

แนวการปฏิบัติธรรม
บรรยายครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๕๐ เย็น
วัดพระธาตุโกฏิแก้ว จ. เชียงราย
อาจารย์สุธีร์ ทุมทอง

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
 กราบนมัสการพระคุณเจ้า
 สวัสดิ์ครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ก็ฟังธรรมะต่อจากวันก่อนๆ นะครับ เมื่อที่พระอาจารย์พูดมาเรื่องประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม แต่ละคนนี่จะไม่เหมือนกัน สามารถพูดให้กันฟังได้ แต่คนฟังก็อย่าไปคิดมาก คนปฏิบัติแรกๆ ก็อยากจะเล่า เป็นปกตินะครับ เห็นสภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ ก็อย่าเอาไปคิดปรุงแต่งมากเกินไป ถ้าเราคิดปรุงแต่งมากเกินไป บางครั้งจิตมันก็สร้างขึ้น ให้เราเห็นอย่างที่เราคิดเอาไว้มันแหละ ซึ่งเป็นของปลอม จิตมันสร้างขึ้นมา

ถ้ามันปรุงแต่งขึ้นมาก็ไม่ต้องทำอย่างอื่นนะครับ ดูกายดูใจไป โดยความจริงแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนานี้ไม่มีอะไรมาก ไม่ว่าจะเป็นเห็นสภาวะอะไรก็ตามแต่ ให้เห็นว่ามันอยู่ชั่วคราว ให้รู้เพียงแค่ว่า กายกับใจของเราปัจจุบันเป็นอย่างไร แค่นี้พอ ไม่ต้องไปหลงไปอะไรมัน แต่โดยปกติแล้วเราก็จะหลงหลงก็ไม่ใช่ไร อย่าหลงนานก็แล้วกัน วันนี้จะพูดเรื่องไตรลักษณ์ เพื่อจะได้เข้าใจในตอนที่เรปฏิบัติ

ตามความเป็นจริงแล้วสภาวะธรรมทุกอย่าง แสดงไตรลักษณ์ของมันอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว ชั้น 5 ที่สมมติเรียกกันว่าเป็นตัวเรานี้ มันเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่คนสำเร็จรูป แต่เรามีความเห็นผิดเลวรู้สึกว่า เอ๊ะ... เรานี้เป็นคนสำเร็จรูป ตาก็สำเร็จรูป หูก็สำเร็จรูป จมูก ลิ้น กาย เป็นของสำเร็จรูปมาแล้ว มันเป็นคนสำเร็จรูป นี่เป็นเพราะเรายังยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ถ้าเราเห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงรูปและเห็นไตรลักษณ์แล้ว จะเห็นว่า ร่างกายนี้ ตัวเรานี้ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเคลื่อนที่ เหมือนเข็มวินาทีของนาฬิกาที่วิ่งอยู่ตลอดเวลา

เข็มวินาทีเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา นั้นเรียกว่าปัจจุบัน จริงๆ แล้วคำว่าปัจจุบันขณะ ถ้าเราเข้าถึงด้วยจิตของเรา เข้าถึงด้วยความรู้สึก จะปราศจากสถานที่ จะปราศจากเวลาโดยสิ้นเชิง เพราะปราศจากความคิดนั่นเอง สถานที่ที่ดี เวลาที่ดี มาจากความคิดของเรา ถ้าเราหมดการปรุงแต่งไปตามความคิด

แล้วอยู่กับปัจจุบันจริงๆ จะไม่มีสถานที่ ไม่มีระยะเวลาอะไรเลย ฉะนั้น ให้รู้สึก ถ้ามีคนนั้นคนนี้มีสถานที่นั้นสถานที่นี้ไหลเข้ามา แสดงว่าจิตมันหลงเข้าไปในโลกของบัญญัติ คือหลงเข้าไปในอดีตบ้างอนาคตบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงสอนว่า อย่าไปคำนึงถึงอดีต อย่าไปห่วงใยถึงอนาคต แต่ว่าให้รู้ธรรมนั้นๆ ที่มันปรากฏอยู่ในปัจจุบันให้แจ่มแจ้ง

คำว่า “ปัจจุบัน” ของเราทั้งหลายก็จะออกแนวกายภาพหน่อย จะคิดในทำนองของเวลาปัจจุบัน ปัจจุบันทางนามธรรมจะไม่มีเรื่องเวลามาเกี่ยวข้อง ให้เราหลุดไปเรื่อยๆ เวลาที่เราหลงไปคิดมันจะสั้นลง ตั้งแต่มืด ถ้าเราฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ แต่เดิมที่เคยคิดยาว มันจะสั้นลง แต่ก่อนเรามีเรื่องอะไรต่างๆ มันชอบคิดยาว คิดหลายครั้ง ต่อไปมันจะคิดน้อยลง คิดสั้นลง เห็นมีเวลามันเริ่มสั้นเข้าๆ นี่ก็คืออนุภาพของสติจะตัดช่วงที่มันมีเวลา เพราะจริงแล้วมันไม่มี อดีตมันผ่านไปหมดแล้ว อนาคตก็ไม่เคยมาถึงเลย มีแต่ปัจจุบันเท่านั้น

ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้องจะสังเกตได้ว่า เราจะอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ช่วงระยะเวลามันจะแคบเข้าจนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่สติสัมปชัญญะดี เห็นสภาวะธรรมที่เกิดดับเป็นปัจจุบัน ตอนนั้นจะปราศจากสถานที่และเวลา เป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป นี่เรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน ถ้าใครยังดูไม่ออกว่าปัจจุบันมันเป็นยังไง ถ้ามีนาฬิกาที่วิ่งอยู่ตลอดเวลา เข็มวินาทีของมันที่เคลื่อนอยู่ตลอดเวลา ก็เปรียบเทียบกับขณะนี้ของเรานั้นแหละ ขั้น 5 มันเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา

ทำไมจึงเน้นหนักแน่นหนาว่าให้ดูเฉยๆ ถ้าเราทำเกินการดูไปแล้ว มันจะไปติดอดีตกับอนาคต หักสังเกตนะ ถ้าเกินการดูเฉยๆ ไปแล้วแสดงว่ามันไปติดอดีตกับอนาคต สภาวะธรรมตามความเป็นจริงคือขั้น 5 นี่เคลื่อนที่ตลอดเวลา เกิดและดับตลอดเวลา การที่จะเห็นความจริงได้ ต้องดูอย่างเงิบกิริบจริงๆ ปราศจากเสียง แก่ดูเฉยๆ เท่านั้น ทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้ เพราะว่ามันเปลี่ยนใหม่ไปแล้ว

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้แค่ดูเฉยๆ ดูเงิบๆ มีอะไรก็ดูไป เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยนตลอดเวลา ไม่ว่าวันก่อนท่านจะมีสภาวะอะไรขนาดไหน ก็ให้ทิ้งไปเลย นี่เป็นวิธีที่เร็วที่สุด ถ้ามีอารมณ์มาคอยกันอยู่เรื่อย จิตจะฟุ้งซ่าน ให้สังเกตดูตอนคุณนะ จิตมันจะฟุ้งออกไปหน่อยหนึ่ง มันมีเชื้อไขกับสภาวะธรรม รู้สภาวะธรรมเหมือนกัน แต่รู้แบบมีเชื้อไข รู้สึกลำๆ กับว่า สภาวะธรรมอันนี้มันดี มันเป็นที่พึงได้ เราน่าจะเจออีก จิตมันติดอดีต สภาวะธรรมมันเกิดและดับไปแล้วก็ยังไปติดมัน อยากเอามันไว้ อย่างนี้เป็นการรู้สภาวะธรรมแบบมีเชื้อไขกับมัน

ถ้าเป็นอีกอย่างหนึ่งก็ติดอนาคต คุณแล้วก็ยังหาวิธีให้มันอยู่ต่อมานานๆ เมื่อฝึกสติไปบ่อยๆ การติดอดีตและอนาคตมันจะสั้นลง ท่านจะสังเกตได้ด้วยตัวท่านเองเลย การคิดเรื่องคนอื่นก็ดี การคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ดี การฟังคนอื่นมาแล้วมาคิดต่อก็ดี มันจะสั้นลง ต่อไปฟังแล้วมันจะไม่คิดด้วยซ้ำไป เรื่องไหนที่ไม่มีประโยชน์ก็ฟังไปอย่างนั้นแหละ ฟังให้เค้ารู้ว่าเราฟัง ให้เค้าไม่โกรธไปอย่างนั้นเอง ส่วนเรื่องที่มีความจำเป็นก็จะเอามาติดตามสมควรไป

อาการพวกนี้เราไม่ได้ทำเองนะ เป็นอาการของสติ ที่ให้เราเข้าสู่สภาวะที่เป็นปัจจุบันจริงๆ ถ้าเราเห็นสภาวะที่เป็นปัจจุบัน แค่นี้ไปอย่างนี้แหละ เราจะเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง การเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง คือการเห็น แล้วยึดด้วยจิตที่เจียบที่สุด ปราศจากการพากย์ ปราศจากการคิด เป็นจิตที่เจียบมากๆ คำว่า เจียบ ไม่ใช่หมายความว่าไม่มีเสียงข้างนอก เสียงข้างนอกยังวนวายอยู่เหมือนเดิม แต่จิตนั้นจะเจียบมาก

ฝึกสติแรกๆ จิตมันจะไม่ยอมเจียบ มันจะพากย์ของมันอยู่เรื่อย นี่เรียกว่าจิตมันติดอดีต พอคุณเห็นสภาวะอะไรแล้ว มันพากย์แล้ว มันไม่แค่นั้น มันไปติดอดีต บางทีมันอยากให้อาการนี้เกิดนานๆ มันก็มีความพยายามหน่อยหนึ่ง นี่ไปติดอนาคต มันมีอยู่แค่นี้ มีติดอดีตติดอนาคต ปัจจุบันนั้น แค่นี้ แค่นี้ เท่านั้นเอง รู้แล้วก็แล้วกัน แค่นั้น ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้น

ถาม - จิตที่เจียบ กับจิตตั้งมั่นนี้เหมือนกันมั๊ยคะ

ตอบ - จิตที่มันเจียบกับจิตตั้งมั่นนี้เหมือนกัน แต่ต้องเป็นจิตตั้งมั่นที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว เป็นจิตที่ผ่านการฝึกฝน เราเฝ้าดูจิตใจตนเองที่เดี๋ยวมันพากย์นั่นพากย์นี่ หรือเห็นมันหลงไปมาจนชั่วช่องแล้ว พอจิตมันกำลังจะพากย์ กำลังจะมีเสียงพูด กำลังจะหลง ก็เห็นแล้วตั้งมั่นเป็นจิตที่เจียบขึ้นมาแทน

ในการปฏิบัติธรรม แรกๆ จะติดอดีตกับอนาคต พอเห็นเสร็จแล้ว มันจะติดอดีตในทำนองว่าคืออะไร เรียกชื่อว่าอะไร นี่ลักษณะการติดอดีต ถ้าจิตติดอนาคตก็ทำนองว่า จะหาทางพลิกแพลงอารมณ์หรือพลิกแพลงจิตนั่นเอง ถ้าเป็นอารมณ์ที่ดีหาวิธีให้อยู่นานๆ ถ้าเป็นอารมณ์ฝ่ายไม่ดีก็หาวิธีที่จะไม่ให้มันเข้ามา การที่จิตติดอดีตติดอนาคตนี้แหละ มันจึงมีเวลาเมาเถวข้อง

ขณะปัจจุบันจะไม่มีเวลาเมาเถวข้อง ที่บอกว่าเราอายุเท่านั้นเท่านี้ ความจริงแล้ว มันเป็นแค่อายุของชาตินี้เท่านั้นเอง แต่ที่เราต้องเที่ยวมายาวนานในสังสารวัฏฏ์ มันนับอายุไม่ได้ เรื่องเวลามันจึงไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่เป็นปัจจุบันขณะ แต่ที่มันดูเหมือนเถวข้อง เพราะเราติดสมมติบัญญัติของทาง

โลก ว่าเป็นเชิงราย เป็นกรุงเทพ เป็นเรา เป็นเขา มันเลยมีสถานที่ มีระยะทาง มีเวลาขึ้นมา เป็นอาการที่จิตติดสมมติบัญญัติที่เนื่องกับอดีตและอนาคต

ปัจจุบันนั้นสั้นมากจนวัดเป็นระยะเวลาไม่ได้ หน้าที่ของเราทำได้อย่างเดียวเท่านั้น คือ แคร์ ถ้าเกินกว่านั้นก็เกินปัจจุบัน การที่จิตจะเห็นความจริงแล้วเกิดปัญญาทางธรรม ต้องเห็นอย่างนี้ เห็นด้วยจิตที่เจียบ จะเกิดปัญญาทางธรรม

ปัญญาทางธรรมเป็นอีกแบบหนึ่งซึ่งจะพลิกชีวิตเลย จะไม่เหมือนกับปัญญาทางโลก ถึงจะยังไม่เกิดอย่างนี้ปัญญาเห็นขนาดนี้ บางท่านก็ถือว่าพลิกชีวิตแล้วนะ แคปฏิบัติไปได้นิดหน่อย เกิดปัญญาขึ้นมาบ้างนิดหน่อย ก็รู้สึก ว่า ชีวิตมันดีขึ้น มันพลิกชีวิตขึ้น อย่างนี้ แต่ถ้ารู้ไตรลักษณ์ด้วยจิตที่เจียบจริงๆ ชีวิตจะพลิกอีกแบบหนึ่งเลย จะไม่เหมือนเดิมแล้ว จะรู้ว่าการละลายความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดจากจากปัญญานั้นเป็นยังไง ไม่ได้ละจากการที่เราคิดว่า ตอนนี้จะได้ เป็นการละที่เราเห็นได้ด้วยปัญญา ทำให้ทัศนคติและความรู้สึกนึกคิดของเราเปลี่ยนไปแบบถาวรเลย

การเห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่คิดเอา ไม่ใช่เทียบเอา แต่เป็นการเห็นด้วยจิตที่เจียบเจียบที่สุด ไม่มีคำพูด ไม่มีคำบรรยาย แคมีจิตตั้งมั่น แล้วดูลงไป ก็เห็น แล้วแคดูเท่านั้นด้วย ไม่ทำอะไรเกินกว่านั้น ถ้าจะเห็นจริง จะมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ที่นี้เรายังไม่เห็นจริง ผมก็จะพูดให้ท่านพิจารณาล้อยตามให้เห็นว่า ที่เราปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ได้เพื่อเห็นอะไรพิเศษพิสดาร ไม่ได้เพื่อให้มีนั่นมีนี่อะไรๆ แต่เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์เท่านั้นแหละ

สภาวะไตรลักษณ์นี้แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา เช่น ในการปฏิบัติธรรมนี้ บางวันปฏิบัติได้ดี บางวันปฏิบัติได้ไม่ดี ให้ดูไปนะ นี่คือการแสดงไตรลักษณ์ของการปฏิบัติธรรม มันจะแสดงตัวของมันอยู่ตลอดเวลา เดียวปฏิบัติได้ดี เดียวปฏิบัติได้ไม่ดี บัลลังก์ที่แล้ว นั่งแล้วสงบ มีสติระลึกละเอียด พอบัลลังก์นี้ พุงชานแล้ว อย่างนี้ไม่เป็นไร ดูไป ไม่ต้องห่วงสภาวะอะไรต่างๆ ที่ปรากฏในบัลลังก์ที่แล้วให้อยู่กับปัจจุบันเอาไว้

การเจริญวิปัสสนาคือการดูกายดูใจของเราให้เห็นว่า กายนี้จิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้แหละ ถ้าเราตั้งป้อมเอาไว้อย่างนี้ การเดินของจิตนั้นจะถูกต้องตลอด ไม่ว่าจะเห็นอะไร เราจะย้อนกลับมาที่นี้ ก็มันเป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์

อุปมาเหมือนกับแม่น้ำที่ไหลไป เคลื่อนไปอยู่ตลอดเวลาะ ที่นี้เรามียื่นที่ริมตลิ่ง คูแม่น้ำมันไหลไป ชั้น 5 ของเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังสายน้ำไหลนั่นแหละ เรามีหน้าที่ดูไปเรื่อยๆ จะเห็นทุกอย่าง

ที่นี้มีพวกอวิชาเยอะ เป็นพวกคนบ้า คนบ้ายื่นคูน้ำไหล ไม่ได้ดูเลยๆ มีการบอกแม่น้ำด้วยว่า น้ำๆ ตอนนี้อยู่หยุดหน่อย น้ำตอนนี้อยู่หยุดนานๆ หน่อย พออีกตอนหนึ่งไหลมา ไม่ค่อยดี ก็บอกว่า น้ำๆ ช่วยไหลไปเร็วๆ หน่อย ต่อไปอย่ามาอีกนะ อะไรก็ว่าไป

ย้อนกลับมาสู่นักปฏิบัติทั้งหลายนี้แหละ สภาวะธรรมอะไรต่างๆ มันเป็นชั้น ๕ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไหลไปจุดกระแสหน้านั้นแหละ นักปฏิบัติก็รู้สึก ว่า ของดีๆ หยุดอยู่นาน ๆ หน่อย ให้ดูนาน ๆ หน่อย ของไม่ดี รีบๆ ไปหน่อย ต่อไปอย่ามานะ อย่างนี้ มันคิดอดีตอนาคตไปแล้ว

ท่านไม่ต้องห่วงใยสภาวะที่ได้ในวันก่อน ในบัลลังก์ที่แล้ว ในอุ้งจกรมที่แล้ว ไม่ต้องห่วง ให้อยู่กับปัจจุบัน มีอะไรก็ดูอันนั้นไป อันที่แล้วก็แล้วไปแล้ว ให้ดูกายใจที่เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ ใครลักษณะมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันอยู่ชั่วคราว ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกอย่างมันเคลื่อนไหวอยู่

วันนี้ก็สมควรแก่เวลาแล้วนะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน

ปรับปรุง ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๐