองแล้ว แสดงว่า ถูกความคิดความรู้สึกของตนเองทำร้ายรังแกเอาจนทนไม่ได้แล้ว

ฉะนั้น เรื่องการบอกคนว่าอย่าไปคิดมากเลย ไม่ใช่เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็ทำกันได้ ถ้าไม่เจอปัญหาด้วยตนเองแล้ว ก็ไม่รู้พิษสงของความคิด จะไม่รู้ออกว่าการ “อย่าไปคิดมากเลย” นี้แทบจะเป็นไปไม่ได้ เรื่อง “คิดมากและหยุดคิดมากไม่ได้” เป็นเรื่องใหญ่ที่สุดของมนุษย์ บางครั้ง ความคิดวิ่งเตลิดเปิดเปิงจนคุมตนเองแทบไม่อยู่ ทำให้คนหวาดกลัวมาก กลัวจะเป็นโรคประสาท กลัวเป็นบ้าเอา ก็ดูบริษัทผลิตยาากล่อมประสาทสิ เขาร่ำรวยมหาศาลแค่ไหน ดูคนติดยาเสพติดมีมากเพียงใดในบางประเทศ คนต้อง

ฟังยาก ลมประสาท หรือ ไม่ก็ฟังยาเสพติด เพราะคนคิดมากและหยุดคิด ไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะมนุษย์ช่วยตัวเองไม่ให้คิดมากไม่ได้นี่แหละ จึงจำเป็น อย่างยิ่งที่ต้องกลับมาฟังความรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานโดยตรง

ฉะนั้น ใครที่รู้ตัวและยอมรับว่าตนเองมีปัญหาเรื่องคิดมาก และหยุดคิดมากไม่ได้จนกลุ้มใจ ทุกข์มาก แล้วละก็ ดิฉันอยากให้คุณลองใช้ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่ดิฉันจะแนะนำต่อไป เพราะนี่เป็นวิธีการโดยตรงที่จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องคิดมาก และหยุดคิดมากไม่ได้ บทความนี้จะช่วยให้คุณ สามารถเข้าใจเรื่องความคิด ความจำ ความรู้สึก ของคุณเองที่กำลังรังแกคุณอยู่ ฉะนั้น ขอความกรุณาพยายามทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้

จึงขอสรุปเอาง่าย ๆ ก่อนกว่า เมื่อคุณหลับตานิ่งแล้ว ในใจของคุณ นั้นมีแต่เรื่องความคิดกับความรู้สึก thought and feeling ซึ่งบางครั้งก็เป็น ฝ่ายบวกหรือดี บางครั้งก็เป็นฝ่ายลบหรือไม่ดี นี่คือนิสัยที่คุณกับดิฉันรู้จักกันดี ฉะนั้น เราจะเริ่มพูดกันตรงจุดนี้ คือ ความคิด กับ ความรู้สึก ที่เราทั้งสอง ฝ่ายต่างรู้จักกันดี คนที่ไม่มีความคิดกับความรู้สึกอยู่ในหัวกับในใจเลยจะฟังไม่รู้เรื่อง

สมองเป็นสิ่งที่ผลิตความคิดหรือ?

สมัยที่เป็นนักศึกษาและไปสวนโมกข์ ดิฉันเคยถามท่านอาจารย์พุทธทาสว่า สมองคิด หรือ จิตคิด? ท่านอาจารย์หยุดคิดอยู่ครู่หนึ่ง และตอบดิฉันว่า “ไปดูเอาเองสิ” การดูความคิดที่ท่านอาจารย์พูดถึงคือ ให้ดิฉันไป ฝึกฐานที่สามนี้เอง อย่างไรก็ตาม เรื่องสมองคิด หรือ จิตคิด เป็นสิ่งที่ปัญญาชนชาวพุทธที่ฝึกสติปัฏฐานอยู่จะต้องถามและปลุกปล้ำอยู่เสมอว่า มันอะไรกันแน่ ฉะนั้น ดิฉันจึงขออธิบายเช่นนี้

ถ้าคุณอยากมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติสติปัฏฐานละก็ จำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องใช้โครงสร้างของขั้นที่ ๕ ที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ ขั้นที่ ๕ คือ ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้ามาก่อให้เป็นมนุษย์ที่เดินได้ คิดได้ พูดได้ ทำอะไรต่าง ๆ ได้ ซึ่งดิฉันจะพูดรายละเอียดในหัวข้อต่อไป หัวข้อนี้ เพียงต้องการให้คุณรู้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเอาสมองไปรวมอยู่ในกองรูป ส่วนความคิดอยู่ในกองขันธ์นามที่เรียกว่า สังขาร

ฉะนั้น ดิฉันจึงอยากขอรับรองให้คุณเข้าใจตามพระพุทธเจ้าว่า สมองไม่ได้ทำหน้าที่คิด หรือ ความคิดไม่ได้ผุดออกจากสมอง คุณอาจจะค้านว่า เอ้า สมัยพระพุทธกาลนั้นวิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญ พระพุทธเจ้าอาจจะยังไม่ทราบที่สมองมีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องความคิดอย่างแนบแน่น ที่จริง เรื่อง วิทยาศาสตร์ไม่เจริญในสมัยนั้นนะ ดีแล้ว เพราะหมายความว่าพระพุทธเจ้า สามารถมองเรื่องความคิดอย่างเป็นกลาง ๆ หรือ ตรง ๆ ที่สุด ความยุ่งยาก ซับซ้อนอันเนื่องกับความคิด และการแก้ปัญหาเรื่องคิดมาก และหยุดคิดไม่ได้นี้เป็นเพราะวิทยาศาสตร์เจริญมากจนเกินไป แต่เจริญแบบหลงทิศ จึง แทนที่จะแก้ปัญหา กลับสร้างปัญหามากขึ้น

ฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้าไม่ได้เอาความคิดไปเกี่ยวโยงกับสมองนั้น มันอาจจะผิดหลักวิทยาศาสตร์ แต่ไม่เป็นไร นี่จำเป็นมาก เพราะถ้าคุณเอาความคิดไปเชื่อมกับการทำงานของสมองแล้ว ดิฉันจะพาคุณไปสู่ความพ้นทุกข์โดยวิธีการของพระพุทธเจ้าไม่ได้ และคุณต้องพึ่งยากล่อมประสาทของหมออย่างเดี่ยวเท่านั้น เพราะวิทยาศาสตร์ทางแพทย์คิดว่า คนคิดมากทุกข์มาก สาเหตุหนึ่งเป็นเพราะสารเคมีในสมองไม่สมดุลกัน ฉะนั้น ยา กล่อมประสาทเหล่านี้เท่ากับไปปรับสารเคมีในสมอง เมื่อปรับได้แล้ว เขาหวังว่าคุณจะคิดน้อยลง รู้สึกสงบมากขึ้น ที่อังกฤษมียายี่ห้อหนึ่งชื่อ Kalm เขาเขียนให้กลายเป็นคำว่า Calm ที่แปลว่าสงบ เพื่อให้คนเห็นว่า กินยานี้แล้วใจจะสงบได้ ถ้าช่วยได้จริง ๆ โลกไม่ยุ่งอย่างนี้ดอก ดิฉันเพิ่งอ่านหนังสือพิมพ์เมื่อวานนี้เปิดไปถึงตัวยาชื่อ Seroxat ผลิตโดยบริษัทยา Glaxo ซึ่งหมอมักแจกจ่ายให้แก่เด็ก ๆ อายุตั้งแต่ ๗ ขวบก็มี มารดาผู้หนึ่งแน่ใจว่าลูกชายอายุ ๑๘ ของตนยังคงมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ ถ้าหากหมอไม่ได้ให้เขากินยาตัวนี้ เพราะหลังจากกินยาตัวนี้อยุเพียงสองเดือนเท่านั้น อาการความรู้สึกของลูกชายก็เริ่มผันผวน แปรปรวนมาก พยายามจะฆ่าตัวตาย จนผูกคอตายในที่สุด ตัวยาอีกตัวที่ชื่อ Prozac ก็เป็นชาวอยู่บ่อย ดิฉันยังจำสรรคตี่ดูหลายปีมาแล้วได้ว่า สามิอายุราว ๗๐ ฆ่าภรรยาที่รักของตัวเองและตนเองตายตาม ลูกสาวเชื่อแน่ว่าเพราะยา Prozac ตัวนี้ที่พ่อกินอยู่นั่นเอง คนติดยาตัวนี้เป็นล้าน ๆ ออกไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามีผลข้างเคียง ยา กล่อมประสาทตัวนี้ก็ยิ่งขายดีเป็นเทน้ำเทท่าอยู่ทุกวันนี้

การแก้ปัญหาเรื่องคิดมาก กลุ้มใจมากในสมัยนี้ถ้าไม่โทษสารเคมีในสมอง ก็โทษเรื่องฮอร์โมนโดยเฉพาะเพศหญิงในช่วงไข่ตกของทุกรอบเดือน หรือ ในวัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน คิดมากต่าง ๆ นา ๆ ที่ดิฉันพูดนี้ไม่ได้หมายความว่า สมองและฮอร์โมนในร่างกายไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแปรปรวนในความคิด ความรู้สึกของคนเราเลย มันอาจมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน แต่เราไม่จำเป็นต้องไปรู้รายละเอียด และที่สำคัญคือ เราไม่ต้องไปพึ่งยากล่อมประสาทเหล่านั้น เพราะ ถ้าคุณทำความเข้าใจตามที่ดิฉันจะพูดแล้ว หมายความว่า คุณจะพึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งในที่สุด เป็นการพึ่งตนเองอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องพึ่งหมอโรคจิต หรือ พึ่งยากล่อมประสาท

ดิฉันไม่ได้เป็นหมอหรือนักวิทยาศาสตร์ทางแพทย์ จึงไม่มีความรู้เรื่องสมองว่ามันทำงานอย่างไร เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึกอย่างไร เข้าใจได้นิดหน่อยว่าสมองย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทในร่างกายอย่างแนบแน่น ใครที่เจ็บป่วยเพราะระบบประสาทไม่ทำงานนั้น หมอจำเป็นต้องโยงถึงสมอง ดิฉันยังทราบอีกนิดหน่อยจากการดูภาพยนตร์หรือสรรคตี่เป็นส่วนมาก คนไข้โรคจิตที่ฝรั่งเขาเรียก สกิตโซเฟรีย Schizophrenia นั้น ก็เป็นเรื่องความผิดปกติในเรื่องความคิด และสมองที่ฝรั่งเข้าใจว่าเป็นส่วนจิต จนทำให้การรับรู้โลกภายนอกต่างจากคนธรรมดาทั่วไป เห็นภาพลวงตาว่าเป็นจริง ไม่ทราบว่าคุณดูหนังฝรั่งที่อิงชีวิตจริงของนักคณิตศาสตร์ที่ได้รับรางวัลโนเบล เรื่อง The Beautiful Mind แสดง

โดย รัสเซล โครว หรือไม นักคณิตศาสตร์คนนี้เป็นโรคสก็ดโสฟรีเนีย ความคิดของเขาได้สร้างภาพหลอนต่าง ๆ และกุเรื่องราวจนมาจนตนเองคิดว่า เป็นความจริงทั้งหมด จึงสามารถนั่งคุยกับภาพหลอนได้เหมือนคุยกับคนจริง ๆ ซึ่งหมอทางสมอง หรือ หมอรักษาโรคจิต psychiatrist สามารถรักษาคนไข้ชนิดนี้ให้หายเป็นปกติได้ ปกติในที่นี้ ดิฉันหมายถึง กลับมาสู่จุดที่เป็นคนบ้าระดับสามัญซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุดของโลกเท่านั้น ซึ่งดิฉันก็ไม่ทราบว่าเขารักษากันอย่างไรรู้ ยังต้องเอาไฟฟ้าไปจี้สมองเหมือนที่เขาทำกันในหนังหรือไม และยาที่เขาให้คนไข้ทานนั้น ไปทำอะไรให้สมองแฉดิฉันไม่ทราบ ทราบแต่ว่า ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิดเหล่านี้ หมอต้องกลับไปสู่เรื่องสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้ยาสลบในเวลาผ่าตัดคนไข้ ซึ่งหมายความว่า สมองต้องเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึกแน่นอน ซึ่งจะขัดหรือไมขัดกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าวางหลักเรื่องชั้น ๕ นั้นแล้วแต่คุณจะมามองจากมุมไหนและวิเคราะห์อย่างไร ซึ่งดิฉันจะไม่ขอร่วมด้วย ในที่นี้ ดิฉันเพียงต้องการพาคุณไปสู่เรื่องความคิดที่ไม่ต้องพูดเรื่องสมองเลย เพื่อหาทางออกในเรื่องการหยุดคิดมากโดยใช้วิธีการของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น นี่จึงเป็นสิ่งที่คุณต้องทำใจไว้ก่อนโดยเฉพาะหากคุณมีอาชีพเป็นหมอที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องนี้โดยตรง ดิฉันมักบอกให้นักศึกษาของดิฉันแกล้งทำเป็นลืมไปเลยว่า สมองมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด

ที่จริง เรื่องทั้งหมดอันเกี่ยวข้องกับร่างกายจิตใจของมนุษย์นี้เป็นเรื่องลึกลับซับซ้อนมาก เป็นเรื่องความลึกลับของธรรมชาติ ของจักรวาล ที่ปัญญาอันน้อยนิดของมนุษย์ไม่สามารถเข้าใจทั้งหมดได้ พระพุทธเจ้าทรงหยิบยื่นเรื่องสติปัญญาสี่ให้ เพียงเพื่อทำตนเองให้หมดปัญหาโดยการจัดการกับความ คิด ความรู้สึก ของเราเท่านั้น ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะทำให้เราสามารถเข้าใจทุกอย่างได้ ไม่ใช่เช่นนั้น ไบไม้ที่เหลือในป่าที่เข้าใจไม่ได้ยังมีอีกมากมายเหลือคณานับ ฉะนั้น ต้องเอาไบไม้กำมือเดียวไว้ก่อน

ต้องใช้นมมองของชั้น ๕

เรื่องการแก้ปัญหาคิดมาก เพื่อให้คนเราคิดน้อยลง และสามารถปล่อยความคิดความรู้สึกที่ไม่ต้องการ ที่เจ็บปวดได้นั้น จำเป็นต้องใช้ความรู้ของพระพุทธเจ้าในเรื่องสติปัญญาสี่ หรือ การฝึกสมาธิวิปัสสนา นั้นเอง แต่ก่อนที่จะพูดเรื่องสติปัญญาสี่ หรือ การฝึกสมาธิที่สามอันเป็นเนื้อหาของบทความนี้ คุณต้องทำความเข้าใจเรื่องชั้น ๕ เสียก่อน ดิฉันไม่หวังคนที่ศึกษาธรรมมาแล้ว คนที่กำลังอ่านเรื่องนี้และไม่เคยรู้ว่า ชั้น ๕ คืออะไรก็คงมี จึงขออธิบายอย่างง่าย ๆ ว่า ชั้น ๕ คือส่วนประกอบ ๕ อย่างที่ก่อให้เกิดชีวิต หรือ คนที่เดิน ๆ กันอยู่นี่เอง เมื่อดูส่วนประกอบ ๕ อย่างแล้ว คุณจะเข้าใจเองเพราะคุณมี ๕ อย่างนี้ในตัวคุณแล้ว ซึ่งมีดังนี้คือ

1. รูป คือ ร่างกายที่มี ตา หู จมูก แขน ขา รวมทั้งสมอง
2. เวทนา คือ ความรู้สึกของร่างกายและของใจด้วย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กลุ้มใจ สบายใจ ดีใจ เสียใจ หงุดหงิด โกรธ อิจฉา

3. สัญญา คือ ความทรงจำของอดีตในเรื่องต่าง ๆ การเห็นหน้าของหญิงคนหนึ่งแล้วรู้นั่นคือแม่ของเรานั้น เป็นการทำงานของสัญญา หรือความทรงจำนี้
4. สังขาร เอาความหมายง่าย ๆ คือ ความคิด
5. วิญญาณ คือ ความรู้สึกตัว ที่ฝรั่งใช้ศัพท์ว่า consciousness นั้นเอง ซึ่งแตกต่างจากตัวเวทนาที่แปลว่า ความรู้สึก ในขั้นที่ ๒ คำ ๆ นี้อย่าเพิ่งไปแปลให้ยุ่งยาก จะสร้างความสับสนมากขึ้น ขั้นตอนนี้ไม่ต้องแปลให้มากเรื่อง ขอให้รู้จักสภาวะของมันก็พอแล้ว เดี่ยวจะบอก

จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงแยกร่างกายจิตใจนี้ โดยมีส่วนที่เป็นรูป ๑ ส่วน ที่เป็นนาม หรือ สภาวะ อีก ๔ ส่วน ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่ ถ้าใครไม่มีทั้ง ๕ ส่วนนี้ก็ไม่ได้เป็นมนุษย์เต็มขั้น ขาดองค์ประกอบเหล่านี้เพียงส่วนเดียว คุณก็ไม่ได้เดินไปไหน มาไหนแล้ว

คุณจะเห็นว่า ในส่วนที่เป็น นาม ๓ ส่วน คือ ความรู้สึก (เวทนา) ความจำ (สัญญา) ความคิด (สังขาร) ซึ่งดิฉันรวบรวมให้สั้นเป็นความคิดกับความรู้สึก คือส่วนที่กำลังสร้างปัญหาให้ให้ทั้งคุณและเพื่อนมนุษย์ของคุณ ดังที่ดิฉันได้พูดไปเมื่อกี้ นี้ ซึ่งเรากำลังจะแก้ปัญหานี้ด้วยวิธีการของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น คุณจะเห็นว่า ร่างกาย ความคิด และ ความรู้สึก เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าใจได้ดี เพราะมี ๆ กันอยู่

ส่วนประกอบสุดท้ายที่คนส่วนมากยังเข้าใจไม่ได้ดีถึงที่สุดคือ คำว่า วิญญาณ ที่ดิฉันแปลว่า ความรู้สึกตัว ขั้นนี้แหละที่จะช่วยให้คุณแก้ปัญหาเรื่องการคิดมาก และคิดฟุ้งซ่านได้ ถ้าคุณไม่รู้จักขั้นนี้แล้ว คุณจะปล่อยวางความคิดความรู้สึกที่เป็นเป็นทุกข์ของคุณไม่ได้ ใครอยากเข้าใจเรื่องการฝึกจิตตามปีสสนาสติปัญญา ต้องทำความเข้าใจในขั้นที่ ๕ อันคือ ความรู้สึกตัว (วิญญาณ) นี้ให้ถ่องแท้เสียก่อน และต้องเข้าใจการทำงานของขั้นในส่วนที่เป็นนามทั้งสี่นี้ด้วย ฉะนั้น ขอให้ติดตามในสิ่งที่ดิฉันจะนำเสนอต่อไปอย่างเป็นขั้นตอน พยายามเกาะในสิ่งที่คุณได้เข้าใจแล้วไปเรื่อย ๆ ใครที่ไม่ชินกับคำพระเช่น ขั้น ๕ นี้ ก็ขอความกรุณาพยายามเข้าใจตามที่ดิฉันได้อธิบายแล้ว เพราะจะได้ทันเวลาของดิฉันด้วย เมื่อกล่าวคำว่า ขั้น ๕ อีก

อย่าเพิ่งตกใจ

เมื่อคุณเข้าใจแล้วว่า ขั้น ๕ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นมนุษย์มีอะไรแล้ว ดิฉันจะแทนด้วยคำที่คุณรู้จักดี เพื่อจะได้ถ่ายทอดการสื่อสาร

ฉะนั้น ดิฉันจะแทน ความคิด ความจำ กับ ความรู้สึก (ขั้นที่ ๔, ๓, ๒) ด้วยคำว่า จิต และดิฉันจะแทนคำว่า วิญญาณ หรือ ความรู้สึกตัว (ขั้นที่ ๕) ด้วยคำว่า ใจ ขอความกรุณาอย่าเพิ่งตกใจว่าทำเช่นนั้นได้หรือ ขอให้ทำความเข้าใจตามนี้ไปก่อน เพราะดิฉันจะพาคุณเข้าสู่เรื่องสติปัญญาและนิพพานจนได้ ไม่ต้องห่วง ถ้าต้องการไปนิพพาน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้

มุมมองของเรื่องชั้นที่ ๕ ที่พระพุทธเจ้าทรงแยกแยะไว้แล้ว มิเช่นนั้น จะเข้าถึงนิพพานยากมาก จะมีแต่เรื่องพูดปาว ๆ และไม่มีการทำอย่างจริงจัง

มารู้จักคำว่า จิตใจ

คุณคงได้เห็นแล้วว่า ในพุทธพจน์ไม่มีคำว่า ใจ คำนี้เป็นคำไทย ไม่ได้แปลมาจากภาษาบาลี ซึ่งเป็นคำที่คนไทยเราค้นเคยมาก คำว่า วิญญาณในพระพุทธศาสนานั้น มีคำแปลมากหลายคำอยู่ จะงงมาก ถ้าใช้คำนี้ เหตุผลหนึ่งที่ดิฉันแทน วิญญาณ ด้วยคำว่า ใจ เพราะเมื่อพูดคำว่า วิญญาณ แล้ว คนไทยเรามักคิดถึง ผี ในที่นี้ ดิฉันไม่ต้องการให้คุณคิดเรื่อง ผี จึงขอใช้คำว่า ใจ ที่แปลว่า ความรู้สึกตัว แทน ฉะนั้น ถ้าดิฉันแทนคำว่า วิญญาณ ด้วยคำว่า ใจ แล้ว จิตวิญญาณ ก็คือ จิตใจ ฟังแล้ว คิดว่าคนส่วนมากแม้ไม่ใช่ชาววัดจะเข้าใจได้ดีกว่า ดิฉันหวังอย่างนี้นะ

ฉะนั้น เมื่อ ดิฉันพูดถึงคำว่า จิตใจ แล้ว ขอให้เข้าใจว่าดิฉันหมายถึง ชั้นที่อันเป็นส่วนนามทั้ง ๔ ชั้นนั่นเอง เพื่อให้ดูง่าย จะขอเขียนเป็นสมการดังนี้

จิต = ความคิด ความจำ ความรู้สึก (ชั้นที่ ๔, ๓, ๒)

ใจ = ความรู้สึกตัว (ชั้นที่ ๕)

ตัวกาย จิตใจ = ชั้นที่ ๕

ต้องกำหนด ตาใจ ให้ได้

เรื่องกายนี้เอาไว้ก่อน ยังไม่ต้องพูดถึง เพราะบทความนี้ต้องการพูดเรื่องความคิดกับความรู้สึกเท่านั้น ในส่วน “จิต” อันคือ ความคิดกับความรู้สึกนั้น ทุกคนย่อมรู้จักสภาวะดี ดังที่ดิฉันได้พรรณนาในหัวข้อ “เริ่มต้นในสิ่งที่รู้จักก่อน” ส่วนคำว่า “ใจ” หรือ ความรู้สึกตัว นี้ ดิฉันขอความกรุณาให้คุณกลับไปอ่านหัวข้อที่ ๑ ในเรื่อง “ทำอย่างไรจึงหายกลุ้มใจ” ที่ดิฉันพูดเรื่อง ตัวใจ และพยายามช่วยให้คุณรู้จักสภาวะของ ตัวใจ ที่มี ตาใจ นั้นแหละ ขอให้จับสภาวะของตาใจให้ได้อย่างชัดเจน ซึ่งทำได้ไม่ยากเลย ใคร ๆ ก็ทำได้ อ่านหัวข้อนั้นให้เข้าใจ และทำทันที สำคัญมาก เพราะการกำหนดสภาวะของตาใจ ได้ คือ การเริ่มต้นของการปฏิบัติจิตตามปีสสนาสติปัญญาอย่างจริงจัง และ อย่างเป็นทางลัดด้วย ถ้ากำหนดไม่ได้ หรือ ไม่ชัดเจนแล้ว การปฏิบัติจะไม่ชัดเจน และไม่เข้าใจสิ่งที่ดิฉันพูด เพราะสิ่งที่จะพูดเกี่ยวกับฐานที่สามนี้ล้วนเป็นเรื่องการจับสภาวะของการปฏิบัติทั้งสิ้น ฉะนั้น ถ้ากำหนดสภาวะของ ใจ ไม่ชัดแล้ว จะทำให้ล่าช้าต่อการเห็นพระนิพพาน

สภาวะ จิตใจ ของปุถุชน

เมื่อเข้าใจคำว่า จิตใจ ดังที่อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว คุณต้องเข้าใจต่อไปว่า จิต กับ ใจ เป็นธรรมชาติสองอย่างที่ควรแยกออกจากกัน แต่สภาวะจิตใจของปุถุชนคนธรรมดาจะอยู่ติดกันเหมือนปลาตองโก ซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหาคิดมาก เพราะเรารู้สึกว่าจิตกับใจอยู่ติดกัน เราจึงเขียนติดกัน ใช้ติด

กันเป็นคำควบ หรือเหมือนเอาเชือกมามัดติดกับใจเอาไว้ ที่จริง มันไม่ควรติดกัน แต่เมื่อมันติดกันแล้ว ปัญหาคิดมากและหยุดคิดไม่ได้จึงเกิด

ฉะนั้น ถ้าเปรียบให้คุณกำลังยืนตรงริมหน้าผาสูงชัน จุดที่คุณยืนอยู่มีค่าเป็นจุด ๐ เมื่อจิตของคุณวุ่นวาย เพราะคิดมาก เป็นทุกข์ จิตนี้ก็เหมือนเป็นลูกตุ้มใหญ่อันหนักหน่วงที่มัดติดใจของคุณอยู่ ลูกตุ้มนี้จึงจะพาตัวใจของคุณถ่วงหรือตกหน้าผาลงไปสู่ที่ต่ำ จากจุด ๐ จึงมีค่าติดลบ ๑ ๒ ๓ ไปเรื่อย ๆ แล้วแต่ว่า ปัญหาเรื่องคิดมาก กลุ้มมาก ของคุณจะมีมากสักแค่ไหน ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตของคุณคิดเรื่องที่ได้อะไรมาสมใจ ทำให้ดีใจมาก ตื่นเต้นมาก จิตของคุณก็เหมือนเป็นลูกโป่งอัดแก๊ซฮีเลียมที่ผูกติดใจของคุณอยู่ จึงสามารถพาใจของคุณลอยขึ้นไปเบื้องบน จากจุด ๐ เป็นค่าติดบวก ๑ ๒ ๓ ไปเรื่อย ๆ แล้วแต่คุณจะมีเรื่องดีใจสักแค่ไหน แต่ไม่ว่าคุณจะมีความรู้สึกติดลบหรือติดบวก เมื่อคุณผ่านพ้นปัญหาไป หรือ ความดีใจหายไปแล้ว ตัวใจคุณก็จะกลับมาสู่จุด ๐ อีก เร็วหรือช้าเท่านั้น คนเรามักมีเรื่องให้คิด ให้รู้สึก สารพัดอย่าง จิตใจของคนเราจึงขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่เช่นนี้เสมอ

สติปัญญาสี่

ฉะนั้น การแก้ปัญหาเรื่องคิดมากนั้น ไม่ใช่พยายามคิดแต่เรื่องที่ทำให้ผลในแง่บวก ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข ตื่นเต้น เพราะได้สมใจอยาก เพราะนั้นเปรียบเหมือนเอาลูกโป่งอัดแก๊ซฮีเลียมมาผูกติดใจเอาไว้ เพื่อใจจะได้ลอยสู่ที่สูงเท่านั้น ซึ่งไม่ได้แก้ปัญหอย่างแท้จริง ลัทธิบริโภคนิยมที่กำลังแพร่ระบาดทั่วโลกนั้น ล้วนเป็นเรื่องการเอาลูกโป่งอัดแก๊ซฮีเลียมมาผูกติดใจทั้งสิ้น คือ คิดค้นทำทุกอย่างที่ทำให้ใจของคนรู้สึกสนุก ตื่นเต้น เมื่อความสนุกหายไป ลูกโป่งแตก ก็ตกลงมาที่จุด ๐ อีก แต่เพราะขาดภูมิปัญญาทางธรรม จึงเห็นการอยู่ที่จุด ๐ เป็นเรื่องน่าเบื่อ จึงต้องหาอะไรต่ออะไรที่ตื่นเต้นทำอีก เพื่อใจจะได้ลอยขึ้นสูงอีก อยู่อย่างนี้แล้ว ๆ เล่า ๆ จึงเปิดโอกาสให้พ่อค้าทำมาหารับประทานอยู่ที่ความอยากให้ใจตื่นเต้นนี้ ลัทธิบริโภคนิยมจึงเบ่งบานได้ เพราะเหตุนี้ ซึ่งเป็นผลร้ายต่อนิสัยแห่งจิตใจของคนเรา

การแก้ปัญหาที่แท้จริงไม่ใช่ทำให้ใจเป็นสุขชนิดลอยขึ้นสูง แต่คือทำอย่างไร “ตัวใจ” ของเราจึงไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามจิตหรือความคิด คำตอบคือต้องแก้ปมเชือกที่มัดติดกับใจให้ติดกัน หรือ ฉีกปาดองโก ๒ ซีกให้หลุดออกจากกัน ทำได้อย่างไรก็โดยการฝึกสติปัญญาสี่ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่แยกจิตให้ออกจากใจ หรือ ทำใจให้หลุดพ้นจากจิต เพื่อจิตจะได้ไม่พาใจให้ขึ้น ๆ ลง ๆ ไปกับมัน เพื่อใจจะได้หยั่งรากลึกที่จุด ๐ อยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ สงบ สบาย ไม่ขึ้นและไม่ลง คนที่ไม่มีบารมีทางธรรมฟังเรื่องการอยู่แต่จุด ๐ แล้ว อาจจะกลัวด้วยซ้ำไป เพราะเห็นเป็นเรื่องน่าเบื่อ ไม่เห็นมีอะไรตื่นเต้น ซึ่งฝรั่งส่วนมากคิดเช่นนั้น คนที่เข้าใจได้ดีคือ คนที่เห็นทุกข์มามาก และเบื่อหน่ายต่อการเห็นจิตใจขึ้นลงเต็มประดาแล้ว

คนที่เริ่มฝึกสติปัญญาสี่นั้น จึงหมายถึงผู้นั้นกำลังอยู่ในขั้นตอนที่พยายามทำใจให้หลุดพ้นจากจิต ฉะนั้น คุณจะเห็นว่า โดยการนำเสนอเรื่อง

ขั้นที่ ๕ เช่นนี้ ดิฉันก็พาคุณเข้าสู่เรื่องการฝึกสติปัญญาสี่ หรือ วิปัสสนาเพื่อการหลุดพ้นทันที

ตัวรู้ กับ ตัวถูกรู้

การฝึกสติปัญญาที่ได้ผลอย่างรวดเร็วนั้น ปัจจัยที่สำคัญคือ ผู้ฝึกต้องกำหนดสถานะของตัวรู้ กับ ตัวถูกรู้ ได้อย่างชัดเจน ยิ่งการปฏิบัติของฐานที่สามแล้ว หากสถานะของ “ตัวรู้” observer กับ “ตัวถูกรู้” observed ไม่ชัดเจนต่อผู้ปฏิบัติแล้วไซ้ จะทำให้ล่าช้าต่อการเห็นพระนิพพาน ตรงนี้แหละที่ดิฉันเห็นว่าจำเป็นต้องเข้ามาชี้แจงสถานะอันเป็นนามทั้งสองนี้ให้ชัดเจน คำว่า จิตใจ ที่ดิฉันกำลังพูดถึงนี้แหละ มีสถานะของ ตัวรู้ กับ ตัวถูกรู้ อยู่ นั่นคือ ใจ, ตัวใจ หรือ ตาใจ ที่ดิฉันใช้นั้น เป็นตัวที่ทำหน้าที่รู้ หรือ ตัวรู้ เป็นประธาน subject เหมือนเอาตาเนื้อดูโนนดูนี้ ส่วนคำว่า จิต คือ ตัวที่ถูกรู้ ถูกเห็น เป็นกรรม object

ภาษาไทยมีคำรองรับ

ใจ อันเป็น ตัวรู้ นี้แหละที่ในพุทธพจน์บันทึกย้ำทุกประโยคว่า เมื่อจิตมีสภาวะอย่างไร ก็ให้ “รู้” อยู่เช่นนั้น

ปัญหาใหญ่คือ ตัวรู้กับตัวถูกรู้ หรือ จิตกับใจ เป็นนามทั้งคู่ เป็นสภาวะที่ไม่มีรูปร่าง จับต้องไม่ได้ทั้งคู่ แล้วจะไปแยกออกได้อย่างไร ว่า จิตตัวไหนเป็นตัวดู หรือ ตัวรู้ จิตตัวไหนเป็นตัวถูกเห็น หรือ ถูกรู้ เป็น กรรม ตรงนี้แหละที่ผู้ปฏิบัติจะงงมาก เวลาพุทธธรรมะ พูดเรื่องสมาธินั้น ดิฉันสังเกตว่า คนใช้คำว่า จิต ในฐานะเป็นตัวรู้ทั้ง สิ้น จิตเห็นอย่างโน้น อย่างนี้ ซึ่งล้วนเป็นเรื่องเอาความคิดหนึ่งไป ส่องดูอีกความคิดหนึ่งทั้งสิ้น โดยเฉพาะการฝึกวิปัสสนาด้วยวิธี บริกรรม ให้ท่องดัง ๆ นี่เป็นเรื่องเอาความคิดหนึ่งดูอีกความคิดหนึ่ง หรือ จิตดูจิต ทั้งสิ้น ทั้งนี้ทั้งนั้น เป็นเพราะเหตุว่า ยังไม่มีใครบัญญัติ ศัพท์ของ ตัวรู้ ให้ใช้อย่างชัดเจนนั่นเอง ฉะนั้น ทั้ง ๆ ที่ตนเองใช้ตา ใจอันเป็นตัวรู้อยู่แล้ว แต่ถ้ายังไม่มีศัพท์รองรับแล้วละก็ จะสื่อสารกัน ยาก เมื่อการสื่อสารไม่ชัดเจนเพราะขาดคำศัพท์ที่ถูกต้องรองรับแล้ว การสอนการเรียนรู้ก็ไม่ชัดเจน จึงทำให้สภาวะภายในทั้งหมดมัว ๆ พร่า ๆ ไม่ชัดเจนตามกันไปหมด

ดิฉันจึงเห็นความจำเป็นต้องแยกคำศัพท์อันเป็นสภาวะของ “ตัวรู้” กับ “ตัวถูกรู้” ออกมาอย่างชัดเจนก่อน แม้จะไม่ได้อยู่ในพุทธพจน์ก็ตาม ซึ่งโชคดีว่าภาษาไทยเรามีคำให้ใช้ได้ทันที คือ คำว่า จิตใจ นี้เอง การที่ผู้ปฏิบัติสามารถแยกแยะสภาวะของตนเองได้ชัดเจนนั้น จะเป็นทางลัดที่เร่งให้การปฏิบัติสติปัญญาได้ผลเร็วขึ้น การสื่อสาร พูดคุยกัน สอนกัน ก็จะทำให้ได้ง่ายมากขึ้น เพราะทั้งสองฝ่ายรู้ว่าพูดอะไรกันอยู่ ไม่สับสนและกำกวมอีกต่อไป

ฉะนั้น จึงขอย้ำคำว่า จิตใจ ในฐานะที่เป็น ตัวรู้ กับ ตัวถูกรู้ อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้รูปสมการจะให้เห็นชัดในคำต่าง ๆ ที่ดิฉันใช้

ใจ = ตัวรู้ = ตาใจ = ตัวใจ = แมวทอม = ประธาน subject =
observer = อายตนะที่ ๖ sixth sense

จิต = สิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ถูกมอง = หนูเจอร์รี่ = กรรม object =
observed = sense object

เมื่อเขียนคำว่า จิตใจ เช่นนี้ จึงสามารถมองออกอย่างชัดเจนว่า ตัวใจ ที่มีตาใจ กำลังมองดู จิต (ความคิด ความรู้สึก) ที่ยืนอยู่ข้างหน้าตนนั่นเอง เหมือนตาเนื้อสองตาของเรา กำลังมองเห็น หน้าแม่ คนรัก หรือ สิ่งต่าง ๆ ที่ อยู่เบื้องหน้านั่นเอง จะไม่เห็นตาเนื้อของตนเองหากไม่ส่องกระจก ตาใจ เป็นสภาวะ ยิ่งไม่ต้องไปมองหาว่ามีหน้าตาอย่างไร เป็นตัวรู้เฉย ๆ เป็น ตัวที่ต้องเอามาใช้งานทันที เพราะเป็นเครื่องมือพื้นฐาน ฉะนั้น ต้องไม่มานั่ง

วิเคราะห์ วิจาร์ณ ดีความ ให้คำจำกัดความ ของตัวนี้ หรือ คำ ๆ นี้ ในภาคปฏิบัติแล้ว ใช้มันเลย ดูสมการข้างล่าง แล้วจะเห็นชัด

หน้าแม่ <---- ดากาย
จิต (ความคิด ความรู้สึก) <---- ดาใจ
จิตใจ

อายตนะที่ ๖

ไหน ๆ เมื่อกี้ เขียนเป็นสมการแล้ว ดิฉันจึงใส่ศัพท์เพิ่มเข้าไป เรื่องอายตนะที่ ๖ ที่เรามักเข้าใจว่า คือ ใจ กับ การรับอารมณ์ทางใจ หรือ โผฏฐัพพะ

อายตนะที่ ๖ นี้เป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่งที่ชาวพุทธยังเข้าใจไม่ชัดเจน ดาใจ อันเป็นตัวรู้ ตัวนี้แหละ คือ อายตนะที่ ๖ sixth sense ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงนั่นเอง และ จิต ในความหมายของดิฉัน ที่หมายถึง ความคิด กับความรู้สึก เป็นอารมณ์ทางใจ หรือ โผฏฐัพพะ เป็น ตัวถูกรู้ หรือ sense object นั่นเอง

เรื่อง ดาใจ ในฐานะที่เป็นอายตนะที่ ๖ นี้ ดิฉันสงสัยมาตั้งแต่เริ่มทำสมาธิในสมัยที่เป็นนักศึกษาแล้วเช่นกันว่ามันคืออะไรแน่นอน ไม่สามารถเข้าใจได้ บัดนี้เข้าใจแล้ว ช่วงสามสี่ปีให้หลังนี่จึงพยายามสะสางเรื่องนี้ โดยการเริ่มพูดเรื่อง 6th sense ให้ลูกศิษย์เข้าใจอย่างชัดเจน

ใบไม้กำมือเดียว กับ ต้นฉบับแรกของเรื่องอวดอุตริ...นั้น ดิฉันเขียนอย่างไม่ได้แยกสภาวะของจิตกับใจออกมาอย่างชัดเจน ตอนที่เขียนนั้น ตนเองมักติดขัดเสมอ เพราะไม่มีคำให้ใช้อย่างแยกแยะ อวดอุตริ...ที่นำลงเว็บไซต์ได้แก้ไขแล้ว ใช้คำว่า จิตกับใจ อย่างถูกต้องแล้ว แต่ใบไม้กำมือเดียวที่นำลงในเว็บไซต์ยังไม่ได้แก้ไข ฉะนั้นจึงไม่ได้พูดคำว่า จิตใจ อย่างชัดเจน ขอให้เข้าใจตามนี้

เพราะเนื่องจากไม่ได้สอนคนไทย จึงไม่มีการบุกเบิกในเรื่องการใช้ภาษาอย่างที่ดิฉันได้ทำกับภาษาอังกฤษ ซึ่งดิฉันจำเป็นต้องสร้างศัพท์ใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อรองรับสภาวะทางธรรม เรื่อง จิตใจ จึงกลายเป็น ทอมกับเจอร์รี่ ซึ่งเรื่องนี้ต้องยกคุณค่าให้หลวงพ่อเทียนที่พูดเรื่องแมวจับหนูเป็นท่านแรก คำว่า ฐาน ของสติปัญญาฐานนั้น ดิฉันก็กลายมาเป็นคำว่า บ้าบอ เพราะสามารถหาข้อเปรียบเทียบเพื่อคนเข้าใจได้ง่ายขึ้น พระนิพพาน ก็ได้กลายมาเป็นคำว่า ผัสสะบริสุทธิ์ หรือ innocent perception เมื่อดิฉันกลับมาสอนที่พุทธมณฑลในเดือนเมษายน ๒๕๔๖ นั้น ดิฉันนี่ก็อยู่เช่นกันว่า เอ...ภาษาไทยนี้จะใช้ศัพท์อะไรดีที่สามารถแทน แมวกับหนู และคำตอปกก็ออกมาเองในคืนก่อนที่ต้องสอนนั่นเอง คือคำว่า จิตใจ ยังรู้สึกดีใจและภูมิใจมากกว่าภาษาไทยเราร่ำรวยมาก เป็นภาษาที่รองรับและสนับสนุนการเห็นธรรมของคนไทยเราได้ดียิ่งที่เดียว โดยเฉพาะคำว่า จิตใจ นี่เป็นคำ

พื้น ๆ ที่คนไทยเราใช้กันทุกวัน ถ้าเข้าใจตามความหมาย definition ที่ดิฉันให้ไว้ตามนี้แล้ว การปฏิบัติจะชัดเจนและได้ผลรวดเร็วขึ้น

ความรู้ทางโลกผิดเพราะไม่รู้เรื่องอายตนะที่ ๖

ที่จริง เรื่องอายตนะที่ ๖ นี้เป็นเรื่องใหญ่มาก เหมือนคนตาบอดนี้ โลก หรือ จักรวาลของรูป แสง สี ขนาด...the world of sight ทั้งหมดจะดับวูบลงทันที คนหูหนวก โลกของเสียงก็เจียบลงทันที เป็นเรื่องการสูญเสียอย่างมหันต์สำหรับบุคคลที่สูญเสียดวงตา และการสัมผัสทางหู ฉะนั้น การไม่เข้าใจอายตนะที่ ๖ อย่างถูกต้องและใช้มันไม่เป็นนั้น หมายความว่า ทั้ง ๆ ที่ทุกคนมี ตาใจ นี้อยู่ แต่เพราะไม่รู้คุณค่าของตาใจ ไม่รู้ว่ามีไว้เพื่ออะไร จึงเอาผ้าไปปิดตาใจเสีย จนมองอะไรไม่เห็น เมื่อความรู้เรื่องอายตนะที่ ๖ ไม่ได้ถูกสอนอย่างจริงจังและถูกต้องแล้วไซ้ร้ ย่อมหมายความว่า คนทั้งโลกสูญเสียตาใจอย่างเท่าเทียมทั่วถึงกันหมด ความเสียหายย่อมมีมากมายอย่างมหันต์เพียงใด คุณหลับตานึกเอาเอง มันหมายความว่า ระบบการศึกษาของโลกทั้งหมดเป็นเรื่องล้มเหลวตั้งแต่ยังไม่ได้เรียนอะไรด้วยซ้ำไป เพราะความรู้ทั้งหมดตั้งอยู่บนรากฐานอันคือเรื่องเข้าใจผิดว่า มนุษย์สามารถสัมผัสได้ ๕ ทาง ไม่ใช่ ๖ ทางดังที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงไว้ ฉะนั้น ผลจากการเรียนรู้จะให้ถูกต้องไม่ได้

เรื่องการสัมผัสนี้ ต้องทำเป็นคู่ ๆ ของมัน คือ ตา ต้องใช้เห็นรูป แสง สี หูมีไว้เพื่อฟังเสียง ฉะนั้น เราไม่สามารถเอาจมูกมาชิมรส หรือ ไม่สามารถใช้ลิ้นมาฟังเสียงเพลงหรือดูโทรทัศน์ แม้มี ๑๐ ตา ก็ไม่ใช่จะทำให้ได้ยินเสียงชัดขึ้น ดมกลิ่นปลาร้าได้ หรือรู้ว่าสาลีมีความนุ่มนวลอย่างไร ฉะนั้น เมื่อมาถึงเรื่องความคิดกับความรู้สึกแล้ว หากไม่มีอายตนะอันเหมาะสมเจาะเข้าไปรับรู้แล้วละก็ เราจะไม่มีวันเห็นหรือเข้าใจความคิดกับความรู้สึกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเลย นักวิทยาศาสตร์ทางโลกจึงจมนุ่ม เข้าอ่อน เมื่อมาถึงเรื่อง ความคิด กับ ความรู้สึก เพราะตราบใดที่เขายังไม่ยอมรับความรู้ของพระพุทธเจ้าในเรื่องอายตนะที่ ๖ แล้วไซ้ร้ เขาจะไม่วันรู้จักเรื่อง ความคิด กับ ความรู้สึก เลย ต่อให้เก่งอย่างไร มีเครื่องมือที่สามารถมองไกล ๆ ถึงขนาดดาวในท้องฟ้า หรือ มองสิ่งที่เล็กที่สุดอย่างอะตอมอันเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดได้ก็ตาม ตราบใดที่เขาไม่รู้เรื่อง ใจ กับ จิต ในความหมายนี้แล้ว เขาก็ไปไม่ถึงไหนเลย

ฉะนั้น สิ่งนี้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือ นักจิตวิทยา ทำได้คือเอา ความคิด ไปเกี่ยวโยงกับเรื่องสมองซึ่งเป็นเรื่องรูป จึงทำให้เขาใช้ตามองได้ เมื่อตามองเห็นคลื่นสมอง หรือ สารเคมีในสมอง บนจอคอมพิวเตอร์ได้แล้ว เขาก็ทำงานต่อได้ เรียนรู้ได้ แต่เป็นเพราะเขาใช้ผิดอายตนะ จึงทำให้ความรู้ผิด เจ ไม่ถูก ใช้ไม่ได้ กลายเป็นผลเสีย เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว แทนที่จะแก้ปัญหาเรื่องคิดมาก กลุ้มใจให้มนุษย์ได้ กลับยิ่งทำให้เขาป่วยหนักลงไปอีกก็ได้ตั้งเรื่องยากล่อมประสาทที่ได้พูดถึงแล้ว

ตรงนี้เอง ที่ดิฉันจึงกล้าถึงขนาดบอกว่า คนที่ไม่ได้เริ่มฝึกสติปัญญาฐานนั้นต้องจัดอยู่ในประเภทเป็น คนบ้าระดับสามัญหรือพื้นฐานทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะอะไรในสังคมก็ตาม ล้วนเป็นคนบ้าระดับสามัญเท่าเทียมกัน

หมด เพราะนี่คือ กลุ่มคนที่ยอมรับว่าคนเรารับสัมผัสได้ ๕ ทาง ซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ของโลก เขาจึงพูดภาษาเดียวกัน เข้าใจกันเองได้ ซึ่งหมายความว่า โลกแห่งการรับรู้อีกโลกหนึ่งดับวูบไปหมด ซึ่งเป็นโลกที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์โดยตรง เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึก ฉะนั้น หากความรู้ในเรื่อง 6th sense ของดิฉันถูกฝรั่งมองอย่างเยาะเย้ย ไปเอาอะไรมาพูด บ้าอยู่คนเดียว ไม่มีใครยอมรับนั้นยอมรับถูกต้องแล้ว เพราะเป็นเรื่องที่ดิฉันยืนยันขึ้นมาในสังคมโลกอย่างโดดเดี่ยวเพื่อสู้รบต่อกรกับระบบการศึกษาตะวันตกที่ชาวโลกยอมรับและบูชาจนถึงขนาดชาวไทยและชาวไหนด ๆ ก็ต้องข้ามน้ำข้ามทะเลมาเรียนกัน ฉะนั้น จะไม่ให้เขามองดิฉันว่าเป็นคนบ้า self-deluded ได้อย่างไร แต่สำหรับคนไทยนั้นยอมรับเข้าใจดิฉันได้ไม่ยาก เพราะพวกเราเคยชินกับการฟังเรื่องอายตนะที่ ๖ แล้ว เพียงแต่ยังไม่ชัดเจนเท่านั้นเอง

เมื่อดูเป็น จะเห็นทุกอย่างเหมือนที่บันทึกไว้ในพุทธพจน์

คนเริ่มฝึกสติปัฏฐาน คือ คนที่เริ่มเอาผ้าปิดตาออกจากตาใจของตน เหมือนการเริ่มกอบกู้อายตนะที่ ๖ กลับคืนมา จึงเริ่มเห็นอะไร ๆ บ้างแล้ว คนเหล่านี้จะเริ่มเห็นโลก และ จักรวาลต่างจากผู้ที่ยังไม่ได้ใช้ตาใจอย่างถูกต้อง พอฝึกสติปัฏฐานไปเรื่อย ๆ ตาใจก็จะยิ่งชัดมากขึ้น ๆ จนสว่างอย่างเต็มที่ในที่สุด ฉะนั้น การรู้จักสภาวะของ ตาใจ ในฐานะที่เป็น ตัวรู้ หรือ สิ่งรับสัมผัสหรืออายตนะที่ ๖ นี้จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก

ฉะนั้น การปฏิบัติของฐานที่สามหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คุณต้องกำหนดสภาวะของ “ตาใจ” ให้ได้อย่างชัดเจนเสียก่อน ดังที่ดิฉันได้อธิบายไปแล้วในข้อที่ ๑ ของจดหมายเรื่อง “ทำอย่างไรให้หายกลุ่มใจ” ขอให้กลับไปอ่านและพยายามกำหนดสภาวะของตาใจให้ได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องไม่ยากเลย ทุกคนใช้กันอยู่แล้ว

เมื่อคุณสามารถกำหนด ตาใจ ได้ และเฝ้ามองไปที่ จิต อยู่เสมอโดยการ พยายามดูความคิด ความรู้สึก เหมือนกับคุณกำลังนั่งบนขานขาลา และนั่งมองรถไฟที่เข้าออกจากสถานีโดยที่คุณไม่กระโดดขึ้นไปนั่งบนรถไฟของความคิดเลย นั่งดูเฉย ๆ หากคุณทำเช่นนั้นอยู่ คุณก็จะเห็นทุกอย่างหรือทำทุกอย่าง เหมือนที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกอันเนื่องกับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ดิฉันลอกมาไว้เบื้องต้น คุณจะอ่านพุทธพจน์เหล่านั้นเข้าใจหรือไม่ นั่น ไม่สำคัญ ตราบใดที่คุณสามารถเอาตาใจนั่งดูความคิด ความรู้สึก อยู่เช่นนั้น คุณก็ได้ทำทุกอย่างตามที่บอกไว้ในพุทธพจน์แล้ว คุณจะเห็นของตนเอง

การนั่งดูความคิดกับความรู้สึกเช่นนี้คือ การปฏิบัติของฐานที่สามหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสอนอย่างละเอียดไม่ได้ ทำได้เพียงสอนให้คุณจับสภาวะของตัวรู้หรือตาใจให้ถูกต้องเท่านั้น เปรียบเหมือนการยื่นไฟฉายให้คุณถืออยู่ในมือเอง เมื่อคุณมีไฟฉายแล้ว ก็ส่องดูเอาเองว่าในห้องมืดนี้มีของที่วางระเกะระกะอยู่ตรงไหนบ้าง คุณอาจจะเห็นมากกว่าในพุทธพจน์ด้วยซ้ำไป เพราะความคิด ความรู้สึกนั้นเป็นเรื่องหลากหลาย มี

มากมายหลายหน้าเหลือเกิน และของแต่ละคนก็ยิ่งแตกต่างออกไปอีก เพราะอยู่กันคนละสภาพแวดล้อม แต่ละคนก็เห็นแต่ของตนเองเท่านั้น ซึ่งมีรายละเอียดมากมายให้เห็น หลายอย่างที่เห็นนั้นก็อธิบายให้คนอื่นฟังไม่ได้ ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร ไม่มีคำพูด พูดไม่หมด ที่บันทึกไว้นั้น เป็นเพียงความคิด ความรู้สึกที่หลัก ๆ เท่านั้น ฉะนั้น หากคุณสามารถเห็นความคิด ความรู้สึกอย่างชัดเจนด้วยตาใจของตนเอง เท่านั้นก็พอแล้ว คุณกำลัง ปฏิบัติฐานที่สามแล้ว เมื่อคุณนำไฟฉายส่องเข้าไปในห้องมืดเช่นนี้เรื่อย ๆ ในที่สุด คุณก็จะส่องเห็นประตูทางออกจากห้องมืดนั้นจนได้ อันเป็นช่วงต่อ เข้าสู่ฐานที่สี่ หรือ ธรรมานุปีสนาสติปัญญา

ทำไมถึงปฏิบัติก็ยิ่งทุกข์?

การฝึกฐานที่สามนี้ เป็นเรื่องการเข้าสู่สมาธิภายในจิตใจ เป็นขั้นตอนที่แมวกับหนูจะสู้กันอย่างหมัดต่อหมัด ถึงพริกถึงขิง ใครที่รู้สึกว่ายิ่งปฏิบัติก็ยิ่งรู้สึกทุกข์มากขึ้น หรือ เห็นความคิดที่เลวทรามของตนเองนั้น ขอบಾಯัดใจ และอย่าท้อใจเป็นอันขาด นั้นเป็นความรู้สึกที่ถูกต้องแล้ว เพราะเป็นขั้นตอนของการเห็นหน้าตาของความทุกข์อันเป็นศัตรูที่ต้องห้ามนั้น ก็เลสทั้งหลายอันแฝงเร้นมาด้วยความคิด ความจำที่นอนแช่อยู่กันบึงของใจ นั้นจะถูกปั่น ถูกกววขึ้นมาใหม่ ความทรงจำในอดีตเก่า ๆ ที่เลวบ้าง น่าอับอายบ้าง เศร้าสลดบ้าง เจ็บปวดบ้าง จู้ ๆ ก็หลุดขึ้นมาแล้ว ๆ เล่า ๆ อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย นี่เป็นขั้นตอนของการเดินไปสู่การหลุดพ้น จะต้องไม่มีกิเลสที่ซ่อนเร้นอยู่มมไหนของใจเป็นอันขาด เพื่อคุณจะได้ถอนรากถอนโคนกิเลสที่มากับความคิดนั้นอย่างสิ้นเชิง

อนุสัย หรือ ความคิด ความจำเก่า ๆ ที่นอนแช่อยู่ในกันบึงของใจนั้น เปรียบเหมือนกองหนุนของหนูเจอร์รี่ ขั้นตอนนี้เจ็บปวดมาก เพราะคุณ (แมวทอม) ต้องต่อสู้ทั้งทัพหน้า และ กองหนุน ของเจ้าหนูเจอร์รี่ แต่ที่จริงมันเป็นสัญญาณที่ดี บอกคุณว่าการเดินทางของคุณใกล้จุดหมายปลายทางแล้ว เพราะหมายความว่า ทัพหน้าของหนูเจอร์รี่กำลังพ่ายแพ้สงครามภายในนี้ เพราะแมวทอมแข็งแรงมากขึ้นนั่นเอง สามารถชนขากองหน้าของหนู ฉะนั้น หนูเจอร์รี่จึงต้องส่งกองหนุนเข้ามาเพื่อเสริมพลังของทัพหน้า สงครามมหากาฬที่อรชุนต้องฆ่าแม่ญาติพี่น้องของตนเองนั้นแหละ เปรียบเหมือนกองหนุนของเจ้าหนูเจอร์รี่เอง เป็นสงครามภายในที่โหดเหี้ยมมาก เจ้าแมวทอมต้องเก่ง และมีปัญญาไหวพริบทันหนุเจ้าเล่ห์ที่มีเหลี่ยมมากมายเหลือคณานับ

ฉะนั้น การปฏิบัติฐานที่สาม หรือ การดูความคิดนี้เป็นขั้นตอนที่ทุกข์มากแม้สภาพภายนอกไม่ได้เป็นปัญหามากแล้วก็ตาม เช่น ไม่หวังเรื่องอยากได้โน่นได้นี้แล้ว รวยก็ไม่อยากรวย ชื่อเสียงก็ไม่อยากเอา ไม่เห็นรู้สึกอิจฉาใคร ความโกรธคนก็น้อยลง ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายเป็นสมณะอยู่ แต่ทำไมในใจจึงยังทุกข์มากอยู่ ความรู้สึกเช่นนั้น ถูกต้องแล้ว ถ้าไม่เห็นทุกข์ ก็จะไม่เห็นความหมดทุกข์ เพราะมันอยู่ที่เดียวกัน เป็นขั้นตอนที่เจ็บปวดมาก ฉะนั้นจึงเปรียบเทียบการฝึกฐานที่สามนี้เหมือนการถอดถ้ำที่มีความแคบเท่าขนาดของร่างกายของคนเรา จะต้องเบียดเสียดเคลื่อนตนเองไปข้างหน้า

อย่างยากลำบาก การเคลื่อนไหวแต่ละนิ้วมันหมายถึงกายต้องขูดกับผนังถ้าที่เป็นหินคมกริบอยู่เสมอ ครั้นจะไม่เคลื่อนไหวไปข้างหน้าก็ไม่ได้ เพื่อในที่สุดจะได้มีโอกาสออกมาสู่ที่โล่งกว้างอันไม่มีขอบเขตอันคือพระนิพพานหรือฐานที่สี่ คนที่ปฏิบัติฐานที่สามอยู่นั้น จะรู้สึกว่าไปข้างหน้าก็ยากมาก จะถอยหลังก็ไม่ได้ จะค้างเติ่งอยู่กับที่เฉย ๆ ก็ไม่ได้เช่นกัน ฉะนั้น ไม่มีทางเลือกนอกจากไปข้างหน้าอย่างเดียว แม้จะยาก ก็ต้องทำ เมื่อมีการเดินหน้าแล้ว ก็ต้องถึงจุดหมายปลายทางสักวันหนึ่งจนได้

ดิฉันคิดย้อนกลับแล้วยังขบถลุกเลย ดิฉันได้เล่าประสบการณ์ของตนเองไว้แล้วทั้งในใบไม้กำมือเดียวและอวดอตรี...ขอให้คุณอ่าน เพราะการอ่านประสบการณ์ของดิฉันเท่ากับช่วยให้คุณพอได้แนวทางว่า ประสบการณ์เช่นนี้ ๆ ได้เกิดกับตนเองแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่เกิด ก็รู้ว่ามีโอกาสจะเกิดได้ เมื่อเกิดแล้ว จะได้รู้วาทนเองกำลังเดินมาถึงจุดไหน ที่สำคัญคือ ต้องมีกำลังใจ ต้องไม่ตีคุณค่าตนเองต่ำเกินไป

หากจิตตานุปัตสนาสติปฏิฐาน ไม่ใช่เป็นเรื่องการดูความคิดและความรู้สึกแล้ว มันจะเป็นเรื่องอะไรได้ ดิฉันก็ไม่ทราบ เพราะในหัวในอกคนนี้มีแต่สองสิ่งนี้เท่านั้นที่สร้างปัญหาอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน ความคิด ความรู้สึกนี้เป็นเรื่องใหญ่มากที่สุดของมนุษย์ ทุกปัญหา ตั้งแต่ปัญหาส่วนตัวเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ชัดใจกับพ่อแม่หรือคนรัก หงุดหงิด เศร้า เหงาหงอย โกรธเกลียด อิจฉาไปจนถึงสงครามโลกนั้น ปัญหาเหล่านี้มากับความคิด และความรู้สึกทั้งสิ้น ก็เลสก็แอบแฝงมากับสองตัวนี้แหละ มิเช่นนั้น โลกจะยุ่งปานนี้หรือ ถ้าพระพุทธเจ้าไม่เจาะเข้ามาเรื่องนี้แล้ว ดิฉันก็ไม่ทราบว่า จะมีเรื่องอะไรในใจมนุษย์ที่เป็นปัญหาอีก จึงมั่นใจว่าการปฏิบัติของฐานที่สามเป็นเรื่องการเฝ้าดูความคิดกับความรู้สึกแนนอน เพราะความทุกข์ของมนุษย์มันเกิดที่ตรงนี้ในท่ามกลางความคิดกับความรู้สึกนี้เท่านั้น ฉะนั้นการเฝ้าดูความคิดและความรู้สึกเหมือนการดูรถไฟเข้าออกสถานีโดยไม่ต้องขึ้นไปนั่งบนรถไฟเสียเอง จึงเป็นการกระทำของนักวิทยาศาสตร์ต่อเรื่องนามธรรมโดยตรง เมื่อเฝ้าดูจนเข้าใจถึงธรรมชาติของมันแล้ว จึงจะพบทางดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

วิธีการที่สำคัญของการวิจัยเพื่อการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ คือ ต้องเฝ้าดู observation ในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และวิจัยอย่างอดทน วันแล้ววันเล่า เพื่อศึกษาธรรมชาติของสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ นั้น เมื่อมาถึงเรื่อง ความคิดกับความรู้สึกแล้ว นักวิทยาศาสตร์ทางโลกจนมุม เพราะทั้ง ๆ ที่อยากศึกษาวิจัยว่ามันคืออะไรกันแน่ ความคิดเป็นผลผลิตของสมอง หรือ อะไรแนอนมันมาจากไหน ผลบ ๆ โผล่ ๆ และยังป่วนหัวคนเล่นอย่างนั้น ตรงนี้แหละที่นักวิทยาศาสตร์ทางโลกต้องเข่าอ่อน ทำอะไรไม่ได้เลย เขาไม่มีทางศึกษา วิจัย ความคิด กับ ความรู้สึกได้ อันเนื่องจากขาดเครื่องมือสำคัญงานทุกอย่าง ถ้าจะให้ลุล่วงได้ ต้องมีเครื่องมือที่เหมาะสมกับงานนั้น You must have the right tool for the right job. เครื่องมือที่จะทำให้มนุษย์รู้และเข้าใจความคิดกับความรู้สึกได้อย่างแท้จริงคือ ต้องรู้จักตาใจหรืออายตนะที่ ๖ และรู้เรื่องการนำใจกลับมาสู่ฐานของสติ หรือ สติปฏิฐานสี่นี้

เอง ซึ่งจะต้องใช้มุมมองของขั้นที่ ๕ ดังที่ดิฉันได้นำเสนอมา จึงจะสามารถ
เข้าใจความคิด และ ความรู้สึก (จิต) ได้อย่างแท้จริง

พากลับบ้านจนได้

ดิฉันต้องการชี้ให้คุณเห็นว่า แม่ดิฉันไม่ได้พูดตามพุทธพจน์ก็ตาม
แต่ในที่สุด ดิฉันก็สามารถพาคุณกลับมาสู่เรื่องสติปัญญาและพระนิพพาน
จนได้ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญกว่า ฉะนั้น ขอให้ดูการใช้และการวางคำหลัก ๆ
เหล่านี้ ถ้าดิฉันสอนด้วยตนเอง ดิฉันจะมีกล่องของเล่นและตุ๊กตา ๕ ตัว
เป็นตัวแทนขั้นที่ ๕ ซึ่งนักศึกษาจะเห็นได้ชัดมาก สามารถทวนเวลาสอนและ
การเรียนรู้มากที่สุด จุดนี้จะเขียนก็ยาก แต่ดิฉันจะพยายามเขียนออกมา

๑) สิ่งแรกที่คุณต้องเข้าใจคือ คนที่เดินไปเดินมา พูดคุย ทำอะไร
สารพัดได้นั้นเป็นเพราะมี

ตัวกาย บ้านใจ ตัวใจ

บ้านของกายคือบ้านที่มีเลยที่และถนน แต่บ้านของใจคือ ช่องว่าง
ระหว่างตัวกาย กับ ตัวใจ

๒) แยกที่เข้ามาในบ้านของใจคือ จิต หรือ ความคิด ความรู้สึก หรือ
หนุเจอร์ ถ้าอยากถามว่า แล้ว ความคิด ความรู้สึกของคนเหล่านี้มันมาจาก
ไหน คำตอบคือ ก็มาจากโลกภายนอกนั่นเอง ปัญหาทุกอย่างภายนอก ตั้ง
แต่ครอบครัวอันมีลูกเต่า คู่ครอง การงาน เพื่อนร่วมงาน สังคม และการดิ้น
รนต่าง ๆ ของชีวิตในแต่ละวัน ผู้คนต่าง ๆ ที่เราพบ พูดคุยด้วย สัมพันธ์ด้วย
พร้อมกับปัญหาต่าง ๆ ที่ประสบอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันเหล่านี้ ถ้ารวบรวมเข้ามาเป็น
คำพระแล้ว คือ อายตนะภายนอก หรือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นั่นเอง
หรือ จะพูดง่าย ๆ ว่า โลกภายนอก สิ่งที่เป็นรูปธรรม material เหล่านี้
มนุษย์ก็รับเข้ามาในใจ หรือ บ้านของใจ มันผ่านเข้ามาในบ้านของใจได้โดย
การใช้สะพานเชื่อมระหว่างโลกภายนอกกับภายในของมนุษย์ สะพานเชื่อม
นั้นก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ภาษาพระเรียกว่า อายตนะภายในนี้เอง
รูปทุกอย่างที่เราเห็น เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คนที่เรารัก เกลียด อัจฉา ก็เดินเข้า
มาทางสะพานตา เสียงเพลง เสียงรถ เสียงคนทะเลาะกัน ก็ใช้สะพานของหู
กลิ่นปลาเค็ม น้ำหอม ควันรถ ก็เข้ามาทางสะพานจมูก รสเหล้า รสทุเรียน ก็
เข้ามาทางสะพานลิ้น ความรู้สึกที่นิ่มนวลของสำลี หรือ ความแข็งของหินก็
ผ่านเข้ามาทางสะพานผิวหนัง เมื่อ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จากโลกภาย
นอกเหล่านี้ เดินผ่านสะพานของมันเข้าสู่โลกภายในของเราแล้ว มันก็แปลง
ร่างจากวัตถุหรือ รูปธรรม เป็นเรื่องนามธรรมทันที dematerialize จาก
รูปธรรม ๕ อย่าง ก็เหลือเป็นนามธรรม ๓ อย่างเท่านั้นคือ ความจำ ความคิด
กับความรู้สึก ซึ่งดิฉันรวบยอดเป็นคำเดียวว่า จิต หรือ หนุเจอร์นี้เอง

เมื่อจิตเข้ามาในใจแล้ว จิต จึงกลายเป็นสิ่งรับสัมผัส sense object
ของอายตนะที่ ๖ sixth sense อันคือ ใจนั่นเอง ลองดูสมการข้างล่างนี้

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส = ความจำ ความคิด ความรู้สึก = จิต = หนุเจอร์
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส -----> ตัวกาย -----> จิตใจ

ฉะนั้น คุณจึงเห็นได้ชัดเจนว่า จิต หรือ ความคิด ความรู้สึกในหัวใจของคนเรานั้นเป็นเรื่องเดียวกับปัญหาชีวิตทุกอย่างที่เราประสบอยู่ทุกเมื่อเชื่อกัน ฉะนั้น ใครที่ต้องเล่นบทบาทชีวิตหลายบทบาท รับภาระหน้าที่มาก ความคิด ความจำ ความรู้สึกของเขาก็จะยิ่งมากและซับซ้อน เช่น คน ๆ หนึ่งอาจจะเป็นพ่อแม่ให้ลูก เป็นพี่ให้น้อง เป็นครูให้ลูกศิษย์ เป็นหมอบุญให้คนไข้ เป็นผู้แนะนำให้ประชาชน จิตของคนเหล่านี้ แม้จะเป็นนามธรรมที่ไม่มีรูปร่างให้เห็น แต่ก็มีค่าเป็นน้ำหนักเท่ากับคนมากมายที่เขาต้องเกี่ยวข้องด้วย คนที่เป็นนายกรัฐมนตรี หรือ ประธานาธิบดีของประเทศมหาอำนาจที่ต้องรับภาระของประเทศตนและของประเทศอื่นด้วยนั้น จิตของเขาจะยิ่งหนักมาก เพราะเท่ากับแบกโลกทั้งโลกไว้ในใจตน แม้คนที่มีชีวิตไม่ซับซ้อน เมื่อประสบปัญหาชีวิตที่หนักหน่วงแล้ว ก็ยังรู้สึกเหมือนแบกภูเขาอยู่ในอกเช่นกัน นี่เป็นปัญหาทั่วไปของมนุษย์

บุคลคนธรรมดาทั่วไปที่ไม่เคยฝึกสติปัญญาเลย ภายใจ หรือ ชั้นที่ ๕ ของเขาจะอยู่ในลักษณะที่มี จิตใจ อยู่ติดกันเช่นนี้

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส -----> ทั่วกาย -----> จิตใจ
 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส -----> ทั่วกาย -----> เจอร้อนม

ที่นี้ คุณลองคิดถึงข้อเปรียบเทียบเมื่อกี้ ที่ดิฉันพูดถึงคุณยืนที่จุด ๐ ริมหน้าผา และมีลูกตุ้มผูกมัดใจคุณอยู่ ถ้าคุณเป็นคนที่ต้องเล่นบทบาทหลายบทบาทและรับภาระหน้าที่มากแล้ว จิตของคุณจะหนักมาก คนที่ไม่เคยฝึกสติปัญญานั้น เมื่อจิตเข้ามาบ้านของใจแล้ว จะปะทะใจหรือเกาะใจแน่นทันทันที่เหมือนเป็นแม่เหล็กต่างขั้วกัน หรือ ที่ดิฉันเปรียบเทียบว่าหนูเจอรีเข้ามา รังแกแมวทอม เพราะคนเราเมื่อทุกข์แล้ว รู้สึกเหมือนถูกใครขย่ม บดขยี้ใจของเราจริง ๆ จึงเกิดสภาวะเหมือนมี "จิตใจ" ที่ติดกันเป็นป่าดงโกลี เมื่อมีปัญหาทางใจ เรา รู้สึกไม่มีแรงต้าน เหมือนมีพลังแม่เหล็กระหว่างจิตกับใจที่แรงมาก

เหตุที่เรา รู้สึกไม่มีแรงต้านภายใน เพราะจิตหรือหนูเจอรีเป็นตัวแทนของสามชั้น เวทนา สัญญา สังขาร ในขณะที่ ใจ หรือ แมวทอม เป็นตัวแทนของชั้นเดียวคือ วิญญาณชั้น ฉะนั้น จึงหมายความว่า แยกที่เข้าบ้านใจนั้นมักมาพร้อมกันสามคนเสมอ หรือ เป็นการต่อสู้ระหว่างหนูสามตัวกับแมวที่พอมกะหรือหนึ่งตัวเท่านั้น คนกลัวใจ หงุดหงิด ทุกข์มาก เพราะเหมือนถูกผู้ร้ายสามคนบุกเข้าบ้านทุบตีเอา แล้วเจ้าของบ้านคนเดียวจะไปสู้ผู้ร้ายสามคนที่แข็งแกร่งได้อย่างไร หมดหนทางสู้แน่นอน ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงหยิบยื่นมหาสติปัญญาสี่ให้มนุษย์แล้วไซ้ การต่อสู้เพื่อปกป้องภพภาพของใจย่อมเป็นไปไม่ได้แน่นอน เปรียบเหมือนขี้ดิน ฝุ่นผงที่ติดอยู่ในกงล้อเกวียนที่หมุนอยู่ จะถูกกงล้อเกวียนโยนไปโยนมาอยู่เช่นนั้น ไม่มีทางหลุดออกมาได้เลย

๓) ฉะนั้น คนที่เริ่มฝึกสติปัฏฐานสี่แล้ว เท่ากับการเริ่มทำลายพลังสนามแม่เหล็กระหว่างจิตกับใจ หรือ แก๊ปมเชือกที่มัดจิตกับใจเอาไว้ ชั้น ๕ ของเขาจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นเช่นนี้

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส = ปัญหาทุกอย่างอันเนื่องกับชีวิต = โลกภายนอก = จิต

โลกภายนอก ----- > ตัวกาย จิต <-> ใจ
 โลกภายนอก ----- > ตัวกาย จิต <---> ใจ
 โลกภายนอก ----- > ตัวกาย จิต <-----> ใจ
 โลกภายนอก ----- > ตัวกาย จิต ใจ

การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่เป็นขั้นตอนแห่งการทำลายพลังสนามแม่เหล็กอันยิ่งใหญ่ที่อยู่ระหว่างจิตกับใจ ผู้ปฏิบัติกำลังเข้าสู่ขบวนการที่พยายามทำจิตให้หลุดร่อนออกจากใจ ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกับการกำลังแก้ไขปัญหาชีวิตภายนอกของตนเอง การแก้ปัญหาวิตที่ เกิดทุกเมื่อเชื่อกันไม่ใช้ไปแก้ด้วยวิธีการการเมืองและสังคม เช่น แก้ปัญหาขโมยด้วยการกันรั้ว ปิดประตูบ้าน ลั่นกลอน หรือ ติดตั้งกล้องลับ ๆ เพื่อจับผู้ร้าย หรือ คิดว่าบ้านเมืองจะสงบได้โดยการส่งทหารไปทำสงคราม หรือ จับพวกผู้ก่อการร้ายให้หมดโลก นั้นเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ และแก้ไม่ได้ด้วย ซึ่งบางครั้งยิ่งแก้ ก็ยิ่งมัดตัวเองมากขึ้น เช่นเรื่องยากล่อมประสาทที่พูดถึงบ่อย

การแก้ที่ต้นเหตุคือ การทำให้จิตหลุดร่อนออกจากใจเสียก่อน เพื่อใจของเราจะได้เป็นอิสระจากจิต หรือ ปัญหาของโลกภายนอกนั่นเอง และนี่คือการทำกิจในเรื่องหลุดพ้นอยู่ คือ ทำใจให้หลุดพ้นจากจิต ฉะนั้น ผู้ที่เริ่มฝึกสติปัฏฐานสี่นั้น บางครั้งจิตกับใจก็ติดกัน บางครั้งก็หลุดออกจากกัน พระอรหันต์ทั้งสี่ระดับ คือ ความต่างระดับของพลังสนามแม่เหล็กระหว่างจิตกับใจ

ธรรม คือ ผัสสะบริสุทธิ์ innocent perception

เมื่อมีการฝึกสติปัฏฐาน คือ การนำตาใจกลับมาสู่ฐานของสติ เช่น รู้ลมหายใจเข้าออก รู้ตัวเมื่อเดินเหิน รู้สัมผัสเมื่อจับต้องสิ่งของ เป็นต้น เมื่อทำได้เช่นนั้น ความคิด ความรู้สึก จะหายไปในช่วงขณะสั้น ๆ จะมีช่วงเวลา ที่ "ใจจะว่างจากจิต" ในช่วงความคิดหรือจิตหายไปจากบ้านของใจนี้เอง ใจของเราก็จะอยู่กับ ธรรม หรือ พระนิพพาน ทันที พระนิพพานคือ การรับ ผัสสะที่บริสุทธิ์นั่นเอง

ลมหายใจ การเดิน หยิบของ เกาะของจริง <-- ตัวกาย ใจ
 รูป, เสียง, กลิ่น รส สัมผัส <-- ตัวกาย ใจ
 ผัสสะที่บริสุทธิ์ <-- ตัวกาย ใจ
 สัจธรรมอันสูงสุด <-- ตัวกาย ใจ

นิพพาน <-- ตัวกาย ใจ
ที่นี่ เดียวนี้ <-- ตัวกาย ใจ

เมื่อใจอยู่กับฐานของสติ เช่นลมหายใจแล้ว จะเกิดสภาวะที่ “ใจว่างจากจิต” ในช่วงขณะนั้น ๆ ใจของเราจะเจียบสนิท ไม่มีเสียงพูดในหัวเลย เพราะ จิต หรือ ความคิดความทรงจำทำหน้าที่พูดอยู่ในหัวเราเป็นต้นตอของภาษาพูด และภาษาเขียน ฉะนั้น ถ้าไม่มีความคิด ก็ไม่มีอะไรพูด ถ้าไม่มีอะไรต้องพูด ต้องเขียน ก็ไม่ต้องคิด ในช่วงที่ “ใจว่างจากจิต” นี้แหละ ก็ จะเหลือแต่ตัวกายและตาใจที่สามารถรับผัสสะอย่างบริสุทธิ์ เมื่อไม่มีภาษา และคำพูดในหัวแล้ว การเรียกชื่อ การตีความต่าง ๆ ย่อมไม่มี ทุกอย่างเจียบสนิท สภาวะนั้น คือ พระนิพพาน หรือ การสัมผัสกับสัจธรรมอันสูงสุดแล้ว (ขอให้อ่านบทที่ ๓ ๔ ในใบไม้กำมือเดียว)

ที่รู้ได้เพราะญาณรู้นั้นได้เกิดแล้วจึงพูดได้ มิเช่นนั้น ก็คงไม่รู้ และพูดอย่างมั่นใจไม่ได้ว่า นี่คือ สภาวะพระนิพพาน จะไปเอาที่ไหนมาพูดอย่างลงตัวไม่ขาดไม่เหลือเช่นนี้ คนรู้อาจจริงหรือไม่จริงจะตัดสินได้ก็โดยการอธิบายเรื่องชีวิตอย่างต่อเนื่อง กลมกลืน ไม่ตกลั่น ที่สำคัญคือ หาทางออกให้คนถึงนิพพานจนได้ แม้จะใช้ภาษาและวิธีการที่ต่างจากพระคัมภีร์ก็ตาม คนที่ยังไม่เกิดญาณและชอบจับผิดจะอ่านไม่รู้เรื่องและยังเถียงว่าไม่ใช่ ขอถามว่า ถ้าการรับผัสสะอย่างบริสุทธิ์ไม่ใช่สภาวะของพระนิพพานแล้ว ตอบได้ อย่างชัดเจนหรือไม่ว่า พระนิพพานคืออะไร และจะแก้ปัญหาปมทุกข์ให้คนได้อย่างไร ถ้ายังตอบไม่ได้ด้วยคำพูดของตนเองโดยไม่ต้องอ้างครูบาอาจารย์แล้ว ต้องเปิดโอกาสให้คนรู้อธิบายอย่างแจ่มแจ้งเสียก่อน ที่ดิฉันมั่นใจว่าคำต่าง ๆ ทางขวามือของสมการข้างบนเป็นพระนิพพาน เพราะ สภาวะนั้น ได้แก้ปัญหาชีวิตให้มนุษย์อย่างสิ้นเชิงแล้ว แม้ปัญหาอันเนื่องกับโลกภายนอกยังคงอยู่เหมือนเดิม แต่เมื่อ “จิตหายไปจากใจ” ได้แล้ว ก็หมายความว่า ปัญหาอันเนื่องกับโลกภายนอกไม่มีผลกระทบต่อใจอีกแล้ว ใจหลุดจากจิตหรือปัญหาทุกอย่างแล้ว ปัญหาแก้แล้ว ที่แก้ได้ เพราะใจกำลังอยู่กับพระนิพพาน หรือ กำลังรับแต่ผัสสะที่บริสุทธิ์เท่านั้น

การรับผัสสะที่บริสุทธิ์นั้นไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะแต่ผู้หมดกิจแล้วเท่านั้น ผู้เริ่มฝึกสติปัญญาสี่ เมื่อจิตเริ่มหลุดร่อนออกจากใจนั้น ผู้ปฏิบัติจะเกิดสภาวะ “ใจที่ว่างจากจิต” บ่อยขึ้น แล้วแต่ความชำนาญในการตีความคิดออกจากใจว่าจะทำได้เร็วแค่ไหน ในช่วงเวลาที่ “ใจว่างจากจิต” นี้แหละ ตาใจของบุคคลผู้นั้นย่อมรับผัสสะที่บริสุทธิ์แล้ว หรือ เริ่มเห็นพระนิพพานแล้ว เพียงแต่ว่าตนเองไม่รู้เท่านั้น ไม่รู้ว่า สภาวะนั้น ๆ คือ พระนิพพาน เพราะ ญาณยังไม่เกิดกับตนเอง แม้กำลังเห็นอยู่ หรือ แม้ผู้รู้กำลังบอกอยู่ว่านี่คือพระนิพพาน แต่เจ้าตัวจะฟังไม่เข้าถึงใจอย่างเต็มที่ เพราะยังมีจิตเป็นประตูลูกขว้างกันใจอยู่ เพราะความรู้อันเป็นญาณขั้นสุดท้ายยังไม่ได้เกิดกับตนเอง เมื่อเครื่องหมายลูกศรระหว่างจิตกับใจหายไปอย่างสิ้นเชิงเมื่อใด เมื่อนั้นเท่านั้น ญาณขั้นสุดท้ายที่ก่อให้เกิดการตรัสรู้จะเข้ามาแทนที่

ด้วกาย จิต ←-----→ ใจ = เสขะบุคคล ผู้ย้งต้องเรียนรู๋
 ด้วกาย ญาณ ใจ = อเสขะบุคคล ไม่ต้องเรียนรู๋

ฉะนั้น ถ้าย้งไม่สามารถพูดกับตนเองด้งคำในพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู๋ว่าจิตหลุดพ้น” แล้วไซร้ แสดงว่า ย้งไม่หลุดพ้น และตรรกะ logic ของค้ำตรัสนั้นแสดงว่า ต้องมีสภาวะหลุดพ้นแน่อน ถ้ามไม่มีสภาวะนั้นแล้ว จะไม่มีคำ ๆ นี้ใช้ในภาษาไทยเราเป็นอันขาด แสดงว่าคนหลุดพ้นมีมาแล้ว โดยตลอดตั้งแต่พระพุทธเจ้าเป็นต้นมา ภาษาอังกฤษไม่มีคำนี้ เพราะไม่ใช่เป็นเมืองพุทธที่มีคนฝึกสติปัญญาานสี่เป็นสวนมาก

อย่งไรก็ตาม เสขะบุคคลที่กำลังฝึกสติปัญญาานสี่อยู่จนเกิดสภาวะที่ “ใจว่างจากจิต” ในบางครั้ง อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้น หรือ ยาวก็แล้วแต่บุคคล การปฏิบัติของเขาก้เรียกว่าได้มรรค ได้ผลแล้ว มรรค คือ การฝึกสติปัญญาานผล คือ สภาวะที่ “ใจว่างจากจิต” หรือ พุดง่าย ๆ ว่าเมื่อใจรู้สึกว่างจากทุกข์สงบ สุข สบาย ไม่วุ่นวาย ไม่ร้อนรน นั้นเอง ใครที่ทำได้ถึงขั้นนี้แล้ว จะรออยู่อย่างเดี่ยวเท่านั้น คือ พระนิพพาน ซึ่งจะไปเร่งหรือชะลอก้ไม่ได้ การปฏิบัติที่ได้มรรคได้ผลนั้น ก็น่าพอใจแล้ว ไม่ต้องคิดมากกว่าเมื่อไรจะเข้าถึงพระนิพพานสักที จะเกิดเองในเวลาที่ไม่ได้คาดคิดตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปหากเกิดในชาตินี้ ถ้ามถึงชาตินี้ก็อีกไม่เกิน ๗ ชาติ เว้นเสียแต่ว่าเสขะบุคคลผู้นั้นได้ตั้งความปรารถนาพุทธภูมิ ก็อีกเรื่องหนึ่ง ขอให้อ่านคู่มือชีวิต ภาคกฎแห่งกรรม

ฉะนั้น ผู้ที่กำลังปฏิบัติสติปัญญาานสี่อย่างขะมักเขม้นนั้น จะเริ่มรับผัสสะที่บริสุทธิ์ หรือ เริ่มเห็นพระนิพพาน นั้นเอง

ผัสสะบริสุทธิ์ในบางขณะ ←--- ด้วกาย จิต ←---→ ใจ

ขอให้ดูคำข้างล่างเหล่านี้ ล้วนมีค่าเท่ากันหมด
 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่บริสุทธิ์ innocent perception = ใจที่ว่างจากจิต
 = สัจธรรมอันสูงสุด = พระนิพพาน = ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาานสี่ = ธรรม
 = ที่นี่ เดียวนี้ = การใช้ชีวิตอย่างอมตะ eternal life = พระเจ้า = ต้นไม้แห่งชีวิต The Tree of Life = เต่า

ฉะนั้น คนที่เห็นธรรม หรือ เข้าถึงธรรมแล้ว ด้วใจจะหนุนอิงอยู่กับธรรม คนที่เริ่มฝึกสติปัญญาานสี่สามารถอิงกับธรรมได้ในขณะที่ “ใจว่างจากจิต” หรือ “ใจว่างจากความคิด” นั้นเอง จะอิงกับธรรมอยู่นานสักแค่ไหนนั้นขึ้นกับ ความชำนาญในการติดความคิดออกจากใจ คนที่สามารถจับ “ความคิดสุดท้าย” ได้เร็วก็จะสามารถติดความคิดออกได้เร็วเช่นกัน คนที่ย้งไม่ชำนาญใน

การจับความคิดแล้ว มักจะจับలేห้เหลี่ยมของ “หนูเจอรี้ตัวสุดท้าย” ไม่ทัน ถูกหนูหลอกไปนานสองนาน จึงจะรู้ แต่ตราบใดที่ดีดี “หนูเจอรี้ตัวสุดท้าย” ออกได้ ใจของผู้นั้นก็จะมีกับ “ธรรม” ทันทึ เมื่ออึง “ธรรม” ได้ ใจของผู้นั้นก็ ไม่ล้มแล้วในช่วงขณะนั้น ๆ

ผัสสะบริสุทธิ์ --> กาย ธรรมใจ
ผัสสะบริสุทธิ์ --> กาย นิพพานใจ

จิตคือประตู่ใจ

กลับมาดูขั้นที่ ๕ ของปฏุชนใหม่ จะเห็นว่า จิต หรือ ความคิด ความรู้ สึก ได้กลายเป็นประตูขวางกั้นพระนิพพานหรือ ผัสสะบริสุทธิ์ เพราะเมื่อตา ใจรับผัสสะแล้ว ความคิดในหัวจะเรียกชื่อ ดีความ พุดมาก โดยเฉพาะคน ถนัดพุดปรัชญา ผัสสะที่ได้รับจึงไม่บริสุทธิ์ การอ้างคำสอนของครูบา อาจารย์และการกอดแน่นในพระธรรมคัมภีร์นั้นล้วนเป็นเรื่องของความทรง จำอันเป็นส่วนจิต ฉะนั้น ผู้อ้างจึงยังไม่ได้อึงกับธรรมอย่างแท้จริง ขั้นที่ ๕ จึงยังอยู่ในลักษณะไม่ปลอดภัย เพราะจิตส่ายไปมาได้ เปลี่ยนแปลงได้

อ่านพระคัมภีร์ --> กาย จิตใจ
ผัสสะไม่บริสุทธิ์ ---> กาย จิตใจ

ฉะนั้น การ “เปิดประตู่ใจ” จึงหมายถึงการเอา “จิต” อันเป็นประตูขวาง กั้น “ตาใจ” ออกไป เมื่อเอา “จิต” ออกได้แล้ว คือ หยุดพุดในหัว เงียบสนิท ไม่ต่อล่อต่อเถียงกับตนเองแล้ว “ธรรม” ก็จะเข้าถึงใจทันที ตัวใจสามารถอึง ธรรมได้ ปลอดภัยแล้ว

ผัสสะบริสุทธิ์ --> กาย ธรรมใจ

ฉะนั้น เรื่องธรรมานุปสนาสติปฏิฐานจึงเป็นเรื่องการอยู่เฉย ๆ ไม่ต้อง คิด ต้องฟัง หรือ ทำอะไรแล้ว ไม่ใช่เรื่องการพิจารณาธรรมอย่างที่บันทึก ไว้ในพุทธพจน์ว่า มีสติอยู่พร้อมด้วยการรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีใน ตนหรือไม่ ถ้านั่งพิจารณาแล้ว เป็นเรื่องของจิตทั้งนั้น ไม่ใช่ธรรม

เปรียบเหมือนบ้านสาธารณะ

ผู้ที่จิตหลุดพ้นออกจากใจแล้วอย่างสิ้นเชิง ยางเหนียวหรือพลัง สนามแม่เหล็กหายไปหมดแล้ว ปมเชือกถูกแก้ออกหมดแล้ว ตรงนี้ที่คนมัก

สงสัยว่าอเสขบุคคล คือ คนที่ไม่ต้องเรียนรู้ หรือ แสวงหาสัจธรรมแล้วนั้น ยังมีความคิด ความทรงจำอยู่หรือไม่ คำตอบคือ ก็ยังมีอยู่ เพราะ ชั้นที่ ๕ เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของมนุษย์ที่อาศัยบนพื้นผิวโลกนี้ คนที่ไม่มี ความคิดและความจำนั้นไม่ได้เป็นมนุษย์เต็มขั้น จะอยู่ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้เลย คนตายและคนสมองฝ่อที่ต้องนอนทั้งวันเท่านั้นที่ไม่มีความคิดและความทรงจำ ฉะนั้น ผู้หมดกิจแล้ว ยังมีความคิด ความจำอยู่ แต่อยู่ในลักษณะที่จะคิดก็ได้ ไม่คิดก็ได้ ขอให้กลับมาดูการเปรียบเทียบในเรื่อง บ้านของใจ อีก แล้วจะเห็นได้ชัดเจน

ผู้หยุดแสวงหาสัจธรรมนั้น บ้านของใจเปรียบเหมือนบ้านสาธารณะที่เปิดให้คนเดินผ่านเข้าออกได้ หมายความว่า ความคิดอันเป็นแขกจรที่เข้ามาในบ้านสาธารณะนี้แล้ว พอเห็นเจ้าของบ้านมีขนาดใหญ่โต แข็งแรง นำเกรงขามแล้ว เมื่อแขกผ่านเข้ามาแล้ว ทำอะไรต่อมิอะไรให้เจ้าของบ้านแล้ว ก็ออกทันที ไม่มีการหยุด พุดคุย หรือ เข้าชี้เจ้าของบ้านแต่อย่างใด คือ คิดเสร็จแล้ว ปล่อยทันที หรือ ถ้าเปรียบบ้านของใจเหมือนถนนที่จำเป็นต้องตัดผ่านบ้านของเรา แม้จะเป็นบ้านส่วนตัว แต่ก็มีส่วนที่เป็นถนนสาธารณะที่คนใช้เดินไปเดินมาอยู่ ฉะนั้น ก็จะมีคนเดินเข้าออกบ้านเรา แต่ใช้บ้านเราเป็นเพียงทางผ่านเท่านั้น ไม่ได้เข้ามาจู้จี้จ้านเจ้าของบ้านเลย นี่คือ ลักษณะความคิดหรือจิตที่เข้ามาในใจของผู้หยุดแสวงหาแล้ว ไม่มีเรื่องการตำหนิเจ้าของบ้านแล้ว เรื่องแขกหรือ คนเดินถนนนั้นก็ยังคงมีทั้งแขกดีและไม่ดีเสมอ ก็ยังคงมีแขกไม่ดีเดินผ่านเข้ามาบ้าง คือ ถ้าคนรอบข้างไปเอาปัญหามาให้คิดวุ่นวายละก็ แขกไม่ดีก็ยังเข้าบ้านอยู่ ความคิดวุ่นวายก็ยังมีอยู่ แต่เป็นการเข้าบ้านอย่างเป็นทางการผ่านเท่านั้น ไม่ได้ตำหนิเจ้าของบ้านอีกแล้ว เหมือนเจ้าของบ้านเห็นแขกไม่ดีอยู่ห่าง ๆ ตรงนี้เอง ที่พระบรมศาสดาต้องทรงทราบดี จึงยังตรัสย้ำให้พระอรหันต์ยังคงฝึกอานาปานสติต่อไป ท่านทรงบอกอีกว่า เพื่อความมีสติและความสุขในปัจจุบัน

ฉะนั้น ถ้าไม่ได้สอนคน ก็คงไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่ถ้าต้องสอนคนให้รู้ตามแล้ว ยังต้องคิด เหมือนการซื้อเชิญแขกดี ๆ เข้ามาในบ้าน เพื่อใช้แขกดีนั้นทำงานบ้านให้ตน คือ เอาความคิดมาใช้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความคิด ความรู้สึกของตนเอง และอาจต้องคิดมากด้วย แต่ไม่ใช่เป็นความคิดมากเพราะฟุ้งซ่าน หรือ เป็นเรื่องวิปัสสนูปกิเลส จะไม่ให้คิดมากได้อย่างไร เพราะกำลังพูดเรื่องของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับจักรวาลทั้งหมด ผู้หลุดพ้นแล้ว จะเห็นชีวิต โลก จักรวาล ที่แตกต่างจากคนธรรมดาทั่วไปอย่างสิ้นเชิง เพราะสภาวะที่รู้แจ้งแทงตลอดนี้แหละ จึงเห็นชัดว่ามนุษย์และสังคมโลกกำลังเดินผิดทางอย่างไร บ้ามาก บ้าน้อย แค่นี้ และจะแก้ไข สะสางสิ่งที่ยุ่งเหยิงได้อย่างไร จึงมีเรื่องราวที่ต้องพูดไม่น้อย

พระนิพพานเป็นสากล

ขอให้เข้าใจว่า การบันทึกนั้นจำเป็นต้องทำเพื่อเป็นแนวทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมาถึงสภาวะของพระนิพพานซึ่งเป็นเรื่องสากลด้วยแล้ว ย่อมมีเหตุผลที่ดีกว่าเมื่อพูดว่า เป็นเรื่องที่พูดไม่ออก บอกไม่ได้ เพราะถ้า

สภาวะพระนิพพานพูดได้แล้ว จะกลายเป็นเรื่องความคิดกับความทรงจำทันที และนั่นไม่ใช่พระนิพพานเสียแล้ว ครั้นจะไม่ให้บันทึกพระนิพพานเลย ก็ไม่ได้ มิเช่นนั้น ก็ไม่มีเรื่องอะไรจะพูดเลย ภูมิปัญญาทางธรรมก็หายหมด ชาวพุทธต้องอย่าลืมว่า จากจุดที่พระอานนท์และพระอุบาลีสาธยายพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาที่ถ้ำสุกรชาตานั้น มีการท่องจำต่ออีกราวสองร้อยปีกว่าจึงจะมีการบันทึกเป็นตัวอักษร และกว่าจะแปลออกมาเป็นภาษาไทยนั้น ได้ผ่านขั้นตอนแห่งการตกแต่งมาก็หนแล้ว ผู้จนาธรรมนั้นได้เป็นผู้เห็นธรรมอย่างแท้จริงด้วยตนเองหรือไม่ ฉะนั้น การยึดในพระธรรมคัมภีร์อย่างตายตัวนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต้องระวังมาก จะรู้แต่ตัวอักษร ก็เท่านั้น แก่ทุกซ์ให้ตนเองไม่ได้ การอยู่รอดของพระพุทธศาสนามีไข้อยู่ที่การศึกษาพระธรรมคัมภีร์เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การปฏิบัติจนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง และพยายามถ่ายทอดธรรมที่เห็นนั้นให้ผู้อื่นต่อไป

ฉะนั้น ดิฉันจึงมั่นใจอย่างยิ่งว่า การรับผัสสะที่บริสุทธิ์นี้แหละ คือสภาวะของธรรม หรือ พระนิพพาน แน่نون เพราะความคิดหายไปหมดแล้ว จึงไม่มีการเรียกชื่อ ให้คำจำกัดความหรือตีความใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเมื่อใครเข้าถึงสภาวะนั้นแล้ว ปากจะต้องปิดสนิท ไม่มีเสียงแม้แต่คิดเดียว ใครพูดมาก ตีความมากเรื่อง แสดงว่า ไม่ได้รับผัสสะที่บริสุทธิ์แล้ว และไม่รู้จักพระนิพพานเลย เรื่องนิพพานเป็นอัตตาหรืออนัตตานั้น ที่จริงไม่ต้องเถียงกันเลย กำหนดสภาวะให้ได้ แล้วก็เห็นเอง ตอบเอาเองสิ เช่น จะไปอธิบายการเห็นวัดพระแก้วให้ฝรั่งฟังนั้น เสียเวลา ให้เขาดูเอาเองไม่ดีกว่าหรือ พระนิพพานเป็นเรื่องใหญ่มาก ที่ครอบคลุมชีวิตและจักรวาลทั้งหมด จะไปอธิบายได้อย่างไรว่ามันคืออะไร ต้องดูเอาเองเท่านั้น เป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคลจริง ๆ

ใครที่เข้าถึงธรรมอย่างแท้จริงแล้ว ธรรมตัวนั้นเองจะเป็นคำตอบบอกเจ้าของว่า นี่ใช่แล้ว และตนเองเข้าถึงแล้ว และรู้สึกได้ว่ามันเป็นเรื่องธรรมตามากที่สุดด้วย ไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่โตหรือหวาอย่างที่ยังเข้าไม่ถึงจินตนาการเลย คนอื่นจึงไม่เกี่ยว ไม่วิงวาทครูบาอาจารย์รับประกันให้ตนเองอีกแล้ว ฉะนั้น การที่ดิฉันเอาเรื่องนี้มาบอกให้คุณรู้และช่วยให้คุณเข้าถึงนั้น ไม่ใช่เพื่อต้องการให้คุณรับประกันให้ดิฉันว่าดิฉันรู้จริงหรือไม่ ไม่ใช่ นี่ไม่เกี่ยวกับคุณเลย คุณจะวิจารณ์หาว่าดิฉันมีจิตวิปลาสติดกรรมขาว หรือกำลังติดเรื่องวิปัสสนาอะไร ก็พูดไปเถอะ เป็นคำพูดของคุณ คำพูดก็คือ จิตที่เป็นประตูลูกกรงกันธรรมไม่ให้เข้าถึงใจของคุณ เป็นปัญหาของคนที่ยังเข้าใจคำสอนของดิฉันไม่ได้ ไม่ใช่เป็นปัญหาของดิฉันแต่อย่างใด เรื่องการรับประกันการเข้าถึงธรรมหรือไม่เป็นเรื่องของดิฉันคนเดียว เพราะพระบรมศาสดาไม่ได้อยู่แล้ว ตัวใครตัวมันแล้ว ใครที่บอกตนเองได้เช่นนั้น ก็พอแล้วจะสอน หรือ ไม่สอน ก็เป็นเรื่องส่วนตัวและทางเลือกของผู้นั้น ดิฉันเลือกสอนคนเพียงหวังช่วยคนเพียงคนเดียวเท่านั้น ไม่ได้หวังอะไรมากมาย และการสอนคน ดิฉันก็ต้องสอนด้วยวิธีการที่ถนัดของดิฉันเอง อย่างนำดิฉันไปเปรียบเทียบกับครูบาอาจารย์ท่านอื่น จะหามนุษย์สองคนที่เหมือนกันไม่ได้

แม้แต่คู่แข่ง เรื่องการสอนนั้นเป็นเรื่องทักษะ ข้อมูล และบุคลิกของแต่ละคน จะให้เหมือนกันได้อย่างไร ดิฉันเป็นปัญญาชน จะพูดอะไรต้องอิงเหตุผลเสมอ ที่สำคัญคือ คนที่อ่านหรือฟังดิฉันรู้เรื่อง ทำตามโดยไม่คิดจับผิดแล้ว ดิฉันสามารถสอนให้คนหยุดพูดได้ในที่สุดเพราะการอิงกับพระนิพพานนั่นเอง ดิฉันเชื่อมั่นเหลือเกินว่า บุคคลที่อยู่ในสถานะที่รับรองตนเองได้แล้ว แต่เลือกไม่สอนคนนั้นต้องมีอีกไม่น้อยในสังคมชาวพุทธฝ่ายเถรวาทที่ยังมีคนฝึกฝนเรื่องสติปัญญาอยู่เสมอไม่น้อยเลย

อนุโมทนาผู้ท้วงติง

การถูกทำลายความรู้ทางธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ควรมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่กล่าววอดอุตรนิสสรธรรม เพราะนี่เป็นวิธีหนึ่งที่จะป้องกันไม่ให้กาฬามาเกาะกินความร่ำรวยของสถาบันศาสนานี้ การทำลายย่อมก่อให้เกิดการบุกเบิกภูมิปัญญาทางธรรม เกิดการชวนชวายเป็นเพื่อการเข้าใจธรรม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ของทั้งสองฝ่าย และก่อให้เกิดการชั่งตวง พิจารณาด้วยเหตุผลว่าคำพูดของใครเชื่อได้ เชื่อได้เพราะเหตุใด และที่เชื่อไม่ได้ เพราะเหตุใด การทำเช่นนี้ ย่อมทำให้ภูมิปัญญาของปัจเจกชนที่แสวงหาทางหลุดพ้นแบ่งบานได้

ความรู้ทางโลก (สุดตะ) กับทางธรรมย่อมแตกต่างกัน ผู้ที่เก่งกาจในความรู้ทางโลกนั้น ไม่ว่าจะเก่งอย่างไร สักวันหนึ่งก็ต้องมีคนเก่งกว่าตนเสมอ ความรู้ทางโลกเป็นเรื่องที่ไม่มีจุดจบ เพราะยังเป็นเรื่องของสังสารวัฏอยู่ เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป ความรู้ทางโลกก็วิวัฒนาการไปเรื่อยตามยุคสมัย คนที่เคยเก่งในสมัยก่อน ก็ไม่ได้เก่งกาจอะไรในสมัยนี้ แต่ความรู้ทางธรรมไม่ได้เป็นเช่นนั้น ความรู้ทางธรรมเป็นเรื่องที่มีจุดจบ คือ ต้องมาจบที่พระนิพพานเสมอ ไม่ว่าใครจะมีความรู้ทางธรรมมากมายหรือเก่งกาจอย่างไร ในยุคใดสมัยใดก็ตาม การจะตัดสินว่าผู้นั้นรู้จริงหรือไม่ ก็ต้องดูว่าคำพูดคำสอนของเขาพาคนมาลงที่พระนิพพานหรือไม่เท่านั้น ถ้ายังพาคนไปสวรรค์อยู่ ก็แสดงว่าผู้พูดยังไม่มีความรู้อันถึงที่สุด ผู้ที่ถูกทำลายแล้ว อยู่รอดได้คือผู้ที่สามารถอิงธรรมอันหนักแน่นเท่านั้น

ขอสรุปว่า หากใครต้องการแก้ปัญหาคชีวิตแล้วละก็ ขอให้จับเรื่องการปฏิบัติสติปัญญาสนธิให้ได้ บทความหรือจดหมายทุกฉบับที่ดิฉันเขียนนั้น ล้วนพาคนให้กำหนดตาใจให้ได้ก่อน และ นำใจนั้นกลับมาสู่ฐานของสติ เช่น การรู้ลมหายใจ หรือ การเดิน เป็นต้น เมื่อทำฐานที่ ๑ และ ๒ ได้เก่งแล้ว การเอาตาใจมาดูความคิด ความรู้สึก หรือ จิต ก็จะค่อย ๆ เก่งขึ้น เมื่อทำเช่นนั้นบ่อย ๆ จิต ก็จะค่อย ๆ หลุดร่อนออกจาก ใจ เท่ากับแก้ปัญหาคชีวิตให้ตนเองแล้ว

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สิ่งทีพูดไว้ในบทความนี้คงเป็นประโยชน์และทำให้ท่านผู้อ่านเข้าใจเรื่องการปฏิบัติฐานที่สามมากขึ้น ขอให้มีความอดทนและพยายามปฏิบัติต่อไปอย่างไม่ลดละ ความก้าวหน้าจะเกิดเอง

ศุภวรรณ กรีน

๒๔ มิถุนายน ๒๕๔๗

เบอร์มิงแฮม อังกฤษ