

เรื่องของพระโบลานเปล่า

๑. เรื่องราวของพระโบลานเปล่า

อรรถกถาธรรมบทได้กล่าวถึงเรื่องราวการปฏิบัติธรรมของพระเถระรูปหนึ่งชื่อพระโปลฺลิสะ ความจริงท่านคงมีชื่ออย่างอื่น ส่วนคำว่าโปลฺลิสะนั้นน่าจะเป็นฉายาใหม่ของท่านที่พระพุทธรเจ้าทรงเรียกขึ้นก่อน

คำว่า “โปลฺลิสะ” แปลว่าโบลานเปล่า ได้แก่ คัมภีร์ที่ปราศจากตัวอักษร เปรียบเหมือนจิตที่ปราศจากกรรม

พระโปลฺลิสะเป็นพระเถระรูปหนึ่งที่ทรงจำและแตกฉานในพระธรรมวินัยมาก ท่านเป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์จำนวนมาก แต่ท่านก็ไม่เคยลงมือปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คงเรียนแต่พระปริยัติธรรมเท่านั้น ในเวลาที่ท่านเข้าไปเฝ้าพระพุทธรเจ้า พระพุทธรเจ้าจะเรียกท่านว่า “โปลฺลิสะ” เป็นการกระตุ้นให้ท่านเกิดความสำนึกตัวว่า ท่านมีแต่

ความทรงจำธรรมะได้ แต่ใจไม่มีธรรม ทั้งนี้ก็ด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธานั่นเอง

ธรรมดาของครูบาอาจารย์ผู้มีความกรุณาต่อศิษย์ ย่อมชวนชวายที่จะให้ศิษย์ได้ดี พระพุทธานได้ชื่อว่าเป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จึงทรงชวนชวายสั่งสอนพุทธสาวกด้วยวิธีการต่างๆ ตามจริตนิสัยและวาสนาบารมีของแต่ละคน โดยมุ่งประโยชน์ของศิษย์ผู้นั้นเป็นสำคัญ แม้บางกรณีจะต้องทรมานให้ได้ยากก็ตาม

พระโปลีถูเรียกเรียกเช่นนี้ก็ได้ยินจริงๆ เมื่อทนนไม่ไหวท่านจึงทูลลาพระพุทธานออกไปปฏิบัติธรรม เพื่อเติมโปลานคือใจของท่านให้เต็มไปด้วยอักษรคือธรรม

ท่านมุ่งหน้าเข้าสู่วัดป่า เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระอาจารย์ใหญ่ของวัดป่า ซึ่งพระอาจารย์ใหญ่ก็ปฏิเสธที่จะสอนท่าน เพื่อทรมานให้ท่านลดมานะละทิฐิเสียก่อน ท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระเถระลำดับรองลงไปตามลำดับจนถึงพระหนุ่มๆ แต่ไม่มีพระป่าแม้แต่รูปเดียวที่ยอมสอนท่าน

แล้วท่านก็ยอมลดทิฐิมานะจริงๆ เพราะในที่สุดท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานกับสามเณรน้อยในวัดป่า

สามเณรน้อยซึ่งพระอรรถกถาจารย์ไม่ได้กล่าวว่าท่านชื่ออะไรระบุแต่ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ได้ทรมานพระโปลีให้สิ้นพยศ ด้วยการคาดคั้นพระเถระว่า ถ้าต้องการให้สามเณรสอนจริงๆ ท่านจะต้องเชื่อฟังคำสั่งของอาจารย์เถระนะ พระเถระอยากได้ธรรมก็ยอมรับปากแล้วทันใดนั้นสามเณรก็ออกคำสั่งที่เหมือนการกลั่นแกล้งท่านพระโปลี ด้วยการสั่งให้ท่านลุยลงไปใส่น้ำที่ครองจีวรเนื้อดีราคาแพงอยู่ พระเถระท่านก็ลุยลงน้ำทันทีโดยไม่อิดเอื้อนเลย

นี่เป็นตัวอย่างของศิษย์กรรมฐานที่มุ่งต่ออรรถต่อธรรมจริงๆ พวกเรารุ่นนี้ควรดูตัวอย่างเอาไว้บ้าง การเรียนกรรมฐานเป็นการขัดเกลาจิตใจตนเอง ถ้าเรียนด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยทิฐิคือความคิดเห็นส่วนตัว หรือเรียนด้วยมานะคือความถือตัว เรียนอย่างไรก็หวังความสำเร็จได้ยาก แต่ถ้าพยายามขัดเกลาตนเองให้มาก โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากขึ้น

พระมหาเถระลุยลงน้ำพอชายจีวรเปียกสามเณรก็เรียกท่านให้กลับมา แล้วกล่าวว่า “ท่านผู้เจริญ ในจอมปลวกแห่งหนึ่งมีช่องอยู่ ๖ ช่อง มีเหยี่ยวเข้าไปอยู่ภายใน บุคคลผู้ประสงค์จะจับมัน ฟังอดช่องทั้ง ๕ ทำลายช่องที่ ๖ แล้วจึงจับเอา แม้ท่านก็จงปิดทวารทั้ง ๕ **จงเริ่มตั้งกรรมฐานไว้ในมโนทวาร**” สามเณรกล่าวเพียงเท่านี้ ท่านพระโปลีละก็เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในหนทางปฏิบัติทันที

๒. การทำกรรมฐานทางมโนทวารง่ายกว่าการทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร

หลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ว่า ให้ผู้ปฏิบัติ **“มีสติรู้รูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริง และปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้”** ท่านพระโบลานเปล่านั้นจะตอบหลักการปฏิบัติเหล่านี้เป็นอย่างดีอยู่แล้ว เพราะท่านแตกฉานในพระไตรปิฎกเป็นอย่างดี แต่ปัญหาของท่านก็คงเหมือนกับปัญหาของพวกเราผู้สนใจการปฏิบัติธรรมในยุคนี้ คือ ไม่ทราบว่า จะเริ่มต้นการปฏิบัติได้อย่างไร เพราะมีประเด็นที่น่าสงสัยอยู่อีกหลายอย่างคือ (๑) ที่ว่าให้มีสตินั้น สติเป็นอย่างไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหากับนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ เพราะแต่ละสำนักต่างก็มีวิธีที่แตกต่างกันในการสร้างสติ บางแห่งเน้นให้รู้ลมหายใจ บางแห่งให้รู้อิริยาบถ บางแห่งให้ทำจังหวะในการเคลื่อนไหว บางแห่งให้กำหนดอารมณ์ และบางแห่งให้ทำสมาธิอย่างจริงจังเสียก่อน เป็นต้น (๒) รูปนามที่จะต้องรู้คืออะไร และจะรู้รูปนามได้ดี เพราะรูปนามมีอยู่มากเหลือเกิน ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหากับนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ ว่าควรจะเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการรู้กายหรือรู้จิตดี เป็นต้น (๓) จะรู้รูปนามได้อย่างไรจึงจะรู้ได้ตรงตามความเป็นจริง ในเมื่อรูปนามปรากฏและเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ อย่างรวดเร็วจนตั้งหลักดูไม่ทัน ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหาของนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ บางแห่งก็พยายามหน่วงให้รูปนามเกิดช้าลง บางแห่งเมื่อรู้รูปนามแล้วก็ให้กำหนดรูปนามช้าลงไปอีกชั้นหนึ่ง และบางแห่งให้คิดพิจารณารูปนามหรือกายใจว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นต้น

ถ้าเราฟังคำสอนของสามเณรผู้เป็นพระอรหันต์ การปฏิบัติของเราจะทำได้ง่ายขึ้นมาก ไม่มีความยุ่งยากเหน็ดเหนื่อยใดๆ เลย คือ แทนที่จะพยายามรู้อารมณ์หรือทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นการพยายามจับเหี้ยหรือความปรุงแต่งโดยจ้องตะครุบอยู่ถึง ๖ ช่องทาง ก็ให้มาทำอยู่เพียงทวารเดียว คือทางมโนทวารหรือทวารใจ โดยการหัดรู้สภาวะธรรมหรืออารมณ์ปรমัตถ์ที่เกิดขึ้นทางใจ อันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จนกระทั่งจิตรู้จักและจดจำสภาวะของปฏิกิริยาทั้งหลายได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ยิ่งรู้จักสภาวะธรรมมาก สติก็ยิ่งเกิดบ่อย เมื่อมีสติบ่อยๆ อนุสัยจะค่อยถูกละไป และคุณธรรมฝ่ายดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินทรีย์-สังวรศีล สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ย่อมเกิดตามมา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงวิมุตติได้ด้วยปัญญาขั้นสูงสุด คืออริยมรรคที่เกิดขึ้นอย่างจับพลันต่อไป

การเจริญสติตามรู้ความเป็นจริงของอารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ มีข้อดีคือครอบคลุมการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ทุกอย่าง และจัดอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ที่มีทวิภูลิขิตที่มีปัญญาคล้ามากๆ แต่สำหรับบุคคลทั่วไปที่ปัญญายังไม่แก่กล้านัก **การทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร จัดเป็นงานที่มาก ยาก และเกินความจำเป็น** กล่าวคือ

๒.๑ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก

ที่กล่าวว่าเป็นงานที่มากก็เพราะ (๑) ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา ทำ ความรู้จัก และทำความเข้าใจสภาวะธรรมเป็นจำนวนมาก ได้แก่

(ก) อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ัมมมารมณ (ข) อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ (ค) สังโยชน์ ๑๐ ประการ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกัน ระหว่างอายตนะภายในและภายนอก รวมทั้ง (๒) ต้องมีสติมีปัญญา ตามรู้เท่าทันความเกิดดับของรูปนามทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ อายตนะ ภายใน อายตนะภายนอกและสังโยชน์ด้วย ซึ่งในเวลาปฏิบัติจริง สติปัญญาจะต้องหมุนจ้อยู่รอบตัว นับว่าเป็นงานที่หนักมากทีเดียว

มี **ข้อนำสังเกต** ว่า คำสอนเรื่องการเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งปรากฏอยู่ในอายตนะบรรพ ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ ทรงสอนให้หยุดการรับรู้อารมณ์ หรือให้พยายามหยุดการทำงานของ จิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางตาและทางหูเป็นต้น แต่ท่านทรง สอนให้รู้ถึงกิเลสหรือสังโยชน์ที่เกิดตามมาภายหลังการกระทบนั้นด้วย เพื่อนักปฏิบัติที่สนใจจะเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้การกระทบ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จึงควรทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ ครบถ้วน คือ ไม่ใช่หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ และเมื่อกระทบ อารมณ์แล้วก็กำหนดกดข่มหรือคิดพิจารณา เช่นพิจารณาว่า “สีเป็น รูป รู้เป็นนาม” ฯลฯ เพื่อทำจิตให้นิ่งเฉยอยู่ตลอดเวลาไม่ให้เกิด ปฏิบัติกริยาอันเป็นกิเลสต่าง ๆ ได้ เพราะนั่นน่าจะเป็นการเพ่งอารมณ์ หรือเพ่งจิต มากกว่าการรู้รูปนามตามความเป็นจริงไปตามธรรมชาติ ธรรมดาของเขา

การเจริญสติด้วยการรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็น งานมาก ในขณะที่การตามรู้สภาวะธรรมอยู่ทางมโนทวารทางเดียวดังที่

เถรสอนท่านพระโปลุละ เป็นงานที่น้อยกว่ากันหลายเท่า เพราะเป็น การตามรู้อารมณ์ในที่เดียว คือเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว (สัมปฏิจจันน) จิตจะรับอารมณ์นั้น แล้ว (สันตிரณจิต) พิจารณาอารมณ์นั้น จากนั้น (โฆฏฐัพพนจิตหรือมโนทวาราวชชนจิต) จึงตัดสินใจให้เกิดกุศลหรืออกุศล เกิดความยินดีหรือความยินร้าย เกิด โสมนัส โทมนัสหรืออุเบกขาเวทนาขึ้นที่จิตที่เดียวเท่านั้น ผู้ปฏิบัติพึง สนใจตามระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นกับจิต เท่านั้นก็พอแล้ว แต่ ระวังอย่าให้เกิดการเพ่งหรือถลำรู้ดังที่ได้กล่าวมาในที่ต่างๆหลายคราวแล้ว

เปรียบเสมือนมีบ้านอยู่หลังหนึ่ง บ้านหลังนี้มีประตูเข้าออก เพียงทางเดียว แต่บ้านหลังนี้มีรั้วกว้าง มีประตูรั้วถึง ๕ ทาง ถ้า เจ้าของบ้านมีแต่ระวางตัวคอยดูคนที่จะผ่านประตูรั้วเข้ามาทั้ง ๕ ทาง รวมทั้งต้องระวางคนจะผ่านเข้าประตูบ้านมาด้วย เจ้าของบ้านก็จะ เหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเจ้าของบ้านใจเด็ด ก็ไม่จำเป็นต้อง ระวางตัวจนเคร่งเครียดคอยเหลียวซ้ายแลขวาดูประตูรั้วอยู่ตลอดเวลา เพียงคอยชำเลื่องดูแค่ประตูบ้านที่เดียว และชำเลื่องเป็นครั้งคราว ก็พอแล้ว อย่าทำตัวเป็นยามเฝ้าประตูกรมทหารที่เฝ้ายามอย่าง เคร่งเครียดเอาเป็นเอาตาย แต่พึงทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน คือทำงานอื่น ไปด้วย หรือพักผ่อนไปด้วย แล้วคอยชำเลื่องดูประตูบ้านเป็นครั้งคราว ก็พอแล้ว

ดังนั้นเมื่อตาเห็นรูป แทนที่จะพยายามวิเคราะห์รูป ก็ให้กลับมา รู้ทันจิตตนเอง เมื่อหูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส และกายกระทบสัมผัสที่เย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหว หากเกิดปฏิบัติกริยา หรือความรู้สึกใดๆ ขึ้นที่จิต ก็ให้มีสติรับรู้ปฏิบัติกริยาหรือความรู้สึกนั้น

เร็วๆ หน่อย หรือถ้าจิตเกิดกิริยาอาการอย่างใด ก็ให้รู้ทันกิริยาอาการของจิตนั้นด้วย ด้วยวิธีการนี้จิตจะมีสติรู้อารมณ์ด้วยความตั้งมั่น รู้อย่างสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จิตใจเบาสบาย อ่อนโยนนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว เปิดทางให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของจิตและอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง

พระใบลานเปล่าท่านปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ไม่นานก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ส่วนผู้ที่ตะลุมบอนปฏิบัติโดยคอยส่งสติไปแช่อยู่ทางทวารทั้ง ๖ ก็คงจะต้องเหน็ดเหนื่อยต่อไปอีกนาน พร้อมกับคิดว่าเรามีบารมีน้อย คงต้องปฏิบัติอีกเป็นแสนๆ ชาติจึงจะบรรลुธรรมได้

๒.๒ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานยาก

ที่กล่าวว่าเป็นงานยากนั้น ก็สืบเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการคือ

ประการแรก **ยากที่จะรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางกายทวารซึ่งมีอยู่หลายช่องทางได้ทันและถูกต้อง** ตัวอารมณ์ที่เป็นรูปปรมาณูซึ่งปรากฏทางกายทวาร คือรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก และปรากฏให้รู้ได้ด้วยวิญญานจิตเพียงครั้งละ ๑ ขณะจิตเท่านั้น บ่อยครั้งมากที่จิตยังไม่ทันรับ พิจารณา ตัดสินและเสพอารมณ์ ก็มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาทางทวารเดิมหรือทางทวารอื่นๆ อีกแล้ว

นอกจากนี้พวกเรามักจะคิดว่ารูปเป็นสิ่งที่รู้ได้ง่ายเพราะเป็นของหยาบ ทั้งที่ความจริงรูปปรมาณูเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากมากที่สุด สิ่งที่เราที่รู้ได้ง่ายคือ “กาย” ที่เป็นบัญญัติ ผู้เขียนเคยขู่มือให้เพื่อนนักปฏิบัติที่มาสนทนาธรรมด้วยดู แล้วถามว่าเห็นอะไร ส่วนมากจะตอบว่าเห็นมือบ้าง เห็นหลวงพ่อบ้าง น้อยรายเฉพาะผู้ที่ได้รับการศึกษา

อบรมมาแล้วเป็นอย่างดี จึงจะเห็นรูปปรมาณู คือเห็น “สีที่ตัดกัน” จนปรากฏเป็นรูปร่างของสิ่งที่เรียกว่ามือหรือหลวงพ่อบ้าง หรือเมื่อถามว่าเวลาที่รับประทานอาหาร อะไรมากระทบลิ้น ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมมาก่อนก็จะตอบว่า อาหารกระทบลิ้น ผู้ที่เคยฟังธรรมมาบ้างก็จะตอบว่า รสเปรี้ยวหวานมันเค็มกระทบลิ้น น้อยรายที่จะรู้สึกได้ว่า “รสกระทบลิ้น” ส่วนที่เรียกว่ารสเปรี้ยวหวานมันเค็ม ยังเป็นสมมุติบัญญัติถึงรสอันเป็นอารมณ์ปรมาณู หรือเมื่อถามว่าอะไรมากระทบกาย ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมมาก่อนจะตอบว่า ลมพัดมากระทบกาย ผู้ที่เคยฟังธรรมมาบ้างก็จะตอบว่า ความเย็นคือธาตุไฟมากระทบกาย นี่ก็ตอบถูกเหมือนกัน แต่แท้จริงสิ่งที่มากระทบกายไม่ใช่ความเย็นหรือธาตุไฟอย่างเดียว แต่ยังมีธาตุดินคือมวลของลม และธาตุลมคือความไหวของลมรวมอยู่ด้วย สิ่งเหล่านี้รู้เห็นอย่างชัดแจ้งได้ยากมากที่สุด หรือเมื่อผู้เขียนถามว่าใครกันที่นิ่งอยู่ หรือใครเดินอยู่ ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมก็จะตอบว่าตัวเรานิ่งอยู่ หรือตัวเขาเดินอยู่ บางท่านที่เคยฟังธรรมมาบ้างแล้วก็จะตอบว่า รูปนิ่งไม่ใช่เรานิ่ง หรือรูปเดินไม่ใช่เขาเดิน ที่ตอบอย่างนี้ส่วนมากก็เป็นการตอบจากความทรงจำธรรมที่เคยฟังมา ที่จะรู้สึกถึงรูปซึ่งมีอาการที่สมมุติเรียกว่านิ่งหรือเดินจริงๆ นั้น มีน้อยรายเหลือเกิน เว้นแต่ผู้ที่ได้ฝึกหัดเจริญวิปัสสนา มาพอสมควรแล้ว

การจะรู้สึกถึงรูปปรมาณูที่กำลังปรากฏไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะพวกเราสะสมความรู้ผิดเข้าใจผิดเกี่ยวกับรูปมามาก คือตั้งแต่เกิดมาเราก็ได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้กระทบสัมผัสทางกายมามากต่อมาก ทุกครั้งที่กระทบก็พอกพูนความรู้ผิดเข้าใจผิดคือไปเห็นแต่อารมณ์บัญญัติจนเคยชิน เช่นพอดตาเห็น ก็เห็นแม่

เห็นพ่อเห็นพี่เห็นน้อง เมื่อรู้สึกถึงร่างกายตนเองก็รู้สึกแต่ว่านี่คือตัวเรา เรายืนเราเดินเรานั่งเรานอน ไม่เคยเห็นไม่เคยรู้จักรูปปรมาัตถ์เลย เป็นต้น ดังนั้นเมื่อคิดจะเจริญวิปัสสนาจึงมักไปรู้เห็นแค่ “กาย” ที่เป็นเพียงอารมณ์บัญญัติเท่านั้น เช่นนี้ลมหายใจ นี่มือ นี่เท้า นี่ท้อง นี่รูปเดินไม่ใช่เราเดิน เป็นต้น

ถ้าจิตไม่มีกำลังของสัมมาสมาธิสนับสนุนอย่างเพียงพอ ก็มักจะรู้สึกถึงความมีอยู่ของรูปปรมาัตถ์ไม่ได้จริง พระอรธกถาจารย์จึงสอนว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก” คือถ้าไม่ทำสมถกรรมฐานจนมีจิตเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่งจริงๆ แล้ว จู่ๆ ก็ไปตามรู้รูปเลยทีเดียว ส่วนมากก็จะทำได้แค่การเพ่งรูปหรือการรู้บัญญัติของรูปเท่านั้น เช่นเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง แล้วก็เกิดอาการของปีติ เช่นรู้สึกตัวหนัก ตัวเบา ตัวใหญ่ ตัวพอง ตัวโคลง หรือเกิดความรู้สึกชู้ชาต่างๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นอาการที่เกิดจากการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนาญาณแต่อย่างใด เพราะการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง**ต้องรู้รูปปรมาัตถ์ ไม่ใช่เพ่งรูปในลักษณะของการเพ่งกลืนดิน**

ส่วนผู้ที่ทำสมถกรรมฐานจนมีจิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จิตจะมีความตั้งมั่น มีความสงบ มีความเบา มีความอ่อน ปราศจากกิเลส ควรแก่การงาน และปราดเปรียวแต่ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว ก็มีสติระลึกถึงรูป เช่นรู้รูปยืนเดินนั่งนอน ก็จะเห็นรูปที่เคลื่อนไหวไปมา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด โดยไม่ต้องคิดนำหรือน้อมใจเชื่อด้วย หรือเมื่อรู้ลมหายใจ ก็จะเห็นเป็นธาตุที่เคลื่อนไหว ลมหายใจก็เป็นธาตุ กายก็เป็นเพียงธาตุ ไม่ใช่สัตว์

บุคคลตัวตนเราเขา หรือแม้แต่รูปภายนอกที่ปรากฏทางกายทวารทั้งหลาย ก็จะเป็นเพียงรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นกัน

ดังนั้นผู้ที่เจริญวิปัสสนาด้วยการรู้รูป จึงควรจะฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นและสงบเสียก่อน จะช่วยให้รู้รูปปรมาัตถ์ได้ง่ายขึ้น

ส่วนการรู้อารมณ์ทางมโนทวารทำได้ง่ายกว่ากันมาก เพราะพวกเราไม่ค่อยสนใจที่จะรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองมาแต่ไหนแต่ไร จึงไม่ค่อยได้พอกพูนความรู้ผุดเข้าใจผุดเอาไว้มากนัก เพียงแต่เมื่อพวกเราได้ยินว่าจะให้รู้นามธรรมก็มักตีโพยตีพายว่ายากเอาไว้อ่อน เพราะเชื่อว่ารูปธรรมมองเห็นได้ง่ายกว่านามธรรม แท้จริงอารมณ์ทางใจเช่นความยินดียินร้าย และกุศลกับอกุศลต่างๆ ซึ่งเกิดร่วมกับขวนจิตนั้นเกิดอยู่ได้คราวละ ๗ ขณะจิต มากกว่าจิตที่รู้รูปเสียงกลิ่นรสและโผฏฐัพพะซึ่งรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละขณะจิตเดียว นอกจากนี้พวกเราต่างก็รู้จักอารมณ์ทางใจกันอยู่แล้วทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ลึกลับอะไรเลย เพียงแต่ไม่ค่อยได้ใส่ใจถึงเท่านั้นเอง ในขณะที่รูปปรมาัตถ์นั้นแทบไม่เคยมีใครเห็นมาก่อนเลย บรรดารูปที่ารู้ได้ง่ายเห็นได้ง่ายและเห็นกันดาษดื่นอยู่เสมอ นั้นไม่ใช่รูปปรมาัตถ์ แต่เป็นอารมณ์บัญญัติ เช่นสิ่งที่ตามองเห็นอาจจะเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นพระ เป็นดอกไม้และดวงดาว และเสียงที่ได้ยินก็อาจจะเป็นเสียงพูด เสียงเพลง เสียงพระสวดมนต์ เสียงลมพัด และเสียงสุนัขเห่า แม้แต่ร่างกายของตนก็เห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นมือ เท้า ท้อง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่รูปปรมาัตถ์ แต่เป็นอารมณ์บัญญัติซึ่งเราค้นเคยมานาน จนปิดบังรูปปรมาัตถ์เอาไว้ได้อย่างมิดชิดทีเดียว

ผู้เขียนเคยถามเพื่อนนักปฏิบัติบ่อยๆ ว่า รู้จักความโกรธไหม รู้จักความเสียใจ ความแค้นใจ ความคับข้องใจ ความอาฆาต ความกังวล ความกลัว และความอิจฉาหรือไม่ รู้จักความโลภ ความรัก ความใคร่ ความดีใจ ความห่วง ความหวง และความตระหนี่หรือไม่ รู้จักความเพลอใจลอย ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย และความซึมเซาหรือไม่ ทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่ารู้จัก ดังนั้นจะกล่าวว่านามธรรมเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากได้อย่างไร ถ้าใส่ใจตามสังเกตเพียงไม่นาน ก็รู้จักสภาวะของนามธรรมทั้งหลายได้แล้ว

ความจริงทั้งผู้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ต่างก็รู้จักนามธรรมด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติจะรู้นามธรรมได้ช้า เช่นโกรธไปเมื่อวานนี้ วันนี้จึงเพิ่งนึกได้ว่าเมื่อวานโกรธมากไปหน่อย ส่วนผู้ปฏิบัติรู้ได้เร็ว คือพอโกรธก็รู้ว่าโกรธ โดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นมาคั่นเสียก่อน ผู้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติมีความต่างกันเพียงเท่านั้นเอง

ดังนั้นการตามรู้นามธรรมซึ่งปรากฏทางมโนทวาร จึงไม่มีเรื่องยุ่งยากหรือมีกรรมวิธีพิเศษพิสดารใดๆ หากนามธรรมใดปรากฏ ก็ตามรู้ไปตามนั้นได้เลย

ประการที่สอง ยากที่จะอบรมให้เกิดสติระลึกได้ทันอารมณ์ที่ปรากฏทางทุกๆ ทวาร การจะให้สติเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะจะต้องหัดตามรู้สภาวะธรรมมากมายดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อ ๒.๑ เพื่อว่าเมื่อสภาวะธรรมใดที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น สติจะได้เกิดขึ้นระลึกสภาวะธรรมนั้นโดยไม่ต้องจงใจทำให้สติเกิดขึ้น ในขณะที่การตามรู้อารมณ์ที่เกิดทางมโนทวารที่เดียวเป็นงานที่น้อยกว่ากันมาก และไม่ก่อความสับสนให้จิตที่จะต้องคอยเปลี่ยนไปตามรู้

อารมณ์ทางทวารนั้นที่ ทางทวารนี้ที่ จิตจึงมีโอกาสรู้จักและจดจำสภาวะของอารมณ์ได้ง่าย แล้วสติก็จะเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจทำสติให้เกิดขึ้น เช่นเมื่อจิตรู้จักว่าความใจลอยเป็นอย่างไร ต่อมาพอใจลอย สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องจงใจ คือระลึกได้ว่าความใจลอยเกิดขึ้นและดับไปแล้ว แล้วจิตจะเกิดความรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ก็คล้ายกับการที่พนักงานของศูนย์การค้า จะต้องจำสินค้าให้ได้ทั้งศูนย์การค้า เพื่อว่าลูกค้าถามถึงสินค้าใดก็จะระลึกได้ว่าวางขายอยู่ที่ไหน นี่เป็นงานที่ยากกว่าการจำของในบ้านตนเอง หรือในห้องนอนของตนเอง หรือบนโต๊ะทำงานของตนเอง ซึ่งมีสิ่งของไม่มากนัก จึงสามารถระลึกได้โดยง่ายว่าของสิ่งไหนอยู่ที่ไหน

ขอขยายความเรื่องสติเล็กน้อย คือสตินั้นเป็นสภาวะธรรมในฝ่ายกุศลก็จริง แต่สติก็มี ๒ ประเภท คือมีจกาสติหรือสติธรรมดากับสัมมาสติ มีจกาสติเป็นเครื่องระลึกอารมณ์อันเป็นบัญญัติ เช่นมีสติไม่หลงลืมคำบริการภรรยานา มีสติไม่หลงลืมการยกเท้าเข้าเท้า มีสติไม่หลงลืมงานที่กำลังทำอยู่ มีสติในการอ่านหนังสือ และมีสติในการขับรถ เป็นต้น ส่วนสัมมาสติเป็นความระลึกได้ถึงอารมณ์ปรมาตม์ที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่ประมาทหลงลืมปล่อยให้อารมณ์ปรมาตม์เกิดขึ้นโดยไม่รู้เท่าทัน

สติธรรมดาใช้ประโยชน์ในการทำงานที่เป็นกุศลและใช้ในการทำสมถกรรมฐาน ส่วนสัมมาสติใช้ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สติธรรมดาเกิดขึ้นโดยๆ ได้ แต่สัมมาสติต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือเสมอ

สติเป็นอนัตตา ไม่มีใครทำสติให้เกิดขึ้นได้ และไม่มีใครรักษาสติเอาไว้ได้ตามใจปรารถนา

สติที่อยากให้เกิดแล้วพยายามทำให้เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การจงใจกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ใช่สติจริงๆ เพราะในระหว่างที่จงใจทำสตินั้น ตัณหายังแทรกอยู่ในจิต จิตจึงเป็นอกุศลจิตซึ่งจะมีสติไม่ได้เลย ดังนั้นไม่ต้องพยายามกำหนดรู้อารมณ์เพื่อให้เกิดสติ แต่ควรหมั่นทำเหตุใกล้ของสติ คือหมั่นตามรู้กายหมั่นตามรู้จิตอยู่เรื่อยๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีความอยากเป็นตัวนำหน้า

สติเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ พร้อมกับจิตเป็นขณะๆ จึงไม่มีใครสามารถรักษาสติให้ตั้งอยู่นานๆ ได้ ดังนั้นไม่ต้องพยายามทำสติให้เกิดขึ้นนานๆ เพียงให้สติเกิดบ่อยๆ ก็พอแล้ว ยิ่งบ่อยมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นผลดีเท่านั้น ทั้งนี้สติจะเกิดได้บ่อย ถ้าจิตรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำ

ประการที่สาม ยากที่จิตจะตั้งมั่นได้จริงเมื่อมีอารมณ์หมุนเวียนเข้ามาทางทวารต่างๆ อย่างรวดเร็ว การจะให้จิตเกิดความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องที่ยากมากกว่าการจะให้จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทางมโนทวารเพียงทวารเดียว เพราะอารมณ์ที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖ จะเกิดดับสลับตอกันอย่างรวดเร็วและย้ายที่ไปเรื่อยๆ นอกจากนี้การมีสติตามระลึกไปทางทวารนั้นทวารนี้ตลอดเวลา

ย่อมล่อแหลมที่จะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ง่าย เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็จะรู้อารมณ์ได้ไม่ชัดเจน เมื่อรู้อารมณ์ได้ไม่ชัดเจนจิตก็มักจะเกิดความอยากและความพยายามที่จะรู้อารมณ์ให้ชัดเจน จึงเกิดการเพ่งอารมณ์ หรือเกิดการสังขจิตถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์นานๆ เป็นการถลารู้ ไม่ใช่การลักรู้

ในขณะที่การทำความรู้ฐานอยู่ทางมโนทวารที่เดียว จะทำให้สติระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางใจที่เดียว โอกาสที่จิตจะฟุ้งซ่านไปทางทวารนั้นทวารนี้ย่อมมีน้อยลง และหากจิตเกิดความไม่ตั้งมั่น คือเกิดความฟุ้งซ่าน หรือแม้แต่จะเกิดการถลำนเข้าไปรู้และจมแช่อยู่กับอารมณ์ทางใจ ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตเห็นความฟุ้งซ่านและอาการถลารู้ได้ง่าย เพราะมีงานที่ต้องทำไม่มากอยู่แล้ว จิตก็จะเกิดสติได้เร็ว และเกิดความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์อย่างลักรู้ต่อไป

ขอขยายความเรื่องสมาธิสักเล็กน้อย คือสมาธินั้นเป็นสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับจิตได้ทุกประเภท ดังนั้นแม้แต่อกุศลจิตก็ยังประกอบด้วยสมาธิได้ เพราะสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งจิตที่จะทำการชั่วก็ต้องมีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ชั่ว

ในทางพระอภิธรรมถือว่า องค์ธรรมของสมาธิคือเอกัคคตา-เจตสิกซึ่งเกิดร่วมกับจิตทุกดวง ทำให้จิตทุกดวงมีความตั้งมั่นในการทำหน้าที่รู้อารมณ์อันเดียว แต่ในความหมายทั่วไปที่พวกเราใช้กัน เรามักจะมองสมาธิในแง่ของความจดจ่อในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าจิตไม่จดจ่อก็ถือว่าไม่มีสมาธิหรือสมาธิสั้น เช่นกล่าวกันว่าเด็กคนนี้มีสมาธิสั้น หมายถึงจิตใจของเด็กไม่จดจ่อในการเรียนหนังสือ เป็นต้น ความหมายของสมาธิอย่างหลังนี้เป็นความหมายที่พวกเราคิดๆ กัน

เอาเอง โดยยืมคำว่าสมาธิของพระพุทธศาสนามาใช้ในความหมายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และบางทีเราก็ไปเอาความขาดสติมาเป็นสมาธิ เช่นบางคนนั่งทำสมถกรรมฐานอยู่ แล้วจิตเกิดขาดสติมีความเคลิบเคลิ้มลึ้มตัว เกิดความปรุ่งแต่งที่เรียกว่านิมิต ก็บอกว่าวันนี้จิตรวมเป็นสมาธิได้ดี เป็นต้น

สมาธิจำแนกออกได้เป็น ๒ ประเภทคือมีจกาสมาธิกับสัมมาสมาธิ

มีจกาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์สมมุติบัญญัติ เป็นสภาพที่จิตจดจ่อถลำเข้าไปรู้อารมณ์จนลึ้มตัวหรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ เป็นความตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ **เกิดขึ้นกับจิตทุกประเภท** คือเกิดกับจิตที่เป็นกุศลก็ได้ เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นอกุศลก็ได้ แม้แต่ในจิตที่ฟุ้งซ่านก็ยังมียอกคอคดาเจตสิกหรือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์นั้น อารมณ์นี้ เพียงแต่ตั้งอยู่ได้สั้นมาก เพราะอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยมากจนรู้ได้ไม่ชัดเจน จึงเรียกว่าจิตฟุ้งซ่านเพราะมีความจับจดในการรู้อารมณ์

ส่วนสัมมาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตที่เป็นกลางและเป็นตัวของตัวเองในระหว่างการรู้อารมณ์ปรมาตย์ ไม่ใช้การถลำเข้าไปตั้งหรือจมแช่อยู่ในอารมณ์ปรมาตย์ เป็นสภาพที่รู้อย่างสักว่ารู้อารมณ์ และเกิดขึ้นได้กับจิตที่เป็นกุศลอันประกอบด้วยสติปัญญาเท่านั้น

สัมมาสมาธิจำแนกได้เป็น ๓ ระดับ คือขณิกสมาธิเป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตย์ อุปจารสมาธิเป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งแต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน และอัปปนาสมาธิเป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เป็น

ฌาน ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา สมาธิชนิดนี้แหละที่ผู้เขียนกล่าวว่า เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตย์ ส่วนอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจกิต จนเกิดปัญญาคณิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลึ้มตัวและขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิอย่างที่เราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติ ลึ้มเนื้อลึ้มตัว ใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มีจกาสมาธิเท่านั้น

๒.๓ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องเกินความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติทั่วไป

การเจริญวิปัสสนาโดยการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จัดเป็นการเจริญสติปัญญาที่เป็นวิปัสสนาในอายตนะบรรพ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีผลเช่นเดียวกับการเจริญสติปัฏฐานด้วยอารมณ์อื่นๆ ที่ง่ายกว่า เช่นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะแท้ที่จริงแล้วไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในบรรพและปัญญาใดที่มีอารมณ์รูปนาม ก็มีผลเป็นอันเดียวกัน คือเพื่อความมีสติเนื่องๆ และเพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง

พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ เปรียบเหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ เพียงเข้าประตูหนึ่งประตูใดก็เข้าเมืองคือถึงนิพพานได้แล้ว

ประตูแรก คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีต้นทางจิตที่มีปัญญาไม่มากนัก

ประตูที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีต้นทางจิตที่มีปัญญากล้า

ประตูที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทวิขุจิตที่มีปัญญาไม่มากนัก

ประตูที่ ๔ คือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทวิขุจิตที่มีปัญญากล้า

พวกเราส่วนมากมีปัญหาไม่กล้าฝึก จึงควรสนใจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานให้มากสักหน่อย ทั้ง ๒ ปุฏฐานนี้เป็นทางบรรลุผลนิพพานได้เช่นเดียวกับปุฏฐานอื่นที่ยากกว่านั่นเอง

ตัวอย่างเช่นหากเราจะเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยอิริยาบถบรรพ คือการตามรู้กายที่อยู๋ในอาการยืนเดินนั่งนอนเอนงอๆ ในที่สุดจิตก็จะจดจำสภาวะของรูปที่เคลื่อนไหวและหยุดนิ่งได้ จะเห็นกายเป็นรูปยืนเดินนั่งนอน ไม่เห็นว่าเรายืนเดินนั่งนอน พอรูปยืนเดินนั่งนอนปรากฏ สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น เมื่อจิตมีสติ จิตก็เป็นกุศล เมื่อจิตเป็นกุศล จิตก็มีความสุข เมื่อจิต

มีความสุข จิตก็ตั้งมั่นอยู่กับการรู้กายรู้ใจตนเองไม่หลงไปทีอื่น เมื่อจิตมีความสุขตั้งมั่น จิตก็สามารถเจริญวิปัสสนา คือตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนได้โดยไม่ต้องพยายามจะรู้ เมื่อจิตตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนมากเข้า ก็เกิดปัญญาเข้าใจความจริงของรูปว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อนึ่ง การรู้รูปไม่ใช่จะรู้ได้แต่รูป เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นไม่ว่าจะใช้อารมณ์ในบรรพใดก็ต้องมีการจำแนกรูปนามด้วยกันทั้งสิ้น เพราะการจำแนกรูปนามเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานก่อนที่จะเกิดการเจริญวิปัสสนา อันเป็นการเห็นความเกิดดับของรูปนาม ดังนั้นผู้ที่เริ่มการปฏิบัติด้วยการรู้รูปเช่นอิริยาบถ ๔ ก็จะต้องจำแนกอันได้แก่จิตและความรู้สึกทั้งหลายด้วย โดยนามเป็นผู้รู้รูปและเป็นผู้สั่งให้รูปเคลื่อนไหว นามและรูปมีความสัมพันธ์กัน และนามก็เกิดดับมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเช่นกัน ด้วยเหตุนี้การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงทำให้ (๑) รู้และเข้าใจความเป็นจริงของทั้งรูปและนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ (๒) ละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน และ (๓) ละความยึดถือรูปนามได้ในที่สุด การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพียงอย่างเดียว จึงสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนิพพานได้ดังที่กล่าวมานี้

ส่วนการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตามรู้สภาพของจิตใจที่เป็นกุศลและอกุศลเอนงอๆ ในที่สุดจิตจะจดจำสภาวะของจิตได้ว่าจิตที่เป็นกุศลเป็นอย่างนี้ จิตที่เป็นอกุศลเป็นอย่างนี้ อาการของจิตต่าง ๆ นานาเป็นอย่างนี้ พอสภาวะใดที่จิตจดจำได้แล้วปรากฏ สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น แล้วจิตจะเป็นกุศล มีความสุข มีความตั้งมั่น และเกิดปัญญารู้ความจริงของจิตใจได้ในที่สุด อนึ่ง การรู้จิตก็ไม่ใช่จะรู้ได้แต่จิต เพราะผู้ปฏิบัติก็ย่อมจะรู้จักรูปไปด้วย

ด้วย รวมทั้งสามารถเห็นลักษณะของรูปนามจนเกิดปัญญาละความเห็นผิดและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม เข้าถึงนิพพานได้เช่นกัน

สรุปแล้วไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในบรรพใดที่มีอารมณ์ปรมาตถ์ก็ล้วนแต่เป็นการฝึกซ้อมให้จิตเกิดสติระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ด้วยกันทั้งนั้น จนกระทั่งเกิดปัญญาและวิมุตติในที่สุด เพื่อนักปฏิบัติไม่จำเป็นจะต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งละเอียดลึกซึ้งมาก ก็เข้าถึงความหลุดพ้นได้เช่นกัน แต่ถ้าผู้ใดมีปัญญากล้า จะเจริญธัมมานุปัสสนาหรือเจริญสติด้วยการทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ ก็เป็นเรื่องที่สมควรอนุโมทนาด้วย เพราะผู้มีปัญญากล้าจะรู้สึกว่าการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องน่าเบื่อ คับแคบ และไม่น่าสนใจเท่าใดนัก

๓. วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการรู้อารมณ์ทางมโนทวาร

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า พวกเราจะเจริญวิปัสสนาทางมโนทวารตามคำสอนของสามเณรอรหันต์ได้อย่างไร

การที่สามเณรสอนท่านพระโฆฏิยะว่าให้ปิดทวารทั้ง ๕ เสียก่อนนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก และตัดความรู้ทางกายจริงๆ แต่หมายความว่า **เมื่อมีอารมณ์มากระทบตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว ให้มีสติรู้เท่าทันความรู้สึกและอาการทางจิตใจของตนเอง อันเป็นปฏิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นไว้เนืองๆ**

คำสอนนี้มีประเด็นสำคัญอยู่ ๓ ประการคือ (๑) สติเป็นอย่างไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไร (๒) ความรู้สึกและอาการทางจิตใจเป็นอย่างไร และ (๓) จะรู้ความรู้สึกและอาการทางจิตใจอย่างไร จึงจะเป็นการรู้ได้ตรงตามความเป็นจริง

ประเด็นแรก ที่ว่าสติคืออะไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๒ แต่สรุปได้ว่า สติคือความระลึกได้ถึงรูปนามที่กำลังปรากฏ และสติเกิดขึ้นได้เพราะจิตสามารถรู้จักและจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่มุ่งปฏิบัติโดยรู้อารมณ์ทางมโนทวาร ก็คือการหมั่นสังเกตและทำความรู้จักกับสภาวะธรรมที่ปรากฏทางมโนทวารเนืองๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าสติจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และจะเกิดขึ้นเมื่อใด โดยให้คอยสังเกตไปอย่างสบายๆ ว่าเมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูกระทบเสียง ... และเมื่อใจกระทบธัมมามารมณ์แล้ว ได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกอย่างใดบ้าง และจิตมีอาการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง หรือทำงานอย่างใดบ้าง ฝึกฝนอยู่อย่างนี้ไม่นานจิตจะจดจำสภาวะธรรมได้มากขึ้นเรื่อยๆ แล้วสติก็จะเกิดขึ้นเองเมื่อสภาวะธรรมที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น

ประเด็นที่ ๒ ความรู้สึกและอาการทางจิตใจ อันเป็นปฏิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารต่างๆ นั้น จำแนกได้ ๒ อย่างคือ (๑) ตัวความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกโสมนัส ความรู้สึกโทมนัส ความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกโลภ ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความรู้สึกสงสัย ความรู้สึกหดหู่ซึมเซา และความรู้สึกแค้นใจในอารมณ์ที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นต้น กล่าวโดยย่อความ

รู้สึกเหล่านี้ได้แก่เจตสิกทั้งหลาย อันได้แก่เวทนา สัญญา และสังขาร นั้นเอง และ (๒) กิริยาอาการของจิต ซึ่งเมื่อกระทบอารมณ์แล้ว มักจะมีอาการต่างๆ เช่น เคลื่อนไปจับอารมณ์ทางทวารต่างๆ บ้าง ตั้งมั่นอยู่ด้วยการถูกกดขี่บังคับไว้บ้าง ตั้งมั่นอย่างรู้ตื่นและเบิกบาน บ้าง เป็นต้น กล่าวโดยย่อก็คือการรู้เท่าทันจิตทั้งหลายนั้นเอง

สิ่งที่ควรระวังอย่างหนึ่งก็คือ อย่าไปหลงดูเรื่องที่เกิดเพราะเรื่อง ที่คิดเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ให้รู้ความรู้สึกและกิริยาอาการของจิต หรือพฤติกรรมของจิตเช่นอาการที่จิตคิด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ ปรมาตม การเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้อารมณ์ปรมาตมเพื่อให้จิตเกิด ปัญญา ส่วนการมีสติไปรู้อารมณ์บัญญัติเป็นการทำสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติหัดทำความรู้จักกับสภาวะธรรมทางใจเหล่านี้ ให้มาก เริ่มจากสิ่งที่หยาบๆ ก่อนก็ได้ เช่นสังเกตทำความเข้าใจ ลักษณะของความโกรธ เป็นต้น เมื่อหัดรู้อารมณ์ทางใจที่หยาบๆ ได้ แล้ว ต่อไปจะรู้อารมณ์ทางใจที่ละเอียดได้มากขึ้นเอง ให้หมั่นเข้ามา สังเกตความรู้สึกของตนเองบ่อย ๆ เท่านั้น แต่อย่าพยายามสังเกต ด้วยการนั่งเฝ้ารอดูว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นทางใจ เพราะจะไม่เกิดอะไรมากกว่าการเพ่งจิต แล้วจิตจะเกิดความหนัก ความแข็ง ความนิ่ง ความซึมท้อ หรือความว่างๆ ขึ้น และไม่มีสิ่งใดจะแสดงไตรลักษณ์ ให้ดู

รวมความแล้วก็คือ (๑) อย่าหลงเพ่งไปกับอารมณ์ ภายนอกที่ปรากฏขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และกายจนลืมตัวเอง

(๒) อย่าหลงเพลินไปในโลกของความคิด และ (๓) อย่าเพ่งจิต ความหลงเป็นการเล่นตามกิเลส ส่วนการเพ่งเป็นการกดขี่บังคับตนเอง นับเป็นความสุดโต่งสองด้านที่พวกเราควรทำความรู้จักแล้ว อย่าไปหลงซ่องแเวด้วย

ประเด็นที่ ๓ จะรู้ความรู้สึกและอาการของจิตได้อย่างไร เรื่องนี้ ไม่ยากเลย คือถ้าไม่หลงไปสู่ความสุดโต่ง ๒ ฝั่งก็ง่ายที่จะรู้สภาวะธรรม ได้ถูกต้องแล้ว ความสุดโต่ง ๒ ฝั่งคือ **กามสุขัลลิกานุโยค** อันได้แก่ การปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงเพลินไปตามอำนาจของกิเลส อันเป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล กับ **อัตตกิลมณานุโยค** อันได้แก่การ เพ่งจ้อง บังคับ กดขี่ ควบคุมกายและใจของตนให้อยู่ในอำนาจ อันเป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายกุศล

ผู้ปฏิบัติพึงปล่อยให้ตาหูจมูกลิ้นกายและใจทำงานไปตามหน้าที่ และปล่อยให้จิตใจเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ไปตามธรรมดา แล้วจึงมีสติตามรู้ปฏิกิริยาเหล่านั้นไปอย่างชื่อๆ ตรงๆ โดย (๑) ไม่ห้าม การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้งปวงอันเป็นการกดขี่ตนเอง (๒) เมื่อ กระทบแล้วก็ไม่หลงเพลินไปกับอารมณ์จนลืมตัว คือลืมจิตใจตนเอง อันเป็นการหลงตามกิเลส (๓) ไม่กดขี่จิตใจให้ซึมท้อไม่รู้ร้อนรู้หนาว เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นการกดขี่ตนเองใน อีกลักษณะหนึ่ง และ (๔) ไม่เข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ด้วย ประการทั้งปวงอันเป็นการกดขี่ตนเองในอีกลักษณะหนึ่ง ทั้งนี้ต้องมีจิตใจที่เป็นกลางต่ออารมณ์อันเป็นธรรมคู่ทั้งหลาย เช่น ไม่รักสุขเกลียดทุกข์ ไม่รักกุศลเกลียดอกุศล ไม่รักธรรมภายในเกลียดธรรม

ภายนอก และไม่รักธรรมละเอียดเกลียดธรรมหยาบ เป็นต้น แต่หากจิตไม่เป็นกลางก็ไม่ห้ามจิต เพียงให้รู้ว่าจิตไม่เป็นกลาง เท่านั้นจิตก็จะเกิดความเป็นกลางขึ้นเอง แต่ถ้าพยายามจะทำจิตให้เป็นกลาง จิตจะยังไม่เป็นกลางและเกิดความปรุงแต่งมากยิ่งขึ้น

ความเป็นกลางของจิตดังกล่าวนี้ เป็นความเป็นกลางที่เกิดจากปัญญาซึ่งเห็นว่าความปรุงแต่งทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นกลางเพราะการเพ่งจ้องบังคับกดข่มจิต ซึ่งปัญญาของจิตที่ทำให้จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวงเรียกว่า สังขารเบกขาญาณ จิตที่มีสังขารเบกขาญาณเป็นจิตที่เข้ามาจ่อประตูของการบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ความเป็นกลางเพราะการเพ่งหรือการบังคับกดข่มจิตและอารมณ์ เป็นเครื่องกีดกันการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ผู้ปฏิบัติพึงหมั่นรู้ความรู้สึกและอาการของจิตเรื่อยไป ให้รู้เท่าที่รู้ได้ คืออย่าอยากรู้ให้ไว อย่าอยากรู้ให้มาก และอย่าอยากรู้ให้ชัด แต่เมื่อตามรู้มากเข้าต่อไปก็จะรู้ได้ไว รู้ได้มาก และรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเอง เพราะสติปัญญาจะพัฒนาแหลมคมจนรู้เท่าทันสภาวธรรมต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ นั่นเอง

เมื่อมีสติระลึกรู้ได้ถึงสภาวะของความรู้สึกและอาการของจิตที่ปรากฏด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ก็จะเห็นความจริงว่า ตัวความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพียง “ผู้เดินผ่านหน้าบ้าน” เท่านั้น ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด ส่วนจิตที่แสดง

กิริยาอาการต่างๆ นั้น ก็แสดงไปตามความเคยชิน ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นกัน แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ก็จะเกิดความยินดียินร้ายต่อสภาวธรรมทั้งปวง มีการคล้อยตามบางสิ่งและต่อต้านบางสิ่ง และเห็นผิดว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาขึ้นมา

สรุปแล้ววิธีการที่สามเนรอรหัตตสอนท่านพระโฆฏิยะนั้น ก็คือการเจริญวิปัสสนาโดยการตามรู้อารมณ์ปรมาัตถ์อยู่ทางมโนทวารที่เดียว แทนที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามรู้อารมณ์หรือทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ โดยเบื้องต้นก็ให้หัดรู้สภาวธรรมหรืออารมณ์ปรมาัตถ์ที่เกิดขึ้นทางใจ อันเป็นปฏิภาณของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จนกระทั่งจิตรู้จักและจดจำสภาวธรรมของปฏิภาณทั้งหลายได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ยิ่งรู้จักสภาวธรรมมาก สติก็ยิ่งเกิดบ่อย เมื่อมีสติบ่อยๆ อนุสัยจะค่อยถูกละไป และคุณธรรมฝ่ายดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินทรีย์สังวรศีล สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ย่อมเกิดตามมา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงวิมุตติได้ด้วยปัญญาขั้นสูงสุด คืออริยมรรคที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันต่อไป

ท่านพระโฆฏิยะเจริญกรรมฐานอยู่ทางมโนทวารจนอินทรีย์แก่กล้ามาก พอได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอย่างย่ออีกครั้งหนึ่ง ก็สามารถบรรลุอุทตผลได้ สำเร็จเป็นพระอรหัตตผู้ทรงปัญญามากอีกองค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

(๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๘)