

การหาจิตให้เจอ

นมตฤ รตนตตยสุส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย
ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรม ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมสติปัญญา ความรู้ความ
เข้าใจในการปฏิบัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่อง
ที่จะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่สามารถจะปฏิบัติด้วย
ตนเองให้ถูกต้องได้

วิปัสสนาก็คือ ความรู้แจ้งเห็นจริง เพราะฉะนั้น การเจริญสติ
ก็จะต้องระลึกให้ตรงต่อสภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง ถ้าระลึกไม่ตรงต่อ
สภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง มันก็ไม่สามารถจะให้รู้แจ้ง รู้จริง ตามความ

เป็นจริงได้ เพราะฉะนั้น สติต้องระลึกให้ตรงต่อของจริง คือ ปรมัตถธรรม สติต้องระลึกสัมผัสให้ถูกตรงถูกต้องตรงต่อปรมัตถธรรม หรือที่เรียกปรมัตถ์ ว่า รูปธรรม นามธรรม อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป สติต้องระลึกสัมผัสให้ตรง ถ้าไม่ระลึกตรงต่อรูป-นาม ไม่ระลึกให้ตรงต่อปรมัตถ์ มันก็ไปรู้ที่บัญญัติอารมณ์ อันเป็นส่วนสมมุติ ไม่มีสภาวะ ไม่มีสภาพแห่งความเป็นจริงโดยแท้ จึงไม่มีการเกิด การดับ การเปลี่ยนแปลง ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องระลึกให้ตรงต่อปรมัตถ์ ปรมัตถธรรมจะมีการเกิด-ดับ รูป-นาม มีความเกิด-ดับ เมื่อมันเกิดมันดับ มันก็เท่ากับไม่เที่ยงคือเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นแล้วก็แปรสภาพไปแล้วก็ดับไป การที่ต้องดับไปเรียกว่า เป็นทุกข์ ทุกขลักษณะ คือ สภาพที่ทนอยู่ในสถานะเดิมไม่ได้ต้องดับไป คือ เกิดแล้วต้องดับไป อาการนั้น เรียกว่าทุกข์ ส่วนไม่สบายกาย ไม่สบายใจเป็นทุกขเวทนา เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นก็เป็นที่อนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ มันจะเกิดมันจะดับ มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของธรรมชาตินั้น ๆ ฉะนั้น ถ้าสติระลึกตรงต่อปรมัตถ์บ่อย ๆ หนึ่ง ๆ มีสติสัมปชัญญะที่แยบคาย ก็จะต้องเห็นความเกิดความดับของรูป ของนาม ของปรมัตถ์ เรียกว่า เห็นความจริงของสภาวะ เห็นของจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นรูป เห็นนาม เกิด-ดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ฉะนั้น เมื่อเราฝึกปฏิบัติมามากขึ้น ๆ ก็จะต้องทิ้งสมมุติออกไป เพิกบัญญัติออกไปให้ระลึกอยู่กับปรมัตถธรรมล้วน ๆ ให้มากขึ้น ให้

ต่อเนืองขึ้น และก็ฝึกการปรับให้พอดี ให้ปล่อยให้อ่าง ใ้ไม่ยึดไม่ติด ไม่เอาอะไรทั้งหมด ให้ทำความเข้าใจว่าปรมาตณ์นั้นจะต้องไม่ใช่รูปร่าง ไม่ใช่ท่าทางทรวดทรงสัณฐาน ไม่ใช่ความหมาย ไม่ใช่ชื่อไม่ใช่ภาษา ชื่อภาษาที่จิตไปคิดนึกถึงจดจำมาไว้เรียกว่าชื่อ พอนึกถึงชื่อต่าง ๆ มันก็เป็นภาษา เป็นคำ เป็นประโยค เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ของจิต เพราะฉะนั้น ในขณะที่จิตมีอารมณ์เป็นชื่อเป็นภาษา นั้นเรียกว่า จิตกำลังอยู่กับ บัญญัติอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตให้ออก เพราะว่ามันจะต้องมีทุกคน ในฐานะที่ยังอยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัตินี้ ไม่มีใครที่มีสติอยู่กับปรมาตณ์ ตลอดเวลา ต้องไปสู่วินิษยธรรมบ้าง ยิ่งขณะที่เดิน เดินไปทำธุระ ถ้าจิตไม่รู้จักบัญญัติมันก็เดินไม่ถูกทาง เลี้ยวไม่ถูก เข้าห้องน้ำห้องส้วมไม่ถูก การที่เดินไปถูกทาง รู้จักจะไปทำอะไร ทำยังไง เปิดประตู ปิดประตู จิตจะต้องมีอารมณ์เป็นสมมุติตลอด คือ มีอารมณ์เป็นความหมาย รู้จัก ความหมายว่าต้องทำอย่างนี้จึงจะเกิดอย่างนี้ ทำอย่างนั้นเป็นอย่างนั้น นี่คือบัญญัติอารมณ์ ที่นี้ขณะที่มาปฏิบัติ นั่งอยู่นิ่ง ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องเอา บัญญัติ แล้วเราทำให้มากยิ่งขึ้นไปเราไม่ได้เดินเหินอะไร อยู่เฉย ๆ จึงคัด บัญญัติให้มันหมดไปมากที่สุด แต่แม้จะคัดออกมันก็ยังคอยจะนึกถึงบัญญัติ นั้นไปแล้วมันก็คอยจะนึกถึง ชื่อ ภาษา เรื่องราวต่าง ๆ เป็นความหมาย เป็นรูปร่าง เป็นมโนภาพ เป็นชื่อเรียก เมื่อคิดไปถึงอะไร มันก็มีชื่อ ของสิ่งนั้น คำพูดหรือจะเรียกว่าพูดอยู่ในใจตลอดเวลา มันพากษ์อยู่ในใจ เหมือนว่าดูหนังก็มีคนพากษ์ให้ฟัง ว่าอย่างนั้นว่าอย่างนี้ จิตนี้ก็เหมือนกันแหละมันรับอารมณ์ ทำอะไรมันก็ปรุงไปในชื่อ ในความหมาย ใน

รูปร่างของสิ่งเหล่านี้ จิตมันจึงเหมือนกับมันพุดอยู่ตลอด ในขณะที่จิตกำลังไปมีอารมณ์เป็นชื่อภาษา ความหมาย เรื่องราว สิ่งที่เป็นปรมัตถ์ก็คือ จิตที่มีเจตสิกต่าง ๆ ปรุณแต่งอยู่ มีวิตก มีวิจารณ์ ตรีนิก วิพากษ์วิจารณ์เค้าไปในอารมณ์ มีสัญญาความจำในอารมณ์เหล่านี้กำลังปรุณสิ่งเหล่านี้เมื่อมันเกิดอยู่ในจิต ผุด ๆ ๆ อยู่ในจิตก็เรียกว่ามันปรุณ มันกำลังปรุณจิตอยู่ ปรุณแต่งจิตให้แล่นไปสู่อารมณ์ที่เป็นสมมุติ พอมันปรุณไปปรุณมา จิตก็จะมีอารมณ์เป็นเรื่องราว เป็นภาษา เป็นความหมาย เป็นมโนภาพ เหตุการณ์ที่จิตคิดไปถึงนั้น คิดไปถึงบ้านมันก็เห็นเป็นภาพบ้าน คิดถึงคนก็เห็นเป็นคนแล้วก็นึกชื่อ นึกความหมายของคน ของสถานที่ อย่างนี้เรียกว่าจิตไปสู่อารมณ์ที่เป็นบัญญัติ คนก็ดี บ้านก็ดี เหตุการณ์ก็ดี เรื่องราว ความหมายเป็นบัญญัติ แต่ในขณะที่สิ่งที่เป็นปรมัตถ์ก็กำลังเกิดขึ้นอยู่ ก็คือ ความตรีนิก ความปรุณแต่ง ความคิด การตรีนิกนั้นแหละกำลังเป็นปรมัตถ์ที่เกิดอยู่

วิปัสสนานั้นสติต้องระลึกที่ปรมัตถ์ ฉะนั้น เวลาที่จิตกำลังตรีนิกคิดไปสู่เรื่องราว ชื่อ ภาษา ต้องเจริญสติระลึกเข้ามาที่จิต คือระลึกที่ความคิด ระลึกที่การตรีนิก การวิพากษ์วิจารณ์ ความจำได้ หมายรู้ที่เกิดขึ้นในจิต ต้องเจริญสติระลึกเข้ามาที่จิต อากาโรในจิต ความปรุณแต่งในจิต อย่างนี้ ถ้าระลึกเข้ามาที่นี้ ก็เรียกว่า ระลึกเข้ามาสู่ปรมัตถ์ มันก็หลุดจากเรื่อง จากความหมาย จากชื่อภาษา เหมือนกับว่าเรื่องมันขาด คำพุดชื่อภาษาขาดหายไป รูปร่างมโนภาพหายไป

ความหมายหายไป เรียกว่าเรื่องมันขาดลง เหมือนกับว่าเขาฉายหนัง เขาก็เอาแสงผ่านฟิล์มส่งไปที่จอหนังก็เป็นเป็นภาพอะไรต่าง ๆ ตัวภาพที่จอหนังเหมือนกับเป็นอารมณ์ที่เป็นสมมุติบัญญัติ เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเหตุการณ์ แต่ตัวปรมาตม์ก็คือที่กำลังอยู่ที่ฟิล์ม ที่แสงที่ฉายออกไป ฉะนั้น เมื่อจะดูของจริงก็ย้อนมาดูที่ฟิล์ม ถ้าฟิล์มมันขาดมันไม่ไปต่อ ภาพที่จอก็ขาดหายไป อุปมาเหมือนกับผู้ปฏิบัติ ขณะที่คิดไป ๆ สู้เรื่องต่าง ๆ พอสติมันทวนเข้ามาอยู่ที่จิต ดูจิต ดูความคิด ดูการตรีนึก เรื่องมันจะขาดหายไปเหมือนกับภาพที่จอหนังมันหายไป เดียวมันก็ฉายไปอีก ก็คิดไปอีกแล้ว นึกไปอีกแล้ว เรื่องราวก็เกิดขึ้นอีก เป็นเรื่องเป็นราว พอระลึกเข้ามาที่จิตดูความคิดดูการตรีนึก อ้าว! เรื่องขาดไปอีก เรียกว่า ถ้าสติระลึกเข้ามาสู่ปรมาตม์มันก็ทิ้งบัญญัติ เหมือนกับความคิดนั้นมันขาดลง ก็ จะเห็นว่าจิตมีการขาดตอน มีความดับ มีการเกิด มีความหมด มีการหายไป นี่ก็เรียกว่าได้เริ่มสัมผัสสัมพันธ์กับธรรมชาติของจิตและก็เริ่มเห็นว่าจิตมันไม่ได้คงที่ ไม่ได้ตั้งอยู่ มีแล้วหายไป มีแล้วหมดไป ก็หัดระลึกรู้อย่างนี้บ่อย ๆ หนึ่ง ๆ

ถ้าบุคคลได้เจริญสติ ดูความคิด ดูจิตดูใจ ดูความปรุ้งแต่งเป็น คนนั้นก็จะสามารถทำจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน เวลาที่จิตคิดไปสู่อะไรในอดีตอนาคต สติรู้มาที่ความคิด รู้จิตรู้ใจ ก็กลับมาสู่ปัจจุบัน เรื่องอดีตเรื่องอนาคตก็ขาดไป การที่สติอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อารมณ์ที่เป็นปรมาตม์ จิตก็มีความเบาขึ้น มีความสบาย มีความผ่อนคลาย เพราะกิเลสได้

ถูกขัดเกลาออกไป ถ้าสติอยู่กับปรมาตม์อยู่กับปัจจุบัน จิตใจก็จะมี ความปรกติขึ้น แต่ถ้าปล่อยให้จิตคิดไปนึกไปสู่เรื่องอดีต เรื่องอนาคต จิตเขาก็จะวิพากษ์วิจารณ์ในอารมณ์นั้น ให้เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ เกิดโลภ เกิดหลง ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด จิตใจเร่าร้อน เกิดทุกข์ในจิตในใจขึ้นมา นั่นเพราะว่าขาดสติดูแลรักษาจิต ถ้าหากเราปฏิบัติกรรมฐานเป็น กำหนดจิตเป็น จิตคิดไปนึกไป สติรู้มาที่ความคิด รู้การตรึงนึก ก็จะตัดเรื่องออกไป มันเพลินมันคิดไปอีก ระลึกรู้เข้ามาอีก ตัดเรื่องอดีตอนาคตออกไป ระลึกเข้ามาสู่ปัจจุบัน รู้บ่อย ๆ เรื่องราวของจิตขาดหายไป จิตก็เริ่มเบาลง สงบลง คลี่คลายจากความฟุ้งซ่านหงุดหงิด แล้วก็นอนให้เกิดสติปัญญา ให้เห็นว่า อ้อ จิตนี่ก็ไม่คงที่ เกิด-ดับ จิตนี่ก็ไม่มีตัวตน สักแต่**ว่าเป็นธรรมชาติ เป็นธาตุรู้** นึกคิดแล้วก็ดับลงเท่านั้นเอง จิตจึงต้องทวนกระแสของมันมารู้ตัวมันเอง โดยเมื่อจิตมันคิดไป ก็กลับมาระลึกที่ความคิด มันตรึง มันนึก มันสงสัย มันจดจำ สติระลึกรู้เข้ามาที่ความปรุ่ความแต่่งที่เกิดขึ้นในจิต กลับมาสู่ปัจจุบัน สู่ปรมาตม์ ก็จะทำให้ค่อยเห็นธรรมชาติเหล่านี้ตามความเป็นจริง มีเกิดมีดับไม่ใช่ตัวตน

ในทางกายก็เหมือนกัน สติเมื่อเข้าไปรู้ความรู้สึกที่กายก็ไม่ขยายไปสู่รูปร่าง ไม่ขยายไปสู่ท่าทาง ความหมาย รูปทรงสัณฐานของร่างกาย เพลอเฟ่งเกินไป มันก็จะขยายเป็นบัญญัติคือจิตมันต้องมีความตรึงนึก มีความจดจำ แล้วมันก็จะสร้างเป็นรูปทรงสัณฐาน เป็นมโนภาพ จะเป็นเงา ๆ เป็นบางส่วน เป็นแท่ง เป็นก้อน เป็นสัณฐานของกาย เป็นท่าทางของกาย

เรียกว่า จิตขยายไปสู่บัญญัติ ในขณะที่นั้นก็หัดมีสติรู้จิตรู้ใจ รู้เข้ามา
ที่จิต ที่สภาพรู้ ผู้รู้ หรือความรู้สึกที่กาย ก็รู้แค่ความรู้สึก รู้ความไหว
ความกระเพื่อม ความสั่นสะเทือน ความสบาย ความไม่สบาย ไม่ต้องนึก
ขยายออกเป็นท่าทาง รูปร่างลักษณะ ถ้ามันเป็นท่าทาง เดียวมันก็นึก
ตีความหมายว่านั่ง ว่ายืน ว่านั่งอยู่ตรงนั้น ว่านั่งพับเพียบ ห้อยเท้า
อย่างนี้มันขยายเป็นสมมุติ ก็พยายามปรับรู้เข้ามาที่จิตและที่กาย ก็รู้
แค่ความรู้สึกเท่านั้น อย่างนี้ถ้าหากทำอยู่กับปรมาตม์ มันก็จะค่อย ๆ เห็น
ความเกิดความดับ ความสลายตัว ที่กายมันมีรูปธรรมต่าง ๆ มีเย็น มีร้อน
มีอ่อน มีแข็ง มีหย่อน มีตึง สิ่งเหล่านี้มันก็เป็นรูปธรรมต่าง ๆ มันก็มา
กระทบ เขาก็จะสลายตัว เย็นแล้วก็ดับไป ตึงแล้วก็ดับไป แข็งแล้วก็ดับไป
ไหวก็เปลี่ยนแปลง กระเพื่อมเปลี่ยนแปลง

สติเข้าไปสัมผัสกับรูปธรรมเหล่านี้ ก็ค่อยเห็นรูปนี้เกิด-ดับ แม้
เวทนาที่เกิดขึ้นที่กายก็มีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิด-ดับ จิตอันเป็น
ตัวผู้เข้าไปรู้ก็เกิด-ดับ การระลึกจึงไม่ใช่เน้นอยู่แค่ทางใดทางหนึ่ง ต้อง
รู้สัมผัสสัมพันธ์ทั้งทางกายและทางใจ เวลาสติระลึกที่จิตใจ ตัวจิตมารู้ที่
จิตก็เปิดโอกาสที่จะรู้กายด้วย เมื่อเปิดโอกาสความรู้สึกทางกายมันก็จะ
ซอมนมาให้รู้ กำลังดูจิต ๆ ๆ ดูใจอยู่ ความไหวที่กายก็ซอมนมาให้รู้ ความตึง
ความไหว ความกระเพื่อม เมื่อมันปรากฏมาก็รู้ สติสัมผัสปัญญา ก็เข้าไป
รับความไหว แล้วก็รู้จิต รู้ไหว รู้จิต รู้ความไหวทางกาย รู้ความไหวทางจิต
มันต้องคู่ ๆ กันไป สัมผัสสัมพันธ์ทั้งส่วนที่เป็นรูปทั้งส่วนที่เป็นนาม แต่ว่า

ไม่ได้จัดแจง ไม่ได้บังคับว่าจะต้องดูเฉพาะตรงนั้นหรือจะต้องดูเฉพาะตรงนี้ หรือจะต้องดูตรงนั้นก่อนมาดูตรงนี้หรือจะต้องดูตรงนั้นไป เมื่อเราทำฝึกหัดมากขึ้น ๆ จะไม่มีการตั้งไปตั้งมา ไม่มีการตั้งจิต ไม่มีการบังคับว่าต้องตรงนั้นก่อนตรงนี้ก่อน จะต้องปฏิบัติเข้าสู่ความเป็นปรกติ คือ ไร้จากการบังคับ ไม่มีการบังคับจิตว่าจะต้องดูตรงนี้ แม้แต่จิตคิดไปนึกไป จิตส่งออกนอกก็ไม่มีการดึงกลับเข้ามา ถ้ายังมีการดึงกลับเข้ามาสู่ลมหายใจ มาสู่กายอันนี้เรียกว่า มันยังไม่เป็นปรกติ มันยังบังคับบัญชาอยู่ แต่ในระดับเบื้องต้นเราก็ทำอย่างนั้นได้ ฝึกใหม่ ๆ อาจจะต้องสติดึงกลับมา เผลอคิดไปอีกก็ตั้งสติดึงกลับมาอีก แต่ว่าในขั้นสูง ๆ ขึ้นมาก็ไม่ต้องทำอย่างนั้น เวลา มันคิดนึก สติรู้ความคิด มันก็กลับมาเองอยู่ตามปรกติอยู่แล้ว เพราะว่าจิตมันรับได้ที่ละอารมณ์ เมื่อจิตประกอบด้วยสติมารู้ที่จิตมันก็ทิ้งเรื่องต่าง ๆ จิตมันอยู่ในกายนี้ ส่วนเรื่องราวมันอยู่นอก นอกตัวไปไหน ๆ พอสติรู้จิตมันก็ทิ้งเรื่อง มันเป็นธรรมชาติอยู่แล้วไม่เห็นต้องตั้งมาตั้งไป เพียงระลึกที่จิตมันก็ทิ้งเรื่อง ทิ้งภายนอก แต่ถ้าเผลอ อ้าว! มันไปอีก สติรู้จิตอีกมันก็กลับเข้ามาเอง เพียงต้องระลึกบ่อย ๆ เื่อง ๆ เพราะสติมันก็ดับระลึกแล้วไม่ใช่ว่ามันจะจบ ไม่ใช่มันจะบังคับอะไรอยู่ได้ เพราะสติเขาดับระลึกเขาก็ดับไป เมื่อดับไปแล้วถ้าสติไม่เกิดต่ออีก จิตเขาก็เล่นไปได้อีก ไปรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้อีก เพราะฉะนั้น สติต้องเกิดขึ้นบ่อย ๆ เื่อง ๆ

ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติฝึกหัดมากขึ้น ๆ จึงเหมือนกับว่าหยุดอยู่ นิ่งอยู่ จิตไม่ได้ทะเยอทะยาน ไม่ได้บังคับจิตใจให้ดูตรงนั้นให้เพ่งตรงนี้ ถ้าเรา

บังคับไปมันยังจัดแจงอยู่ เมื่อเราปฏิบัติสูง ๆ ขึ้นไป มันไม่มีการจัดแจง ไม่มีกฎระเบียบว่าจะต้องเอาตรงนั้นก่อน มาตรงนี้ก่อน ไปตรงนั้นก่อน แล้วแต่อะไรจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นตรงไหนก็รู้ตรงนั้น เกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น ตรงไหนก็ได้พร้อมที่จะรู้เสมอ เหมือนกับคนที่พร้อมอยู่ ตรงไหนก็พร้อมเสมอ ที่จะจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ตัวเองเป็นอยู่ เหมือนกับที่เราเดินไปไหน อยู่ตรงมุมนี้ก็รู้สึกตัว ไปมุมโน้นก็รู้สึกตัว มาตรงนี้ก็รู้สึกตัว ตรงไหนก็ได้พร้อมที่จะรู้ไม่มีการต้องมาตั้งต้น ดึงมาตรงนี้ก่อน ไปตรงนั้นก่อน ต้องทำได้ทุกที่ อันนี้หมายถึงภายในจิต หมายถึงว่า จิตเมื่อไปตั้งอยู่กับอารมณ์อันใดก็รู้อารมณ์อันนั้น ระลึกอารมณ์อันนั้น แล้วก็ปล่อยอารมณ์นั้น บางครั้งจิตมารู้ที่กายส่วนบน เช่นมารู้ที่ใบหน้า ก็เมื่อจิตมันโน้มมารู้ที่ใบหน้าก็รู้ที่ใบหน้า แต่รู้ที่ความรู้สึก และก็ไม่บังคับว่าไปที่อื่น มันรู้ที่ใบหน้าแล้วมันก็เคลื่อนไปรู้ที่ทรวงอกก็พร้อมที่จะรู้ที่ ทรวงอก หรือมันจะเคลื่อนไปรู้ที่หน้าท้องก็พร้อมที่จะรู้ที่หน้าท้อง ในขณะที่รู้ความรู้สึกที่หน้าท้องมันเว็บมารู้ที่ตาก็รู้ที่ตา มันเว็บไปรู้ที่ความรู้สึกที่ ในสมองก็รู้กันที่ในสมอง มันไปตรงไหนก็รู้กันตรงนั้น พร้อมที่จะทำงาน ให้ถูกต้องในที่ตรงนั้น พร้อมที่จะรู้ พร้อมที่จะปล่อยในตรงนั้น ตรงไหนก็ตรงนั้นละ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วก็จะไม่มีการบังคับ ไม่มีการจัดแจง การปฏิบัติมันก็จะ เป็นปกติขึ้น แล้วก็ไม่ยุ่งยาก ไม่ลำบากใจ อะไรที่เรา ต้องไปฝึกไปฝนไปเข็นมันอยู่นี้มันลำบากใจ แต่ที่เราไม่ได้ทำอย่างนั้น อยู่ ตรงไหนเป็นไปอย่างไรก็พร้อมที่จะทำได้อยู่ตรงนั้น ก็ไม่ทราบว่าคุณมา อย่างไร ยังนึกถึงคำอุปมาไม่ออกที่จะอธิบายตรงนี้ เพียงแต่ขอให้เรา

เข้าใจว่า การปฏิบัติ เมื่อเราทำมากยิ่งขึ้นแล้ว มันต้องไม่มีการบังคับ แล้วจะรู้สึกว่ามันเบาสบาย

ให้หัดรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้าใกล้ ๆ อยู่กับความรูสึกที่นั่นแหละ ใช้คำว่า ตรงหน้า ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงใบหน้า ไม่ได้หมายถึงตรงหน้าตาจริง ๆ หมายถึง ที่มันมาปรากฏที่จิตที่เป็นปัจจุบัน ก็รู้ตรงนั้น การที่หาสภาวะ ไม่เจอ เพราะมันมองข้ามเหมือนคนที่ลืมนตาแล้วก็มองเลย มองเลยดวงตา ตัวเอง มองเลยจมูก ขนตาตัวเอง ไปดูที่อื่นหมด นี่ละก็หาไม่เจอ แต่ว่าการปฏิบัติที่จะรู้สภาวะ มันก็ต้องกลับมารู้สิ่งที่กำลังปรากฏต่อหน้า ต่อตา ที่ใกล้ ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ กับความรู้สึก อยู่ใกล้ ๆ กับจิตหรืออยู่ที่จิตนั่นแหละ หัดรู้สิ่งที่ใกล้ ๆ ชิดกับจิตใจหรือรู้มาที่จิตใจนั่นแหละ จะไปมองหาที่อื่นมันก็ไม่เห็นจิต จิตมันจะรู้จิตมันต้องกระชั้นเข้ามา ๆ หรือรู้สึกขึ้นมาเอง จิตมันรู้สึกตัวมันจุกู้ตัวมันเอง มันก็รู้สึก รับรู้จิตได้ จิตรู้จิตได้ ถ้าจิตเที่ยวไปเล่นหาอย่างนี้ มันก็ไม่รู้ตัว มันไม่รู้สึก อุปมาเหมือนคนที่อาจจะใส่แว่นตา แล้วก็เดินหาแว่นตาตนเอง เอ้อ! แว่นตาเรา ไปอยู่ตรงไหนนะ หรือคนที่เอาปากกาหนีบไว้ที่หูแล้วก็เดินหาปากกาอยู่ หรือเอาผ้าโพกไว้ที่ศีรษะแล้วหาผ้าไม่เจอ เดินหาผ้าเท่าไรก็หาไม่เจอ ทำไมไม่เจอก็เพราะมันไปหาที่อื่น มันไม่ได้มาหาที่ตัวเอง ไม่ได้มาหาใกล้ ๆ ที่ตัวเอง

อุปมาคนที่เดินหาเหมือนกับจิต จิตที่หาจิตไม่เจอก็เพราะอย่างนี้ ก็เพราะจิตเที่ยวหาอย่างอื่น อาหารมณอื่น หาออกไปนอกจิต มันก็เลย

หาจิตไม่เจอ จิตจะหาจิตเจอจิตนั้นจะต้องหันมาดูที่ตัวมันเอง จิตจะต้องหันมาดูตัวของมันเอง มันจึงจะเห็นตัวมันเอง หรือให้จิตมันรู้สึก รู้สึกตัวของมันและมันก็จะารู้จักตัวมัน คำว่า “จิต” มันมีลักษณะอย่างไร จิตก็คือ สภาพรู้ มันเป็นสภาพรู้ เทียบรู้อารมณ์นั้น รู้อารมณ์นี้ หรือในขณะที่ปฏิบัติ จิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะมันก็เหมือนตัวดูอะไรต่ออะไรอยู่ มันมีตัวดู ดูกาย ดูใจ ดูโน่นดูนี้ ดูอะไรอยู่ แต่สภาพดูมันไม่เคยมาระลึกถึงตัวมันเอง มันก็เลยหาจิตไม่เจอ ฉะนั้น จิตนี้มันก็มีระดับของมัน จิตที่ถูกปรุงแต่งก็เรียกว่านึกคิดออกไปอย่างนี้ ยังกำหนดได้ง่าย แต่บางคนก็หาไม่เจอ จิตที่กำลังคิดนึกนี้ บางคนก็กำหนดไม่ออก กำหนดความคิดไม่เป็น เพราะฉะนั้น ในระดับจิตที่มันถูกปรุงแต่งมันก็จะมีความคิด คิด คิดไป จิตประเภทแบบนี้ระดับนี้ก็ต้องรู้ สติก็ต้องระลึกดังที่กล่าวตอนต้นว่า เวลาคิดให้รู้ที่คิด อย่างนี้เรียกว่าก็รู้จิตเหมือนกัน แต่เป็นจิตที่มีเจตสิกปรุงแต่ง แล่นไปสู่เรื่องราว ที่นี้จิตอีกระดับหนึ่ง ที่รู้ได้ยากขึ้นอีก คือ จิตของผู้ที่ปฏิบัติอยู่ เจริญสติสัมปชัญญะ มีความสงบ สำรวม ไม่แล่นไปสู่เรื่องราวต่าง ๆ จิตมันตั้งมั่น มันรู้ที่อยู่ในตัวเอง อยู่แล้ว มันไม่คิดอะไร หรือมันสภาพนิ่ง ๆ อยู่ มันอาจสงบอยู่ไม่คิดอะไร แม้ว่าจิตมันไม่ถูกปรุงแต่งคิดอะไร มันก็ยังเป็นกระแสของสภาพรู้ อยู่ มันก็ยังรู้เห็นสภาพรู้ อยู่ อันนี้แหละที่ต้องกำหนดให้รู้เหมือนกัน ต้องเข้าไปรู้จักจิตในระดับนี้ จิตระดับนี้มันทรงตัวอยู่ มันนิ่งอยู่ มันหยุดอยู่ มันไม่คิดอะไร มันเฉย ๆ มันนิ่ง ๆ แต่มันก็เป็นสภาพที่เกิด-ดับ สภาพรู้ นั้นแหละ มันดับอยู่เรื่อย รู้ดับ ๆ อย่างรวดเร็ว ถ้าสภาพรู้มันหันมาดู

ตัวของมันเอง มันก็เห็นตัวมันเองดับ สภาพรู้ที่มันดับไม่ใช่มันดับเป็นภาพ เป็นดวง ก็คือ สภาพรู้หายลงแล้วเกิดสภาพรู้ใหม่ แล้วก็หายไปใหม่แต่ มันถึมันไว เมื่อจิตไปดูจิต เห็นจิตดับไปอย่างรวดเร็ว ตัวจิตที่เข้าไปดู ก็ดับไปด้วยกัน จิตที่ถูกดูก็ดับ จิตที่เข้าไปดูก็ดับ

ฉะนั้น หากผู้ใดที่ปฏิบัติที่จะดูรู้เท่าทันจิตใจอย่างนี้ มันจะต้อง ทวนกระแสของมัน จิตจะต้องทวนกระแส จิตจะต้องรู้สึกตัวของมัน หัดดู ไกล ๆ หัดกระชั้นเข้ามา อย่างขยายออกข้างนอก จิตจะรู้จิต จิตต้อง กระชั้นของมันเอง กระชั้นเข้ามา ฉะนั้น การที่จิตจะรู้จิตได้ ก็คือว่า ต้องทำให้มันหยุดอยู่ไม่ได้แล่นไป ไม่ได้เพ่งค้นหา ถ้าเราทำแบบเพ่ง ค้นหาอารมณ์ จิตก็ยากที่จะรู้จักตัวมันเอง แต่เมื่อทำจิตให้มันหยุดอยู่ เหมือนกับว่าไม่ดูอะไร ไม่ฝึกไฝ่ไปหาอารมณ์อันใด จะอยู่เฉย ๆ จิตจะทำจิตอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ จิตมันจะทวนเข้ามารู้ตัวมันเอง ทำจิตนิ่ง ๆ เฉย ๆ จิตก็รู้จิต คือ สภาพรู้ดูสภาพรู้ เราจะเรียกว่าเป็นตัวก็ไม่ใช่เป็นตัวจริง ๆ ไม่ใช่เป็นหุ่น เป็นแท่ง เป็นรูปทรง คำว่าตัวก็คือ สภาวะ สภาพ แต่เราใช้ สมมุติว่าตัวรู้ สภาพรู้ นั่นคือจิต หรือตัวที่มันกำลังมองอยู่ กำลังดูอยู่ นั่นนะ หัดให้ระลึกในตัวดูตัวรู้ไว้ เราจะเรียกว่า “ผู้รู้” ก็ได้ ผู้รู้ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงว่า เป็นผู้รู้แจ้ง รู้แจ้งแทงตลอดในทุกขสัจจะ เป็นผู้รู้แจ้ง นิพพาน ไม่ใช่รู้ในระดับนั้น คำว่า ผู้รู้ ในที่นี้หมายถึง รู้อารมณ์อยู่หรือจิต ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ มีสภาพที่กำลังรับรู้อารมณ์ รับรู้อารมณ์ หหมดลง กำลังเจริญสติ สติมันก็เกิดกับจิต และกำลังดู ดูอะไรต่อดูอะไรอยู่ นี้เรียกว่า “ผู้รู้”

“ผู้รู้” ในที่นี้ คือ รู้อารมณ์ ไม่ได้หมายถึง รู้แจ้งแทงตลอด อันนั้นมันเป็นอีกระดับหนึ่ง ฉะนั้น บางครั้งใช้คำว่า ตัวดู ตัวรู้ ตัวมอง ต้องการที่จะให้มีสติระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ที่กล่าวนี้ ถ้าการปฏิบัติมารู้ถึงจิตในระดับอย่างนี้ ก็จะเห็นความดับไปของจิต ความดับไปหมดไปอย่างรวดเร็วของจิต การปฏิบัติมันก็จะไม่ไร้จากสภาวะ ไม่ใช่ความว่างเปล่า ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลยมันก็เป็นบัญญัติอีก เป็นสมมุติ ในความว่างเปล่านั้นนะมีตัวรู้ อยู่ มีสภาวะรู้ อยู่ มีตัวดูว่างอยู่ ตัวรู้ว่างอยู่นั้นคือสิ่งที่เป็นปรมาตม์ ที่เกิดที่ดับอยู่ ต้องหม่อมสังเกตุเข้ามาที่สภาวะ ที่รู้ชนิดหนึ่งหมดไป ชนิดหนึ่งหมดไป ต้องอาศัยการเข้าใจและก็ประคับประคองวางให้เหมาะสม การที่เราฝึกมามาก ๆ แล้ว กำลังของการเพ่ง กำลังของการค้นหา สภาวะของการติดตามดู สภาวะนี้มีอยู่แล้ว ถึงจะทำจิตหยุดอยู่หนึ่ง ๆ มันก็จะรู้ อยู่แล้ว ไม่ดูมันก็ดูอยู่ พยายามจะไม่ดูมันก็ดู ยิ่งจะไม่ดูมันก็ยิ่งรู้ ยิ่งจะดูมันก็ยิ่งไม่เห็น ยิ่งจะทำมันก็ยิ่งไม่เป็น เนียมันก็แปลก ยิ่งจะดูมันก็ยิ่งไม่เห็น คนที่พยายามจะดูจะค้นหามันก็ยิ่งไม่เห็น หยุดดูก็จะรู้ขึ้น ฉะนั้น การปฏิบัติตลอดจนการฝึกหัดมาก ๆ ขึ้น ก็หยุด หยุดที่จะไปดู ไปฝึกไป ค้นหา พอทำแบบหยุด มันก็กลับยิ่งจะรู้ ยิ่งรู้ได้ดีกว่าเข้าไปติดตาม ค้นหา คือ มันจะรู้ตัวของมันเอง จิตมันจะรู้ตัวของมันเอง แล้วก็เห็นอาการของตัวเอง ที่เปลี่ยนแปลงที่เกิด-ดับ ยิ่งไม่ดูมันก็ยิ่งรู้ ยิ่งไม่ทำมันก็ยิ่งทำ ทำเหมือนไม่ได้ทำ ยิ่งจะทำมันก็ยิ่งไม่เป็น เพราะฉะนั้น พุทธมาอย่างนี้ก็จะทำให้ท่านส่วนหนึ่งยังไม่เข้าใจ แต่ก็จะเป็นประโยชน์สำหรับบางท่านที่ปฏิบัติอยู่ในระดับที่ฝึกมามากแล้ว ฟังอย่างนี้ก็คงจะเป็น

ประโยชน์ได้ในระดับของการที่จะดูจิตดูใจ การปฏิบัตินี้ยังงี้ ๆ ก็ต้องหนีไม่พ้นที่จะต้องมารู้จักจิตใจมาดูที่จิต ถ้าปฏิบัติดูจิตไม่เป็น การปฏิบัติก็คงไม่ก้าวไปไหน ดูเป็นแค่ดูกายไปเรื่อย ๆ ดูจิตไม่ได้มันจะไม่ไปไหน อย่างดีก็อยู่แค่ความว่าง พอกายไม่รู้สึกก็แค่ความว่าง สงบจริง ใจสงบ ใจสบาย ว่าง ว่าง หรือดับความรู้สึกได้หมด ก็ได้แค่นั้นแหละ ไม่เห็นสภาวะรูป-นามที่แท้จริง เมื่อเรามีสมาธิกายมันก็ไม่ค่อยรู้สึก เมื่อกายไม่รู้สึก มันก็ว่าง เมื่อว่างมันก็ดูไม่ออกแล้ว ไม่มีอะไรจะให้ดูแล้ว มีแต่ความว่าง อย่างนี้มันก็เป็นแค่สมถะอยู่ แต่ ถ้าดูจิตใจเป็นในสภาวะที่มันว่าง ๆ มันก็มีตัวรู้ มีธาตุรู้ มีสภาวะของจิตเจตสิกที่ปรุง ถ้าดูจิตเป็นมันก็เห็นสภาวะอยู่ เกิด-ดับอยู่เรื่อย มีสภาวะให้ดูให้รู้ตลอดเวลา วิปัสสนานั้นมันจะว่างเปล่าไม่มีอะไรให้ดูนั้นไม่ได้ ต้องมีรูปมีนามให้ดูให้รู้ตลอด มีรูป-นามบ่อนให้เห็นอยู่ตลอด เกิด-ดับอยู่ตลอด สติต้องอยู่กับรูป-นามตลอดไป ถ้าตกจากรูป-นาม ตกจากปรมาตม์ มันก็ไปสู่วิปัสสนา มันก็ไปอีกทางหนึ่ง บัญญัติไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา ทางเดินของวิปัสสนาต้องเป็นปรมาตม์ ต้องเป็นรูป-นาม

คนที่ฝึกใหม่ ๆ ยังดูรูป-นามไม่เป็น ก็ต้องเอาบัญญัติมาใช้ก่อน เช่น เราเพิ่งดูลมหายใจเข้า-ออก ดูเข้า-ออก ยาว-สั้น ดูพอง ดูยุบ ดูรูป ร่างของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เราเอามาใช้ก่อน เพื่อให้เรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ให้มันเกิดสมาธิ ให้มันตัดบัญญัติภายนอกออกไป เสร็จแล้วจึงเชื่อมเข้ามาสู่ปรมาตม์ มาสู่สภาวะปรมาตม์ มาสู่ความไหว ความตั้ง ความ

แข็ง ความอ่อน ความสบาย ไม่สบาย เราก็ทิ้งรูปร่างสมมุติออกไปความ
หมายออกไป มาดูความรู้สึกที่กาย มาดูความรู้สึกที่จิตใจ ดูผู้รู้ ดูความ
รู้สึก เรียกว่า มาสู่ปรมาตถ์ เมื่อมาสู่ปรมาตถ์ได้ก็ไม่จำเป็นต้องเอาบัญญัติ
มา คัดบัญญัติออกไปให้หมด เวลามันจะไปสู่บัญญัติ คือ คิดสู่เรื่องราวก็
รู้ความคิดตัดบัญญัติออกไป พอมันรู้ที่กาย รู้แค่ความไหว พอมันรู้ความ
ไหวที่กายมันก็รู้จิต มันก็ทำให้ไม่ขยายออกไปเป็นรูปร่างสัณฐาน เราดู
กายอย่างเดียวเพ่งไปที่กายมันก็จะขยายเป็นรูปร่างสัณฐาน เป็นบัญญัติ
ขึ้นมาอีก ฉะนั้น จึงบอกว่าจะดูอะไรก็ต้องดูเบา ๆ ถ้าเพ่งดูมันจะหนักไป
จุดใดจุดหนึ่ง มันก็ทำให้ขยายออกไปเป็นรูปร่างเป็นบัญญัติ **จึงต้องระลึก**
ให้มันสัมผัสกับจิต ดูความรู้สึกที่กายพร้อมดูจิตใจ ดูจิตใจได้ด้วย มัน
อยู่ในกรอบที่มันสัมผัสกันทั่วไปทั้งหมด ทั้งรูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ
มันจะดูแค่รูปเดียวนามเดียวไม่ได้ ถ้าไปจ้องแค่รูปเดียวมันก็ไปบัญญัติ
มันต้องรับอารมณ์ต่าง ๆ รับสภาพปรมาตถ์ต่าง ๆ วิปัสสนาจึงไม่ใช่ระลึก
แค่อารมณ์เดียว ต้องระลึกที่รูปต่าง ๆ นามต่าง ๆ แล้วแต่ว่า **รูปอันใด**
เกิดก็รู้ นามอันใดเกิดก็รู้ เกิดตรงไหนก็รู้ตรงนั้น ดับตรงไหนก็แล้วไป ๆ
ดูอันใหม่ ๆ เรื่อยไป ๆ หมดไป ๆ ให้ได้ปัจจุบันสั้นที่สุด ช่วงขณะ
นิดเดียวแว็บเดียว ๆ ไม่ต้องไปพยายามนึกคิดอะไร ถ้าเกิดกลัวจะ
ไม่รู้เวลาไปรับรูป-นามอันใด ก็ไปคิดนึกอันนี้เป็นรูปอันนี้เป็นนาม นี่
ไม่เพียงนะ นี่เป็นทุกข์ อย่างนี้มันไปสมมุติหมด ที่จริงรู้แค่นิดหนึ่ง
นั่นพอแล้ว แล้วก็รู้อันใหม่ ๆ

ที่นี้บางทีเราหลงกลัวว่าจะไม่รู้ กลัวว่าจะไม่รู้จักรูปร่างนาม ก็ไปคิดเอาเสียเองว่านี่ละคือรูป นี่ละคือนาม นี่ละรูป-นามไม่เที่ยง นี่เป็นรูป-นาม เป็นทุกข์ อย่างนี้เราคิดเอาเอง มันก็เป็นความหมายหมด เป็นชื่อหมด คำว่า “รูป” ที่เกิดขึ้นในใจมันก็เป็นภาษา เป็นสมมุติ คำว่า “นาม” มันก็เป็นสมมุติ รูปจริง ๆ ไม่ใช่ชื่อ นามจริง ๆ ไม่ใช่ชื่อ เป็นสภาวะธรรมที่ไม่ใช่ชื่อ ถ้าเราไปเรียกชื่อมันก็เป็นสมมุติอีกแล้ว ผู้ที่รู้จักรูป-นามจริง ๆ อาจจะเรียกไม่ถูก นี่เขาเรียกว่ารูป นี่เขาเรียกว่านาม นี่เขาเรียกว่าเวทนา สัญญา แต่เขาได้รับประโยชน์ คือ เขารู้แจ้งรู้สภาวะจริง ๆ ละกิเลสได้แต่พูดไม่ถูก เหมือนกินข้าวไป กินอาหารอะไรต่ออะไรก็บอกไม่ถูกว่านี่เขาเรียกชื่ออาหารอะไร แต่อิ่มสบายเสียแล้ว หรือกินยาที่ถูกต้องไป ไม่รู้ว่ายานี้ชื่ออะไร แต่กินเป็น กินถูกต้อง โรคหาย ประโยชน์จริง ๆ มันอยู่ที่หายจากโรคภัยไข้เจ็บหรือประโยชน์จากได้อิ่มนำสำราญไม่ใช่ประโยชน์ตรงที่เราเรียกชื่อมันได้นะ เพราะฉะนั้น เวลาปฏิบัติอย่ามัวไปเรียกชื่ออยู่ แต่มันก็อดไม่ได้ ถ้ามันเป็นขึ้นมาเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ตามที่จิตมันคอยจะนึกถึงปริยัติ มันก็จะพูดว่านี่เป็นกุศล อกุศล นี่เป็นเวทนา สัญญา แต่เราอย่าไปตั้งใจพูดเสียเอง อย่าไปตั้งใจเรียกเสียเอง แต่มันเรียกเองก็รู้จิตรู้ความตรึกนึก รู้ความจำ มันก็สลดสมมุติออกไม่เพลินไปคิดเสียยาว พอมันผลออกจะตรึกจะนึก อ้าว! ระลึกพอมันจะไปสู่บัญญัติ ระลึกที่จิตรู้ความปรุงแต่งที่จิตมันก็ติดบัญญัติออกไม่ยาวไกล แต่ถ้าเราไม่เข้าใจไปทำเสียเอง ไปตั้งใจที่จะเรียกเสียเอง อย่างนี้มันก็ไปบัญญัติหมด

วันนี้ ก็พูดมาในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะต้องทำให้ถูกต้องต่อ
สภาวะปรมาตถ์ โดยเฉพาะการกำหนดจิต ให้จิตรู้จักจิตได้ต้องทำอะไร
ก็หวังว่าจะเป็นประโยชน์ตามสมควร ที่สุดนี้ ขอความสุขความเจริญใน
ธรรมจงมีแก่ทุกท่าน เทอญ

