

วิปัสสนาธุบาย

ตั้งตฤณ

สารบัญ

สารบัญ.....	๑
คำนำ.....	๒
บทที่ ๑ - วิปัสสนาคืออะไร ?	๓
บทที่ ๒ - เขาเริ่มทำวิปัสสนากันอย่างไร ?.....	๖
บทที่ ๓ - การฝึกหายใจเพื่อยกระดับสติ.....	๙
บทที่ ๔ - เครื่องทุ่นแรงให้เกิดความต่อเนื่อง.....	๑๒
บทที่ ๕ - เปลี่ยนอุปมปัญหาเป็นเครื่องมือ	๑๖
บทที่ ๖ - ปฏิบัติทางใจ.....	๒๐
บทที่ ๗ - เกณฑ์วัดว่าคุณเป็นนักวิปัสสนาหรือยัง.....	๒๓

คำนำ

‘วิปัสสนาอนุบาล’ เป็นคำสนธิระหว่าง ‘วิปัสสนา’ กับ ‘อนุบาล’ หมายความว่าเนื้อหามุ่งกลุ่มผู้เริ่มสนใจการปฏิบัติธรรมภาวนา อาจะยังไม่เคยรู้อะไรเลย หรือเคยได้ยินคำว่าวิปัสสนามาบ้างแล้ว แต่ยังไม่กระจ่างแจ่มนักว่าคืออะไร ต้องเริ่มทำอย่างไร

ขนาดของหนังสือคงสร้างกำลังใจให้ผู้ที่ยังไม่มีความรู้พื้นฐานได้เห็นว่าน่าจะสามารถอ่านรวดเดียวจบภายในเวลาไม่นานนัก หน้าที่ของหนังสือเล่มนี้คือนำคุณออกมาจากจุดเริ่มต้นด้วยเวลาน้อยที่สุด หรือถ้าเริ่มต้นมาบ้างแล้วแต่สับสน ก็ปรับมุมมองของมือใหม่ให้เห็นวิปัสสนาต่างไปจากที่ส่วนใหญ่คิดๆกัน คือเปลี่ยนเรื่องไกลตัวเป็นเรื่องในตัว เปลี่ยนยากเป็นง่าย เปลี่ยนเครียดเป็นสบาย เปลี่ยนภาระเป็นของเล่น เปลี่ยนสงสัยเป็นเข้าใจ และเปลี่ยนซับซ้อนเป็นเรียบง่าย ชนิดที่ว่าสายตายังไม่ทันละจากหน้าหนังสือ ก็อาจเริ่มเห็นอะไรขึ้นมาเลาๆว่านักวิปัสสนาในวัดหรือในป่าเขาเกิดประสบการณ์กันอย่างไร

แม้หน้าที่ของหนังสือจะเป็นไปดังกล่าวข้างต้น ก็ขอทำความเข้าใจไว้ตรงนี้ว่าหนังสือเองไม่มีความสามารถทำให้ผู้อ่านกลายเป็นนักวิปัสสนาขึ้นมาด้วยบรรทัดใดบรรทัดหนึ่ง แต่ขอรับรองว่าถ้าเข้าใจ ‘วิปัสสนา’ จริงๆละก็ แม้ไม่หวังก็จะรู้จักความสงบที่น่าอัศจรรย์ แม้ไม่หวังจะหายก็จะได้ดีมีรสแห่งศานตอันประหลาดล้ำ

เพียงสงบได้ในท่ามกลางความวุ่นวายและเครื่องเร้าให้เร้าร้อน ก็นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิตแล้วมิใช่หรือ?

ดังตฤณ

มีนาคม ๒๕๔๗

บทที่ ๑ - วิปัสสนาคืออะไร?

ถ้าจะเอาเป็นคำแปล วิปัสสนาแปลได้หลายแบบ แต่ถ้าถามว่าวิปัสสนาคืออะไร เอาคำตอบชนิด สื่อใจถึงใจ ก็ต้องว่าวิปัสสนาคือ ‘เห็นตามจริง’

ลองนึกดู คำว่า ‘เห็นตามจริง’ ทำให้คุณมีปฏิกิริยาทางความรู้สึกเป็นอย่างไร? คุณนึกถึงอะไร จากการอ่านคำว่า ‘เห็นตามจริง’ บ้าง?

หนังสือเล่มนี้เขียนเป็นภาษาไทย คุณอ่านภาษาไทยออก นี่คือข้อเท็จจริงที่ใครก็ปฏิเสธไม่ได้ ฉะนั้นถ้าบอกว่าคุณกำลัง ‘คิดเป็นภาษาไทย’ ก็ย่อมถูกต้องตามจริง ใครเข้าใจว่าตัวเองกำลังคิดเป็นภาษาไทย ก็ขอแสดงความยินดีด้วย คุณเข้าใจถูกแล้ว **คุณกำลังเห็นตามจริงแล้ว**

แต่ถ้าถามว่า ‘คุณเป็นคนไทยหรือเปล่า?’ ตรงนี้อาจเริ่มยากกว่าคำถามข้อก่อน **เพราะมันขึ้นอยู่กับมุมมองว่าคุณถือตัวเองเป็นคนชาติไหน** ถ้ามีใครบังคับให้คุณยอมรับว่าเป็นไทย ในขณะที่ใจอยากคิดว่าเป็นคนจีนหรือมีเชื้อสายจีนเข้มข้นกว่า อย่างนี้แปลว่าต้องนั่งเถียงกันแล้ว และไม่ว่าใครจะจัดเอาเหตุผลหรือหลักฐานสนับสนุนความคิดตัวเองมายันกันยกใหญ่ปานใด **ก็สรุปที่จุดเดียวคือเชื่ออย่างไรก็มีความจริงอยู่อย่างนั้น**

คำถามคือ ในเมื่อความจริงผูกอยู่กับความเชื่อ อย่างนี้การเห็นตามจริงที่แท้ก็ไม่มีนะซี? **นี่มี แปลว่าเรากำลังอยู่กับความจริงที่สร้างขึ้นเองมาตลอดหรือ?** ต่างคนต่างอยู่ในโลกความจริง เฉพาะเขตของตัวเองโดยไม่อาจล้ำเส้นกันอยู่อย่างนั้น

การเถียงกันว่าอะไรจริงอะไรเท็จจะไม่ได้ช่วยยุติหากปราศจากจุดมุ่งหมาย เพราะฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงการเพียรพยายามประพฤติตนเพื่อเห็นความจริง ก็ต้องถามต่อด้วยว่า ‘เห็นไปเพื่ออะไร?’ บางความจริงเช่นเรื่องเชื้อชาติอาจมีความหมายแค่ทำให้รู้สึกที่ ‘ฉันเป็นคนละพวกกับเธอ’ หรือ ‘ข้ามันคนละชั้นกับเอ็ง’ หนักกว่านั้นอาจลามล้ำไปถึงขั้นต้องพยายามฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ หรือเบาะๆคือมีความคิดเหยียดผิวอยากทำร้ายกันอยู่ในปัจจุบัน

จุดหมายของวิปัสสนานั้น คือเห็นตามจริงเพื่อเป็นอิสระจากอุปาทานหลงใจทั้งปวง เป็นไทแก่ตัว ไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจมืดของความหลงผิด เราจะไม่ตระหนักรู้ว่าอันตรายของความหลงผิดมีมากมาย ปานใดจนกว่าจะต้องทรมานทรมานกับผลลัพธ์บางอย่างที่สร้างขึ้นมาเอง จะดีกว่าไหมถ้าเราสามารถไปถึงความจริงของชีวิต เช่น เราไม่จำเป็นต้องรบกันเพราะความเชื่อ หรือ เราไม่ต้องทุกข์เพราะความคิดก็ได้ และย่อยมาถึงเรื่องตลัษฏประจำวันเช่น แค่งานไว้ออฟฟิศก็ไม่ต้องคิดเครียดมาถึงบ้านแล้ว

เอาล่ะ! เป็นอันว่าพอรู้คร่าว ๆ แล้วว่าวิปัสสนา คือ เห็นตามจริง เพื่อหลุดจากอุปาทาน และหลุดจากอุปาทานได้ก็ไม่ต้องทนทุกข์เพราะเรื่องไม่เป็นเรื่อง **ทีนี้มาถึงคำถามสำคัญว่าการเห็นตามจริงนั้น จะเอาอะไรเป็นเป้าหมายในการเห็น?** คงทำนองเดียวกับเรารู้แล้วว่ากำลังจะรบทัพจับศึกเพื่อพ้นจากการเป็นทาส แต่ศัตรูคือใครล่ะ? พวกเขาอยู่ที่ไหนล่ะ? เราจะเจอได้เมื่อไหร่ล่ะ?

คำตอบสำหรับผู้ใคร่คิดทำวิปัสสนาที่บ้าน **เป้าหมายของการดูให้เห็นตามจริงก็คือทุกสิ่งที่ทำให้เราหลงใญ่ติดมันถือมันโดยไม่จำเป็น** อะไรบ้างที่ไม่จำเป็น แต่กลับทำร้ายเราได้ราวกับศัตรู? ลองถามตัวเองว่าเคยมีประสบการณ์ทำนองนี้บ้างหรือไม่

เคยไหมที่เราเสียทำใครให้เขาโกงเงินไม่กี่บาท แต่ต้องเก็บมาคิดหนักไม่เลิก เรียกว่าถูกคนอื่นโกงเงินไม่พอ ยังโดนความคิดของตัวเองปล้นความสุขไปอีก?

เคยไหมที่ตกลงเลิกรักเลิกเป็นแฟนกันแล้ว แต่อุตส่าห์คิดหึงหวงคนรักเก่า คิดถึงอดีตด้วยความเสียดาย คิดพะวงไปว่าเขาจะมีความสุขกับใครอื่นอย่างไรบ้าง?

เคยไหมที่เชียร์ฝ่ายหนึ่ง แต่อีกฝ่ายดันชนะ ซึ่งเท่ากับผลึกให้เรากลายเป็นผู้แพ้ไปด้วย ทั้งที่คิดดี ๆ แล้วเราไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับฝ่ายปราชัยเลยแม้แต่น้อย?

คำถามข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างที่อาจแสดงให้เห็นกว่าคนเรายึดมั่นกับเรื่องไม่เป็นเรื่องจนทุกข์หนักได้อย่างเหลือเชื่อเพียงใด แต่ความจริงอันน่าตระหนกก็คือแต่ละวันเราอาจยึดมั่นสิ่งที่ไม่จำเป็นไว้ถึง ๙ เรื่องจากทั้งหมด ๑๐ เรื่อง

บางครั้งบางคราวคุณอาจยอมรับกับตนเองหรือบ่นกับใคร ๆ ว่าโง่เหลือเกินที่ย้ำคิดย้ำลุ่มกับเรื่องเหลวไหลไร้สาระหรือเรื่องขี้ปะติ๋ว แต่รู้ทั้งรู้ว่าโง่ก็หยุดคิดไม่ได้ เอามันไม่อยู่ กุสดีไม่กลับ

ขอเพียงรู้จักวิปัสสนาอย่างแท้จริง การรู้จักนิยามของวิปัสสนาอย่างแท้จริงคือก้าวแรก และก้าวแรกก็คือการยอมรับตามจริงผ่านการใคร่ครวญด้วยความคิดธรรมดา ๆ ว่า **สิ่งใดควบคุมให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ สิ่งนั้นย่อมไม่ใช่ของเรา** ยกตัวอย่างเช่นเมื่อยอมรับว่าความคิดไม่ใช่ของเรา เราจะรู้สึกตัวเหมือนถอนออกมาจากทุกข์ร้อนเพราะความคิดที่ว่าครึ่ง และส่งผลให้ความคิดอ่อนกำลังลงทันที

เหมือนเส้นผมบังภูเขา และเหมือนเรื่องน่าขบขันที่พวกเราอ่านไม่ออก ตามเกมไม่ทัน พอตามไม่ทันก็กลายเป็นเหยื่ออันโอชะของโลกนี้ ผู้คนทั้งหลายหายใจเข้าออกเพื่อรับใช้กิเลสอันก่อเหตุให้ทุกข์มากทุกข์น้อย และอาจจะตายตาไม่หลับไปพร้อมกับทุกข์ที่กัดกินหัวใจมาตลอดชีวิต **ต่อเมื่อรู้จักนิยามของวิปัสสนา และเห็นว่าเพียงเปลี่ยนมุมมองชีวิตเสียใหม่ตามหลักวิปัสสนา ก็ไม่ต้องย้ายร่างไปที่ไหน ไม่ต้องทำพิธีรีตองอันใด** ความสุขก็ปรากฏขึ้นแทนที่แล้วขณะยังมีลมหายใจ ก่อนจะตายไปพร้อมกับความไม่รู้และต้นเหตุทุกข์ครั้งใหม่ ๆ

สรุป

วิปัสสนาคือการเห็นตามจริง ว่าทุกสิ่งทั้งข้างนอกและข้างในเราไม่เที่ยง บังคับควบคุมให้เป็นไปตามอยากไม่ได้ เพื่อปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นผิดๆ พ้นจากอุปาทานครอบงำให้ทุกข์ใจกับเรื่องที่ไม่ควรเป็นธุระของเรา หน้าที่ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาคือแค่เปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ จากนักเรียกร้อง นักต่อสู้ขาดัดหนา และนักสำคัญตัวผิด มาเป็นคนดู คนรู้ คนต่อสู้เพื่อบูชาความจริงตามสิ่งที่ปรากฏแสดงเสียแทน

บทที่ ๒ - เขาเริ่มทำวิปัสสนากันอย่างไร?

นักวิปัสสนาที่ดีจะเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งหมายความว่าถ้าใครอ่านบทที่ ๑ ไปแล้ว และตอนนี้คุณตอบได้ว่าวิปัสสนาคืออะไรเหมือนที่สรุปไว้ตอนท้ายของบท ก็ถือว่าคุณออกเดินก้าวแรกแล้วเรียบร้อย

คนไทยส่วนใหญ่เข้าใจว่าการทำวิปัสสนาคือการนั่งหลับตาบั้นหน้าขมิ้ม หรือการเดินจงกรมที่ข้างกำแพงวัด อันนั้นเป็นเพียงภาพส่วนย่อยที่อาจจะเด่นหน่อย ไม่ใช่ภาพรวมทั้งหมด วิปัสสนาที่แท้จริงของผู้ช่ำชองนั้น อาจทำกันขณะกำลังนั่งเอาตะเกียบพวยข้าวเข้าปากก็ได้ หรือหลังจากเพิ่งแหกปากหัวเราะท้องคัดท้องแข็งเสร็จก็ได้ หรือกระทั่งน้ำตาอาจจะยังไม่ขาดสายก็ได้ **เมื่อใดที่มีสติรู้ตามจริงขึ้นมาว่าสิ่งที่กำลังปรากฏมีความไม่เที่ยง เป็นของที่บังคับจิตใจไม่ได้ เมื่อนั้นเองที่เรากำลังอยู่ในวิปัสสนา**

ลองนึกถึงคำว่า “ได้สติ” ดู คำนี้ทำให้คุณนึกถึงอะไร? ขอให้เอาตัวอย่างจากชีวิตประจำวันของตัวเอง บางคนอาจนึกถึงการเหม่อลอยขณะขับรถ ก่อนจะเหม่อจนพารถตกถนนก็เกิดสติที่กำลังขับรถเลี้ยวควมในอากาศหรือหมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องนอกถนนเสียได้ เป็นต้น ที่บรรทัดนี้ของหนังสือเล่มนี้ ขอให้คุณนึกให้ออกว่าการ “ได้สติ” สำหรับคุณหมายถึงสิ่งใด มันอาจหมายถึงการรู้สึกตัวว่าขณะนี้คุณกำลังอ่านหนังสือ และตั้งคำถามถามตนเองอยู่ก็ได้

แต่ในขณะที่คุณได้สติรู้สึกที่กำลังขับรถ หรือได้สติรู้สึกที่กำลังถูกถามให้ย้อนคิด **คุณยังไม่รู้ว่าจะดูตรงไหน จึงจะเห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง ของควบคุมไม่ได้**

อย่างนั้นเรามาดูสาริตกันเดี๋ยวนี้เลย **เอาความรู้สึกว่าไม่รู้จะดูตรงไหนนั้นแหละมาใช้** ถ้าหากคุณรู้สึกงงๆ สงสัย ตั้งคำถาม หรือคิดควานหาคำตอบอยู่ล่ะก็ ขอแสดงความยินดีด้วย เพราะความรู้สึกนั้นแหละที่เราต้องการ

สภาพงงๆ ตือๆ ตันๆ ไม่รู้จะดูอะไร สงสัยว่าทำกันทำไมหนึ่ ทางวิปัสสนาเรียกว่าเป็นเครื่องขวางความก้าวหน้าหรือ ‘นิวรณ’ ชนิดหนึ่ง แต่พระพุทธเจ้าท่านก็ให้หลักวิธีจัดการไว้ คือให้มีสติรู้ตามจริงว่าจิตของเรากำลังตกอยู่ในสภาพถูกรอบงำด้วยความสงสัย ขณะของการรู้ว่ากำลังสงสัยนั่นเอง เรียกว่าเกิดสติรู้ตามจริงขึ้นมาชนิดหนึ่งแล้ว คือรู้ว่ามีการะชนิดหนึ่งปรากฏอยู่

แต่ที่จะเห็นจริงแบบหลุดจากการครอบงำของความสงสัยได้นั้น ไม่ใช่แค่เห็นลักษณะความสงสัยตั้งอยู่เท่านั้น **คุณต้องเห็นลักษณะการหายไปของความสงสัยด้วย**

คำถามคือทำอย่างไรสภาวะสงสัยจึงหายไป คำตอบคือให้หายใจที่หนึ่ง **ทันทีที่คุณบอกตัวเองได้ว่าคุณกำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก แปลว่าวินาทีนั้นความสงสัยหายไปแล้ว และถูกแทนที่ด้วยสติรู้ว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก** เมื่อสติหลุดจากความรับรู้ลมหายใจ ความสงสัยหรือใคร่รู้ก็จะกลับมาอีก ตรงนี้ คือจุดให้สังเกตความต่างระหว่างภาวะสงสัยกับไม่สงสัยได้

ณ วินาทีที่คุณบอกตัวเองว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกได้นั้นเอง ให้สำรวจดูเถิด ภาวะเดิมคือความสงสัยที่กระเดียดไปในทางยึดอัดเป็นทุกข์ จะแปรเป็นภาวะใหม่คือความหมดพะวงอันกระเดียดไปในทางปลอดโปร่งเป็นสุข **เพียงเมื่อเห็นว่าภาวะที่กำลังสงสัย กับภาวะหายสงสัยชั่วคราวแตกต่างกันอย่างไร ก็เรียกว่ามีสติแบบวิปัสสนาอย่างอ่อน ๆ แล้ว** ทั้งนี้เนื่องจากความรู้สึกว่าเมื่อก็จิตเป็นอย่างหนึ่ง ตอนนี่จิตเป็นอย่างหนึ่ง ก็คือการเห็นจิตในอดีตผ่านล่วงไปแล้ว จบไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ไม่ใช่ปัจจุบันแล้ว **ซึ่งตามธรรมชาตินั้น เมื่อจิตเห็นสิ่งใดหายไป ย่อมไม่สำคัญว่าสิ่งนั้นเป็นตน**

ตรงนี้น่าสนใจ **คือหน้าสังเกตว่าแล้วจิตเห็นสิ่งใดเป็นตน?** คำตอบก็คือสภาพที่กำลังเป็นปัจจุบัน กำลังปรากฏเฉพาะหน้าอยู่นี้เอง อย่างเช่นเมื่อเปรียบเทียบภาวะสงสัยกับภาวะไร้ความสงสัย ก็เห็นอาการที่จิตลึกลงเกี่ยวข้องกับพะวงกับความสงสัยอันเป็นอดีตไปแล้ว **แต่กลับมายึดมั่นความไม่สงสัยในปัจจุบันเป็นตัวเป็นตนแทน**

ถ้าเข้าใจตรงนี้ชัดเจน รวมทั้งสังเกตออกว่าอะไรคือภาวะในปัจจุบันที่เรากำลัง ‘เข้าใจผิด’ หรือ ‘มองไม่เห็นตามจริง’ ก็ถือว่าคุณเข้าใจหลักพื้นฐานของวิปัสสนาชัดเจนพอสมควรแล้ว

ลำดับต่อไปที่ต้องรู้ก็คือ **มีอะไรในตัวเราให้ดูบ้าง?** คำตอบคือทั้งหมดที่เป็นส่วนของกาย และทั้งหมดที่เป็นภาวะทางใจ ล้วนแล้วแต่ถูกรู้ด้วยสติแบบวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น

แต่บอกแค่นี้ก็จะงงอีก **คือองงว่าจะดูกายใจทั้งหมดได้อย่างไร เหมารวมทีเดียวเลยหรือ?** คำตอบคือให้แยกดูเป็นส่วน ๆ ก่อน เพราะการเห็นทั้งหมดในคราวเดียวไม่มี และเป็นไปไม่ได้ จึงควรดูเท่าที่จะสามารถดูได้เท่านั้นพอ

คราวนี้อาจเป็นคำถามสำคัญที่สุด **คือจะดูส่วนไหนก่อนดี?** พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ดูลมหายใจมากที่สุด เพราะลมหายใจเป็นที่ฟังได้ เป็นตัวจุดสติได้ เป็นตัวเลี้ยงสติได้ อีกทั้งเป็นตัวทำให้เกิดสติเห็นความไม่เที่ยงตามจริงได้ด้วย

อย่างที่เคยกล่าวไว้ก่อน คือแค่เราธรรมดากว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ตรงนั้นเรียกว่ามีสติ เมื่อใดมีสติเมื่อนั้นความสงสัยและความฟุ้งซ่านย่อมถูกแทนที่ได้ชั่วคราว **ดังนั้นจึงนำปลุกฝังความพอใจในการรู้ทันว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกให้มาก เพื่อแย่งพื้นที่ของจิตเอามาให้กับสติ มากกว่าการปล่อยให้ความสงสัยและความฟุ้งซ่านครอบครองไป**

เมื่อจิตใจฝักใฝ่อยู่กับลมหายใจ คุณจะรู้สึกว่าการ ‘หลุดหายไปจากโลก’ นั้นกินเวลาสั้นลง และจิตอยู่ในสภาพพร้อมจะไปรู้รายละเอียดส่วนอื่นๆของกายใจมากขึ้นเรื่อยๆ

ปัญหาสำหรับคนส่วนใหญ่คือไม่สามารถปลุกฝังความพอใจ หรือกระทั่งเตือนสติให้ตนเองเข้ามา รู้ลมหายใจหรือรายละเอียดอื่นๆในกายใจได้ง่ายดายนัก บทต่อไปจะเสนออาวุธที่จะใช้ในการจัดอุปสรรคข้อนี้

สรุป

การเริ่มลงมือทำวิปัสสนานั้นไม่ใช่เรื่องยาก แค่วันที่ที่เข้าใจว่าจะให้กำหนดจิตดูอะไร ขณะนั้นก็ถือว่าใช่แล้ว เช่นเปรียบเทียบให้เห็นภาวะต่างระหว่างความสงสัยกับความไม่สงสัยเป็นต้น เครื่องทุ่นแรงที่จะเอาคุณออกจากจุดเริ่มต้นได้คือลมหายใจ ขอเพียงมีสติรู้ลมหายใจแค่ทีเดียว ก็เปรียบเหมือนผั่งกันแบ่งภาวะสงสัยกับภาวะไม่สงสัยแยกเป็นต่างหากจากกันให้รู้ได้ง่ายแล้ว บทต่อไปจะกล่าวถึงอุปบายเบื้องต้นเพื่อทำวิปัสสนาให้ต่อเนื่อง และเราจะฝึกกันระหว่างอ่านหนังสือนี้เลยทีเดียวน!

บทที่ ๓ - การฝึกหายใจเพื่อยกระดับสติ

บทนี้เรามายกระดับสติขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ด้วยวิธีสังเกตลมหายใจที่ต่างไปนั่นเอง คุณไม่ต้องลำบากลำบากฝึกดัดตัวแบบโยคะให้ยุ่งยาก เพียงแค่ทราบว่าจะสังเกตลมหายใจอย่างไรก็พอ

เอาเดี๋ยวนี้เลยก็แล้วกัน ถ้าให้ถามตัวเองว่าลมหายใจสุดท้ายที่ผ่านมาเป็นสั้นหรือยาว หากตอบไม่ถูกแปลว่าสติของคุณไม่อยู่ที่ลมหายใจ และมีความโหม่เอียงว่าจะเป็ลลมสั้น ทั้งนี้ก็เนื่องจากสติของคุณใช้ไปในการตามอ่านข้อความบนหน้าหนังสือนั่นเอง

แต่มาถึงตรงนี้ จะเห็นว่าทันทีที่มีข้อความสะกิดให้สังเกต ลมหายใจของคุณจะยาวขึ้นทันที ทั้งที่ยังไม่ได้ละสายตาไปจากหน้าหนังสือ ทั้งนี้เพราะเมื่อมีอะไรมากระตุ้นให้เกิดสติระลึกถึงลมหายใจ สตินั้นจะปรุ่งแต่งลมให้ยาวขึ้นโดยอัตโนมัติ ตรงนี้ขอให้สังเกตด้วยว่าในทางกลับกัน คนเราจะมีสติรู้ลมหายใจก็ต่อเมื่อลมยาวเท่านั้น แต่ลมสั้นไม่ค่อยรู้หรือไม่รู้เอาเลย

ระหว่างที่อ่านบรรทัดนี้คุณหายใจเข้ายาวหรือว่าสั้น? ยาวคือรู้สึกบอกตัวเองว่ามันลากยาว อาจจะเท่ากับหรือมากกว่าเมื่อครู ส่วนสั้นคือรู้สึกว่าจะตกลงจนสังเกตยาก หากถูกถามแล้วลากลมหายใจเข้าลึกขึ้นกว่าปกติก็ไม่ใช่ไร แต่เอาแค่ที่เดียว อย่าพยายามหายใจลึก ๆ ติดกันหลาย ๆ ที เพราะการฝืนหายใจลึก ๆ หรือถี่ ๆ ไม่ใช่การยกระดับสติ แต่เป็นการกดคุณภาพสติให้ตกต่ำลง

เมื่อทราบว่าย่อหน้าที่แล้วหายใจยาวหรือสั้น ลองถามตัวเองอีกทีว่าระหว่างอ่านย่อหน้านี้ยังยาวอยู่หรือไม่ อย่าเสียใจถ้าสั้นลง อย่าดีใจถ้ายาวขึ้น เพราะแนวปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรผิดหรือถูก มีแต่เห็นว่าการกำลังปรากฏอะไรให้สังเกตรู้ตามจริงเท่านั้น

จะเห็นว่าคุณอาจพักการอ่านชั่วแวบเล็ก ๆ เพื่อรู้ลมหายใจได้ โดยสายตาแทบไม่ต้องละไปจากหน้ากระดาษแต่อย่างใด กล่าวคือเมื่อรู้ลมหายใจ สติอาจขาดไปจากตัวหนังสือและความหมายที่มากับตัวหนังสือชั่วระยะเวลาสั้น ๆ แต่พอรู้ลมเสร็จสายตาาก็กลับมาจดจ่อกับข้อความต่อได้อีก และสามารถรู้เนื้อความในหนังสือสืบเนื่องกันเป็นสายน้ำด้วย

การระลึกรู้ลมหายใจเป็นพัก ๆ ไม่ได้รบกวนงานที่ทำอยู่ตรงหน้า มิใช่ทำงานสองอย่างพร้อมกันให้ขาดสติ เพราะแม้ทำงานโดยไม่ระลึกรู้ลมหายใจ สติของคนทั่วไปก็ขาดตอนเป็นประจำอยู่แล้ว หากคุณฝึกที่จะถามตัวเองด้วยสติธรรมดา ๆ เช่นขณะอ่านหนังสือย่อหน้าหนึ่ง ๆ นั้น คุณหายใจยาวหรือสั้น ก็อาจกลายเป็นตัวอย่างของสติระหว่างการทำงาน และวิธีเดียวกันนี้ช่วยให้การทำงานของ คุณได้รับการยกระดับขึ้นกว่าเคยหลายเท่าด้วยซ้ำ

ถึงย่อหน้าที่คุณควรรู้สึกถึงความสงบ และมีจิตใจฝักใฝ่ที่จะรับรู้ลมหายใจมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นลมหายใจยาวจะทราบชัดเป็นพิเศษ และเมื่อทราบชัดเป็นพิเศษก็ปล่อยให้กายตั้งลมยาวขึ้นกว่าปกติ นี่คือธรรมชาติการทำงานของจิต ขอเพียงมีเป้าให้ปักใจลงไป เป้านั้นจะเริ่มชัดขึ้นตามลำดับ เพราะใจฝักใฝ่กับสิ่งใด ยอมรับเข้าไปในสิ่งนั้นลึกซึ้งและกว้างขวางตามเวลาที่ผ่านไป พอสติดีขึ้นก็ปรุ่กายให้มีคุณภาพดีตาม อย่างเช่นที่เห็นได้จากลมหายใจยาวกว่าธรรมดาตนเอง

เมื่อมาถึงย่อหน้านี้ หากลมหายใจของคุณสั้นลงแล้วยังสามารถรู้ได้ชัดว่าลมหายใจกำลังอยู่ในช่วงสั้น แปลว่าจิตของคุณเกิดภาวะผู้รู้ ผู้เฝ้าดูลมหายใจทั้งปวงแล้ว กล่าวคือหายใจออกก็มีสติรู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็มีสติรู้ว่าหายใจเข้า หายใจยาวก็มีสติรู้ว่าหายใจยาว หายใจสั้นก็มีสติรู้ว่าหายใจสั้น คุณจะเห็นสภาพจิตตัวเองแปลกไป คือในขณะที่หายใจ จะเหมือนรับรู้เข้ามาในขอบเขตทางกายได้ชัดขึ้นกว่าเดิม ครอบคลุมกว้างขวางกว่าเดิม

ณ จุดนี้ขอให้สังเกตว่าถ้าขณะหายใจเข้าคุณพองหน้าท้องออกนิดหนึ่ง สติที่กำลังดีจะทำให้เกิดความรู้ขึ้นเองว่าหายใจยาวด้วยอาการพองหน้าท้องอย่างไรจึงสบาย ปล่อยลมออกจากอกอย่างไรจึงยังคงรักษาความสบายไว้ได้ในระดับเดิมอยู่อีก ที่ย่อหน้านี้ขอให้สังเกตดูว่าความสบายนั้นมีอายุขัยสั้นยาวเพียงใด บางคนอาจสบายแค่ช่วงหายใจเข้า บางคนอาจสบายแค่ช่วงหายใจออก บางคนสบายได้ตลอดตั้งแต่เริ่มเข้าและจนออกสุด อย่าไปให้ความสำคัญว่ามันยาวแค่ไหน ขอให้รู้แน่ ๆ ตามจริงก็แล้วกัน

การเข้าไปรู้ถึงความสบายหรือความอึดอัดตามจริงนั้น เรียกว่าคุณได้ทราบชัดในสิ่งที่ละเอียดกว่าลมหายใจแล้ว นี่เป็นอีกเป้าหมายหนึ่งของวิปัสสนา คือมีสติรู้ไล่จากสิ่งหยาบไปหาสิ่งละเอียดเพื่อความตระหนักรู้ขึ้นว่าทั้งภาวะหยาบและละเอียดนั้น ต่างก็เป็นสิ่งมีอายุขัยทั้งสิ้น ไม่ห้ายึดมั่นถือมั่นทั้งสิ้น ควรอาศัยเป็นเครื่องระลึกไว้เท่านั้น

หากสายตาละจากหนังสือแล้วคุณยังรู้สึกว่าจะสติไม่ไปไหน ยังคงปักหลักอยู่กับการรู้ว่าลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออก รวมทั้งทราบด้วยว่าความสบายเกิดขึ้นนานเพียงใด วัดได้ด้วยจำนวนลมหายใจกี่ครั้ง ตรงนี้เรียกว่าระดับสติพัฒนาจากการเห็นรูปธรรมตามจริง เลื่อนขั้นขึ้นมาเห็นนามธรรมตามจริงด้วยแล้ว

การทำวิปัสสนานั้น สำคัญมากที่เราจะต้องเห็นทั้งรูปและนาม เพราะถ้าเห็นรูปอย่างเดียวก็จะรู้ตามจริงส่วนหนึ่ง แล้วยังไม่รู้จริงอีกส่วนหนึ่ง ในทางกลับกันหากเห็นนามอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอ ต้องเห็นรูปด้วย จึงจะเรียกว่าเห็นตามจริงได้ครบถ้วน

วิปัสสนาที่ดีและมีคุณภาพนั้น ควรเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ พุดง่าย ๆ ว่าให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ไม่ควรตั้งใจบังคับให้เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยเฉพาะสำหรับมือใหม่ เพราะนั่นอาจเป็นการฆ่าตัวตายบนเส้นทางวิปัสสนาเสียตั้งแต่แรกเริ่ม การรู้เหมือนทำเล่นยามว่าง แต่ทำบ่อยเหมือนงานอดิเรกขึ้นโปรดที่สุดในชีวิต จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดความคืบหน้าไปเรื่อยๆ คุณจะพบว่าตัวเองเริ่มฝึกใฝ่ลมหายใจ และมีความสังเกตสังกาเกี่ยวกับความสบายกายสบายใจมากขึ้น เพราะเห็นด้วยสติรู้ตามจริงว่าการเข้ามากำหนดดูอยู่ในขอบเขตกายใจนั้นมีแต่ด้านที่เป็นคุณ มีแต่ทำให้หิ้อภัยทำร้ายตนเองและทำร้ายคนอื่นลดลงทุกที ตอนยังไม่เริ่มลงมือจะมองไม่ออกเลยว่าผลลัพธ์เป็นอย่างไร แต่ขอให้ทดลองเถิด เพียงไม่กี่วันจะทราบด้วยตนเองว่าวิปัสสนามีค่ากับชีวิตอย่างมากศาลปานใด

ภาวะรู้ชัดที่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่นั้นไม่มีความน่าเบื่อ ไม่มีความรู้สึกอึดอัด หากฝึกระหว่างอ่านบทนี้แล้วเบื่อหน่ายหรือรู้สึกอึดอัด ขอให้ใช้ย่อหน้านี้เป็นหลักตั้งต้นใหม่ หนีบทหนึ่งใหม่โดยการสังเกตว่าคุณตั้งใจหรือคาดหวังมากเกินไป ‘รู้เล่น ๆ สบาย ๆ’ หรือเปล่า?

สติที่พอดีกับการรู้ลมหายใจปัจจุบัน เกิดขึ้นจากการกำหนดว่าจะ ‘รู้ได้เท่าที่รู้’ ถ้าหากอยากรู้เกินกว่าจะรู้ได้ ผลคือความอึดอัด รู้สึกเคร่งเครียด และไม่อยากพากเพียรทำต่อไปให้มากกว่านี้อีก

ในทางตรงข้าม หากค่อย ๆ รู้ขึ้นมาจากระดับที่พอดีกับสติของตัวเอง จะเกิดความสบาย สงบ หรือกระทั่งสว่างสดใส รู้สึกสนุก จะกลายเป็นกำลังใจให้อยากมุ่งมั่นเพื่อความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีก แม้วางหนังสือลงแล้วก็ยังไม่อยากเลิก

สรุป

บทนี้เราใช้ข้อความในหน้าหนังสือเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้คุณเกิดสติรู้ลมหายใจขึ้นมาตรง ๆ และการรู้ลมหายใจตามหลักวิปัสสนานั้น ไม่ใช่แค่รู้ที่อู่ว่ากำลังหายใจ แต่ให้รู้ด้วยว่าหายใจออกหรือหายใจเข้า หายใจยาวหรือหายใจสั้น คนเราจะรู้แค่ลมหายใจยาว ส่วนลมหายใจสั้นไม่รู้ บทนี้ช่วยชี้ให้คุณดูว่า หากรู้แม้กำลังหายใจสั้น ก็จะทำให้เกิดสภาพสติสัมปชัญญะระดับใหม่ขึ้นมา สติสัมปชัญญะที่สามารถรู้ครอบคลุมกว้างขวางทั้งภาวะยาว สั้น หยิบ ละเอียดย ได้อย่างต่อเนื่องนี่เอง ที่เราต้องการอย่างยิ่งยวดในทางวิปัสสนาขั้นสูงขึ้นไป

บทที่ ๔ - เครื่องทุ่นแรงให้เกิดความต่อเนื่อง

การทำวิปัสสนาให้ต่อเนื่องนั้น พระพุทธเจ้าแนะนำให้รู้ลมหายใจบ่อยๆ เพราะลมหายใจเป็นของที่ต้องเกิดขึ้นตลอด ๒๔ ชั่วโมง และเป็นของไม่มีมลทิน ยิ่งรู้มากจึงยิ่งมีสติมาก

บทที่แล้วคุณได้ฝึกหายใจกันแบบสดๆ อ่านหนังสือไปด้วยรู้ลมหายใจไปด้วย ซึ่งคุณก็จะพบว่า เป็นเรื่องง่าย เพราะมีข้อความกระตุ้นให้ย้อนเข้ามาารู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

ปัญหาคือหลังจากละสายตาจากหนังสือไป ก็จะไม่มีความกระตุ้นเตือนใดๆอีก คุณต้องมีกำลังใจมากพอจะเตือนตนเอง จึงจะอยู่รอดปลอดภัยบนเส้นทางวิปัสสนาได้

อีกปัญหาของมือใหม่ คือถ้าพยายามไปรู้ลมหายใจมากๆแล้วจะเครียด อึดอัด หรือกระทั่งปวดหัวไปเลย สำหรับบทนี้จะเป็นอุบายเพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะเริ่มฝึกรู้ลมหายใจได้อย่างง่ายดายและเป็นธรรมชาติที่สุด กับทั้งปิดกั้นช่องทางที่จะทำให้เกิดความเครียด สับสน ท้อแท้ลงเสีย นั่นคือเราจะฝึกรู้ลมหายใจแบบไม่ต่อเนื่อง นาน ๆ ที่รู้ที

อาตัยนาฬิกาปลุก (สามารถดาวน์โหลดโปรแกรมได้ภายในเว็บ)

เทคโนโลยียุคเราถ้าใช้ดี ก็มีคุณทุกอย่างไป ไม่เว้นแม้กระทั่งการทำวิปัสสนา ขอให้ซื้อนาฬิกาข้อมือ หรือนาฬิกาติดคอลแบบพกพาไปไหนมาไหนได้ไว้สักเรือน หรืออาจเป็นโปรแกรมนาฬิกาในคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ระหว่างเวลาทำงานก็ได้ ตั้งเวลาปลุกทุก ๒ นาทีไว้ เมื่อเสียงดังครั้งหนึ่ง ให้ถามตัวเองว่าขณะนั้นกำลังหายใจเข้า หายใจออก หรือว่าหยุดหายใจอยู่ ให้ดูตามจริง ปลุกครั้งหนึ่งรู้ลมหายใจที่เดียว อย่าพยายามรู้มากกว่านั้น

สติของมือใหม่มีความไม่สม่ำเสมอเป็นธรรมดา แต่นาฬิกาปลุกมีความสม่ำเสมอที่แน่นอน สองนาทีเป็นระยะเวลาที่ถี่พอจะทำให้เกิดสติอัตโนมัติได้ แต่ห่างพอที่จะทำให้ไม่เกิดความเครียด เมื่อทำไปเพียงไม่นาน คุณจะสังเกตว่าตัวเองรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติขึ้นมา โดยไม่มีการเพ่งหรือคาดคั้นเอาความสงบจากลมหายใจเป็นพิเศษ ผลคือจะรู้ตามจริงว่าขณะนั้นลมหายใจเป็นอย่างไรอยู่

นอกจากรู้ว่ากำลังหายใจเข้า ออก หรือหยุดแล้ว คุณควรสังเกตด้วยว่าขณะนั้นกำลังสุข กำลังทุกข์ รวมทั้งระดับความมากน้อยของสุขทุกข์ว่ามากขึ้นหรือน้อยลงกว่าการหายใจเมื่อสองนาทีก่อน การรู้ความต่างระหว่างสุขทุกข์ในสองช่วงเวลาจะทำให้สติคุณค่อย ๆ ทำงานแบบวิปัสสนาไปเอง

สัญญากับตัวเองไว้ด้วยว่าจะไม่มีการแก้ไข ปรับแต่ง หรือทำอะไรที่ดีกว่าที่ปรากฏแสดงอยู่ตามจริง ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจหรือระดับสุขทุกข์ ถ้าเครียดก็ยอมรับว่าเครียด ถ้าสบายก็ทราบตามจริงว่าสบาย ย้ำกับตัวเองไว้ **วิปัสสนา คือ รู้ตามจริง เพื่อเห็นว่าไม่เที่ยง หาใช้การรู้ตามอยากเอาดีเข้าตัว เอาชั่วทิ้งหน้า**

นาฬิกาปลุกจะช่วยยกระดับสติของคุณให้ปรากฏสม่ำเสมอ และออกตัวจากจุดเริ่มได้เร็วอย่างเหลือเชื่อ คือวันเดียวคุณจะเป็นคนเลิกหมกมุ่นครุ่นคิดกับสิ่งไร้สาระ หันมาเริ่มสนใจสิ่งที่ปราศจากมลทินในตนเอง การเริ่มจากสองนาที่รู้ครึ่งเดียวจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดใดๆขึ้นได้ มีแต่จะเกิดสติยิ่งขึ้น

ขอให้สังเกตว่ายิ่งคุณมีสติรู้ลมหายใจได้สม่ำเสมอขึ้นเท่าไร ลมหายใจก็จะยาว ละเอียดย และทำให้เป็นสุขสงบมากขึ้นเท่านั้น หากเห็นว่าเริ่มเคยชินดีแล้ว ให้ลองปรับเวลาจากปลุกทุกสองนาที่มาเป็นทุกหนึ่งนาที่ดู เมื่อรู้ทีละครึ่งทุกนาที่ได้อต่อเนื่องสักครึ่งชั่วโมง คุณอาจรู้สึกเหมือนโลกแตกต่างไปมาก และเหมือนนาฬิกาเป็นส่วนเกินที่ไม่จำเป็นอีกต่อไป นั่นเพราะสติคุณเริ่มเป็นอัตโนมัติเองแล้ว

อาศัยป้ายบอก

ให้เขียนใส่กระดาษเล็กๆว่า ‘รู้ลมหายใจ’ แปะไว้หลายจุดในห้องนอนของคุณ อย่างน้อยสองจุดขึ้นไป เลือจุดที่คุณมักมองบ่อยๆโดยไม่ตั้งใจจะดีมาก

คุณจะพบว่าข้อความเช่น ‘รู้ลมหายใจ’ มีอิทธิพลต่อจิตของคุณอย่างสูง ข้อความไม่เพียงทำให้คุณอ่านแล้วเกิดความเข้าใจ แต่ยังเป็นเหมือนคำสั่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการระลึกรู้ลมหายใจอย่างสำคัญอีกด้วย

อย่าลืมถามตัวเองว่าขณะรู้ลมหายใจนั้น กำลังสบายหรืออึดอัด ถ้าสบายก็รู้ว่าเป็นสุข ถ้าอึดอัดก็รู้ว่าเป็นทุกข์ ขอให้เปรียบเทียบความต่างระหว่างเห็นป้ายแต่ละครั้ง คุณจะพบว่าห้องนอนของคุณกลายเป็นเครื่องผลิตสติแหล่งใหญ่ขึ้นมาได้ง่ายๆภายในเวลาไม่กี่วันเท่านั้น

อาศัยอิริยาบถ

ข้อนี้อาจยากกว่าข้อก่อนๆ หนึ่ง เพราะไม่มีเครื่องช่วยนอกร่างกาย แต่ข้อดีคืออิริยาบถเป็นของติดตัว ไม่จำเป็นต้องซื้อหาจากไหน

หลักง่ายๆ คือ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถจากท่าหนึ่งไปเป็นอีกท่าหนึ่ง ให้หายใจแรงขึ้นกว่าปกติหนึ่ง และกำหนดรู้ว่าหายใจเข้ายาวเป็นอย่างไร หายใจออกยาวเป็นอย่างไร เอาแค่ครั้งเดียว และอย่าพยายามรู้ให้มากไปกว่านั้น สำหรับคำว่า ‘เปลี่ยนอิริยาบถ’ จะหมายถึงการสลับเปลี่ยนระหว่างท่านั่ง ยืน เดิน นอน รวมทั้งการพลิกตัวหรือเอนตัวในท่าหนึ่งๆ สำหรับผู้เริ่มต้น การเคลื่อนไหวปลุกย่อยกว่านั้นเช่นการขยับแขนขา มือเท้า หรือศีรษะ ถือว่าไม่เกี่ยว เพราะอาจเป็นการถึเกินไป

เมื่อรู้ลมหายใจแล้วก็ถามตัวเองต่อว่า ความรู้สึกทางกายโดยรวมทั้งหมดในขณะนั้น มีความสบายหรืออึดอัด สบายแค่ไหน ถ้าหากรู้สึกเฉยๆ ก็ให้เหมารวมว่ากำลังสบาย ถ้าหากรู้สึกเฉื่อยชาก็ให้เหมารวมว่ากำลังอึดอัด ขอให้เปรียบเทียบดูว่าการเปลี่ยนอิริยาบถที่มีลมหายใจสบายกับการเปลี่ยนอิริยาบถที่มีลมหายใจอึดอัดนั้นแตกต่างกันอย่างไร ผลของการระลึกอย่างนั้นจนชินจะทำให้เกิดความเห็นกาย มีกายเป็นที่ฝาก ที่อาศัยของจิตมากขึ้นเรื่อยๆ

อาศัยปฏิบัติทางอารมณ์แรงๆ

ในที่นี้มุ่งเน้นเอาความโกรธ ความขัดเคืองไม่พอใจ ซึ่งคนทั่วไปเกิดกันบ่อยวันละหลายหน แต่ก็อาจจะเหมารวมถึงปฏิบัติอื่น ๆ เช่น ความเครียด ความคิดมาก ตลอดจนความมีระคะกล้าในจังหวะที่ไม่ควรจะมีด้วย

เมื่อใจมีปฏิริยาต่อสิ่งกระทบทางตา ทางหู ก่อนอื่นขอให้ยอมรับตามจริงว่ามีปฏิริยาหนึ่ง ๆ ขึ้น อย่าพยายามกำจัดทิ้งเป็นอันขาด จากนั้นให้ใช้ลมหายใจเป็นตัวนับ ว่าต้องหายใจกี่ครั้ง ปฏิริยาทางใจนั้น ๆ จึงสงบลง

ตอนแรก ๆ คุณจะรู้สึกค้างคา หงุดหงิด เบื่อหน่ายเหมือนไม่ค่อยมีแก้ใจอยากจะมานั่งนับลม ว่ากี่ลมผ่านไปอารมณ์ทางใจถึงสงบระงับเสียได้ แต่พอทำได้หนึ่งครั้ง คุณจะเห็นว่าหนต่อๆ มานั้นง่ายขึ้นเรื่อยๆ พอมีปฏิริยาทางใจแรงๆ จะเริ่มนับลมโดยอัตโนมัติ เมื่อถึงจุดนั้น คุณจะพบว่าตัวเองเริ่มฝักใฝ่สนใจลมเข้าออกมากขึ้นไปด้วย แม้ขณะกำลังว่าง ๆ ที่ยังไม่มีปฏิริยาทางใจใด ๆ ปรากฏก็ตาม

สรุป

อุบายอันเป็นเครื่องทุ่นแรงช่วยขัดเอาสติออกมาจากหล่มลึกในจิตใจเรานั้น มีได้มากมายสารพัด บทนี้แนะนำเพียงสิ่งที่คนส่วนใหญ่สามารถนำไปใช้ได้จริงและจะเห็นผลรวดเร็ว ชนิดใช้เครื่องทุ่นแรงเพียงไม่กี่วัน สติจะเกิดขึ้นจนคุณแปลกใจว่าของมันง่ายขนาดนี้ที่เดียวหรือ

คุณจะพบว่าเพียงมีสติระลึกอุบายใจได้บ่อยๆ ไม่ว่าจะถูกลากพามาจากอุบายแบบใด ชีวิตคุณ จะเปลี่ยนแปลงออกมาจากภายใน มีผลกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดทั้งหมด และเป็นฐานอันมั่นคงให้สามารถต่อยอดเป็นวิปัสสนาขั้นสูงๆขึ้นได้โดยปราศจากความยากลำบากด้วย

บทที่ ๕ – เปลี่ยนปมปัญหาเป็นเครื่องมือ

เกือบทุกคนมีปมปัญหาที่แก้ไม่ตก ในที่นี้จะไม่มุ่งปมปัญหาภายนอกอันได้แก่เรื่องราวต้นสายปลายเหตุของความทุกข์ใจ แต่จะพูดถึง ‘นิสัยทางจิต’ อันเป็นปมปัญหาภายใน ซึ่งหากแก้ได้ แม้ปมปัญหาภายนอกจะรุนแรงสักแค่ไหน ก็ทำให้ทุกข์ใจได้ไม่มาก หรือถึงแม้ทำให้ทุกข์ใจได้มากก็ไม่ขาดสติขนาดทำเรื่องเลวร้ายเยี่ยงคนจ้านจนจนตรอกทั้งหลาย

นิสัยทางจิตที่ทำให้ทุกข์แรง รวมทั้งบั่นทอนสุขภาพกายสุขภาพจิตขนาดที่ควรจัดเป็น ‘โรคทางใจ’ มีอยู่ ๕ ข้อ เรียงตามระดับความเป็นอันตรายอันเริ่มเข้าขั้นวิกฤติในโลกปัจจุบันได้ดังนี้

- ๑) โรคบ้ากาม หมกมุ่นขนาดขาดความยับยั้งชั่งใจก่ออาชญากรรมทางเพศได้
- ๒) โรคอาฆาต คั่งแค้นจุกอกจนวูบเปลอ ก่อคดีฆาตกรรมสะเทือนขวัญได้
- ๓) โรคช่างท้อ หดหู่เชื่องซึมจนเข้าขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อ
- ๔) โรคคิดมาก เกร็งเครียดกระทั่งหลุดโลกจนเป็นบ้าได้
- ๕) โรคขี้ล้มเล จีบจตจิบฉ่ายจนทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จสักอย่าง

ถ้าใครมีข้อใดข้อหนึ่งเป็นโรคประจำตัว จะเห็นอยู่กับตนเองว่าแม้ยังไม่เกิดโทษรุนแรงขั้นสูงสุดดังกล่าวแต่ละข้อ อย่างน้อยก็ก่อทุกข์ก่อโศกให้คุณมากบ้าง น้อยบ้าง ไม่เว้นแต่ละวัน หรือกระทั่งแต่ละขณะจิต

นิสัยหรือพฤติกรรมทางจิตผิดๆที่เกิดขึ้นเป็นประจำนั้น ไม่เคยมีแบ่งว่าทำร้ายเราทางโลกหรือทางธรรม トラบใดนิสัยทางจิตยังเป็นไปในทางลบ トラบนั้นชีวิตทางโลกจะตกต่ำต่ำดิ่งลงไปเรื่อยๆ และชีวิตทางธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าไปไหนรอดด้วย

หากคุณทดลองตามรู้ลมหายใจให้สม่ำเสมอตั้งที่กล่าวไว้แล้วในบทก่อนๆจนเกิดความเป็นอัตโนมัติขึ้นมาระดับหนึ่ง ก็จะพบความน่าอัศจรรย์ที่โรคทางใจต่างๆลดลงโดยไม่ต้องพึ่งยา ไม่ต้องหาหมอ ไม่ต้องรอให้เรื่องนอกตัวดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม สำหรับคนเมืองแล้ว มีโรคชนิดหนึ่งที่แก้ให้หายขาดได้ยาก นั่นคือโรคคิดมาก เครื่องเครียด ไม่อาจขจัดพายุความฟุ้งซ่านออกจากหัวสำเร็จ เพราะคนเมืองต้องทำงาน และงานในปัจจุบันก็เต็มไปด้วยมรสุมนานาชนิด หากวิธีคิดขณะทำงานของคุณผิดพลาด คุณจะไม่มีวันหยุดฟุ้งซ่านได้ด้วยอุบายใด ๆ เลย เนื่องจากชีวิตส่วนใหญ่ของคุณจะเข้าไปเพื่อก่อเหตุแห่งความฟุ้ง

ดังกล่าวแล้วว่าบทนี้จะมองนิสัยทางจิตผิดๆ เป็นปมปัญหา คราวนี้มาพูดถึงการใช้วิปัสสนา มาเยียวยาความเครียดหรือโรคคิดมากกัน สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ โดยหลักการอาจดูว่าง่ายจนเกินเชื่อว่าจะทำได้จริง แต่ในทางปฏิบัติอาจเห็นว่ายากจนเหลือที่จะฝัน ฉะนั้นขอให้ทำใจเป็นกลาง และทดลองดูหลายๆ ครั้ง จะพบด้วยตนเองว่าไม่ต้องเรียนรู้อะไรให้ซับซ้อนเท่าจิตแพทย์ คุณก็สามารถแก้โรคเครียด โรคคิดมากด้วยตนเองได้

ก่อนอื่นต้องสำรวจตนเองจริงจัง ว่าความคิดในรูปแบบที่คุณเป็นอยู่นั้น นำไปสู่ความเครียด หรือ พุดง่าย ๆ ว่าเป็นคน ‘คิดแล้วเครียด’ หรือไม่ ขอให้ลองตอบคำถามเหล่านี้ดู

- ๑) รู้สึกอึดอัดขณะกำลังคิด เหมือนยิ่งคิดยิ่งเพิ่มแรงกดดัน
- ๒) คิดเรื่องใดเสร็จแต่รู้สึกเหมือนยังคิดไม่เสร็จ
- ๓) เมื่อตั้งใจพักผ่อน กลับย่ำคิดวอกวนไม่รู้จบ
- ๔) แม้มีเรื่องเล็กน้อยให้คิดก็นำนิ้วคิ้วขมวดหรืออย่างน้อยก็เกร็งตัว
- ๕) มีใจเร่ร้อนเกินกาล หรือทุ่มกำลังในการคิดมากเกินไป

สำรวจดูตัวเองแล้ว ยิ่งตรงกับสิ่งที่คุณเป็นอยู่มากเท่าไร ยิ่งแปลว่าคุณมีความเครียดมากขึ้นเท่านั้น ซึ่ง จะมากหรือน้อยไม่สำคัญ ที่สำคัญคือคุณได้รู้ตัวว่ายังเป็นคนคิดแล้วเครียด หรืออีกนัยหนึ่งคือมีลักษณะ คิดจากพื้นนิสัยเคร่งเครียดจริงๆ

หลักวิปัสสนาเพื่อแก้นิสัยคิดเครียด

๑) ก่อนอื่นต้องสลัดความเชื่อเดิมๆ ทิ้งไป ที่เคยนึกว่าความเครียดมาจากสิ่งกระทบภายนอก เช่นความบีบคั้นในที่ทำงานหรือที่บ้าน ขอให้ตั้งมุมมองใหม่ **ปักใจเชื่อว่าความเครียดมาจากวิธีคิดเท่านั้น** เพื่อให้ขอบเขตในการจัดการแก้ปัญหาแคบลงมากที่สุด คือแก้กันที่ลักษณะการคิดอย่างเดียว

๒) ขณะคิดเรื่องใด สำนวนดูว่ากำลังเครียดหรือไม่ คือมีความรู้สึกแข็งๆอยู่ในหัว คิ้วขมวด หน้าผากตึง อึดอัดอยู่ในอก มือเกร็งทำงอ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดรวมกันหรือเปล่า ถ้ามีอยู่ ขอให้หยุดคิดชั่วคราว หันความสนใจมาสำเนียงรู้สึกถึงลักษณะเครียดที่เกิดขึ้นในร่างกายตรงจุดที่เรา รับรู้ได้เด่นชัดที่สุด พิจารณาว่านั้นเป็น ‘ส่วนเกิน’ ต่างหากจากความคิด อย่าทำอะไรมากกว่าเห็น ส่วนเกินนั้น ให้เฝ้าดูเฉย ๆ แล้วจะพบว่าส่วนเกินนั้นละลายหายไปเอง อาจช้าหรือเร็ว แต่มันจะหายไป ขอให้ลองดูจริง ๆ ก็แล้วกัน

๓) เมื่อเห็นภาวะเครียดหายไป จะเกิดความรู้สึกปลอดโปร่งโล่งเบาขึ้นแทน ณ จุดเดิมนั้น ๆ กับ ทั้งมีความรู้สึกในอิริยาบถปัจจุบัน เช่นนั่งหรือยืน ขอให้ทำความรู้สึกอยู่กับสภาพเบากายครู่หนึ่ง เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นความต่างระหว่างสภาพหนักเมื่อครู่ก่อนกับสภาพเบาในปัจจุบัน การ กำหนดรู้ถึงความแตกต่างระหว่างหนักกับเบาจะมีส่วนสำคัญยิ่ง เพราะสภาพหนักกับสภาพเบาเป็นสิ่งที่ จิตจดจำได้ ดังนั้นเมื่อลองสังเกตให้เห็นจนเกิดความหมายรู้ สามารถแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างสอง สภาพ สิ่งที่ตามมาคือปัญญาเห็นตามจริง คือหนักก็แค่ภาวะหนึ่งของกายกับจิต เบาก็แค่ภาวะหนึ่งของ กายกับจิต ไม่ใช่มีภาวะใดภาวะหนึ่งเป็นตัวคุณอย่างถาวรเลย ยิ่งเห็นภาวะต่างบ่อยขึ้นเท่าไร ก็จะมี ปัญหาเห็นทุกภาวะไม่ใช่ตัวตนของคุณมากขึ้นเท่านั้น

ด้วยหลักการง่าย ๆ ๓ ข้อข้างต้นเพียงเท่านี้ เมื่อกลับไปคิดถึงภาระหน้าที่การงานอีกครั้งด้วย กายที่สบายและใจที่ปลอดโปร่งกว่าเดิม คุณจะพบว่าที่ผ่านมาคุณทำตัวเองให้เครียดไปโดยเปล่า ประโยชน์ใดๆ เพราะเราจะทำงาน หรือแบกภาระปัญหาได้ดีที่สุดขณะกายกับใจมีความสงบนิ่ง ปลอด โปร่ง เหมือนเตรียมถนนว่างๆให้พร้อมรับการแล่นฉิวของขบวนความคิดนับสิบนับร้อยระลอก

เพื่อเป็นแบบฝึกหัดเบื้องต้นที่สามารถทดลองทำได้ขณะกำลังอ่านหนังสืออยู่นี้ ขอให้ลองทำตาม เป็นข้อๆข้างล่างดู

๑) สังเกตนิสัยทางการอ่านหนังสือของตัวเอง ว่ามีอาการเพ่งหรืออาการรู้สึบบายๆ ถ้าเพ่งจะเห็น ตัวหนังสือแสบจ้ำกืด แต่ถ้ารู้สึบบายๆ หัวคิ้วไม่ขมวด หน้าผากผ่อนคลาย หลังตั้งคอตตรง คุณจะทอดตา มองเห็นได้กว้างขึ้น หากรู้ตัวว่ามีนิสัยทางการอ่านแบบเพ่ง แรกๆให้สังเกตอาการขิงตา หรืออาการ เกร็งตัว และให้ทราบว่านั้นเป็นเครื่องสะท้อนว่าใจกำลังเพ่งหนักโดยไม่จำเป็น ขอให้หยุดอ่านเพื่อสังเกต ความแข็งตัวติดค้างทางจิต เพียงสองสามวินาทีจะรู้สึกว่างโล่งขึ้นนิดหนึ่ง ให้จำภาวะนั้นไว้ใช้อ่าน หนังสือต่อไป ติดความเครียดอีกก็หยุดอ่านอีก ทำบ่อยๆจะค่อยๆกลายเป็นนิสัยใหม่ถาวร แต่อาจไม่ใช่ ในชั่วข้ามคืนหรือข้ามอาทิตย์ นิสัยการอ่านแบบสบายอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีและทำได้ทันที เพราะวินาที นี้คุณก็กำลังอ่านอยู่!

๒) เดินไปในที่มีต้นไม้อายุและอากาศที่ปลอดโปร่ง หากเป็นเวลาที่เหมาะจะเหมาะมาก ถ้าเดินเท้าเปล่าเหยียบผืนหญ้านุ่มไต่ยั้งดีใหญ่ แล้วสังเกตว่าขณะตามองดอกไม้ ขณะที่หูฟังเสียงนกร้อง ขณะที่ฝ่าเท้ารับสัมผัสใบหญ้า ใจคุณกำลังคิดถึงอะไร หากไม่เกี่ยวกับดอกไม้ที่ตาเห็น ไม่เกี่ยวกับเสียง

นกที่ไต่ยืน ไม่เกี่ยวกับใบหญ้าที่สัมผัส ขอให้ถือว่านั้นเป็น ‘ราก’ ของความเครียดทั้งสิ้น ไม่เว้นแม้แต่ความอยากให้คนที่เรารักมาชมสวนด้วยกัน แต่หากความคิดของคุณวนเวียนอยู่กับความสังเกตสังกา สีสันและรูปทรงสัณฐานของมวลไม้ ขอให้ถือเป็นตัวอย่างการว่างจากความเครียด

๓) เมื่ออยู่ระหว่างวัน ไม่ว่าจะเจอใคร คู่กันเรื่องอะไร หรืออยู่คนเดียวแล้วครุ่นคิดถึงสิ่งใด ขอให้สังเกต สังเกต และสังเกต ว่าขณะหนึ่งๆ เครียดแล้วคิด คิดแล้วเครียดยิ่งขึ้นอีก หรือว่างจากเครียด แล้วค่อยคิด เพียงเมื่อเปรียบเทียบกับได้บ่อย ๆ จนเห็นว่าเครียดก็แค่ภาวะหนึ่งที่ปรากฏให้รู้ ว่างสบายก็แค่อีกภาวะหนึ่งที่ปรากฏให้รู้เช่นเดียวกัน ไม่มีภาวะใดภาวะหนึ่งเป็นตัวตน คุณไม่ต้องจมปลักอยู่กับภาวะนั้น ๆ ตลอดไป เท่านั้นที่เรียกว่าเป็นวิปัสสนาขั้นต้นได้แล้ว

หลังจากฝึกไปสักสองสามวัน ขอให้ลองประเมินผลด้วยการสำรวจตนเองดู หากสิ่งเหล่านี้ปรากฏ ‘บ่อยขึ้นเรื่อยๆ’ หรือกระทั่ง ‘เป็นประจำทุกครั้ง’ แปลว่าคุณว่างจากความเครียดก่อนคิดแล้ว

๑) รู้สึกผ่อนคลายขณะกำลังคิด เหมือนยิ่งคิดยิ่งมีสติรู้ชัด

๒) คิดเรื่องใดเสร็จแต่รู้สึกว่่าโล่งอก งานจบไม่ตกค้าง

๓) เมื่อตั้งใจพักผ่อนคลาย รู้สึกปลอดโปร่งสบายยิ่ง

๔) แม้มีเรื่องหนักหนาให้คิดก็มีสีหน้าผ่อนคลายสบายทั้งตัว

๕) ใจเย็นรอผลสมเหตุตามควรแก่เวลา และใช้กำลังในการคิดนิดเดียวแต่ได้เหตุได้ผลสมบูรณ์แบบ

หากประเมินดูแล้วพบว่าคุณมีคุณสมบัติครบทั้ง ๕ ข้อ ขอให้สังเกตความเครียดหรือความเกร็งที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อยขณะผลอตัว กับทั้งกำหนดพิจารณาว่าริ้วรอยความเครียดที่แทรกตัวเข้ามาท่ามกลางความสบายกายใจนั้น มีความไม่เที่ยง เมื่อถูกรู้แล้วต้องคลายลงเป็นธรรมดา แต่คลายแล้วก็ควบคุมให้หายไปตลอดกาลไม่ได้ เพราะความเครียดไม่ใช่ตัวตน และตัวคุณไม่ใช่ความเครียด

สรุป

บทนี้พูดถึงปัญหาใหญ่หลวงของคนยุคปัจจุบัน คือโรคเครียด ที่ความจริงแล้วแก้ได้ง่ายนิดเดียว ไม่จำเป็นต้องไปเข้าคอร์สอบรมหรือขอยาจากไหนเลย แค่คิดให้เป็น คิดจากอาการสบายให้คล่องเท่านั้นไม่กี่วันก่อนแข็งๆ ที่เลวร้ายในโพรงกะโหลกและในโพรงอกก็จะละลายไปจนหมด สำคัญคือคนไม่รู้วิธีคิดจากความสบายกันเอง เลยซ้ำเติมความเครียดเข้าไปไม่หยุดหย่อน วันหนึ่งก็ระเบิดโผล่ออกมา ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องน่าเสียดาย เพราะเมืองไทยเป็นเมืองพุทธที่มีวิปัสสนา และหลักวิปัสสนาก็ช่วยให้พ้นจากความเครียดได้ง่ายแสนง่ายด้วย

บทที่ ๖ - ปฏิภิกิริยาทางใจ

อยู่ในเมือง คนมีอาชีพหาเงินทองเลี้ยงปากเลี้ยงท้องครองชีวิตปกติธรรมดาที่ จะไม่เกิดเรื่อง กระทบใจเลย เป็นอันว่าหมดหวัง

แต่การที่จำเป็นต้องมีเรื่องกระทบใจนั่นเอง ทำให้เราหวังใหม่ได้ว่าจะใช้มันเป็นส่วนหนึ่งของ เครื่องมือวิปัสสนา เพราะหลักการหนึ่งของวิปัสสนานี้ คือให้ดูว่าปฏิภิกิริยาทางใจเป็นของเกิดขึ้น ชั่วคราว เกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา บังคับบัญชาให้อยู่หรือไปทันใจไม่ได้ เพราะมันไม่ใช่ สมบัติของเรา ต่างจากหลอดไฟที่กดปุ่มก็สว่างขึ้นหรือมีดลงตามปรารถนา

ถ้าไม่มีเรื่องกระทบใจให้เกิดปฏิภิกิริยาทางใจ ก็แปลว่าขาดเครื่องมือเจริญวิปัสสนาในส่วนนี้ไป ฉะนั้นแทนที่จะหันหน้ามหันรับเรื่องกระทบ ก็ขอให้ตั้งใจในความเป็นชาวบ้านธรรมดาคนหนึ่งที่ได้ เครื่องมือแบบนี้มา

ตามหลักวิปัสสนา คุณต้องทราบว่ปฏิภิกิริยาทางใจไม่ใช่ของเกิดขึ้นลอย ๆ เพราะมันไม่มี ตัวตนอยู่ก่อน แต่เป็นผลที่เกิดจากการกระทบกันระหว่างใจกับ ‘อะไรอย่างหนึ่ง’ ที่เป็น ต่างหากจากใจ อย่างเช่นอักษรบรรทัดปัจจุบันนี้ จัดเป็นเครื่องกระทบใจชนิดหนึ่ง ตราบใจที่สายตาคูณ ยังกวาดไปเรื่อย และรู้เห็นว่าหนังสือพูดอะไรกับคุณ

คุณจะเข้าใจคำว่า ‘อะไรอย่างหนึ่ง’ ที่เป็นต่างหากจากใจนั้นได้ชัดขึ้น ถ้าทราบว่ แม้แต่ ระลอกความคิดหนึ่ง ๆ ก็ถือเป็นสิ่งกระทบใจ นี่คือความจริง ความคิดเป็นต่างหากจากใจ ถูกใจรู้ได้ ว่เมื่อใดสงบจากความคิด เมื่อใดคลื่นความคิดกระเพื่อมขึ้นมา

ฉะนั้นถึงแม้ว่าปลีกตัวออกมาจากที่ทำงาน ห่างหน้าจากคุรักคู่แค้นทั้งหลายมาห่างโโขแล้ว ก็อย่า เพิ่งนึกว่จะไม่มีเรื่องกระทบใจให้เกิดปฏิภิกิริยา ความคิดที่ติดตามคุณไปทุกหนทุกแห่งนั้นแหละ เข้ากระทบในทางดีร้ายกับใจของคุณมากที่สุด เพราะฉะนั้นถ้าตักสังเกตุกันที่ปฏิภิกิริยาอันเกิด จากความคิดกระทบใจได้ ก็เท่ากับคุณได้ทำวิปัสสนาบ่อยที่สุด

บทนี้จะขอให้คุณสังเกต เฉพาะปฏิภิกิริยาทางใจเด่น ๆ อันเกิดจากการที่ตาถูกรูปทรงสีสนเข้า กระทบ หูถูกสำเสียงสำเนียงใดเข้ากระทบ จมูกถูกกลิ่นอายเข้ากระทบ ลิ้นถูกรสชาติอาหารเครื่องดื่มเข้า กระทบ กายถูกของกระต้างของอ่อนนุ่มเข้ากระทบ และใจถูกความคิดหนักเบาเข้ากระทบ

คำว่า ‘ปฏิภิกิริยาทางใจเด่น ๆ’ นั้น ย่นย่อลงแล้วก็เหลือให้ระลึกเข้าใจง่าย ๆ คือ ‘ชอบ’ กับ ‘ชัง’ แค่นั้นเอง ขอให้สังเกตุเกิดว่เรารู้สึกกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษ แปลความหมายทางใจออกมาเป็น คำพูดก็ได้เพียงชอบกับชังเท่านั้นแหละ

หากสังเกตละเอียดลงไป ก็อาจเห็นลึกซึ้งลงไป ว่าชอบกับชังเท่านี้ อาจจำแนกเป็นกิเลสได้ พิศดารพันลึก กล่าวคือความชอบใจนั้นจะมีกระแสดึงดูดอยากได้มาเป็นของเรา กระแสใจนี้เป็นฝ่ายเดียวกับราคาหรือความโลภอยากได้ ส่วนความมีใจชังนั้นจะก่อกระแสผลักไสอยากขับไล่ให้พ้นหน้าเราไป กระแสใจนี้เป็นฝ่ายเดียวกับโทสะหรือการคิดทำลาย

ทั้งชอบทั้งชังนั้น **เหมารวมได้เป็นก้อนเดียวกันคือความหลง** ใจคนเราถูกห่อหุ้มด้วยความหลงกันมาแต่เกิดโดยไม่รู้ตัว ก็เพราะถูกความชอบกับความชังนี้แหละรุ่มร่าอยู่ทุกเมื่อเชียว **ฉะนั้น หากเฝ้าจอต้อรอดูความชอบและความชังดับไปตามธรรมชาติ ใจก็จะคลายจากอาการลุ่มหลง มัวเมาต่าง ๆ จนหายขาดในที่สุด**

ยกตัวอย่างเช่น บางคนสะดุ้งตื่นขึ้นกลางดึกเพราะเสียงหมาเห่า หากมีแต่ความชังในเสียง กระทบบหู ก็จะนอนเครียดไม่หลับลงได้เป็นชั่วโมงเพราะแค้นแน่นจุกอก แต่หากเอาเสียงหมาเห่าเป็น เครื่องเจริญสติ ตั้งมุ่มมองไว้ว่าสักแต่เป็นเสียงกระทบบแก้วหู แต่ไม่กระทบบตัวเรา ลองสังเกตดูใจจะพบว่า ปฏิภิกิริยาโต้ตอบเป็นชังชังนั้นลดลง ยิ่งเวลาผ่านไปใจจะยิ่งเฉยมากขึ้นเรื่อย ๆ แม้เสียงหมาเห่าจะยังดังเท่าเดิมก็ตาม เมื่อสติเกิดเต็มที่แล้ว จะเห็นว่าความเฉยเกิดขึ้นเป็นปกติ แม้ในคืนต่อ ๆ มาจะมีเสียงหมาเห่า สติที่อบรมไว้แล้วก็จะทำให้ใจไม่สะดุ้งตื่นขึ้นเพราะเสียงหมา อาจจะรู้สึกตัวขึ้นเพียงนิดเดียวก็จะมี อาการวางเฉยในเสียงปรากฏแทนความรำคาญ และความวางเฉยนั้นจะทำให้กลับหลับลงต่อได้อย่างดี นี่คือผลดีที่เห็นได้ชัดของการสังเกตปฏิภิกิริยาทางใจจนวางเฉยเสียได้

เบื้องต้นในชั้นอนุบาลฝึกหัด ขอให้ลองเป็นนักรู้อายุขัยของปฏิภิกิริยาทางใจ **เล็งไว้เลยว่า ปฏิภิกิริยาทางใจทุกชนิดมีอายุของตัวเอง อาศัยจำนวนลมหายใจเข้าออกเป็นตัวนับ** กล่าวคือพอชอบหรือชังอะไรขึ้นมา ก็เริ่มนับไปเลยว่าปฏิภิกิริยาทางใจนั้นเกิดกับลมหายใจที่หนึ่ง ดูไป ๆ ว่ามันจะหมดอายุ หมดสภาพแสดงตัวตรงลมหายใจที่เท่าไร

เมื่อฝึกแรก ๆ คุณอาจพบว่าพอรู้ลมหายใจดับ ความชอบความชังก็ดับไปทันที แปรเป็นความอึดอัดเพราะบังคับใจให้รู้ลมเข้าออกแทน แต่เมื่อทำเหมือนเรื่อย ๆ เล่น ๆ หลายครั้งเข้า ก็จะเริ่มชิน และพบว่า ความชอบความชังนั้นเป็นอาการทางใจ เป็นของภายใน ต้องเห็นจากใจเท่านั้น ส่วนการรู้ลมหายใจเป็นของภายนอก รู้ผ่านผัสสะทางกาย

พอสติสัมปชัญญะของคุณรู้แบบแยกชั้น ก็จะไม่รบกวนกัน ปฏิภิกิริยาทางใจเกิดขึ้นในภายในก็ แสดงตัวอยู่ข้างใน ลมหายใจเกิดขึ้นที่ภายนอกก็แสดงตัวอยู่ภายนอก ถึงตรงนี้คุณจะรู้โดยไม่อึดอัด **และที่สำคัญคุณจะไม่ผลีผลามพูดหรือทำอะไรตามความชอบชังบันดาลในขณะนั้น**

คนธรรมดาทั่วไปไม่สามารถเห็นความชอบความชังในใจ เพราะชอบหรือชังแล้วก็กลายเป็น ปฏิภิกิริยาถูกใช้ สืบเนื่องให้เกิดคำพูดหรือการกระทำตามอยากทันที ต่อเมื่อหัดใช้ลมหายใจช่วยเป็นตัว วิตว่าอายุขัยมากน้อยเพียงใด คุณก็จะเริ่มดูความชอบความชังเป็น และเมื่อดูเป็นจนชำนาญ คราวนี้คุณ ไม่ต้องอาศัยลมหายใจเข้ามาช่วยแล้ว แต่สามารถดูความเกิดดับของความชอบความชังได้ตรง ๆ ก็เดียว

สรุป

ถึงตรงนี้จะเห็นว่าเมื่อเข้าใจวิปัสสนาอย่างแท้จริงสัก คุณอาจปฏิบัติได้ตลอดเวลา แม้ขณะที่คนอื่นเขานึกว่าคุณกำลังนั่งเล่นทอดหุ่ยดูลมชมดาว หรือแม้กระทั่งขณะที่คุณกำลังพูดคุยเฮฮาอยู่กับเขา ไม่ใช่จะต้องไปปฏิบัติวิปัสสนากันที่วัดหรือในห้องพระที่บ้านเท่านั้น

บทที่ ๗ – เกณฑ์วัดว่าคุณเป็นนักวิปัสสนาหรือยัง

หนังสือวิปัสสนาอนุบาลเล่มนี้ ชี้ให้เห็นว่าวิปัสสนาที่ดีนั้น เริ่มต้นต้องสร้างพื้นฐานอันมั่นคงให้กับสติเสียก่อน คือเอาสติไปผูกอยู่กับลมหายใจที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่เรากลับหลงไม่รู้ที่อยู่ชั่วนาตาปีนี่เอง

จากนั้นชี้ให้เห็นว่าวิปัสสนาที่ได้ผล และทำให้เกิดกำลังใจเป็นอันดีนั้น ควรแก้ปัญหาให้คุณได้ เช่นถ้าเป็นโรคเครียด คิดมาก ฟุ้งซ่านไม่หยุด ก็จะสามารถขึ้น คิดน้อยลง ยุติความฟุ้งซ่านได้ตามปรารถนา ไม่เห็นเหตุผลใดๆว่าจะต้องหวงความคิดไว้ หรือกักขังให้ความคิดคงค้างอยู่ในหัวอย่างเปล่าประโยชน์ทำไม

แล้วลงเอยคือชี้ให้เห็นว่าถ้าสามารถเห็นปฏิริยาทางใจทั้งปวงโดยความเป็นสภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนน่ายึดมั่นถือมั่นสักอย่าง ความจริงอย่างที่สุดคือความว่างอย่างที่สุด เกิดแล้วหาย เกิดแล้วหาย เกิดแล้วหาย ทั้งหมดทั้งสิ้น เห็นได้อย่างนี้นับว่าคุณเริ่มทำวิปัสสนาเต็มขั้นแล้ว

บางคนอาจคิดว่าหนังสือเล่มนี้มีไว้ให้นักเรียนอนุบาลทางวิปัสสนา เพราะฉะนั้นไม่มีทางทำวิปัสสนาเต็มขั้นได้ แต่ขอบอกว่าแท้จริงคุณจะเป็นนักเรียนอนุบาลวิปัสสนา หรือเป็นนักวิปัสสนาเต็มขั้นนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณอ่านหนังสือเล่มนี้กี่รอบ หรือจะต้องไขว่คว้าหาอ่านหนังสือเล่มอื่นสักกี่เล่ม

เกณฑ์ตัดสินอยู่ที่จิตของคุณเอง ว่าเห็นกายใจนี้ตามจริงหรือไม่ หากเห็นเป็นขณะๆ อย่างต่อเนื่องว่าทุกสิ่งในกายใจนี้ เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาทั้งสิ้น คุณไม่ยึดมั่นถือมั่นส่วนใดส่วนหนึ่งทั้งฝ่ายรูปและฝ่ายนามว่าเป็นตัวตน อุปาทานน้อยลงเรื่อยๆว่านั่นของคุณ นี่ของคุณ นั่นแหละตัวชี้ชัดว่าคุณเป็นนักวิปัสสนาเต็มตัวแล้ว

อย่างไรก็ตาม ก่อนถึงจุดนั้นก็ขอให้หลักเป็นข้อๆไว้สำรวจตนเอง ว่าพฤติกรรมของคุณจะพาไปสู่ความเป็นนักวิปัสสนาหรือไม่ เพื่อความสะดวก และไม่ต้องเป็นที่สงสัยว่าทำไมถูกหรือผิดทาง ก็ขอให้ใช้ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นเกณฑ์ประกันความมั่นใจ ยิ่ง ‘ใช่’ มากข้อเท่าไร ก็เป็นอันว่าใกล้เคียงขั้นเท่านั้น

๑) เมื่ออยู่ว่างๆ เช่นต้องรอใครนานเป็นชั่วโมง คุณไม่ปล่อยใจไปกับวิมานในอากาศ ไม่ย้อนนึกถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ไม่คำนึงนึกล่วงหน้าถึงเรื่องที่ยังรออีกไกล แต่นึกถึงลมหายใจ คุณฝึกฝึกกับลมหายใจเพราะมันทำให้คุณมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ไม่ใช่เพราะบังคับตัวเองให้ฝึกทำเพื่อจะได้เป็นนักวิปัสสนา

๒) เมื่อมีใครทำให้คุณโกรธ คุณรู้ตามจริงว่ากำลังโกรธ แต่แทนการมองหน้าเขาด้วยตาขุ่น กลับมองความโกรธในใจตัวเองด้วยความเป็นกลาง คือไม่คิดเรื่องถูกผิดของเขาหรือของเรา คิดถึงแต่ว่าใจเรามีความโกรธ เพื่อเห็นตามจริงว่าภาวะโกรธเหมือนไฟที่ลุกวามขึ้นแสดงความแปรปรวนให้ดูเล่นอีกครั้งเท่านั้นเอง

๓) เมื่อเวลาผ่านไป คุณเริ่มพบว่าตัวเองเฝ้าตามรู้ทุกการเคลื่อนไหว ทุกภาวะอารมณ์ เพื่อเห็นวาลิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง บังคับบัญชาหรือสั่งคุมให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ แม้กระทั่งขณะขับถ่ายปัสสาวะ!

ข้อสังเกตตัวเองหลักๆ เหล่านี้พอบอกได้ว่าคุณเริ่มทำวิปัสสนาบ้างแล้ว ต่อไปนี้คือรายละเอียดที่ลึกลงไป ซึ่งคุณอาจพบว่าเกิดขึ้นเองหลังจากทำวิปัสสนาไปได้พักหนึ่ง

๑) เมื่อเงยหน้ามองเมฆหรือมองดาว แทนที่จะเกิดจินตนาการเพ้อฝันอ่อนหวาน คุณกลับเห็นแค่ความเบาบางสม่ำเสมอของใจ โดยปราศจากความติดใจใยดีรสสุขอันเกิดแต่ความเบาบางสม่ำเสมอ

๒) เมื่อเกิดอึดตามานะถือเขาถือเรา เทียบศักดิ์เทียบชั้นแรงๆ แล้วคุณรู้สึกรังเกียจสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตัวเอง เท่ากับที่คนตาดีเห็นเห็บหมัดสุนัขมากลุ่มรุมเกาะร่างของตนยับยั้ง

๓) เมื่อคุณเห็นข้อเสียของตัวเองเกิดขึ้นจากการคิด การพูด หรือการกระทำใดๆ แล้วทราบชัดว่าจิตมีลักษณะเป็นอกุศล เช่นขุ่นเคือง รู้สึกหม่นมิด ในหัวฟุ้งแรง ออกใจเร้าร้อน ฯลฯ แล้วเกิดสติสำนึกผิดแบบใหม่ คือไม่เศร้าโศกเสียใจหรือโทษตัวเอง แต่เห็นว่าบาปอกุศลเป็นแค่เงาเงาหนึ่งที่ปรากฏทางจิต เพียงรู้ชัดว่าเงาดำนั้นไม่ใช่ตัวคุณ เกิดแล้วต้องสลายตัวเป็นธรรมดา คุณก็เกิดความรู้สึกว่างขึ้นแทนที่

๔) เมื่อเป็นนักวิปัสสนาไปเรื่อยๆ นับวันความว่างก็ขยายขอบเขตออกกว้างไกลขึ้นทุกที คือเห็นอาการใดในใจดับลง ใจก็เหมือนมีพื้นที่ว่างมากขึ้นเรื่อยๆ และพลอยมีความสุขที่แปลกประหลาดมากขึ้นเรื่อยๆ

๕) เมื่อเลิกนิสัยคิดว่าตัวเองรู้ดี รู้ว่าคนอื่นเป็นอย่างไร หันมาเห็นว่าตนเองไม่ได้รู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองตามจริงสักเท่าไร จนในที่สุดนิสัยใหม่ค่อยๆ ถูกเพาะขึ้น คือสำรวจตนเองมากกว่าสอดส่องออกไปหาเรื่องของคนอื่นข้างนอก

๖) เมื่อเกิดความกลัว คุณเห็นว่าความกลัวเป็นเพียงอารมณ์อีกชนิดหนึ่งที่ล่อให้นึกว่า ‘มีคุณ’ ที่กำลังจะเป็นผู้เคราะห์ร้าย ต่อเมื่อส่องอย่างใกล้ชิดด้วยวิปัสสนาแล้ว กลับเห็นว่าเหลือแต่ความกลัว หากได้มีผู้เคราะห์ร้ายที่ตรงไหนไม่

- ๗) เมื่อตระหนักว่ายอดสุดแห่งข้อเสียคือความเหม่อลอยไร้สติ
- ๘) เมื่อรู้สึกว่าคุณดีที่ผ่านมาเป็นแค่ความทรงจำ แล้วก็รู้สึกตัวว่าคุณทรงจำเปรียบเสมือนแสงเทียนที่ค่อยๆ หรือลงสู่ความดับเข้าไปเรื่อยๆ ด้วย
- ๙) เมื่อพบว่านิสัยบางอย่างเปลี่ยนไป เช่นจากที่เคยช่างคุยกับตัวเอง หรือกระทั่งรบกับเสียงในหัวของตัวเองอย่างหนัก มาพักอยู่กับความสงบเงียบภายในใจแทน
- ๑๐) เมื่อมีคนบอกว่าคุณผ่องใส แล้วคุณรู้สึกว่าเขาพูดถึงภาวะผ่องใส ไม่ได้พูดถึงตัวคุณ
- ๑๑) เมื่อรู้ตามจริงว่าคุณแตกต่างจากคนรอบข้างที่ไม่ได้ภาวนา แต่ไม่เห็นตัวเองแปลกคน เพราะทุกคนเสมอกันด้วยความ เป็นสิ่งที่ปรากฏแล้วต้องเสื่อมสลายลงทั้งสิ้น
- ๑๒) เมื่อมีใครแนะนำให้คนอื่นรู้จักว่าคุณเป็น "นักวิปัสสนาคนหนึ่ง" ใจคุณนึกปฏิเสธ ไม่รู้สึกภาคภูมิใจ ไม่นึกว่าเป็นเกียรติยศ และเห็นว่าแม้การ "เป็นนักวิปัสสนา" ก็ไม่ใช่คุณเอาเลย

สรุป

- ธรรมะที่ดีที่สุดคือสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นต่อสติอยู่เดี๋ยวนี้
- สิ่งใดแสดงให้เห็นว่าเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา
- เห็นแล้วกระทำจิตให้คลายจากความยึดมั่นเสียได้
- สิ่งนั้นน่าสนใจยิ่งกว่าสิ่งมหัศจรรย์ทั้งหมดในโลกรวมกัน