ทางเอก

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ทางเอก

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๔ เมษายน ๒๕๔๙
จำนวนพิมพ์ ๑๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๙
จำนวนพิมพ์ ๑๒,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์
หนังสือนี้จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านที่ไปสนทนาธรรมกับผู้เขียน
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือดัดดอนเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ขอความกรุณา
อย่านำข้อความไปอ้างอิงเพื่อการถกเถียงกัน
หรือนำไปปลอมปนไว้ในบทประพันธ์ธรรมะ
ซึ่งออกนอกแนวทางการปฏิบัติที่นำความรู้สึกตัว เรียบง่าย และสั้นสั้น

ดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๘๘ ๗๐๒๐, ๐-๒๑๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐ ๒๘๘๘-๑๑๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เลิศทราย

คุณความดีของหนังสือเล่มนี้
ขออุทิศแด่พ่อแม่ครูอาจารย์ ผู้ให้ธรรม
พระธรรมโสภณ (โกศล สิรินฺธโร) ผู้ให้แบบอย่างของบรรพชิต
โยมพ่อ โยมแม่ ผู้ให้กำเนิดและการเลี้ยงดู
อุบาสิกาอรนุช สันตยาการ
และญาติธรรมทั้งหลาย ผู้ให้กำลัง

คุยกันก่อน

เมื่อปี ๒๕๔๗ เพื่อนนักปฏิบัติได้ร่วมกันพิมพ์หนังสือ จัดรายการวิทยุ บันทึกเสียงและจัดทำแผ่น CD **ประทีปส่องธรรม** ออกเผยแพร่ให้ท่านผู้สนใจได้อ่านและรับฟังเป็นจำนวนมาก เฉพาะหนังสือก็แจกไปแล้วกว่าสองหมื่นเล่ม อย่างไรก็ตามเนื้อหาสาระของ **ประทีปส่องธรรม** ค่อนข้างหนักไปสักหน่อย ในปี ๒๕๔๙ นี้ผู้เขียนจึงได้เขียนหนังสือขึ้นใหม่อีกเล่มหนึ่ง เพื่อให้อ่านได้ง่ายขึ้นสำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจจะศึกษาพระปริยัติธรรมมากนัก

ทางเอก คือชื่อของหนังสือเล่มนี้ หมายถึง **เอกายนมรรค** ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้แปลความหมายไว้หลายนัย เช่น (๑) ทางของท่านผู้เป็นเอกคือพระพุทธเจ้า (๒) ทางเอกไม่ใช่ทางสองแพร่งคือเป็นทางไปจากสังสารวัฏตัดตรงสู่พระนิพพาน (๓) ทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่มรรคผลนิพพาน (๔) ทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว (๕) ทางที่มีในธรรมวินัย (ศาสนา) นี้เท่านั้น (๖) ทางที่ไปครั้งเดียวเมื่อถึงปลายทางแล้วไม่มีการย้อนกลับ และ (๗) ทางที่แม้เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน เป็นต้น

ทางเอก ประกอบด้วยบทความ ๘ เรื่อง คือ

(๑) **ทางเอก** เป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับผู้ที่ไม่เคยสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมมาก่อน

(๒) **การละสักกายทิฏฐิ** เป็นการชี้เป้าหมายแรกและทิศทางของการปฏิบัติ

(๓) **ทางผิดที่ติดตาย** เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ผิดหรือทางสุดโต่งสองด้าน เพื่อให้พบทางสายกลางได้ง่ายขึ้น

(๔) **จากต้นสายถึงปลายทาง** เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกหรือทางสายกลาง โดยแจกแจงตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติจนถึงปลายทาง

(๕) **หัวใจกรรมฐาน** เป็นการนำเสนอหลักการปฏิบัติธรรมในภาพรวม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

(๖) **เรื่องของพระใบลานเปล่า** เป็นการเล่าตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ซึ่งสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

(๗) **สุญญตา** เป็นการเล่าถึงปลายทางของการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้ได้รับฟังมา

(๘) **ของฝาก** เป็นบันทึกการสนทนาธรรมกับเพื่อนนักปฏิบัติที่เดินมาในแนวทางต่างๆ กัน เพื่อไปสู่จุดหมายอันเดียวกัน

หาก **ทางเอก** จะเป็นเพื่อนคู่ใจของเพื่อนนักปฏิบัติ หรือช่วยกระตุ้นความสนใจของท่านที่ยังไม่เคยลงมือปฏิบัติได้บ้าง ผู้เขียนก็พอใจแล้วที่ได้มีโอกาสรับใช้พระพุทธศาสนา สังคม และเพื่อนชาวพุทธ แต่หากข้อความหรือแนวความคิดใดในหนังสือเล่มนี้ผิดพลาดหรือสร้างความไม่สบายใจให้แก่ท่านผู้ใด ผู้เขียนก็ต้องขออภัยในความโง่เขลาของตนด้วย อนึ่ง ผู้เขียนขอเรียนว่าผู้เขียนเป็นผู้อ่อนด้อยทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ คือในด้านปริยัติก็ศึกษาจากตำรับตำราต่างๆ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนในด้านปฏิบัติแม้จะได้รับการอบรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าผู้ทรงคุณธรรมสูงหลายรูป เช่น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงปู่เทสก์ เทสฺรํสี หลวงปู่สิม พุทฺธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จนฺทวโร หลวงพ่อพุธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น แต่ผู้เขียนก็เป็นเพียง "พระวัดบ้านที่สนใจกรรมฐาน" เท่านั้น ไม่ใช่พระธุดงคกรรมฐานที่เก่งกล้าสามารถเหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้วหรือที่ยังดำรงขันธ์อยู่ ดังนั้นหากท่านใดอ่านหนังสือแล้วสนใจจะลงมือปฏิบัติ ก็โปรดแสวงหาครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถและเข้ารับการศึกษาอบรมในภาคปฏิบัติให้จริงจังต่อไปเถิด

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๑๗ มกราคม ๒๕๔๙

สารบัญ

๑. ทางเอก ๑๕

๒. การละสักกายทิฏฐิ ๒๗

๓. ทางผิดที่ติดตาย ๓๑

๑. ทางผิดสองสายที่ต้องทำความรู้จัก ๓๒

๒. ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส ๓๔

๓. ความสุดโต่งในข้างการบังคับกดข่มตนเอง ๓๘

๓.๑ การทรมานกาย ๓๙

๓.๒ การทรมานใจ ๔๓

๔. ผลที่เกิดจากความสุดโต่ง ๕๕

๕. ความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่ง และเดินทางสายกลางได้เอง ๕๖

๖. วิธีสังเกตว่าจิตหลงสู่ทางที่สุดโต่งหรือไม่ ๕๘

๖.๑ ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส ๕๘

๖.๒ ความสุดโต่งในข้างการบังคับตนเอง ๕๙

๗. จะเข้าสู่ทางสายกลางได้อย่างไร ๖๑

๗.๑ การทำความรู้จักทางที่ถูก ๖๒

๗.๒ การทำความรู้จักทางที่ผิดและรู้ทันจิตที่เดินทางผิด ๖๒

๘. อาการของจิตที่รู้สึกตัว ไม่เผลอและไม่เพ่ง เป็นอย่างไร ๖๖

๙. เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วจะต้องทำอะไรต่อไป ๖๗

๔. จากต้นสายถึงปลายทาง ๖๙

๑. คำนำ ๖๙

๒. ทางสายนี้เรียบง่าย ลัดสั้น และน่ารื่นรมย์ ๗๑

๓. เครื่องขัดขวางการเรียนรู้ธรรม ๗๒

๓.๑ มานะ ๗๒

๓.๒ ทิฏฐิ ๗๒

๓.๓ ตัณหา ๗๓

๔. จากปลายทางถึงต้นทางของการปฏิบัติธรรม ๘๒

๔.๑ นิพพานคือจุดหมายสูงสุดของชาวพุทธ ๘๒

๔.๒ นิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตติ ๘๔

๔.๓ วิมุตติย่อมปรากฏแก่ผู้มีวิปัสสนาปัญญาบริบูรณ์ ๘๖

๔.๔ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด ๑๐๕

๔.๕ สัมมาสมาธิมีความสุขอันเนื่องมาจาก ความมีสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิด ๑๑๖

๔.๖ จิตที่มีสติคุ้มครองย่อมมีความสุข ๑๒๒

๔.๗ สติมีการจดจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ๑๒๖

๔.๘ การตามรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ ทำให้จิตจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ ๑๒๗

๕. จากต้นทางถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม ๑๒๙

๕.๑ การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติธรรม ๑๒๙

๕.๒ การลงมือเดินทาง ๑๓๗

๕. หัวใจกรรมฐาน ๑๕๗
๑. ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ๑๕๘
๒. สมถกรรมฐาน ๑๖๑
๒.๑ อารมณ์กรรมฐาน ๑๖๒
๒.๒ จริต ๑๖๓
๒.๓ นิมิต ๑๖๔
๒.๔ ระดับของความสงบ ๑๖๖
๓. วิปัสสนากรรมฐาน ๑๖๙
๔. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ๑๗๐
๔.๑ ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง ๑๗๐
๔.๒ ต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์รูปนามอย่างถูกต้อง ๑๗๑
๔.๓ ต้องรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ ๑๗๑
๕. ขยายความเกี่ยวกับ "อารมณ์ที่ถูกต้อง" ๑๗๓
๕.๑ ความหมายของอารมณ์ ๑๗๓
๕.๒ ประเภทของอารมณ์ ๑๗๔
๕.๓ อารมณ์บัญญัติ ๑๗๔
๕.๔ อารมณ์ปรมัตถ์ ๑๗๕
๕.๕ ประเภทของอารมณ์ปรมัตถ์ ๑๘๐
๕.๖ นิพพานไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ๑๘๖
๕.๗ สมมุติบัญญัติปิดบังปรมัตถ์ ๑๘๗
๕.๘ สติช่วยให้จิตพ้นออกชั่วคราว จากอารมณ์บัญญัติและรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้ ๑๙๒
๕.๙ การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิตจริงหรือ ๑๙๖
๕.๑๐ เรื่องแทรกเกี่ยวกับกายและจิต ๒๐๐
๕.๑๑ วิธีการตามรู้รูปเพื่อให้เกิดสติ ๒๐๔
๕.๑๒ วิธีการตามรู้นามเพื่อให้เกิดสติ ๒๐๖
๖. ขยายความ "วิธีการรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญา" ๒๑๑
๖.๑ เครื่องมือ เหตุให้เกิดเครื่องมือ และวิธีใช้เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา ๒๑๑
๖.๒ วิธีการรู้รูปหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒๑๗
๖.๓ วิธีการรู้นาม ๒๒๑
๖.๔ วิธีการรู้รูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒๒๔
๗. ขยายความ "การรู้เนืองๆ" ๒๓๔
๘. ผลของการปฏิบัติธรรม ๒๓๗
๘.๑ ความสุขจากการมีศีล ๒๔๐
๘.๒ ความสุขจากการเจริญสมถกรรมฐาน ๒๔๑
๘.๓ ความสุขจากการมีสติ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒๔๑
๘.๔ ความสุขจากการมีปัญญารู้รูปนาม ตามความเป็นจริง ๒๔๒
๘.๕ ความสุขเมื่อละความเห็นผิดว่า รูปนามเป็นตัวเราของเราได้ ๒๔๔
๘.๖ ความสุขเมื่อละความยึดถือรูปนามได้ ๒๔๔

๖. เรื่องของพระใบลานเปล่า ๒๔๙
๑. เรื่องราวของพระใบลานเปล่า ๒๔๙
๒. การทำกรรมฐานทางมโนทวาร ๒๕๒
ง่ายกว่าการทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร
๒.๑ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก ๒๕๓
๒.๒ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานยาก ๒๕๖
๒.๓ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ ๒๖๕
เป็นเรื่องเกินความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติทั่วไป
๓. วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๒๖๘
โดยการรู้อารมณ์ทางมโนทวาร

๗. สุญญตา ๒๗๕

๘. ของฝาก ๒๙๕

ทางเอก

๑

ทางเอก

มนุษย์ปรารถนาอิสรภาพ แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของตัณหา ซึ่งเป็นเจ้านายที่มองไม่เห็นตัว เมื่อไม่รู้ว่าตนเป็นทาส มนุษย์จึงไม่คิดที่จะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ มีแต่จะทำตามคำสั่งของเจ้านายเท่านั้น และเจ้านายนั้นก็ดูจะรักและหวังดีต่อเรามาก เพราะจะสั่งให้เราแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ตลอดวันตลอดคืน ซึ่งมีผลให้เราต้องเหนื่อยกายเหนื่อยใจอย่างไม่รู้จักจบสิ้น เนื่องจากความสุขเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าเอาไว้ไม่ได้ ในขณะที่ความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธ์นั่นเอง การจะให้ขันธ์มีความสุขหรือพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย

การดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีอยู่ ๓ วิธีคือ

(๑) การแสวงหาอารมณ์ที่เป็นสุขและหลีกหนีอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เพราะคิดว่าอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ อย่างไรก็ตามไม่มีใครสามารถเลือกอารมณ์ได้ตามใจชอบ เพราะอารมณ์ที่มากระทบย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือหากกุศลวิบากให้ผลก็ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดี หากอกุศลวิบากให้ผลก็ต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แม้จะได้รับอารมณ์ที่ดีและเป็นสุข ไม่นานอารมณ์ที่ดีและเป็นสุขนั้นก็ผ่านเลยไป จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้นวิธีการเลือกรับอารมณ์เพื่อให้เกิดความสุขและพ้นจากความทุกข์จึงไม่ได้ผลจริงตามที่คาดหวังไว้

(๒) การรักษาจิตให้สงบสบายในทุกๆ สถานการณ์ เพราะคิดว่าถ้าจิตดีเสียแล้ว ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้แม้จะต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม และการควบคุมจิตก็ทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์มักจะมาจากสิ่งภายนอกซึ่งควบคุมได้ยาก ในขณะที่การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามจิตเป็นของไม่เที่ยงและเป็นอนัตตาคือบังคับไม่ได้จริง ดังนั้นแม้จะทำให้จิตสงบหรือมีความสุขก็ทำได้เพียงชั่วคราวด้วยอำนาจของการเพ่ง เมื่อจิตเสื่อมจากการเพ่ง จิตก็กลับมาวุ่นวายและเป็นทุกข์ต่อไปได้อีก

และ **(๓) การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์** เป็นวิธีการรักษาจิตที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะคิดว่าถ้าจิตไม่ต้องรับรู้อารมณ์หยาบๆ เสียแล้ว จิตจะมีความสงบสุขโดยอัตโนมัติ ดีกว่าจะต้องคอยรักษาจิตที่ต้องกระทบอารมณ์หยาบๆ อยู่ตลอดเวลา จึงเกิดความพยายามน้อมจิตไปสู่อรูปฌาน หรือแม้กระทั่งการดับความรับรู้ด้วยการเข้า

จตุตถฌาน (ตามนัยของพระสูตร) หรือปัญจมฌาน (ตามนัยของพระอภิธรรม) แล้วน้อมจิตไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟัก อย่างไรก็ตามเมื่อหมดกำลังเพ่ง จิตก็ถอนออกมารู้อารมณ์ตามปกติต่อไปอีก

คนและสัตว์ทั้งหลายพยายามดิ้นรนหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่มีผู้ใดสามารถหนีพ้นจากความทุกข์ได้จริง เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธ์คือร่างกายและจิตใจนี้เอง มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงค้นพบทางรอดอันเป็น **ทางเอก คือทางสายเดียวที่จะพาผู้ดำเนินตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริง ทางเอกนี้คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง**

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหันมาเผชิญหน้าและเรียนรู้ความจริงของทุกข์ เมื่อทุกข์อยู่ที่กายก็มีสติระลึกรู้กายตามความเป็นจริง เมื่อทุกข์อยู่ที่จิตก็มีสติตามรู้จิตตามความเป็นจริง จนในที่สุดก็สามารถ**เข้าถึงความจริงสูงสุดคืออริยสัจจ์ข้อแรกได้ คือการรู้ทุกข์** ได้แก่การรู้ความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ผู้ที่รู้ความจริงนี้เรียกว่าพระโสดาบัน เป็นผู้ละความเห็นผิดว่ากายกับใจคือตัวเรา เมื่อตามรู้กายและตามรู้ใจต่อไปอีก ถึงจุดหนึ่งจิตจะวางความยึดถือกายและใจลงได้อย่างสิ้นเชิง และไม่หยิบฉวยเอากายและใจขึ้นมาถือไว้ให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป

เมื่อไม่ยึดถือกายและใจแล้ว ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตที่จะให้กายและใจมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ ทั้งด้วยการแสวงหา

อารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ การทำความสงบจิต และการหลีกหนีการรับรู้อารมณ์หยาบๆ ก็จะหมดสิ้นไป **การรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้งจึงเป็นเครื่องทำลายสมุทัยหรือตัณหาให้ดับสนิทลงโดยอัตโนมัติ**

เมื่อปราศจากตัณหา จิตก็ได้ประจักษ์แจ้งถึงนิโรธหรือนิพพาน อันเป็นสภาวธรรมซึ่งสงบสันติ ปราศจากทุกข์และกิเลสตัณหาทั้งปวง

การรู้ทุกข์จนสมุทัยถูกละไปเองและนิโรธปรากฏให้ประจักษ์โดยไม่ต้องแสวงหานั้น คือมรรคหรือทางเอกนั่นเอง พวกเราควรเจริญมรรคให้มาก คือหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจอย่างถูกวิธีเนืองๆ แล้วจะพบความอัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสาวกด้วยตนเอง

การรู้ทุกข์หรือการเจริญวิปัสสนานั้นมีหลักการสำคัญดังนี้คือ

๑. **<u>ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง</u>** คือต้องรู้รูปนาม จะไปรู้อารมณ์อื่นๆ ที่เป็นสมมุติบัญญัติหรือแม้กระทั่งนิพพานหรือมหาสุญญตาไม่ได้ นักปฏิบัติบางท่านพยายามจะรู้นิพพานและพยายามใช้ความว่างๆ เป็นอารมณ์ นั่นเป็นทางเดินที่ผิดเพราะบัญญัติและนิพพานไม่ใช่ทุกข์ ผู้ปฏิบัติต้องรู้ทุกข์คือรู้รูปนามจึงจะละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราได้ในเบื้องต้น และละความถือมั่นในรูปนามได้ในเบื้องปลาย

๒. **<u>ต้องมีวิธีที่ถูกต้องในการรู้อารมณ์</u>** คือ *ขั้นแรก* ต้องมีความรู้สึกตัว ไม่หลงไปอยู่ในโลกของสมมุติบัญญัติหรือโลกของความคิดฝัน จึงจะสามารถรู้กายรู้ใจได้ *ขั้นที่สอง* ต้องรู้รูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบันหรือต้องรู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ และ *ขั้นที่สาม* เมื่อ

รู้แล้วอย่าปรุงแต่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อไปอีก รู้แล้วให้จบลงแค่รู้ แต่เมื่อรู้บ่อยเข้าในที่สุดก็จะเกิดปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือไม่ใช่ตัวเรา เมื่อเข้าใจอย่างนี้ความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราจะถูกทำลายไปก่อน แล้วความยึดถือในรูปนามจะถูกทำลายในภายหลัง

ต่อไปนี้จะขอเล่าถึงวิธีการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ให้เพื่อนนักปฏิบัติที่ยังไม่ทราบว่าจะลงมือปฏิบัติอย่างไรดีได้ลองนำไปพิจารณาดูดังนี้

๑. **<u>การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่ถูกจริต</u>** บุคคลที่มีตัณหาจริตคือมีธรรมชาตินิสัยเด่นในด้านรักสวยรักงามรักสุขรักสบาย ควรจะรู้กาย แต่ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็ควรรู้เวทนา ส่วนคนที่มีทิฏฐิจริตคือมีธรรมชาตินิสัยเด่นในด้านคิดมาก เจ้าความคิด เจ้าทฤษฎี ชอบศึกษาเปรียบเทียบ ชอบวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ โต้แย้ง ฯลฯ บุคคลเหล่านี้ควรจะรู้จิต แต่ถ้ามีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็ควรรู้ธรรมคือรูปนาม

๒. **<u>การรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรม เป็นเรื่องของการรู้หรือรู้สึกๆ เอา</u>** ไม่ใช่การคิด และการเพ่ง

๓. **<u>เครื่องมือที่ใช้ในการรู้</u>** ประกอบด้วย

๓.๑ ***สติ*** คือความระลึกได้ถึงความปรากฏของรูปนาม สติเป็นอนัตตาเช่นเดียวกับธรรมทั้งปวง ดังนั้นไม่มีใครที่จะสั่งหรือจงใจ

ให้สติเกิดขึ้นได้ เว้นเสียแต่มีเหตุที่สมควร สติจึงจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิด เหตุให้เกิดสติได้แก่การที่จิตรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ เพราะได้เจริญสติปัฏฐานหรือตามรู้สภาวะของกาย เวทนา จิต หรือธรรมเนืองๆ และทันทีที่สติเกิดขึ้น สติจะทำหน้าที่คุ้มครองจิต คืออกุศลจะดับไปแล้วกุศลเกิดขึ้นทันที

สติหรือสัมมาสตินี้จะแตกต่างจากมิจฉาสติหรือสติธรรมดาตรงที่**สัมมาสตินั้นเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้แก่รูปนามในขั้นการเจริญมรรคเบื้องต้น และระลึกรู้นิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรค** ส่วนมิจฉาสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์บัญญัติอันเป็นสาธารณกุศลต่างๆ ผู้เขียนมีข้อสังเกตส่วนตัวที่ขอฝากให้เพื่อนนักปฏิบัติก็คือ สัมมาสติจะสักว่าระลึกรู้อารมณ์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปพร้อมกับจิตเป็นขณะๆ ส่วนสติธรรมดามักจะเข้าไปตั้งแข็งหรือนอนแช่อยู่ในอารมณ์ และให้ความรู้สึกเหมือนกับว่าสตินั้นเป็นของที่ตั้งอยู่ได้นานๆ โดยไม่เกิดดับ

๓.๒ ***สัมมาสมาธิ*** คือความตั้งมั่นของจิตในการระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ได้แก่ **ความตั้งมั่นของจิตในขณะที่รู้รูปนามในขั้นการเจริญมรรคเบื้องต้น และความตั้งมั่นของจิตในขณะที่รู้นิพพานเมื่อเกิดอริยมรรค** ความตั้งมั่นนี้ไม่ได้หมายความว่าจิตเข้าไปตั้งแช่หรือนอนนิ่งอยู่กับอารมณ์ แต่เป็นสภาวะที่จิตไม่คลาดเคลื่อนจากอารมณ์ปรมัตถ์นั้นๆ แล้วไหลไปสู่อารมณ์บัญญัติแทน พูดง่ายๆ ก็คือในขณะที่รู้รูปนามก็รู้ด้วยความไม่ลืมตัว ไม่หลงไปหาอารมณ์อื่น และไม่เพ่งอารมณ์ที่กำลังรู้นั้นจนลืมตัว **จิตจะตั้งมั่นและเป็นกลาง ไม่เผลอไปแต่ก็ไม่เพ่งอารมณ์ไว้**

สัมมาสมาธิต่างจากมิจฉาสมาธิ ตรงที่จิตที่ตั้งมั่นอย่างมีสัมมาสมาธินั้นจะมีความเบา ความอ่อน ความควรแก่การงาน ความคล่องแคล่ว และความซื่อตรงในการรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่เข้าไปแทรกแซง และเกิดขึ้นได้เพราะจิตมีความสุขในการรู้รูปนาม ซึ่งความสุขนั้นก็เกิดเพราะจิตมีสตินั่นเอง

ส่วนมิจฉาสมาธิมักจะเกิดจากโลภะคือความอยากจะรู้อารมณ์ให้ชัดๆ แล้วเกิดการกำหนด การประคอง การเพ่ง การรักษาจิตและอารมณ์ไว้ จิตมักจะเกิดโมหะและโลภะแทนที่จะเกิดปัญญารู้ความจริงของรูปนาม จิตมักมีอาการหนักแทนที่จะเบา แข็งแทนที่จะอ่อน ถูกนิวรณ์ครอบงำแทนที่จะควรแก่การงาน ซึมทื่อแทนที่จะปราดเปรียว และเข้าไปแทรกแซงอารมณ์แทนที่จะรู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ

๓.๓ ***ปัญญา*** คือ **ความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้** ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด หมายความว่าเมื่อจิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ แล้วความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามหรือปัญญาก็จะเกิดขึ้น ปัญญาในที่นี้จึงเป็นวิปัสสนาปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการอ่านและการฟังในขั้นการศึกษาพระปริยัติธรรม และไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด อนึ่ง ยังมีปัญญาขั้นสูงอีกอย่างหนึ่งเรียกว่าโลกุตรปัญญา เป็นปัญญาที่เข้าใจนิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรค

๔. <u>วิธีการรู้กาย</u> ทำได้ง่ายๆ คือ **เบื้องต้นควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน** เพราะการรู้กายเหมาะสมสำหรับสมถยานิก พึงทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จิตจึงจะมี

กำลังพอที่จะมองทะลุกายอันเป็นอารมณ์บัญญัติ เข้าไปเห็นรูปอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้โดยง่าย **จากนั้นจึงใช้จิตที่ตั้งมั่นแล้วนั้นไปรู้รูป** การรู้รูปไม่ใช่การเผลอไปสู่อารมณ์อื่น ไม่ใช่การคิดเรื่องกาย และไม่ใช่การเพ่งหรือกำหนดกายทั้งกาย หรือกายอันเป็นอวัยวะน้อยใหญ่เช่น ลมหายใจ มือ เท้า และท้อง เป็นต้น แต่**การรู้รูปเป็นการรู้สึกถึงสภาวะหรืออาการที่กำลังปรากฏของรูป** ซึ่งกำลังยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด ก้ม เงย กิน ดื่ม พูด ขับถ่าย หายใจออก และหายใจเข้า และผู้ปฏิบัติจะ**รู้สึกได้โดยไม่ต้องน้อมคิดว่า สิ่งที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว และหยุดนิ่งอยู่นั้นเป็นสักว่ารูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างใด และที่สำคัญผู้ปฏิบัติจะรู้ถึงจิตที่อาศัยอยู่กับรูปและเป็นผู้รู้รูปด้วย**

๕. <u>วิธีการรู้จิต</u> ทำได้ง่ายๆ คือ **ให้มีความรู้สึกตัว** ไม่ใช่เผลอ ไม่ใช่คิด ไม่ใช่เพ่ง **หากจิตมีความรู้สึกหรือมีอาการอย่างไรก็ค่อยตามรู้ความรู้สึกหรืออาการนั้น และรู้ความจริงว่านั่นเป็นสักว่านาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่างใด และที่สำคัญผู้ปฏิบัติจะรู้ถึงรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตด้วย**

อนึ่ง ไม่ว่าเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะรู้กายหรือรู้จิตก่อน แต่สุดท้ายผู้ปฏิบัติก็ย่อมรู้ทั้งกายและจิต จนเห็นความจริงของกายและจิตว่าเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งหมด

๖. <u>ความรู้สึกตัว</u> เป็นสภาวะที่เข้าใจยากมาก ใครๆ ก็คิดว่าตนเองมีความรู้สึกตัวอยู่แล้ว ทั้งที่ในโลกนี้หาคนที่รู้สึกตัวจริงๆ ได้ยากเต็มที เพราะจิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเคยชินที่จะ**ส่งออกนอก**

คือหลงไปทางทวารทั้ง ๖ และเคยชินที่จะ**รู้บัญญัติ**เกี่ยวกับอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ น้อยคนนักที่จะ**รู้สึกตัว**และตื่นออกจากโลกของความคิดและสามารถ**รู้อารมณ์รูปนาม**ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้จริง

๗. <u>รู้กับหลงเป็นสิ่งตรงข้ามกัน</u> เมื่อใดจิตหลงดูรูป หลงฟังเสียง หลงดมกลิ่น หลงลิ้มรส หลงสัมผัสทางกาย หลงคิด และหลงเพ่งหรือกำหนด เมื่อนั้นจิตจะลืมรูปนาม/กายใจ จิตจะหลับฝันทั้งๆ ที่ร่างกายนี้ลืมตาตื่นอยู่ แต่เมื่อใดจิตจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ จิตจะเกิดสติขึ้นเองเมื่อสภาวธรรมอันนั้นปรากฏขึ้น จิตจะเกิดความรู้สึกตัวเป็นความรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นในฉับพลัน ยกตัวอย่าง**ความหลงที่เกิดบ่อยที่สุดก็คือการหลงคิด** เมื่อหลงคิด ผู้นั้นจะรู้เรื่องที่คิดบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง แต่เมื่อใดที่ผู้นั้น**มีสติรู้ทันสภาวะของจิตว่ากำลังหลงคิดอยู่ ผู้นั้นจะเข้าถึงสภาวะแห่งความตื่นหรือความรู้สึกตัวในฉับพลัน** ผู้ตื่นจะเป็นผู้ที่รู้ของจริงคืออารมณ์ปรมัตถ์ จะเห็นทันทีว่ารูปนาม/กายใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด เพราะแท้ที่จริงแล้วความเป็นตัวตนเกิดจากความคิดเท่านั้น เมื่อหลุดออกจากความคิด กายใจนี้ก็แสดงความจริงว่ามันเป็นแค่รูปนาม ไม่ใช่ตัวตนของเราของเขาแต่อย่างใด

๘. <u>การละความเห็นผิด</u> เมื่อมีความรู้สึกตัวและระลึกรู้รูปนามอยู่เนืองๆ จิตจะค่อยๆ สะสมปัญญาคือความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามทีละน้อยๆ ถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ แล้วเกิดกระบวนการทำลายล้างความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตนอย่าง

ฉับพลัน ผู้ที่ไม่เห็นว่ารูปนามเป็นตนหรือตนเป็นรูปนามก็คือผู้ละสักกายทิฏฐิได้ หรือพระโสดาบันบุคคลนั่นเอง

๙. **<u>จิตปล่อยวางสิ่งอื่นเข้ามายึดจำเพาะจิต</u>** เมื่อตามรู้รูปนามต่อไป สติปัญญาจะยิ่งว่องไวขึ้น กำลังของกิเลสจะเริ่มเบาบางลง จิตจะประจักษ์แจ้งว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ในโลกนี้หาอะไรเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวไม่ได้เลย จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในสิ่งภายนอก แล้วเข้ามายึดถือจิตเป็นที่พึ่งไว้อย่างเดียว เพราะเห็นว่าถ้าเมื่อใดจิตเกิดความอยากและความยึดถืออารมณ์ทั้งปวง จิตจะเป็นทุกข์ ถ้าไม่อยากและไม่ยึด จิตก็ไม่ทุกข์ จิตจึงจำกัดวงตัวเองเข้ามาอยู่จำเพาะจิต จิตตั้งมั่นมีสมาธิบริบูรณ์อยู่โดยไม่ต้องรักษา

๑๐. **<u>การรู้แจ้งอริยสัจจ์</u>** เมื่อสติปัญญาแก่รอบอย่างถึงที่สุดแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความจริงว่า จิตนั้นเองเป็นธรรมชาติที่ยังมีความแปรปรวน จิตเป็นทุกข์อยู่โดยตัวของมันเอง คือไม่ใช่เป็นทุกข์เมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่ดีเท่านั้น และจิตนั้นเองเป็นสิ่งเดียวกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ธรรมภายในคือจิต กับธรรมภายนอกคือสิ่งอื่นๆ ทั้งปวงนับตั้งแต่ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายเป็นต้นไปจนถึงโลกและจักรวาล ล้วนเป็นของโลก เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ไม่มีเจ้าของ แล้วฉับพลันนั้น จิตก็ปลดปล่อยความถือมั่นในตัวจิตเอง สลัดคืนจิตให้กับธรรมชาติ ในความรู้สึกจะเหมือนกับว่าจิตพรากออกจากขันธ์ สำรอกจากขันธ์ ไม่เกาะเกี่ยวขันธ์ ขันธ์ไม่กระทบเข้าถึงจิต จิตใหญ่ครอบโลกธาตุทั้งปวง จึงไม่มีการไปและการมาอีกต่อไป แล้วธรรม

อันรุ่งเรืองเร้นลับที่ไม่เคยหายไปไหนก็ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

๑๑. **<u>ธรรมนี้คือที่สุดแห่งทุกข์</u>** การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นเมื่อปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่า ธรรมนี้คือที่สุดแห่งทุกข์ เพราะเป็นที่สุดแห่งขันธ์และกิเลสตัณหาทั้งปวง

ขอกล่าวกับเพื่อนนักปฏิบัติอีกเพียงไม่กี่ประโยคว่า แท้จริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่าย แต่ง่ายจนยากเพราะเราคิดไม่ถึงว่าจะง่ายขนาดนี้ ดังนั้นแทนที่เราจะพยายามปรุงแต่งการปฏิบัติต่างๆ นานาขึ้นมาตั้งมากมายด้วยความยากลำบาก (ซึ่งเกือบทั้งหมดก็คือปุญญาภิสังขาร ซึ่งเราสร้างขึ้นเองด้วยอำนาจบงการของอวิชชา โดยหวังว่าเมื่อเราปรุงแต่งการปฏิบัติได้ดีถาวรแล้วเราจะบรรลุมรรคผลได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง) เราก็ควรหันมารู้เท่าทันจิตที่แอบปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ขึ้นมา เมื่อรู้ทันว่าจิตแอบปรุงแต่งแล้ว ความปรุงแต่งทั้งหลายนั้นก็จะดับไปเอง เมื่อความปรุงแต่งทั้งหลายดับลงแล้ว ความรู้สึกเป็นตัวตนจะมีไม่ได้เลย ขันธ์หรือรูปนามจะแสดงความเป็นของสูญต่อหน้าต่อตา เพราะความเป็นตัวตนเกิดจากความคิดนึกปรุงแต่งล้วนๆ เมื่อปราศจากความเป็นตัวตนของขันธ์ ก็ปราศจากเครื่องรองรับความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทางใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ นี้เองเป็นที่สุดแห่งทุกข์ทางใจในปัจจุบัน จนตราบถึงวันสิ้นขันธ์ก็เป็นอันสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแต่เพียงเท่านั้น

(๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๘)

๒

การละสักกายทิฏฐิ

พระโสดาบันคือผู้ละสักกายทิฏฐิได้เด็ดขาด พวกเราผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุโสดาปัตติผลจึงควรสนใจศึกษาเรื่องสักกายทิฏฐิให้ดี

สักกายทิฏฐิคือความเห็นผิดว่ากายใจหรือรูปนามหรือขันธ์ ๕ เป็นตัวเราของเราอย่างแท้จริง ดังนั้นเมื่อปรารถนาจะละความเห็นผิดเกี่ยวกับรูปนาม ก็จำเป็นจะต้องศึกษาเข้ามาที่รูปนามหรือกายใจของตน จะเที่ยวไปศึกษาเรื่องอื่นเพื่อจะทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับรูปนามไม่ได้ จำเป็นต้องหมั่นศึกษารูปนามของตนจนเกิดความรู้ถูกเข้าใจถูก ว่า**ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม** เมื่อเกิดความรู้ถูกแล้ว ความเห็นผิดก็เป็นอันถูกละไปเองเรียบร้อยแล้ว

การศึกษารูปนามเพื่อให้เกิดความรู้ถูกเข้าใจถูกนี้เองคือสิ่งที่เรียกว่า**การเจริญวิปัสสนา** ดังนั้น**ถ้าจะเจริญวิปัสสนาก็ต้องรู้รูปนาม**

ถ้าพยายามหรือหลงไปรู้สิ่งอื่นก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา นี้แหละเป็นทางเดียวที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติละสักกายทิฏฐิได้

สักกายทิฏฐินั้นชื่อของมันก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นความคิดความเห็น และตามธรรมดาของปุถุชนนั้นย่อมจะมีความเห็นผิดอยู่เสมอ จะให้เห็นถูกอย่างพระอริยบุคคลไม่ได้ แม้จะพยายามใช้ความคิดหรือใช้ความเห็นพิจารณารูปนามของตนอย่างไร ก็จะเข้าใจได้เพียงแค่ว่า **ตัวเรามีอยู่** แต่อาจจะมีอยู่อย่างถาวรในลักษณะที่ว่าเมื่อกายนี้ตายลงจิตวิญญาณก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่ หรือบางคนก็เห็นว่าเรามีอยู่ แต่มีอยู่เพียงชั่วคราวเมื่อตายแล้วก็ขาดสูญไปเลยก็ได้

ความเห็นผิดว่าเรามีอยู่นี้แหละคือสักกายทิฏฐิ ไม่ว่าจะพยายามคิดอย่างไรว่าเราไม่มี สิ่งที่รู้สึกได้ก็ยังมีเราอยู่นั่นเอง

แต่ถ้าพวกเราเกิดความรู้สึกตัวและตื่นขึ้นมาอย่างฉับพลัน เราจะหลุดออกมาจากโลกของความคิดมาอยู่กับโลกของความจริงอันมีสภาพรู้ ตื่น และเบิกบาน จากนั้นเมื่อสติเกิดระลึกรู้กายก็จะรู้สึกได้ทันทีว่า**กายไม่ใช่เรา** แต่เป็นเพียงก้อนธาตุหรือรูปธรรมที่มาประชุมกันอยู่ชั่วคราว มีธาตุหมุนเวียนไหลเข้าไหลออกเป็นนิจ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่เป็นนิจ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับ และเมื่อสติเกิดระลึกรู้จิตก็จะรู้สึกได้ว่า**จิตและเจตสิกไม่ใช่เรา** แต่เป็นเพียงสภาพธรรมบางอย่างที่รู้อารมณ์ มีลักษณะเกิดดับต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็ว ไม่คงทนอยู่ได้และบังคับไม่ได้ เมื่อเห็นอย่างนี้มากเข้าในที่สุดปัญญาก็จะแก่รอบ แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจและยอมรับความจริงขึ้นอย่างฉับพลันว่าเราไม่มี มีแต่รูปกับนามซึ่งเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย สักกายทิฏฐิก็เป็นอันถูกทำลายลงไปในทันทีนั้น

ขอให้พวกเราหยุดความพยายามที่จะทำลายสักกายทิฏฐิด้วยวิธีการต่างๆ แล้วหันมาปลุกจิตให้ตื่นขึ้นเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แทนที่จะเป็นเพียงจิตผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง เมื่อจิตตื่นขึ้นมาแล้วก็หมั่นมีสติตามรู้กายตามรู้ใจอยู่เนืองๆ นี้ไม่ใช่เรื่องที่ยากเลย แต่มันยากตรงที่พวกเราเอาแต่คิดหรือพยายามหาวิธีปฏิบัติต่างๆ นานา แทนที่จะทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ**รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาแล้วตามรู้กายตามรู้ใจไปตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ปกติธรรมดานี้เอง**

๓
ทางผิดที่ติดตาย

คำปรารภ

ผู้เขียนมีโอกาสได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติของสำนักปฏิบัติสำคัญๆ มาหลายแห่ง และทุกวันนี้ก็ยังมีเพื่อนนักปฏิบัติจากสำนักต่างๆ ให้ความเมตตาแวะเวียนไปเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ ทำให้ได้เห็นว่าคนไทยเรามีบุญวาสนาที่มีโอกาสได้อยู่บนแผ่นดินที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ายังดำรงอยู่อย่างบริบูรณ์ พวกเราจึงมีแนวทางปฏิบัติที่ดีๆ ให้เลือกปฏิบัติได้ตั้งหลายแนวทาง ในขณะที่ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสเลย

จากการที่ได้สัมผัสกับเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากทำให้สังเกตเห็นได้ว่า มีหลายสำนักที่ครูบาอาจารย์สอนได้ถูกตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมเรื่องกิจในอริยสัจจ์และวิธีการเจริญสติปัฏฐาน แต่พวกเราผู้เป็นศิษย์ส่วนหนึ่ง

กลับไปติดอยู่แค่เปลือกหรือรูปแบบของการปฏิบัติ และเข้าไม่ถึงแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ครูบาอาจารย์ต้องการสื่อ สำนักต่าง ๆ จึงมีทั้งผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและผู้ที่ปฏิบัติผิดพลาด และความผิดพลาดของผู้ปฏิบัติจากทุก ๆ สำนักก็คล้ายคลึงกัน คือถ้าไม่หลงสุดโต่งไปในโลกของความคิด ก็หลงสุดโต่งอยู่ในข้างการบังคับกดข่มตนเอง ทำให้เราไม่สามารถจะเดินทางสายกลางคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้

ผู้เขียนยังพบว่า ถ้าผู้ใดเข้าใจและไม่หลงไปในความสุดโต่งทั้งสองอย่างนี้ได้แล้ว ไม่ว่าผู้นั้นจะใช้อารมณ์รูปนามชนิดใดในสติปัฏฐาน จิตใจของผู้นั้นย่อมมีพัฒนาการทางสัมมาสติ สัมมาสมาธิและวิปัสสนาปัญญาได้อย่างเดียวกัน จึงไม่ต้องเถียงกันเลยว่าแนวทางปฏิบัติของสำนักใดดีกว่าสำนักใด แต่ถ้าไม่รู้อารมณ์รูปนามเพราะหลงสุดโต่งไปในโลกของความคิด หรือรู้อารมณ์รูปนามอย่างสุดโต่งไปในข้างบังคับกดข่มตนเอง เราต่างก็ผิดพลาดเหมือนๆ กันได้ทั้งนั้น

ขอเชิญเพื่อนนักปฏิบัติลองมาฟังเรื่องความสุดโต่งกันดูสักทีก็แล้วกัน

๑. ทางผิดสองสายที่ต้องทำความรู้จัก

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายล้วนแต่รักสุขและเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แต่วิธีการแสวงหาความสุขและการหลีกหนีความทุกข์ของ

แต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไปตามกำลังของสติปัญญา บางคนก็ใช้วิธีการตื้นๆ ในขณะที่บางคนคิดค้นวิธีการที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการใด สิ่งที่พวกเราคิดได้เองก็หลีกหนีจากหนทางที่ผิดอันเป็นความสุดโต่งสองด้านไปไม่พ้น มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงค้นพบทางสายกลางอันไม่ข้องแวะกับความสุดโต่งทั้งสองด้านนั้นได้ด้วยพระองค์เอง

การทำความเข้าใจทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เพราะพวกเราเคยชินอยู่กับวิธีหาความสุขและหนีความทุกข์ที่เป็นความสุดโต่งสองด้านนั้น แต่หากเรามาทำความเข้าใจทางที่ผิดให้ชัดเจนเสียก่อนจนสามารถลดละความยึดถือในความคิดเห็นเดิมๆ ลงได้บ้างแล้ว เราก็จะเข้าใจทางที่ถูกได้ไม่ยากนัก เพราะเพียงแค่ไม่ผิด ก็ถูกแล้ว เรื่องนี้ผู้เขียนเคยเปรียบเทียบให้นายทหารผู้ใหญ่ท่านหนึ่งฟังว่า ถ้าท่านจะยิงข้าศึกสักคนหนึ่ง หากยิงไม่ผิดก็ถูกเองแหละ

ขอให้พวกเราลองศึกษา **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** อันเป็นพระธรรมเทศนากัณฑ์แรกของพระพุทธเจ้าให้ดี เราจะพบว่าพระองค์ท่านไม่ได้เริ่มแสดงพระธรรมเทศนาด้วยการประกาศทางที่ถูก หากแต่ทรงชี้ให้นักบวชปัญจวัคคีย์รู้จักทางที่ผิดอันเป็นความสุดโต่งสองด้านนั้นเสียก่อน ดังนี้

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว

เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑ และการประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑"

เมื่อนักบวชปัญจวัคคีย์รู้จักทางที่ผิดแล้ว จึงทรงแสดงทางที่ถูกได้แก่อริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการในภายหลัง ซึ่งท่านทั้ง ๕ ก็เข้าใจได้โดยง่ายเพราะท่านลดความยึดถือในความคิดเห็นเดิมๆ ลงได้แล้ว จิตใจของท่านเปรียบเหมือนถ้วยชาที่ว่างเปล่า พร้อมจะรองรับน้ำชาร้อนๆ ที่รินลงใหม่ได้ทันที

๒. ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส

เรามาพูดกันถึงเรื่องความสุดโต่งอย่างแรก คือความสุดโต่งในด้านการพัวพันด้วยกามสุขเสียก่อน ทางนี้เป็นวิธีหาความสุขหรือหนีความทุกข์ที่ธรรมดาที่สุด กระทั่งสัตว์ต่างๆ ก็รู้จักหาความสุขด้วยวิธีนี้ ความคิดพื้นฐานของวิธีการนี้ก็คือ **หากเราได้รับอารมณ์ที่ดีเราจะมีความสุข แต่หากได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีเราจะมีความทุกข์** มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจึงวิ่งหาแต่อารมณ์ที่ดี และพยายามหลีกหนีจากอารมณ์ที่ไม่ดี

อารมณ์ที่ดีได้แก่อารมณ์ที่น่าชอบใจ เช่นรูปที่สวยงามหรือรูปของสิ่งที่เรารัก เสียงที่เพราะหรือเสียงที่เราพอใจเช่นเสียงของคนที่รักหรือเสียงยกย่องสรรเสริญ กลิ่นที่หอมหรือกลิ่นที่ชอบใจ รสที่อร่อย

หรือรสที่ชอบใจ สัมผัสที่นุ่มนวลหรือถูกอกถูกใจ ทั้งนี้รวมไปถึงความคิดนึกในเรื่องที่พึงพอใจด้วย เช่นคนที่อายุมากได้คิดถึงความหลังแล้วพอใจ ส่วนเด็กวัยรุ่นได้ฝันถึงอนาคตแล้วพอใจเป็นต้น ทั้งนี้อารมณ์ที่ดีของคนๆ หนึ่ง อาจจะเป็นอารมณ์ที่เลวของอีกคนหนึ่งก็ได้

ถ้าใครได้อารมณ์ที่น่าเพลิดเพลินพอใจก็จะมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ ก็จะมีความทุกข์ และเมื่อมีความสุข ราคะก็มักจะแทรกตัวเข้ามาคือเกิดความพึงพอใจในอารมณ์และความสุขนั้น เมื่อมีความทุกข์โทสะก็จะแทรกตัวเข้ามาคือเกิดความไม่พอใจในอารมณ์และความทุกข์นั้น ดังนั้นวิธีหาความสุขหรือหนีความทุกข์ด้วยการเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดีและหนีอารมณ์ที่ไม่ดี จึงเป็นความสุดโต่งไปในข้างการสนองกิเลส การตามใจกิเลส และทำให้เราเดินทางสายกลางไม่ได้

ถึงตรงนี้ขอกล่าวถึงทางสายกลางไว้เสียเลยว่า ทางสายกลางอันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น ได้แก่ **การเจริญวิปัสสนา หรือการมีสติตามรู้รูปนามหรือกายใจของตนตามความเป็นจริง**นั่นเอง

อารมณ์รูปนามเป็นอารมณ์ชนิดที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์ คือเป็นอารมณ์ที่มีอยู่จริงๆ ตรงข้ามกับอารมณ์อีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าอารมณ์บัญญัติ อันได้แก่เรื่องที่คิดนึกปรุงแต่งขึ้นเอง ยกตัวอย่างเช่นสีที่เราเห็นอยู่ตรงหน้าเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การตีความสีนั้นว่าเป็นรูปผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ คน สัตว์ สิ่งของ ฯลฯ เป็นสิ่งที่สมมุติบัญญัติกันขึ้นเพื่อสื่อความเข้าใจกันในชนกลุ่มต่างๆ ซึ่งบัญญัติออก

มาแตกต่างกันไปได้ หรือเสียงที่หูได้ยินเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การตีความเสียงนั้นว่าเสียงผู้หญิง เสียงผู้ชาย เสียงลมพัด เสียงสุนัขเห่า เสียงนกร้อง ถ้อยคำนั้นสุภาพ ถ้อยคำนี้ไม่สุภาพ ฯลฯ เป็นสมมุติบัญญัติ ความรู้สึกทางใจเช่นความโกรธ ความโลภ ความหดหู่ เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การเรียกขานว่านี่คือความโกรธ นี่คือความโลภ นี่คือความหดหู่ เป็นอารมณ์บัญญัติ คือคนแต่ละชาติแต่ละภาษาก็บัญญัติเรียกขานแตกต่างกันออกไป ทั้งที่เป็นความรู้สึกอย่างเดียวกัน เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนานั้นต้องมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ หากเป็นอารมณ์ในฝ่ายรูปธรรมจะต้องรู้ลงอย่างเป็นปัจจุบัน แต่หากเป็นอารมณ์ในฝ่ายนามธรรมเช่นความรู้สึกต่างๆ จะต้องตามรู้ คืออารมณ์นั้นเกิดขึ้นก่อนจึงค่อยรู้ในภายหลัง แต่เป็นภายหลังที่กระชั้นชิดโดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นมาคั่นเสียก่อน เมื่อรู้อารมณ์ปรมัตถ์แล้ว อารมณ์ปรมัตถ์จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู การรู้ความจริงของรูปนามนี่แหละคือสิ่งที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เมื่อจิตรู้ความจริงแล้วว่ารูปนามไม่เที่ยง หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม ซึ่งก็คือการปล่อยวางก้อนทุกข์ลงได้นั่นเอง เพราะรูปนามนั่นแหละคือตัวทุกข์ตามนัยของอริยสัจจ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

เมื่อใดจิตของเราสุดโต่งไปในข้างวิ่งตามกิเลสเสียแล้ว เราจะตามรู้กายหรือตามรู้ใจของตนเองอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ภายในไม่ได้ และแม้แต่อารมณ์ปรมัตถ์อันเป็นอายตนะภายนอกอันได้แก่ รูป เสียง

กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ก็เห็นไม่ได้ จะเห็นได้ก็เฉพาะอารมณ์บัญญัติเท่านั้น เช่น เราเห็น "คน" เดินมา เราได้ฟังเสียง "นก" ร้อง เราได้กลิ่น "ดอกมะลิ" เรารู้รส "ก๋วยเตี๋ยว" เท้าของเรากระทบ "ก้อนหิน" และเราคิดถึง "เพื่อน" เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเมื่อเกิดอยากได้อารมณ์ที่ดีทางตาหรืออยากดู จิตก็จะส่งออกไปดูแล้วลืมรูปนามหรือกายใจของตนเอง เมื่ออยากฟัง จิตก็ส่งไปฟังแล้วลืมรูปนามหรือกายใจของตนเอง และเมื่ออยากรู้เรื่อง จิตก็กระโจนเข้าไปในโลกของความคิด ไปรู้เรื่องที่คิด แล้วลืมรูปนามหรือกายใจของตนเอง เป็นต้น เมื่อใดลืมกายลืมใจของตนเอง เอาแต่รู้อารมณ์บัญญัติที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อนั้นเราก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาอันเป็นทางสายกลางได้

อย่างไรก็ตามการรู้อารมณ์ภายนอกนั้น หากมีสติปัญญารู้ลักษณะของรูปนามภายนอก ไม่ไปหลงอยู่เพียงบัญญัติ ก็เป็นทางเจริญวิปัสสนาได้เช่นกัน เพราะจะเห็นโลกภายนอกเป็นความว่างเปล่าปราศจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แล้วจึงค่อยเห็นรูปนามภายในหรือกายใจของตนเป็นความว่างเปล่าในภายหลัง อย่างนี้ก็สามารถกระทำได้ เพียงแต่อ้อมค้อมมากไปสักหน่อย เพราะสิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวตนของเราอย่างเหนียวแน่นนั้น ได้แก่กายใจของตนนี้เอง ไม่ใช่สิ่งภายนอกซึ่งถึงจะยึดถือก็ไม่มากเท่ากับความยึดถือตนเอง

อนึ่ง เรื่องวิปัสสนา เรื่องอารมณ์ปรมัตถ์ และอารมณ์บัญญัติที่กล่าวมานี้ หากเพื่อนนักปฏิบัติยังไม่เข้าใจก็ขอให้กลับไปอ่านหนังสือ **ประทีปส่องธรรม** ที่เคยแจกให้เพื่อนนักปฏิบัติได้อ่านมาก่อนหน้านี้แล้ว

๓. ความสุดโต่งในข้างการบังคับกดข่มตนเอง

คราวนี้เราจะพูดกันถึงเรื่องความสุดโต่งอย่างที่สอง ได้แก่การทำตนให้ลำบาก วิธีการนี้มีความคิดพื้นฐานอยู่ว่า การเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดีและหลีกหนีอารมณ์ที่เลวนั้นไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงและถาวรได้ เพราะอารมณ์เป็นของแปรปรวน ย่อมจะมีดีบ้างเลวบ้างเป็นธรรมดา เราจะเลือกรู้แต่อารมณ์ที่ดีๆ ไม่ได้ แต่**ถ้าเราควบคุมตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราควบคุมจิตใจของตนเองไว้ในอำนาจได้ หรือทำให้จิตใจสงบสุขอยู่ได้ตลอดกาล เราก็จะเกิดความสุขที่ถาวรและลึกล้ำยิ่งกว่าการแสวงหาอารมณ์ที่ดีเป็นไหนๆ**

ภายใต้ความคิดพื้นฐานดังกล่าว พวกเรานักปฏิบัติซึ่งมักจะเป็นคนดีหรือคนที่พยายามจะดี จึงเลือกทางที่จะควบคุมจิตใจของตนเองเป็นทางแสวงหาความสุขหรือเป็นทางพ้นทุกข์ แทนการปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลสอย่างที่ชาวโลกเขาทำกัน โดยหวังว่าถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้อย่างสมบูรณ์แบบแล้ว เราจะบรรลุมรรคผลนิพพานหรือได้รับบรมสุขอันถาวร เพราะจิตใจจะมีแต่ความสงบ ความสุข และความดีอย่างถาวร

วิธีการควบคุมตนเองที่ทำกันมาตั้งแต่ก่อนครั้งพุทธกาลก็คือการทรมานกาย เช่นการอดอาหาร การอยู่ในอิริยาบถเดียว การกลั้นลมหายใจ การรับประทานอาหารพิเศษพิสดารต่างๆ เช่น อุจจาระ และการประพฤติวัตรปฏิบัติแปลกๆ เช่น การเลียนแบบกิริยาอาการของสัตว์ เป็นต้น แต่สำหรับพวกเรานักปฏิบัติในยุคนี้ เราได้ทราบจากคำสอนของพระพุทธเจ้ากันแล้วว่านั่นไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง เราจึง

ไม่ทรมานกายโดยตรงเช่นนั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าพวกเราจะข้ามพ้นการปฏิบัติที่เป็นการทรมานกายและใจไปได้เสียทีเดียว เพียงแต่เป็นการทรมานที่ละเอียดประณีตมากขึ้นเท่านั้นเอง

การทำตนให้ลำบากนั้นพอจะแบ่งออกได้เป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือการทรมานหรือบังคับกาย กับการทรมานหรือบังคับใจ ผู้เขียนจะขอยกตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นการทรมานกายและใจอย่างประณีตจนนึกกันไม่ถึงให้เพื่อนนักปฏิบัติได้รับฟังกันดังนี้

๓.๑ <u>การทรมานกาย</u>

ตัวอย่างของการทรมานหรือการบังคับกายก็เช่น การดัดแปลงจังหวะการหายใจ การดัดแปลงจังหวะการยืนเดินนั่งนอน การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วน การอยู่ในอิริยาบถเดียว และการมีข้อวัตรที่เป็นการกดข่มต่างๆ เช่น การอดอาหารและการอดนอน เป็นต้น

ขอให้พวกเราลองสังเกตตนเองดูก็ได้ว่า **เมื่อเราคิดที่จะปฏิบัติธรรมนั้น เรามีสติรู้กายอย่างตรงไปตรงมาตามที่กายเป็นอยู่ หรือเรามีการดัดแปลง ควบคุม หรือบังคับกายให้ต่างออกไปจากในยามปกติหรือไม่** เช่นเราเคยหายใจอย่างสบาย ๆ มาตั้งแต่เกิด พอเราคิดจะปฏิบัติธรรมเราก็เริ่มเข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจของตนเอง เช่น พยายามหายใจให้ยาวขึ้น พยายามหายใจให้ลึกขึ้น และพยายามตามรู้ลมหายใจอย่างตั้งอกตั้งใจมากเป็นพิเศษ เป็นต้น เราจะเกิดความรู้สึกว่าการหายใจเป็นเรื่องที่น่าเหน็ดเหนื่อย และจิตใจที่เคย

ปลอดโปร่งโล่งเบาก็เริ่มรู้สึกหนัก ๆ แน่น ๆ ถ้ามีอาการอย่างที่ว่านี้ก็พึงทราบเถิดว่า เราไม่ได้มีสติรู้ลมหายใจอย่างถูกต้อง แต่มีโลภะหรือตัณหาหรือความอยากจะปฏิบัติเกิดขึ้น แล้วเกิดการกระทำกรรมคือเกิดความจงใจบังคับเพ่งจ้องลมหายใจด้วยความอยากที่จะมีสติบ้าง อยากให้บรรลุคุณธรรมพิเศษต่างๆ บ้าง และผลที่ตามมาก็คือความทุกข์กายและความทุกข์ใจ อันเป็นวิบากจากการพยายามปฏิบัติด้วยอำนาจบงการของตัณหา

ส่วนเพื่อนนักปฏิบัติบางท่านที่หัดตามรู้อิริยาบถ ๔ หรือพยายามทำจังหวะในการเคลื่อนไหวต่างๆ หากจิตเกิดความหนักๆ แน่นๆ ดังที่ได้กล่าวแล้วในเรื่องเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ ก็พึงทราบว่าได้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรมขึ้นแล้วเช่นเดียวกัน คือมีตัณหาที่จะปฏิบัติธรรม แล้วลงมือดัดแปลงหรือควบคุมกายของตน ไม่ใช่มีความรู้สึกตัวและมีสติตามรู้กายอย่างถูกต้องด้วยจิตที่เป็นมหากุศลจิต ทั้งนี้จิตที่เป็นมหากุศลจิตนั้น จะต้องมีความเบาไม่ใช่ความหนัก มีความอ่อนไม่ใช่ความแข็ง มีความควรแก่การงานไม่ใช่ถูกนิวรณ์ครอบงำ มีความคล่องแคล่วไม่ใช่ซึมทื่อ และมีความซื่อตรงในการรู้อารมณ์ไม่ใช่พยายามเข้าไปควบคุมอารมณ์ จิตจะต้องมีสภาวะแห่งความรู้ ตื่น และเบิกบาน มีความสงบ สะอาด และสว่าง ถ้าลงมือปฏิบัติแล้วเกิดสภาวะที่ตรงกันข้ามนี้ก็แสดงว่าเราปฏิบัติผิดพลาดไปแล้ว คือมีตัณหาที่จะปฏิบัติธรรม แล้วเกิดการสร้างภพคือมีการกระทำกรรมบางอย่างซึ่งก็คือการบังคับกดข่มทำตนเองให้ลำบาก แล้วความทุกข์กายทุกข์ใจก็ติดตามมาในที่สุด

แทรกเรื่องอัตตกิลมถานุโยคกับทุกขาปฏิปาทา

ในเรื่องการบังคับกายนี้ท่านผู้อ่านโปรดอ่านด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจจะเข้าใจผิดว่าผู้เขียนปฏิเสธแนวทางปฏิบัติของหลายๆ สำนัก สิ่งที่ผู้เขียนปฏิเสธได้แก่การทำกายให้ลำบากโดยมุ่งหวังว่าการกระทำเช่นนั้นจะเป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ผู้เขียนไม่ได้ปฏิเสธแนวทางการปฏิบัติของบางท่านที่ทำตนให้ลำบาก เพราะพบว่าการกระทำเช่นนั้นทำให้สติสัมปชัญญะเกิดได้บ่อยๆ และเกิดความคล่องตัวในการปฏิบัติของท่าน

ผู้ปฏิบัติบางท่านจำเป็นต้องใช้**ทุกขาปฏิปทา** คือปฏิบัติให้เคร่งตึงสักหน่อยก่อนในเบื้องต้น มิฉะนั้นสติสัมปชัญญะจะไม่คล่องตัว เป็นการเลือกหนทางปฏิบัติที่ค่อนข้างเข้มงวดเพราะมีปัญญาพบว่า นั่นเป็นทางที่จะทำให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ ทุกขาปฏิปทาจึงไม่ใช่หนทางของ**อัตตกิลมถานุโยค**ที่เป็นการทำตนให้ลำบากอย่างไร้เดียงสา โดยหวังว่าถ้าลำบากมากๆ แล้วจะพ้นทุกข์ได้ในที่สุด โดยที่การกระทำทั้งหมดนั้นไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

อัตตกิลมถานุโยคกับทุกขาปฏิปทาเป็นคนละเรื่องกัน เพราะอัตตกิลมถานุโยคเป็นทางสุดโต่งอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ทางสายกลาง ส่วนทุกขาปฏิปทาเป็นการดำเนินทางสายกลางสำหรับท่านที่ยังมีกิเลสแรงกล้า

ตัวอย่างเช่นท่านที่ปฏิบัติด้วยการทำจังหวะในการเดิน ทำจังหวะในการเคลื่อนไหวมือ จงใจตามรู้อิริยาบถ ๔ จงใจอดอาหารและอดนอนเป็นครั้งคราว อยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ เช่น เดินจงกรม

ทั้งวันทั้งคืน หรือนั่งนานๆ เพื่อพิจารณาเวทนา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์และควรทำทั้งสิ้นหากทำแล้วสติปัญญาเกิดได้คล่องตัว เช่น บางท่านถ้ารับประทานอาหารแล้วมักจะซึม ท่านก็อาจจะอดอาหารบ้าง เพราะเจริญสติได้คล่องตัว บางท่านเดินจงกรมแล้วรู้สึกตัวได้ดี ท่านก็ขยันเดิน บางท่านต้องทำจังหวะหรือต้องจงใจตามรู้อิริยาบถไปก่อน เพื่อหัดเรียนรู้ตัวสภาวธรรมคือรูปนาม อย่างนี้ก็ทำได้ แต่ถ้าทำไปด้วยความรู้สึกทรมานกายทรมานใจ โดยหวังว่าถ้าทรมานได้ที่แล้วจะละกิเลสและบรรลุมรรคผลนิพพานได้เองโดยไม่รู้ไม่เข้าใจเรื่องของการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง นั่นจึงเป็นการทรมานกายหรือการปฏิบัติที่สุดโต่งในข้างการทำตนเองให้ลำบาก

ส่วนท่านที่มีสุขาปฏิปทาหากไปพยายามปฏิบัติด้วยวิธีการที่ลำบาก แทนที่สติปัญญาจะคล่องตัวก็อาจจะเกิดผลตรงกันข้าม คือจิตจะมีความฟุ้งซ่านมากยิ่งขึ้น ดังนั้นท่านใดจะดำเนินปฏิปทาใดก็ต้องพิจารณาตนเอง ว่าทำอย่างไรแล้วสติปัญญาเกิดได้คล่องตัว ก็ควรทำอย่างนั้นเนืองๆ แต่ก็พึงทราบว่าสุขาปฏิปทาไม่ได้แปลว่าให้กินๆ นอนๆ แล้วรอเวลาบรรลุมรรคผลนิพพาน สุขาปฏิปทาหมายถึงการปฏิบัติที่สบายเนื่องจากผู้ปฏิบัติมีราคะ โทสะ และโมหะไม่แรงกล้า แค่เลือกใช้อารมณ์กรรมฐานที่สบายๆ หรือทำความสงบบ้างเจริญสติบ้างก็บรรลุธรรมได้แล้ว ส่วนทุกขาปฏิปทาเหมาะกับผู้ที่ยังมีกิเลสแรงกล้า ต้องเสวยทุกข์โทมนัสเพราะอำนาจของกิเลสอยู่เนืองๆ จำเป็นต้องใช้อารมณ์กรรมฐานที่ไม่น่าชื่นใจ เช่น ต้องรู้ทุกขเวทนาหนักๆ จิตจึงจะยอมปล่อยวางความยึดถือในรูปนามหรือกายใจ เป็นต้น

อนึ่ง ผู้ที่มีสุขาปฏิปทาเพราะมีกิเลสไม่แรงกล้า กับผู้มีทุกขาปฏิปทาเพราะมีกิเลสแรงกล้านั้น อาจจะบรรลุธรรมได้ช้าหรือเร็วก็ได้ ไม่ใช่ว่าผู้มีกิเลสเบาบางจะต้องบรรลุธรรมก่อน และไม่ใช่ว่าปฏิบัติลำบากแล้วจะต้องรู้ธรรมก่อน ทั้งนี้เนื่องจากการบรรลุช้าหรือเร็วไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวปฏิปทาหรือความหนาบางของกิเลส แต่ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ว่าแก่อ่อนเพียงใด ถ้ามีอินทรีย์กล้าเช่นมีสติสมาธิและปัญญาแก่กล้าก็บรรลุได้เร็ว แต่ถ้ามีอินทรีย์อ่อนก็บรรลุได้ช้า ทั้งนี้บุคคลอาจจะมีกิเลสกล้าพร้อมทั้งมีอินทรีย์กล้าด้วยก็ได้ อันจะทำให้ต้องปฏิบัติด้วยความลำบากแต่บรรลุธรรมเร็ว หรืออาจจะมีกิเลสเบาบางแต่อินทรีย์ยังอ่อนก็ได้ อันจะทำให้ปฏิบัติได้สบายแต่รู้ธรรมได้ช้า เพราะผลของกุศลและอกุศลนั้นไม่ได้ลบล้างกัน แต่ต่างก็จะให้ผลของตนเมื่อถึงจังหวะเวลาอันสมควร

๓.๒ <u>การทรมานใจ</u>

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติที่สุดโต่งในข้างการทรมานกายไปแล้ว ต่อไปนี้จะกล่าวถึงความสุดโต่งที่เป็นการทรมานใจหรือการทำจิตใจให้ลำบากบ้าง เท่าที่สังเกตดูผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมมักจะมีความสุดโต่งไปในข้างการหลงตามกิเลส แล้วเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดีหรือหลีกหนีอารมณ์ที่เลวเพื่อให้จิตเกิดความสุข แต่เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากมักจะมีความสุดโต่งไปในข้างการบังคับกดข่มตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพยายามควบคุมจิตใจของตนเอง โดยหวังว่าจะทำให้จิตเกิดความสุขสงบ หมดความหวั่นไหวเมื่อต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ สามารถลดละกิเลสลงได้ และจะช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด เท่าที่

สังเกตดูเห็นว่าการพยายามควบคุมหรือบังคับจิตใจนั้นมีอยู่ ๔ ลักษณะ ดังนี้คือ

๓.๒.๑ <u>การพยายามปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น</u> ผู้ปฏิบัติส่วนมากมักเกลียดกิเลส เห็นกิเลสเป็นศัตรูผู้ทำลายความสงบสุขใน "จิตใจของเรา" จึงพยายามปิดกั้นหรือหาทางป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ นานา เช่น

(๑) การพยายามหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการพยายามไม่ดูรูป ไม่ฟังเสียง ไม่ดมกลิ่น ไม่ลิ้มรส ไม่กระทบสัมผัส และไม่คิดนึก เป็นต้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วเราหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ได้จริง คือเมื่อมีตาก็ต้องเห็นรูป เมื่อมีหูก็ต้องได้ยินเสียง เมื่อมีจมูกก็ต้องได้กลิ่น เมื่อมีลิ้นก็ต้องกระทบรส เมื่อมีกายก็ต้องกระทบสัมผัสทางกาย และเมื่อมีใจก็ต้องคิดนึกปรุงแต่ง จะหลีกเลี่ยงอารมณ์ไปไม่ได้เลย แต่พวกเราบางคนก็พยายามเลี่ยงอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเก็บตัวอยู่แต่ในห้องเพื่อจะได้ไม่ต้องได้เห็นหรือได้ยินสิ่งที่รบกวนจิตใจ การเอาน้ำร้อนล้างอาหารให้จืดชืดเพื่อทำลายรสก่อนจะรับประทาน การเพ่งใส่ความคิดเพื่อให้หยุดคิด และการทำสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตแนบแน่นสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นต้น

แท้จริงความพยายามที่จะไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น ก็เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐินั่นเอง คือเป็นไปตามความอยากที่จะไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น และเป็นไปตามความเห็นผิดที่ว่า เราสามารถบังคับควบคุมจิตใจไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นได้เพราะจิตใจเป็นตัวเราของเรา ดังนั้นวิธีการเช่นนี้จึงไม่ใช่การปิดกั้นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น แต่เป็นการ

กระทำด้วยอำนาจบงการของอกุศลคือตัณหาและทิฏฐินั่นเอง นอกจากนี้อกุศลจะเกิดขึ้นหรือไม่ ก็ไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก แต่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันเอง เช่น โทสะจะเกิดขึ้นได้หากจิตมีปฏิฆานุสัยหรือความเคยใจที่จะขัดเคืองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเกิดการกระทบอารมณ์ที่ไม่ดี จิตก็จะปรุงแต่งโทสะขึ้นมาได้ หากจิตไม่มีปฏิฆานุสัย หรือได้รับการกระทบอารมณ์ที่ดี โทสะก็ไม่เกิดขึ้นเป็นต้น

หากการหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์เป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง บรรดาท่านที่พิการทางสายตาหรือพิการทางหูก็น่าจะบรรลุธรรมได้เร็วกว่าคนปกติ เพราะสามารถลดการกระทบอารมณ์ลงได้บางทวาร แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย บุคคลผู้บ้าใบ้บอดหนวกมาแต่กำเนิดกลับไม่สามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะหากไม่มีการกระทบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เนื่องจาก**วิปัสสนากรรมฐานจะเริ่มต้นขึ้นได้ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้สภาวะของอารมณ์รูปนามที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ และมีปัญญาเข้าใจลักษณะของรูปนามนั้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง** ดังนั้นการหลีกหนีอารมณ์แม้จะนำความสงบสุขมาให้ได้ก็จริง แต่ก็ปิดกั้นการเจริญปัญญาคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริงไปด้วย พระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ได้สอนให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงอารมณ์ **แต่ท่านสอนให้สำรวมอินทรีย์คือให้มีสติรู้เท่าทันจิตของตนเมื่อมีการกระทบอารมณ์**

การหลีกหนีอารมณ์กับการสำรวมอินทรีย์เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน เพราะการหลีกหนีอารมณ์คือการหลีกเลี่ยงการรับรู้อารมณ์ แต่

การสำรวมอินทรีย์หมายถึงการมีสติคุ้มครองจิตเมื่อมีการกระทบอารมณ์ กล่าวคือเมื่อตามองเห็นรูปแล้วเกิดความยินดียินร้ายขึ้นที่ใจ ก็ให้มีสติรู้เท่าทันความยินดียินร้ายนั้น เมื่อหูได้ยินเสียง หรือเมื่อใจกระทบธัมมารมณ์แล้วเกิดความยินดียินร้ายขึ้นที่ใจ ก็ให้มีสติรู้เท่าทันความยินดียินร้ายนั้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามในบางครั้งถ้าอารมณ์นั้นรุนแรงมาก เราจะสู้ไม่ไหวจริงๆ เราจะหลีกหนีอารมณ์นั้นก็ได้ แต่เป็นการหนีเพื่อตั้งหลัก ไม่ใช่หนีเพราะคิดว่าการหนีจะช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ง่ายๆ เช่น พระหนุ่มเณรน้อยไปพบสาวแล้วเกิดหลงรัก ถ้าไม่สามารถรักษาจิตใจของตนได้อย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนให้แบกกลดสะพายบาตรหนีเอาตัวรอดไปก่อน เพราะจำเป็นต้องทำอย่างนั้น แล้วค่อยไปฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อให้พ้นจากกามราคะในโอกาสต่อไป

(๒) *การพยายามควบคุมจิตไม่ให้กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อต้องกระทบอารมณ์* ด้วยการเพ่งอารมณ์อันใดอันหนึ่งอันเป็นวิธีการของสมถกรรมฐาน เช่น (ก) เมื่อตาเห็นรูปก็พยายามเพ่งจิตให้นิ่งให้ว่าง หรือ (ข) คอยเพ่งกายทั้งกายหรือเพ่งบางส่วนของกาย เช่น เพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า และเพ่งท้องอยู่ตลอดเวลา จนจิตนิ่งแข็ง หนัก และซึมทื่อ จะได้ไม่เกิดปฏิกิริยาเป็นยินดียินร้ายต่อรูปที่ตามองเห็น หรือ (ค) พยายามบริกรรมหรือกำหนดลมหายใจเพื่อตัดกระแสความคิดอันเป็นต้นทางให้เกิดกิเลส โดยพยายามไม่ให้เกิดกามวิตกเพื่อไม่ให้เกิดกามราคะ พยายามไม่ให้เกิดพยาบาทวิตกเพื่อไม่ให้เกิดโทสะ และ (ง) บางท่านพยายามตัดกระบวนการปรุงแต่งของจิตไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ด้วยการใช้ความคิดพิจารณาว่าสิ่ง

ที่ตาเห็นเป็นรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตก็จะไม่ปรุงแต่งเป็นความยินดียินร้ายใดๆ ขึ้นมา เป็นต้น

วิธีการเช่นว่านี้แม้จะทำให้อกุศลธรรมหยาบๆ เกิดขึ้นไม่ได้ก็จริง แต่เป็นวิธีการที่ไม่เปิดทางให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เพราะยิ่งปฏิบัตินานไปก็จะยิ่งพอกพูนความเห็นผิดว่า จิตเป็นสิ่งที่เราบังคับควบคุมได้ แทนที่จะเห็นความจริงว่า จิตและธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

๓.๒.๒ <u>การพยายามละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว</u> เพื่อนนักปฏิบัติมักจะเป็นคนดีหรือคนที่พยายามจะดี ดังนั้นจึงมีธรรมชาติที่เกลียดกิเลส เห็นกิเลสเป็นศัตรูผู้ทำลายคุณงามความดีและความสงบสุขของจิตใจ ดังนั้นเมื่อพบว่าจิตมีกิเลส ก็จะพยายามหาทางละกิเลสนั้นด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐานทั้งสิ้น เช่น

(๑) *การเพ่ง* เช่น (ก) เมื่อโทสะเกิดขึ้นก็เพ่งจ้องใส่โทสะทำให้โทสะหดตัวและหลบลึกเข้าไปในจิตใจ เป็นการกดข่มกิเลสไว้ชั่วคราว หรือ (ข) การเพ่งอารมณ์อื่นๆ เช่นหันไปเพ่งลมหายใจหรือเพ่งมือเพ่งเท้าและเพ่งท้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้อารมณ์ที่ทำให้เกิดกิเลส ทำให้กิเลสดับลงได้เพราะเหตุของกิเลสดับไป เช่น เมื่อจิตเกิดโทสะคือโกรธใครสักคนหนึ่ง ก็หันมาเพ่งลมหายใจเพื่อตัดพยาบาทวิตกทำให้ลืมคิดถึงคนๆ นั้น จิตก็จะหายโกรธได้ เป็นต้น

(๒) *การบริกรรม* เช่น เมื่อเกิดความโกรธก็พยายามบริกรรมพุทโธอย่างถี่ๆ หรือบริกรรมโกรธหนอๆ แล้วความโกรธก็จะดับไป เพราะขณะที่บริกรรมนั้นจิตลืมอารมณ์อันเป็นต้นตอของความโกรธไปเสียแล้ว

(๓) *การคิดพิจารณา* เมื่อกิเลสเกิดขึ้นบางท่านก็ใช้วิธีการคิดพิจารณาเพื่อแก้กิเลส เช่น เมื่อเกิดความรักหรือความใคร่ในใครสักคนหนึ่ง ก็หยิบยกเอาบุคคลนั้นมาคิดพิจารณาว่าเป็นปฏิกูลหรือเป็นอสุภะ หรืออาจจะคิดพิจารณาตนเองลงเป็นธาตุเป็นขันธ์ก็ได้ และเมื่อเกิดความโกรธใครสักคนหนึ่ง ก็คิดพิจารณาว่าเขากับเราต่างก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน มาพบกันไม่นานต่างก็ต้องตายจากกันแล้ว ต่างก็ต้องร่อนเร่ไปตามกรรมของตน หรือคิดว่าที่เขาทำกับเราได้นั้นก็เพราะเรามีกรรมเก่าจึงต้องได้พบกับเขาซึ่งเป็นคนไม่ดี เป็นต้น

(๔) *การทำสมถกรรมฐานอย่างอื่นๆ* เช่น เมื่อจิตเกิดความโกรธก็พยายามเจริญเมตตาพรหมวิหารอันเป็นการเจริญเมตตาแบบเจาะจงตัวบุคคล หรือเมตตาอัปปมัญญาอันเป็นการเจริญเมตตากว้างขวางไม่เจาะจงตัวบุคคล เป็นต้น

แท้จริงพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทุกข์ ไม่ใช่ให้ละทุกข์ กิเลสเป็นสังขารขันธ์ซึ่งจัดอยู่ในกองทุกข์ เราจึงต้องรู้กิเลสตามความเป็นจริง เช่น จิตมีราคะก็ให้รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะก็ให้รู้ว่ามีโทสะ จิตมีโมหะก็ให้รู้ว่ามีโมหะ จิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ก็ให้รู้ว่าหดหู่ เป็นต้น การรู้กิเลสนั้นหมายความว่าเราไม่คล้อยตามกิเลสเพราะถูกกิเลสครอบงำ แต่ก็ไม่ควรพยายามต่อต้านกิเลส แต่ให้รู้กิเลสนั้นโดยมีสติรู้อย่างสักว่ารู้ รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง แล้วปล่อยให้กิเลสไหลผ่านไปเองอย่างไร้พิษสง ถ้าพยายามฝืนหรือพยายามต่อต้านกิเลส กิเลสจะแสดงความพลังอำนาจและความรุนแรงให้เห็นทันที เราควรทำใจของเราให้เหมือนเรือลำใหญ่ที่จอดทอดสมออยู่ท่ามกลางกระแสน้ำ เรือย่อมไม่ไหลตามน้ำ แต่ก็ไม่ต้านน้ำ น้ำจะไม่สามารถทำลายเรือได้

เรื่องการไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้านกิเลส เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้กันมากพอสมควรจึงจะเข้าใจได้

ยกตัวอย่างเช่น พอเราเกิดโกรธใครสักคนหนึ่งอย่างรุนแรง ถ้าเราเอาแต่คิดพยาบาทปองร้ายเขาก็คือการหลงตามกิเลส แต่ถ้าเราพยายามห้ามใจตนเองไม่ให้โกรธ หรือพยายามดับความโกรธด้วยวิธีการต่างๆ โดยเห็นว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็เท่ากับเรามีความโกรธตัวใหม่ไปโกรธความโกรธตัวแรก จิตจะไม่เป็นกลาง แต่จะเกิดความดิ้นรนปรุงแต่งเพื่อจะต่อต้านทำลายความโกรธนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความทุกข์ทางใจ แต่ถ้าเราเห็นว่าจิตมีความโกรธ รู้ว่าความโกรธเป็นเพียงนามธรรมบางอย่างที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่เราโกรธ เพียงเท่านี้ความโกรธก็จะหลุดร่วงไปจากจิตใจได้อย่างอัตโนมัติ แม้กิเลสอื่นๆ ก็ให้ใช้หลักเดียวกันนี้ คือ**ไม่คล้อยตามแต่ก็ไม่ต่อต้าน** ทั้งนี้การคล้อยตามกิเลสเป็นความสุดโต่งอย่างแรก ส่วนการต่อต้านกิเลสก็เป็นความสุดโต่งอย่างที่สอง

อย่างไรก็ตามหากเกิดสถานการณ์จวนตัว เราก็จำเป็นต้องออกกำลังต่อสู้กับกิเลสเพื่อเอาตัวรอดไปชั่วคราวเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อน ดังตัวอย่างเดิมคือพระหนุ่มเณรน้อยเมื่อเกิดกามราคะที่รุนแรงไปหลงรักสาวจนอยากจะลาสิกขา หากไม่มีกำลังพอที่จะเจริญสติเจริญปัญญาให้เห็นตนเอง ให้เห็นสาว และให้เห็นกามราคะว่าเป็นเพียงธาตุขันธ์ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาได้ ก็จำเป็นต้องใช้สมถกรรมฐานเข้าช่วยด้วยการพิจารณาอสุภกรรมฐานเป็นต้น หากยังสู้ไม่ไหวอีกก็ให้รีบหนีไปจากที่นั้นเพื่อเอาตัวรอดไว้ก่อน

ไม่ใช่จะถือดีเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวทั้งที่กิเลสมีกำลังกล้าจนจวนจะพ่ายแพ้อยู่แล้ว

๓.๒.๓ <u>การพยายามทำกุศลให้เกิดขึ้น</u> เพื่อนนักปฏิบัติมีธรรมชาติที่รักกุศล อยากให้กุศลเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตไม่มีสติก็พยายามจะทำให้มีสติ เมื่อจิตไม่สงบหรือไม่ตั้งมั่นก็พยายามทำให้สงบหรือตั้งมั่น และเมื่อจิตไม่มีปัญญารู้รูปนามตรงตามความเป็นจริง ก็พยายามช่วยจิตคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เป็นต้น เมื่อพูดมาถึงตรงนี้เพื่อนบางท่านอาจจะเกิดความสับสนว่า แล้วเราไม่ต้องพยายามทำสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาให้เกิดขึ้นหรือ ขอตอบว่าสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาต่างก็มีลักษณะเป็นอนัตตา ไม่มีใครทำให้เกิดขึ้นได้ตามใจชอบ แต่ถ้าเราทำเหตุใกล้ของสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาให้เกิดขึ้นได้แล้ว สติ สัมมาสมาธิ และปัญญาก็จะเกิดขึ้นได้ตามเหตุนั้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะเราอยากให้เกิดและทำให้เกิดขึ้นได้โดยตรง

เหตุใกล้ให้เกิดสติคือการที่จิตจดจำสภาวธรรมหรือรูปนามได้แม่นยำ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงไม่ใช่การพยายามทำสติให้เกิดขึ้น แต่จะต้องหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจของตนเนืองๆ ซึ่งได้แก่การเจริญสติปัฏฐานที่มีรูปนามเป็นอารมณ์ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้ พอสภาวะที่จิตจำได้แล้วปรากฏขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องชักชวนให้เกิด เช่นเมื่อหมั่นตามรู้จิตเนืองๆ จนรู้จักว่าความเผลอ ความโลภ ความโกรธ ฯลฯ เป็นอย่างไร เมื่อจิตเกิดความเผลอ ความโลภ หรือความโกรธขึ้น สติจะเกิดขึ้นรู้เท่าทันว่าเผลอไปแล้ว โลภไปแล้ว หรือโกรธไปแล้ว ทั้งนี้สติ (ในที่นี้หมายถึงสัมมาสติ) จะเป็นเครื่องระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏขึ้น และเมื่อสติเกิดขึ้นนั้น

สติจะทำหน้าที่อารักขาคือคุ้มครองจิตให้เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะมีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่างอยู่ในตัวเอง หรือกล่าวได้ว่าสติเกิดขึ้นเมื่อใด จิตจะมีความสุขด้วยโสมนัสเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาเมื่อนั้น

เหตุใกล้ของสมาธิคือความสุข หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงไม่ใช่การพยายามบังคับจิตให้สงบ ถ้าปรารถนาความสงบด้วยการทำสมถกรรมฐาน ก็ต้องหาอารมณ์ที่เมื่อสติไประลึกรู้เข้าแล้วเกิดความสุขมาเป็นเหยื่อล่อจิต เช่นบางท่านกำหนดลมหายใจแล้วเกิดความสุข จิตชอบกำหนดลมหายใจ ก็ให้มีสติระลึกรู้ลมหายใจไปอย่างสบายๆ ไม่นานจิตก็จะเกิดความสงบสุขขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามบังคับ เพราะยิ่งพยายามบังคับกดข่มจิต จิตก็ยิ่งไม่มีความสุข เมื่อไม่มีความสุขสมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ ส่วนท่านที่ต้องการสัมมาสมาธิอันเป็นความตั้งมั่นของจิตในการระลึกรู้อารมณ์รูปนามก็ไม่ยากอะไรนัก เพียงมีสัมมาสติหรือสติที่ระลึกรู้รูปนาม จิตจะเกิดเป็นกุศลและมีความสุขที่ได้รู้อารมณ์รูปนามโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตมีความสุขเพราะรู้อารมณ์รูปนาม สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนามก็จะเกิดขึ้นมาเองชั่วขณะ

เหตุใกล้ให้เกิดปัญญาคือสัมมาสมาธิ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงไม่ใช่การพยายามศึกษาหาความรู้จากตำรับตำราหรือครูบาอาจารย์ และไม่ใช่การคิดพิจารณารูปนามกายใจแต่อย่างใด ถ้าปรารถนาปัญญาที่เป็นวิปัสสนาปัญญาก็มีทางเดียว คือจะต้องมีสติระลึกรู้รูปนามกายใจ แล้วจิตจะเกิดความตั้งมั่นในการรู้รูปนามกายใจ เมื่อรู้แล้วรู้อีกถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามกายใจ

เหตุใกล้ให้เกิดสติ

คือการที่จิตจดจำสภาวธรรม

หรือรูปนามได้แม่นยำ

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ

จึงไม่ใช่การพยายามทำสติให้เกิดขึ้น

แต่จะต้องหมั่นตามรู้กาย

ตามรู้ใจของตนเนืองๆ

ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับรูปนามกายใจนี้เองคือวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตามเนื่องจากพวกเราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราจึงต้องอาศัยการศึกษาตำรับตำราและฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ เพื่อให้ทราบวิธีการเจริญสติเจริญปัญญาที่ถูกต้องเสียก่อน จึงจะลงมือเจริญสติปัญญาได้อย่างถูกต้อง

๓.๒.๔ <u>การพยายามรักษาและพัฒนากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว</u>

เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว เพื่อนนักปฏิบัติมักจะปรารถนาให้กุศลธรรมนั้นเกิดเนืองๆ และไม่เสื่อมสลายไป เช่น อยากจะให้สติเกิดขึ้นตลอดเวลา อยากจะให้จิตมีความตั้งมั่นแนบแน่นยิ่งๆ ขึ้นไป อยากให้เกิดวิปัสสนาปัญญาระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมทั้งอยากให้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว แต่สิ่งที่ได้รับก็คือ สติเกิดบ้างไม่เกิดบ้าง จิตตั้งมั่นบ้างไม่ตั้งมั่นบ้าง ปัญญาก็ไม่มีพัฒนาการที่เห็นได้ชัดเจน และมักจะเกิดกุกกุจจะคือความรำคาญใจว่าเมื่อใดจะได้บรรลุมรรคผลเสียที

แท้จริงกุศลธรรมทั้งหลายก็ยังตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ จะปลูกปั้นเอาตามใจชอบไม่ได้ ยิ่งมีความอยากจะให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมากเท่าใด กุศลธรรมก็ยิ่งเกิดได้ยากมากขึ้นเท่านั้น เพราะอกุศลคือความอยากได้เข้ามาครอบครองจิตใจเสียหมดแล้ว ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องอยากรักษากุศลธรรมอันเป็นของไม่เที่ยงและทนได้ยาก และไม่ต้องอยากให้กุศลธรรมอันเป็นของที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับเจริญขึ้นตามใจชอบ เพียงมีสติตามระลึกรู้รูปนามอย่างถูกต้องเนืองๆ กุศลธรรมย่อมเจริญขึ้นได้เองเพราะเราได้ทำเหตุของกุศลธรรมเหล่านั้นขึ้นมาแล้ว

แทรกเรื่องมิจฉาวายามะกับสัมมาวายามะ

ในเรื่องการบังคับใจนี้เพื่อนนักปฏิบัติโปรดอ่านด้วยความระมัดระวังเพราะหากไม่ระมัดระวังก็อาจจะเข้าใจผิดว่าผู้เขียนปฏิเสธสัมมาวายามะหรือความเพียรชอบ แท้จริงแล้วการทรมานกายทรมานใจเป็นมิจฉาวายามะคือเป็นความเพียรที่ผิด ดังนั้นแม้จะเป็นการเพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น และเพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญงอกงามยิ่งขึ้นเช่นเดียวกับสัมมาวายามะ แต่ก็เป็นคนละเรื่องกับสัมมาวายามะทีเดียว

มิจฉาวายามะหรือความเพียรที่ผิดนั้น เป็นความเพียรที่เกิดจากอำนาจบงการของ**ตัณหา**โดยอยากจะได้**ผล**หรือสิ่งที่ดีงามต่างๆ เมื่อจิตถูกบงการด้วยตัณหา จิตก็เกิดการกระทำกรรมหรือการสร้างภพขึ้นในจิต แล้วความทุกข์หรือความเครียดก็เกิดขึ้นในจิตเพราะการทำความเพียรนั้น

ส่วนสัมมาวายามะหรือความเพียรชอบนั้น เกิดจากผู้ปฏิบัติมี**ฉันทะ**คือมีความพึงพอใจที่จะ**ทำเหตุ**ของกุศลธรรมโดยการตามรู้รูปนามกายใจอยู่เนืองๆ เพราะเห็นว่ารูปนามเป็นสิ่งที่น่าสนใจควรค่าที่จะเรียนให้รู้ความจริง เมื่อมีฉันทะคือความพึงใจที่จะเรียนรู้ ก็เกิดวิริยะคือความหมั่นเพียรในการตามรู้สภาวะของรูปนามกายใจ เมื่อหมั่นตามรู้ก็จำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำ เมื่อจำสภาวธรรมได้ คราวใดที่สภาวะอันนั้นเกิดขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจทำให้สติเกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหา และเมื่อมีสติระลึกรู้

รูปนามอยู่นั้น อกุศลธรรมก็เป็นอันถูกละไปแล้ว ทั้งอกุศลธรรมใหม่ก็เกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้นเนื่องจากอกุศลธรรมจะเกิดร่วมกับสติไม่ได้ และการมีสติระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงนี้แหละ เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้บังเกิดขึ้น และกุศลธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งสติ สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญาก็จะยิ่งงอกงามไพบูลย์ขึ้นทุกที หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระบุพพาจารย์ของพระป่าท่านจึงได้สอนไว้ว่า "เมื่อมีสติก็มีความเพียร เมื่อขาดสติก็ขาดความเพียร"

๔. ผลที่เกิดจากความสุดโต่ง

ความสุดโต่งทั้งสองด้านเป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะการเจริญวิปัสสนาคือการมีสติระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏอยู่เนืองๆ หรือมีสติตามระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไปอยู่เนืองๆ โดยต้องเป็นการรู้สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ไม่เข้าไปแทรกแซงบังคับกดข่มหรือดัดแปลงใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อรู้บ่อยเข้าในที่สุดก็จะเกิดปัญญาคือเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามอย่างถูกต้องว่ารูปนามมีลักษณะไม่เที่ยงคือเกิดแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร เมื่อเกิดปัญญาแจ่มแจ้งแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม แล้วได้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลส และพ้นจากรูปนามหรือทุกข์ทั้งปวง

เมื่อใดจิตสุดโต่งไปในข้างการหลงตามกิเลส เมื่อนั้นจิตจะหลงอารมณ์อันเป็นบัญญัติและจะรู้รูปนาม/กายใจของตนเองไม่ได้เลย และเมื่อใดเกิดการบังคับกดข่มกายและใจ เมื่อนั้นกายและใจจะถูกดัดแปลงให้ผิดไปจากธรรมดาที่ควรจะเป็น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเกิดความเห็นผิดว่ากายกับจิตใจเป็นอัตตา คือเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมได้ตามใจปรารถนา

ดังนั้นถ้าจิตของผู้ปฏิบัติเดินทางผิดคือไปหลงอยู่ในทางสุดโต่งทั้งสองด้านนี้ หรือแม้เพียงด้านใดด้านหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ นั่นหมายถึงว่าไม่มีโอกาสที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย ทางผิดทั้งสองสายนี้จึงเป็นทางผิดที่ติดตาย คือติดไปเรื่อยๆ จนตายก็หาทางออกจากทุกข์ไม่ได้ และจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกว่าจะหลุดออกจากทางผิดทั้งสองสายนี้ได้

๔. ความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งและเดินทางสายกลางได้เอง

เรื่องนี้ขอตอบอย่างตรงไปตรงมาเลยว่า **เป็นไปไม่ได้เลยที่จิตของปุถุชนผู้ไม่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งและเดินอยู่ในทางสายกลางได้เอง** โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุดโต่งในด้านการหลงตามกิเลส แล้วเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ ซึ่งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายติดข้องกันอยู่

แทบทั้งนั้น ส่วนผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติธรรม นอกจากจะหลงสุดโต่งตามใจกิเลสแล้ว พอคิดถึงการปฏิบัติเมื่อใด ก็มักจะหลงสุดโต่งไปในข้างการบังคับกายบังคับใจของตนเองอีกด้วย

ผู้ที่จะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งได้เด็ดขาดจริงๆ ก็คือผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมจนมี**มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** อันเป็นวิสุทธิมรรคลำดับที่ ๕ ในหลักธรรมเรื่องวิสุทธิ ๗ ซึ่งตรงกับโสฬสญาณที่ ๓ และ ๔ ชื่อสัมมสนญาณและอุทยัพพยญาณ แต่พวกเราจะข้ามความสนใจในศัพท์ที่จำยากเหล่านี้ไปก่อนก็ได้ เพราะเราสามารถศึกษาธรรมได้โดยไม่ต้องรู้ศัพท์ภาษาบาลีอันเป็นบัญญัติ **ขอให้รู้เห็นปรมัตถ์คือสภาวะของจริงของรูปนามเนืองๆ โดยไม่เผลอและไม่เพ่ง ก็พอจะเริ่มเข้าร่องเข้ารอยของทางสายกลางได้บ้างแล้ว จากนั้นจิตจะค่อยพัฒนาไปได้เป็นลำดับๆ จนสามารถเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ ก็เป็นอันว่าได้รู้จักทางสายกลางอย่างชัดเจนแล้ว** ทั้งนี้การเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น ถ้าเห็นรูปนามใหม่ปรากฏขึ้นจึงอนุมานได้ว่ารูปนามเก่าดับไปแล้ว ก็เรียกว่าสัมมสนญาณ ซึ่งยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณเพราะยังเจือด้วยการคิด แต่ถ้าเห็นรูปนามเก่าดับไป แล้วเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นโดยแยกขาดจากรูปนามเก่า ก็เรียกว่าอุทยัพพยญาณ ซึ่งจัดเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต้น

๖. วิธีสังเกตว่าจิตหลงสู่ทางที่สุดโต่งหรือไม่

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาสำคัญของผู้ปฏิบัติ ว่าจะทราบด้วยตนเองได้อย่างไรว่า ขณะนี้จิตหลงไปสู่ความสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งแล้วหรือไม่ เรื่องนี้เราพอจะทราบได้ด้วยการสังเกตจิตใจของตนเองดังนี้คือ

๖.๑ <u>ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส</u> ในเบื้องต้นจิตจะเกิดตัณหาหรือความอยากหรือความหิวอารมณ์ขึ้นก่อน แล้วจิตจะทะยานออกไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ที่ปรากฏทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ จนลืมกายลืมใจของตนเอง เช่น (๑) เมื่ออยากจะดูโทรทัศน์ จิตก็ทะยานออกไปจดจ่ออยู่กับภาพและเสียงของโทรทัศน์ แล้วหลงคิดหลงปรุงแต่งและเพลิดเพลินหรือหมกมุ่นไปตามเรื่องราวนั้น จนลืมกายลืมใจของตนเอง (๒) เมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย ก็หลงเพลินอยู่กับรส จนลืมกายลืมใจของตนเอง (๓) เมื่อคิด ก็หลงอยู่กับเรื่องราวที่คิด จนลืมกายลืมใจของตนเอง (๔) เมื่ออยากปฏิบัติธรรม ก็ส่งจิตเที่ยวแสวงหาว่าจะดูอะไรดี จนลืมกายลืมใจของตนเอง และ (๕) เมื่อสงสัยว่าการปฏิบัติธรรมที่ทำอยู่นี้ถูกต้องหรือไม่ ก็หลงคิดวิเคราะห์เหตุผลต่างๆ จนลืมกายลืมใจของตนเอง เป็นต้น จิตในขณะที่หลงเพลินไปกับอารมณ์จะมีหลายลักษณะ คือถ้าเป็นอารมณ์พื้นๆ ธรรมดาๆ จิตจะเผลอๆ เพลินๆ ถ้าเป็นอารมณ์ที่ดี จิตจะเกิดความยินดีพอใจในอารมณ์นั้น และถ้าเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี จิตจะเกิดความยินร้ายหรือไม่พอใจในอารมณ์นั้น

๖.๒ <u>ความสุดโต่งในข้างการบังคับตนเอง</u> ในเบื้องต้นจิตจะเกิดตัณหาคือความอยากที่จะปฏิบัติธรรมขึ้นก่อน แล้วเกิดอุปาทานคือการส่งจิตเข้าไปเกาะอารมณ์กรรมฐาน เช่นลมหายใจ มือ เท้า ท้อง อิริยาบถ ความรู้สึก จิตผู้รู้ หรือแม้กระทั่งความว่าง จากนั้นจะเกิดภพหรือการทำงานทางใจบางอย่างขึ้นมา เช่นการจงใจดู การกำหนด การประคอง การเพ่งจ้อง การควบคุม และการพยายามดัดแปลงแก้ไขจิตและอารมณ์ เป็นต้น แล้วจิตจะเกิดชาติคือการหยิบฉวยจิตขึ้นมาถือไว้ ทำให้จิตเกิดทุกข์อันมีความหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ เคร่งเครียดขึ้นมา เพราะสิ่งที่กำลังกระทำอยู่นั้นเป็นการปฏิบัติธรรม

ด้วยอำนาจบงการของตัณหาอันเป็นตัวสมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์ เช่น พอคิดถึงการเดินจงกรม ก็ส่งจิตเข้าไปเพ่งเท้าที่เคลื่อนไหว แล้วจิตก็จมแช่อยู่กับเท้า และโลกนี้ก็เหลือแต่เท้าเท่านั้น หรือบางท่านไม่เพ่งเท้าแต่เพ่งกายไว้ทั้งกายก็มี เพราะคิดว่าการเพ่งกายทั้งกายคือการมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในขณะนั้นจิตจะเกิดความรู้สึกเครียดหรืออึดอัดขึ้นมาทันที

พึงทราบไว้ด้วยว่า จิตที่เครียดๆ หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ นั้น เป็นอกุศลจิต

อนึ่ง การเพ่งกายเพ่งจิตนั้น ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักของการทำสมถกรรมฐานก็จะไม่รู้สึกอึดอัด แต่จิตใจกลับจะสุขสงบสบายผิดกว่าปกติ นั่นแสดงว่าได้มีการดัดแปลงจิตใจขึ้นมาแล้วเหมือนกัน แต่เป็นการดัดแปลงให้จิตเป็นกุศล ผู้ปฏิบัติจะดัดแปลงอย่างนี้ก่อนก็ได้ จากนั้นจึงค่อยพลิกจากการทำสมถกรรมฐานไปสู่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง อย่างนี้ก็นับว่าเป็นทางเดินที่ถูกต้องเหมือนกันสำหรับผู้เป็นสมถยานิก และไม่ถือว่าเป็นการดัดแปลงกดข่มทำตนให้ลำบากโดยเปล่าประโยชน์อันจัดเป็นอัตตกิลมถานุโยค

สรุปแล้ว เราสามารถสังเกตสภาวะของความสุดโต่งได้ด้วยตนเองว่าถ้าเมื่อใดลืมกายลืมใจของตนเอง เมื่อนั้นก็สุดโต่งไปข้างหลง เมื่อใดจิตไหลเข้าไปรวมเป็นเนื้อเดียวกับอารมณ์แล้วเกิดความหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ หรือเคร่งเครียด เมื่อนั้นจิตสุดโต่งไปข้างการบังคับตนเอง แต่หากยังไม่ชำนาญในลักษณะของจิตเหล่านี้หรือสังเกตด้วยตนเองไม่ได้ ก็ควรปรึกษาครูบาอาจารย์ต่อไป

๗. จะเข้าสู่ทางสายกลางได้อย่างไร

เมื่อผู้ใดทราบว่าตนเองกำลังเดินอยู่ในเส้นทางที่สุดโต่งสองด้านนี้แล้ว ก็มาถึงปัญหาสุดท้ายที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดออกจากเส้นทางที่สุดโต่ง และเข้าสู่ทางสายกลางได้ต่อไป

สิ่งแรกที่ต้องเข้าใจเสียก่อนก็คือ **ทางสายกลางคือการรู้รูปนามได้ตรงตามความเป็นจริง ในขณะที่ทางแห่งความสุดโต่งทั้งสองด้านทำให้รู้รูปนามตามความเป็นจริงไม่ได้** คือเมื่อหลงก็ไม่สามารถจะรู้รูปนามได้ และเมื่อบังคับกายบังคับใจก็ไม่สามารถจะรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้

หากเรารู้จักทางที่ถูก เราก็ไม่เดินทางที่ผิด และหากเรารู้จักทางที่ผิด เราก็เดินทางถูก ดังนั้นวิธีที่จะเข้าสู่ทางสายกลางจึงมี ๒ ด้าน คือ (๑) **ทำความรู้จักทางที่ถูก** ด้วยการเรียนให้รู้จักตัวสภาวะของรูปนาม และวิธีรู้รูปนามตามความเป็นจริงหรือรู้วิธีการเจริญวิปัสสนานั่นเอง ซึ่งจะต้องมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏ มีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตในระหว่างการรู้รูปนาม และมีปัญญารู้ลักษณะของรูปนามด้วย ทั้งนี้เพราะเมื่อเรารู้จักทางที่ถูกแล้ว เราจะไม่หลงเดินทางที่ผิด หรือ (๒) **ทำความรู้จักทางที่ผิด** ด้วยการเรียนรู้ให้เข้าใจความสุดโต่งทั้งสองด้านอันเป็นอุปสรรคของการรู้รูปนามตามความเป็นจริง เพราะเมื่อจิตไม่หลงเดินทางผิด จิตจะเริ่มต้นรู้จักทางที่ถูกได้เอง

วิธีการมีดังนี้คือ

๗.๑ <u>การทำความรู้จักทางที่ถูก</u> เบื้องต้นเราต้องศึกษาพระปริยัติธรรมให้รู้จักสภาวะของรูปนามเสียก่อน จากนั้นจึงตามสังเกตสภาวะรูปนามจริงๆ ที่ปรากฏอยู่ที่กายที่ใจของตนเอง เมื่อรู้เห็นสภาวะจริงๆ จนจิตจดจำสภาวะนั้นได้แม่นยำแล้ว ก็เป็นอันว่าเราได้รู้จักรูปนามชนิดนั้นแล้ว

หากจะศึกษาสภาวะของรูปนาม ก็ต้องศึกษาเรื่องสภาวธรรม ๗๒ ชนิด จำแนกเป็นจิต ๑ เจตสิก ๕๒ รูปแท้ ๑๘ และนิพพาน ๑ จากนั้นจึงใช้ความสังเกตสภาวธรรมที่ปรากฏจริงในกายและใจของตนเองต่อไป **เมื่อใดรู้เห็นสภาวธรรมของจริงได้แล้ว จิตจะตื่นขึ้นมาชั่วขณะอย่างฉับพลัน หลุดออกจากทางที่สุดโต่งและเริ่มเข้าสู่ทางสายกลาง ก็ให้เจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้สภาวธรรมคือรูปนามตามความเป็นจริงต่อไป ด้วยจิตที่ตื่นแล้วนั้นเนืองๆ สภาวธรรมนั้นๆ จะแสดงธรรมเรื่องไตรลักษณ์ให้ได้ประจักษ์เอง**

สำหรับพวกเราที่ไม่ประสงค์จะเริ่มต้นด้วยการเรียนพระอภิธรรม ก็ยังมีทางทำได้อีกอย่างหนึ่ง นั่นคือหมั่นสังเกตสภาวะรูปนามในกายและใจของตนเองไปเลย ค่อยๆ เรียนรู้ทำความรู้จักสภาวธรรมไปทีละอย่างสองอย่าง แม้จะรู้ได้ไม่ครบถ้วนทั่วถึงทุกอย่างเหมือนผู้ศึกษาพระปริยัติธรรม แต่วิธีนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน

๗.๒ <u>การทำความรู้จักทางที่ผิดและรู้ทันจิตที่เดินทางผิด</u> สำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่ชอบศึกษาพระปริยัติธรรม ยังมีวิธีการง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราหลุดออกจากทางที่สุดโต่ง เกิดภาวะแห่ง

ความรู้ตื่น และสามารถรู้รูปนามตามความเป็นจริงต่อไปได้ วิธีการนี้ได้แก่ **วิธีรู้ทันจิตที่เดินทางผิด แล้วจิตจะกลับเข้าสู่ทางที่ถูกได้เองโดยอัตโนมัติ**

เริ่มต้นจากการรู้ทางแห่งความสุดโต่งในด้านการหลงตามกิเลสก่อน ปกติจิตของพวกเราย่อมหลงทั้งวันอยู่แล้ว คือไม่หลงดูก็หลงฟัง ไม่หลงฟังก็หลงคิดเป็นต้น เราไม่ต้องพยายามป้องกันไม่ให้จิตหลง แต่**เมื่อใดจิตเกิดอาการหลงก็ให้รู้ว่าหลง ทันทีที่รู้ว่าหลง จิตจะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาวับหนึ่ง** แล้วก็หลงอารมณ์อย่างอื่นๆ ต่อไปใหม่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีแต่รู้ทันความหลงของจิตอยู่เนืองๆ แล้วความรู้สึกตัวก็จะเกิดถี่ขึ้นๆ จนถี่ยิบ เมื่อความรู้สึกตัวเกิดมากขึ้นแล้ว ในที่สุดสติปัญญาก็จะเข้าใจสภาวะและลักษณะของจิตที่รู้สึกตัวนั้นได้เอง หลังจากนั้นจิตจะรู้สึกตัวเนืองๆ เพียงความหลงเกิดขึ้นนิดเดียวก็รู้ทันแล้ว ความหลงจะดับไปในทันทีโดยไม่ต้องทำอะไรเลยนอกจากการรู้ทันจิตที่หลงเท่านั้น เมื่อจิตไม่หลง จิตก็สามารถรู้ของจริงคือรูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้ ส่วนจิตที่หลงจะรู้ได้แค่อารมณ์บัญญัติอันเป็นภาพลวงตาที่เกิดจากความจำและความคิดเท่านั้น

ส่วนการบังคับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่จิตหลุดออกมาได้ยากกว่าการหลุดออกจากความหลงหรือเผลอเสียอีก คือแม้จะรู้ว่ากำลังกำหนดหรือประคองหรือเพ่งอารมณ์แล้วก็ตาม แต่บ่อยครั้งที่จิตของผู้ปฏิบัติไม่คลายตัวออกจากการเพ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ติดการทำสมถกรรมฐาน แม้จะรู้ว่าเพ่งอยู่ บางทีจิตก็ไม่หลุดจากการเพ่งนั้น ทางออกของผู้ปฏิบัติก็คือ**เมื่อใดจิตเกิดอาการเพ่งก็ให้รู้ว่าเพ่ง แต่ต้องรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลางปราศจากวิภวตัณหาคือความอยากจะเลิกเพ่ง**

จิตจึงจะเลิกเพ่งได้เอง หากยังมีความอยากจะปฏิบัติธรรมหรือมีความอยากจะเลิกเพ่งแฝงอยู่แม้แต่นิดเดียว จิตจะไม่เลิกเพ่ง แต่อาจจะกลายเป็นการเพ่งด้วยโทสะ คือเพ่งด้วยความรู้สึกว่าเมื่อไรจึงจะเลิกเพ่งได้เสียที

เมื่อจิตไม่เผลอและไม่เพ่ง จิตก็สามารถระลึกรู้รูปนามได้โดยไม่ประคอง ไม่กำหนด ไม่เพ่ง ไม่บังคับ ไม่ควบคุม ไม่แก้ไข รูปนามก็จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้เห็นได้ทันที

การรู้ทันอาการของจิตที่หลง/เผลอและอาการของจิตที่เพ่งนี้เป็นการรู้ทันสภาวธรรมชนิดหนึ่งคือจิต และเป็นอุบายอันหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวเท่านั้น **แท้จริงแล้วไม่ว่าจิตจะไปรู้สภาวธรรมคือรูปนามอันใด ถ้าสติระลึกรู้ได้ถูกต้องถึงตัวสภาวะจริงๆ แล้ว จิตย่อมจะเกิดความรู้สึกตัวอันประกอบด้วยความมีสติและสัมมาสมาธิในฉับพลัน จิตจะหลุดออกจากทางที่สุดโต่ง และเดินเข้าสู่ทางสายกลางได้เช่นเดียวกันทั้งสิ้น**

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ พวกเราจะเลือกใช้อารมณ์กรรมฐานที่เป็นรูปนามอันใดก็ได้ตามจริตนิสัยของตน เช่น อารมณ์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แก่ลมหายใจ อิริยาบถ ๔ อาการไหวของกาย และธาตุกรรมฐาน หรืออารมณ์ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งเวทนาทางกายและทางใจ ทั้งเวทนาที่มีอามิสหรือเหยื่อล่ออันได้แก่กามคุณอารมณ์และไม่มีอามิส หรืออารมณ์ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งจิตที่เป็นกุศลและอกุศล หรืออารมณ์ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น นิวรณ์และอริยสัจจ์ เป็นต้น **ขอเพียงให้ตามรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ**

อย่าเผลอยาว และอย่าให้เป็นการถลำเข้าไปกำหนด ประคอง เพ่งจ้องหรือบังคับจิตและอารมณ์ หรือเข้าไปหลงคิดเรื่องอารมณ์อันนั้น ทำได้อย่างนี้ก็สามารถพัฒนาสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาให้ก้าวหน้าไปตามลำดับจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

อนึ่ง การถกเถียงกันว่าอารมณ์กรรมฐานอันใดดีกว่าอันใด หรือกรรมฐานสายไหนดีกว่าสายไหน เป็นเรื่องที่ไม่ควรจะเกิดมีขึ้นในวงการของผู้ปฏิบัติ และจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยสำหรับผู้ที่ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้แล้ว เพราะอารมณ์กรรมฐานนั้นเราต้องรู้จักเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของตน คือถ้าเป็นผู้มีตัณหาจริตก็ควรเลือกใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยควรทำสมถกรรมฐานให้จิตตั้งมั่นเสียก่อนจึงค่อยใช้จิตที่ตั้งมั่นแล้วนั้นตามรู้กายและเวทนาตามความเป็นจริงต่อไป ส่วนผู้มีทิฏฐิจริตก็ควรเลือกใช้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยตามรู้จิตและธรรมไปได้เลยไม่ต้องทำฌานก่อน เพียงแค่ทำความสงบจิตเพื่อพักผ่อนบ้างเป็นระยะๆ ก็พอแล้ว

ดังนั้น **สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งจะทำให้สติและสัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้บ่อยๆ และต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์อย่างถูกต้องโดยไม่หลงสุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่งด้วย เช่น (๑) ถ้าจะรู้กาย ก็อย่าหลงลืมกายไปหาอารมณ์อื่น หรือแม้แต่หลงคิดฟุ้งซ่านเรื่องกาย และอย่าเพ่งกาย (๒) ถ้าจะรู้เวทนา ก็อย่าหลงลืมเวทนาไปหาอารมณ์อื่น หรือแม้แต่หลงคิดฟุ้งซ่านเรื่องเวทนา และอย่าเพ่งเวทนา และ (๓) ถ้าจะรู้จิต ก็อย่าหลงลืมจิตไปหาอารมณ์**

อื่น หรือแม้แต่หลงคิดฟุ้งซ่านเรื่องจิต และอย่าเพ่งจิต ทำได้อย่างนี้ เราจึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ได้ในเวลาที่ไม่นานนัก เพราะไม่หลงไปตามทางที่สุดโต่งทั้งสองสายนั้น

๘. อาการของจิตที่รู้สึกตัว ไม่เผลอและไม่เพ่ง เป็นอย่างไร

พวกเราหลายท่านเมื่อปฏิบัติไปช่วงหนึ่งแล้วเกิดสงสัยว่า ที่ปฏิบัติอยู่นั้นตนเองรู้สึกตัวได้ถูกต้องแล้วหรือยัง ถ้าถูกต้องแล้วจะได้ตามรู้รูปนามกายใจเพื่อให้เกิดปัญญาตามทางสายกลางต่อไป

วิธีสังเกตว่าเรารู้สึกตัวได้ถูกต้องแล้วหรือไม่ ให้สังเกตดังนี้

๘.๑ ความรู้สึกตัวนั้นเกิดขึ้นเองเพราะเราไปรู้ทันรูปนามของตนเอง หรือเกิดจากความจงใจและพยายามจะรู้สึกตัว หากสติเกิดไปตามรู้ทันรูปนามเข้าเองก็ใช้ได้ เช่น กำลังเผลอคิดเรื่องหนึ่งเรื่องใดอยู่แล้วเกิดสติระลึกขึ้นได้ว่า อ้าว เผลอไปแล้ว หรือกำลังโกรธอยู่ แล้วเกิดสติระลึกขึ้นได้ว่า อ้าว โกรธไปแล้ว อย่างนี้มักจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริง แต่ถ้ากายเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ จิตเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบจู่ๆ ก็นึกขึ้นได้ว่าจะต้องปฏิบัติธรรม แล้วเกิดความสงสัยว่ากายหรือจิตกำลังเป็นอย่างไร เกิดความอยากรู้ และเกิดอาการจงใจไปรู้กายหรือรู้จิต อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ **ต้องให้สติเกิดเองเพราะจิตจำสภาวะของรูปนามได้ จึงจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริง**

๘.๒ ในขณะที่คิดว่ารู้สึกตัวนั้นจิตเป็นกุศลหรืออกุศล **ถ้าจิตเป็นกุศลแสดงว่ามีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นจริง** จิตที่เป็นกุศลจะมีความเบาอ่อนโยน ปราศจากกิเลสและนิวรณ์ คล่องแคล่ว และรู้อารมณ์อย่างซื่อตรงโดยไม่เข้าไปแทรกแซง แต่ถ้าในขณะนั้นจิตเป็นอกุศล มีอาการหนัก แน่น แข็ง มีกิเลสและนิวรณ์ ซึมทื่อ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ อย่างนี้แสดงว่าไม่ได้เกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริง

๙. เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วจะต้องทำอะไรต่อไป

เมื่อจิตเกิดความรู้สึกตัวแล้ว หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือจะต้องใช้จิตที่รู้สึกตัวแล้วนั้นไปเจริญวิปัสสนา อันได้แก่การมีสติระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน และมีปัญญาเข้าใจลักษณะของรูปนั้นว่าเป็นไตรลักษณ์ หรือมีสติตามระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ และมีปัญญาเข้าใจลักษณะของนามนั้นว่าเป็นไตรลักษณ์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางวิปัสสนาปัญญา คือรู้รูปนามตรงตามความเป็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานถึงความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๔๘)

๔
จากต้นสายถึงปลายทาง

๑. คำนำ

ทางแห่งความปรุงแต่งอันสุดโต่งมีสองฝั่ง คือ (๑) การปล่อยตัวปล่อยใจไหลตามกิเลส หรือการหลงอยู่กับความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล หรือกามสุขัลลิกานุโยค อันเป็นเหตุนำไปสู่ทุคติ และ (๒) การบังคับกดข่มกายใจอันเป็นการทำตนเองให้ลำบาก หรือการหลงอยู่กับความปรุงแต่งฝ่ายกุศล หรืออัตตกิลมถานุโยค อันเป็นเหตุนำไปสู่สุคติ ทางสองฝั่งนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เว้นเสีย

พระพุทธเจ้าทรงประกาศทางสายกลางไว้ เพื่อให้จิตของผู้ดำเนินตามพ้นจากความปรุงแต่งทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล และโน้มน้อมไปสู่อมตธรรมคือนิพพาน เหมือนสายน้ำที่ไหลไปสู่มหาสมุทรโดยไม่ติดนิ่งอยู่กับสองฝั่งของแม่น้ำ ทางสายกลางนี้คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันรวบย่อเข้ามาได้ในศีล สมาธิ และปัญญา และทรง

สอนวิธีการปฏิบัติตามทางสายกลางไว้อย่างหมดจดงดงามในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดสติและปัญญา จนจิตสามารถปลดปล่อยความถือมั่นในรูปนามหรือ "ตนเอง" ลงได้ แล้วประจักษ์กับนิพพานได้ในที่สุด

การจะเริ่มต้นเดินทางสายกลางได้ถูกต้อง จำเป็นต้องรู้จักว่าต้นสายของทางสายนี้อยู่ที่ตรงไหน นี้เป็นเรื่องที่สำคัญและน่าสนใจยิ่งกว่าเรื่องที่ว่า จะกำหนดลมหายใจอย่างไร จะเดินท่าไหน จะนั่งท่าไหน หรือจะเอาจิตวางไว้ที่ตรงไหน ฯลฯ เสียอีก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจและเข้าสู่ต้นทางของการปฏิบัติได้ โอกาสที่จะเดินถูกทางและไปถึงปลายทางก็เป็นไปได้มากทีเดียว

ผู้เขียนได้สำรวจหาต้นทางของการปฏิบัติธรรม ทั้งด้วยการศึกษาพระปริยัติธรรม และด้วยการรับฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติ แล้วได้นำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง เผื่อบางท่านจะเกิดความสนใจที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมกันบ้าง ซึ่งถ้าเพื่อนชาวพุทธสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมกันมากๆ พระพุทธศาสนาจะได้ตั้งมั่นเป็นสมบัติของชาวโลกสืบไปอีกนานๆ

๒. ทางสายนี้เรียบง่าย ลัดสั้น และน่ารื่นรมย์

เส้นทางธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นเส้นทางเล็กๆ สายหนึ่งในบรรดาเส้นทางนับไม่ถ้วนสาย ที่บรรดานักปราชญ์ทั้งหลายทั้งในอดีตและปัจจุบันได้ค้นพบและประกาศกันไว้

ขอเชิญชวนให้เพื่อนนักปฏิบัติลองศึกษาพิจารณาถึงสิ่งที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในบทความนี้ แล้วทดลองเดินตามทางสายนี้ดูสักครั้งหนึ่ง ท่านไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมากนักหรอก เพราะ (๑) **เส้นทางสายนี้เรียบง่ายและธรรมดาอย่างยิ่ง** คือ "เพียงลืมตาตื่น ก็เห็นได้แล้ว" ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาทางพ้นทุกข์ที่ไหนให้ไกลตัวเลย (๒) **เส้นทางสายนี้ลัดสั้น** คือเห็นผลเร็ว หมายความว่าพอเริ่มปฏิบัติได้ถูกต้องคือพอเกิดมีสติสัมปชัญญะที่แท้จริงขึ้นเท่านั้น ความทุกข์ทางใจก็จะหลุดร่วงไปเองต่อหน้าต่อตาอย่างฉับพลัน และ (๓) **เส้นทางสายนี้รื่นรมย์** คือไม่มีความยากลำบากหรือความเสี่ยงใดๆ เลย แถมยังมีความสุขความเบิกบานใจเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ด้วย ด้วยเหตุนี้จึงขอเชิญชวนให้พวกเราทดลองเดินดูสักระยะหนึ่ง ถ้าทดลองแล้วไม่เห็นผลที่น่าพอใจก็เลิกกันไป แต่ถ้าเกิดได้ผลก็นับว่าเป็นกำไรอย่างมหาศาลแก่ผู้ทดลองทีเดียว เพราะเป็นการลงทุนน้อยที่สุดแต่ได้ผลมากที่สุด

ความยากในการเดินตามเส้นทางสายนี้มีอันเดียว คือทำอย่างไรจะค้นพบจุดตั้งต้นหรือต้นทางของเส้นทางสายนี้ได้ ถ้าจับได้ว่าต้นทางอยู่ที่ตรงไหน แล้วขึ้นต้นทางให้ถูกต้องเท่านั้น งานที่เหลือ จิตเขาจะดำเนินไปเองจนถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด

๓. เครื่องขัดขวางการเรียนรู้ธรรม

ก่อนที่เราจะพิจารณาว่าต้นทางของเส้นทางการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ตรงไหน ผู้เขียนขอเสนอให้เพื่อนนักปฏิบัติขจัดสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ๓ ประการ เรียกว่า **ปปัญจธรรม** อันเป็นกิเลสเครื่องเนิ่นช้า เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่งยืดเยื้อพิสดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่ายๆ และเปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง กิเลส ๓ ประการนี้ได้แก่

๓.๑ มานะ คือความถือตัวว่าเรารู้ดีแล้ว เราเก่งแล้ว หรือผู้แสดงธรรมท่านอื่นก็รู้พอๆ กันกับเรา หรือเรามันโง่เขลาเบาปัญญาไม่มีทางที่จะเรียนรู้ธรรมได้เลย

๓.๒ ทิฏฐิ คือการมีความเชื่อมั่นหรือปักใจเชื่อในแนวทางปฏิบัติอย่างหนึ่งอย่างใดที่มีอยู่เดิม คิดว่าแนวทางของเราที่ทำอยู่นี้เท่านั้นถูกต้อง แนวทางอื่นๆ ไม่ถูกต้อง ความรู้สึกอย่างนี้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างมาก พอได้ฟังสิ่งใดที่ขัดแย้งหรือแตกต่างจากความเชื่อเดิมก็เกิดโทสะเสียแล้ว ทำให้การพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ๆ ของตนเองทำไม่ได้ หรือพอได้รับฟังสิ่งใหม่ๆ ก็คิดเปรียบเทียบกับข้อมูลเดิมอยู่ตลอดเวลา ทำให้ขาดความตั้งใจมั่นที่จะศึกษาสิ่งใหม่ๆ ด้วยเหตุนี้เองพวกเราจึงควรทำตนให้เป็นเสมือน **ถ้วยชาที่ว่างเปล่า** เสียก่อน จึงจะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนจะกล่าวต่อไปนี้ได้อย่างง่ายดาย และเมื่อเข้าใจแล้วจะไม่เชื่อถือก็ไม่ว่ากัน อย่าเพิ่งปฏิเสธทั้งที่ยังไม่เข้าใจก็ขอบคุณมากแล้ว

๓.๓ ตัณหา คือความอยาก ในที่นี้หมายถึงความอยากที่จะปฏิบัติธรรม และความอยากที่จะบรรลุธรรม เมื่อมีความอยากก็เกิดการกระทำตามอำนาจของความอยากต่างๆ นานา ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า "ตัณหาเป็นผู้สร้างภพ" คือสร้างความปรุงแต่งหรือการงานทางใจที่เรียกว่า "กรรมภพ" ขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพียรทำอะไรบางอย่างเพื่อละอกุศล และการเพียรทำอะไรบางอย่างเพื่อเจริญกุศล เช่นการพยายามทำสติ สมาธิ ปัญญา และวิมุตติให้เกิดขึ้น โดยเชื่อว่าถ้ามีความเพียรปฏิบัติและสร้างความปรุงแต่งฝ่ายกุศลให้เต็มที่แล้ว จะรู้ธรรมได้ในที่สุด

แท้จริงการมีความเพียรชอบนั้น ไม่ใช่เพียรโดยเอากำลังเข้าหักหาญกับกิเลสหรือพยายามบังคับให้กุศลเกิดขึ้น เพราะธรรมทั้งปวงทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลต่างก็เป็นอนัตตาคือไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร ความเพียรเช่นนั้นจึงไม่ใช่สัมมาวายามะหรือความเพียรชอบเพราะยังประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ ว่าเราจะละอกุศลและทำให้ธรรมฝ่ายกุศลเกิดขึ้นได้ตามใจปรารถนา แต่เป็น **มิจฉาวายามะอันมีตัณหาอยู่เบื้องหลังการปฏิบัติธรรมและมีความหลงผิดเป็นเครื่องชี้นำ ส่วนความเพียรชอบนั้นเพียงมีสติก็เกิดความเพียรชอบแล้ว** คือทันทีที่สัมมาสติเกิดขึ้น อกุศลก็เป็นอันถูกละไปแล้ว และกุศลก็เริ่มเจริญขึ้นแล้ว สมดังที่ **หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ** ท่านสอนว่า "เมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร" ดังนั้นแม้จะพยายามเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิตลอดวันตลอดคืน ถ้าไม่มีสติก็ยังไม่ได้ชื่อว่าทำความเพียรชอบ

พวกเราควรสลัด**ภาพลวงตา** ที่ว่าการปฏิบัติธรรมคือการที่ต้องเพียรพยายามทำอะไรที่ยากๆ ตั้งมากมายหลายอย่าง อันเป็น**ความปรุงแต่งฝ่ายดีหรือปุญญาภิสังขารหรือกุสลาภิสังขารซึ่งมีรากเหง้ามาจากอวิชชา** เพราะแท้ที่จริงแล้วความเพียรพยายามปรุงแต่งฝ่ายดีนั้นแหละเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุธรรม ในขณะที่**การบรรลุธรรมเกิดจากการรู้ทันและก้าวข้ามความปรุงแต่งทั้งปวงได้ต่างหาก** ถ้าไม่ปรับทัศนคติเสียก่อน พวกเราจะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนบอกเล่าให้ฟังได้ยากเหลือเกิน เพราะแม้ผู้เขียนจะกล่าวว่า "จงอย่าปรุงแต่งการปฏิบัติขึ้นมา แต่ให้**รู้**ทันความปรุงแต่งคือรูปนามโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานทางใจที่กำลังปรากฏอยู่" พวกเราก็จะต้องคิดว่า "**ทำ**อย่างไรจึงจะไม่ปรุงแต่ง และ**ทำ**อย่างไรจึงจะรู้ทันความปรุงแต่งได้" อันจะนำพวกเราให้ถลำเข้าไปในโลกของความคิดนึกปรุงแต่งต่อไปอีก แทนที่จะรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นในฉับพลัน เพราะพวกเรามุ่งแต่จะ "**ทำ**" โดยละเลยการ "**รู้**"

เมื่อผู้เขียนกล่าวว่า "การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ไม่ต้องใช้ความเพียรทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ แม้กระทั่งการทำกุศล" ก็อาจทำให้เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากไม่เชื่อถือ เพราะขนาดเพียรพยายามปฏิบัติธรรมกันแทบตาย ก็ยังไม่ค่อยประสบความสำเร็จในทางธรรมเลย คือยังไม่เห็นวี่แววว่าจะพ้นทุกข์ได้ที่ตรงไหน ส่วนมากพอเริ่มปฏิบัติก็มักจะมีความทุกข์เพิ่มมากยิ่งขึ้น แล้วผู้เขียนยังมีหน้ามาเสนอได้ว่าไม่ต้องเพียร คำกล่าวนี้จะใช้ได้อย่างไรกัน เพราะใครๆ ก็สอนให้เพียรให้มากทั้งนั้น เพิ่งจะเคยได้ยินจากผู้เขียนนี่แหละที่บอกว่าไม่ต้องเพียร เพราะถึงเพียรก็ไม่สำเร็จ

ความจริงผู้เขียนไม่ได้พูดเอาเอง แต่เรื่องเคยมีมาแล้ว ดังที่ท่านพระอานันทเถระ (พระอานนท์) ได้เล่าถวายคณะสงฆ์อันมีท่านพระมหากัสสปเถระเป็นประธานในการสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งแรกดังนี้

[๑] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นแล เมื่อปฐมยามล่วงไปแล้วเทวดาองค์หนึ่งมีวรรณงาม ยังพระวิหารเชตวันทั้งสิ้นให้สว่าง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วได้ยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งฯ

[๒] เทวดานั้นยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูลคำนี้กะพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้ไม่มีทุกข์ ข้าพระองค์ขอทูลถาม พระองค์ข้ามโอฆะได้อย่างไร

*พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ท่านผู้มีอายุ **เราไม่พักอยู่ ไม่เพียรอยู่** ข้ามโอฆะได้แล้วฯ*

ท. ข้าแต่พระองค์ผู้ไม่มีทุกข์ ก็พระองค์ไม่พักไม่เพียร ข้ามโอฆะได้อย่างไรเล่าฯ

*พ. ท่านผู้มีอายุ **เมื่อใดเรายังพักอยู่ เมื่อนั้นเรายังจมอยู่โดยแท้ เมื่อใดเรายังเพียรอยู่ เมื่อนั้นเรายังลอยอยู่โดยแท้** ท่านผู้มีอายุ เราไม่พัก เราไม่เพียร ข้ามโอฆะได้แล้วอย่างนี้แลฯ*

เทวดานั้นกล่าวคาถานี้ว่า นานหนอ ข้าพเจ้าจึงจะเห็นขีณาสวพราหมณ์ผู้ดับรอบแล้ว ไม่พักอยู่ ไม่เพียรอยู่ ข้ามตัณหาเป็นเครื่องเกาะเกี่ยวในโลกฯ

[๓] เทวดานั้นกล่าวคำนี้แล้ว พระศาสดาทรงอนุโมทนาครั้งนั้นแล เทวดานั้นดำริว่า พระศาสดาทรงอนุโมทนาคำของเรา จึงถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณแล้วก็หายไป ณ ที่นั้นแลฯ

(โอฆตรณสูตรที่ ๑ ว่าด้วยการข้ามโอฆะ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)

คำว่า **"พักอยู่"** นี้พระอรรถกถาจารย์ท่านอธิบายว่า หมายถึงการปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลส เป็นการหลงปรุงแต่งฝ่ายชั่วหรืออกุสลาภิสังขาร จัดเป็นการปฏิบัติที่ย่อหย่อนหรือกามสุขัลลิกานุโยค จะทำให้ผู้ปฏิบัติจมลงในอบายภูมิ ส่วนคำว่า **"เพียรอยู่"** หมายถึงการหลงปรุงแต่งฝ่ายกุศลหรือกุสลาภิสังขาร จัดเป็นการปฏิบัติที่ตึงเกินไป ทำตนให้ลำบาก หรืออัตตกิลมถานุโยค แต่ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติไปสู่สุคติภูมิได้

ลองสังเกตดูเถิดว่า **เมื่อพวกเราไม่ได้คิดถึงการปฏิบัติธรรม พวกเราก็มักจะหลงไปกับโลก จมแช่อยู่กับกิเลส แต่พอคิดถึงการปฏิบัติธรรมเท่านั้น พวกเราก็จะเริ่มเกิดการกระทำทางกายและทางใจตั้งมากมายหลายอย่างเพื่อปรุงแต่งกุศลขึ้นมา** เช่น พยายามบังคับจิตที่ไม่สงบให้สงบ ทำจิตที่ไม่ดีให้ดี ขัดขวางหรือพยายามทำลายอารมณ์อันเป็นทุกข์และอกุศล ตลอดจนพยายามสร้างและรักษาอารมณ์อันเป็นสุขและกุศลไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพยายามสร้างสติ สัมมาสมาธิ ปัญญา และวิมุตติให้เกิดมีขึ้น โดยหวังว่าถ้าทำสิ่งที่ดีๆ ให้

เกิดขึ้นอย่างถาวรได้แล้ว ย่อมจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง ดังนั้นพวกเราจึงหลงสุดโต่งอยู่ในอาการสองอย่างคือ ถ้าไม่เพียรก็พัก และถ้าไม่พักก็เพียร

การพักเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนการเพียรนั้นจะขอยกตัวอย่างให้พวกเราดูสักเล็กน้อยในเรื่องเกี่ยวกับการพยายามปรุงแต่งธรรมฝ่ายกุศลได้แก่ สติ ศีล สมาธิ ปัญญา แม้กระทั่งวิมุตติก็ยังมีผู้อุตส่าห์ปรุงแต่งขึ้นมาจนได้

ตัวอย่างของการปรุงแต่งสติ ก็เช่น (๑) การพยายามจะทำให้สติเกิดขึ้นด้วยการ (ก) พยายามเอาสติไปจดจ่อหรือตรึงความรู้สึกไว้กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง โดยมุ่งหวังว่าจะไม่ให้เผลอหรือขาดสติได้ เช่น เอาสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจ ที่ท้อง ที่ร่างกายทั้งกาย ที่คำบริกรรม หรือแม้กระทั่งสิ่งภายนอกเช่นพระพุทธรูป ลูกแก้ว และเปลวเทียน เป็นต้น (ข) พยายามซอยขั้นตอนการเคลื่อนไหวร่างกายให้ละเอียดยิ่งขึ้น เช่น ทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือ เท้า และลมหายใจเป็นต้น และ (ค) พยายามกระทบผัสสะทางกายแรงๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว เช่น เดินกระแทกส้นเท้าแรงๆ เดินโคลงตัวแรงๆ เคาะนิ้ว และเขกโต๊ะ เป็นต้น หรือ (๒) การส่งสติเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยความจงใจอันเจือด้วยโลภะ เพราะทราบว่าสติมีหน้าที่จับอารมณ์ให้มั่น จึงจงใจจะจับอารมณ์ให้มั่น

ความจงใจทั้งหลายเหล่านี้ ทำให้สติเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นเพียงเครื่องระลึกรู้อารมณ์ ไปเป็นเครื่องเพ่งอารมณ์โดยไม่รู้ตัว สิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากการพยายามสร้างสติปลอมๆ ได้แก่ การหลงเพ่งนิ่ง

อยู่กับอารมณ์บ้าง หลงจมแช่อยู่กับอารมณ์โดยมีความรู้สึกว่ากำลังรู้ความเกิดดับของอารมณ์บ้าง หลงเพ่งนิ่งอยู่กับกายบ้าง หลงจมแช่อยู่กับกายโดยมีความรู้สึกว่ากำลังรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาบ้าง จิตจะเกิดอาการหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ อันเป็นลักษณะของอกุศลจิตทั้งสิ้น

อนึ่ง การเพ่งนิ่งอยู่กับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก ทั้งรูปและนามนั้น เป็นเรื่องที่สังเกตให้รู้ทันได้ง่าย แต่การส่งใจเข้าไปจมแช่เพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์นั้น รู้ทันได้ยาก เพราะเจ้าตัวจะรู้สึกว่าตนเองรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่แท้ๆ และมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาด้วย สิ่งใดจะเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจก็รู้ได้หมด เรื่องนี้หากผู้ปฏิบัติจะเฉลียวใจสักนิดว่า ตนกำลังจงใจเอาสติไปจมแช่อยู่กับรูปนามด้วยอำนาจของโลภะ และสภาวะรู้ดังกล่าวเกิดได้ต่อเนื่องมากเป็นชั่วโมงๆ แทนที่ความรู้สึกตัวจะเกิดดับเป็นขณะๆ พร้อมกับจิตอย่างที่ควรจะเป็น ถ้าเฉลียวใจมองเห็นสภาวะอย่างนี้ก็จะพ้นจากการปฏิบัติที่ผิดพลาดตรงนี้ได้ แต่ถ้าเชื่อมั่นว่าตนกำลังรู้ตัวทั่วพร้อม ทั้งที่กำลังหลงส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ด้วยอำนาจของโลภะ ก็คงต้องติดอยู่ตรงนี้ต่อไปอีกนาน

ตัวอย่างของการปรุงแต่งศีล ก็เช่น การไปขอรับศีลจากพระภิกษุแล้วพยายามกดข่มควบคุมจิตใจและร่างกายของตนไม่ให้ทำผิดศีล เป็นการถือศีลด้วยความยากลำบากและเคร่งเครียด ถ้ารักษาไว้ได้ก็พอใจและมีมานะเพิ่มขึ้น ถ้ารักษาไว้ไม่ได้ก็เสียใจหงุดหงิดเป็นทุกข์ใจเป็นต้น

ตัวอย่างของการปรุงแต่งสมาธิ ก็เช่น การพยายามทำจิตให้สงบ พยายามให้จิตรวมสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว พยายามทำจิตให้เซื่องซึมไม่รู้ร้อนรู้หนาวนอนแช่อยู่กับอารมณ์อันหนึ่ง บ้างก็เตลิดเปิดเปิงไปถึงขั้นพยายามนั่งให้เกิดหูทิพย์ตาทิพย์ ยิ่งเห็นผีเห็นเทวดาหรือมีอำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งสำคัญว่าสมาธิของตนดี เป็นต้น

ตัวอย่างของการปรุงแต่งปัญญา ก็เช่น การใช้ความคิดพิจารณาร่างกายจิตใจของตนว่าเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ เป็นธาตุ เป็นขันธ์ เป็นรูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นต้น ทั้งนี้บางท่านเชื่อว่าการเจริญวิปัสสนาทำได้ด้วยการคิด แต่เป็นการคิดอย่างมีระบบระเบียบ หรือคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ ทั้งที่ความจริงวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องของการคิด แต่วิปัสสนาเป็นเรื่องของการมีสติปัญญาเข้าไปประจักษ์สภาวธรรมและความเป็นจริงของรูปนามจริงๆ ต่างหาก แม้ในขั้นเริ่มต้นเจริญวิปัสสนาในระดับอุทยัพพยญาณ ก็ต้องรู้รูปนามโดยพ้นจากจินตามยปัญญาไปแล้ว

ตัวอย่างของการปรุงแต่งวิมุตติ ก็เช่น การแกล้งทำจิตใจให้เลื่อนลอย แกล้งทำจิตใจให้กว้างขวาง แกล้งทำจิตใจให้ว่างเปล่า เกาะนิ่งอยู่กับอารมณ์ว่างๆ หรือความไม่มีอะไรอันเป็นการเจริญอรูปฌาน หรือดับความรับรู้คือดับจิตจนเหลือแต่รูปกายแข็งทื่อไร้ความรู้สึกอยู่ อันเป็นวิธีการที่จะนำไปเกิดเป็นพรหมลูกฟักหรือกำเนิดในอสัญญสัตตาภูมิ เป็นต้น

มีข้อที่ควรสังเกตประการหนึ่งก็คือ การปรุงแต่งสติ ศีล สมาธิ ปัญญา และกระทั่งวิมุตตินั้น สามารถปรุงแต่งทีละส่วนได้ ทั้งที่

ในความเป็นจริง องค์ธรรมฝ่ายกุศลเหล่านี้ไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องกันไป โดยเฉพาะศีล สมาธิ และปัญญานั้นจะต้องเกิดร่วมกันในเวลาที่อริยมรรคเกิดขึ้น แม้ในขั้นของการเจริญบุพพภาคมรรคคือขั้นที่ลงมือเจริญสติ ก็เป็นการอบรมทั้งศีล สมาธิ และปัญญานั่นเอง ไม่ใช่เวลาหนึ่งถือศีล เวลาหนึ่งทำสมาธิ และอีกเวลาหนึ่งเจริญปัญญา

ทางสายกลางเป็นทางเล็กๆ สายเดียว ท่ามกลางเส้นทางแห่งความสุดโต่งมากมาย และเป็นเส้นทางที่พบเห็นได้ยาก เนื่องจากเป็นเส้นทางของการไม่พักและไม่เพียร ไม่ปรุงแต่งทั้งอกุศลและกุศล จึงเป็นกุศลชั้นเลิศ พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะทรงค้นพบทางสายกลางนี้ได้ด้วยพระองค์เอง ดังพระพุทธวัจนะที่ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทาสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น นั่นตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน"

ส่วนพวกเราผู้เป็นสาวกนั้น จะสามารถดำเนินไปตามทางสายกลางได้ถูกต้อง ก็ด้วยการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ ซึ่งบทความเรื่องนี้ จะได้กล่าวถึงเส้นทางสายกลางและการดำเนินไปตามทางสายกลางในแง่มุมของการปฏิบัติโดยไม่พักและไม่เพียรต่อไป

วิปัสสนาเป็นเรื่องที่ทำง่ายที่สุด

และทำได้แทบตลอดเวลา

ยกเว้นในเวลาที่หลับ

และในเวลาที่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น

๔. จากปลายทางถึงต้นทางของการปฏิบัติธรรม

ก่อนที่เราจะพูดกันถึงเรื่องต้นทางของการปฏิบัติธรรม เราน่าจะพิจารณาถึงปลายทางที่เราปรารถนากันก่อน แล้วจึงค่อยพิจารณาย้อนทวนโดยปฏิโลมนัยเข้าหาต้นทาง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความแน่ใจได้ว่า เมื่อรู้จักต้นทางแล้ว ต้นทางนั้นจะนำไปถึงปลายทางที่ปรารถนาได้จริง ขอเชิญติดตามการสืบสาวต้นทางของการปฏิบัติธรรมได้ดังนี้

๔.๑ นิพพานคือจุดหมายสูงสุดของชาวพุทธ

หากศึกษาพระพุทธประวัติจะพบว่า พระโพธิสัตว์เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกแสวงหาโมกษธรรมคือความหลุดพ้นจากกองทุกข์และกองกิเลส หรือกล่าวอย่างง่ายๆ ว่าทรงแสวงหานิพพานก็ได้ และบรรดาคำสอนทั้งสิ้นของพระองค์ก็ไปจบลงที่นิพพาน ไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่านิพพานอีก หรือแม้กระทั่งพระอรหันตสาวกอื่นๆ หากท่านจะระบุว่า ท่านประพฤติปฏิบัติธรรมไปเพื่อสิ่งใด ลงท้ายท่านก็สรุปว่าท่านศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุถึงนิพพานเช่นกัน เช่น ท่านพระปุณณมันตานีบุตรได้ตอบคำถามของท่านพระสารีบุตร ปรากฏในบทสนทนาอันเลื่องชื่อคือรถวินีตสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ว่าท่านปฏิบัติธรรมมิใช่เพื่อความบริสุทธิ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา แม้กระทั่งวิมุตติ แต่ *"[๒๙๖] ... ผมประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน" (หมายเหตุ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า อนุปาทาปรินิพพาน คือปรินิพพานที่หาปัจจัยมิได้ ที่ไม่เกิดขึ้นโดยปัจจัย ที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง ได้แก่อมตธาตุนั่นเอง)*

นิพพานนั้นถ้าจำแนกโดยสภาวะก็มีประเภทเดียว ได้แก่ **สันติลักษณะ** คือความสงบจากกิเลสและขันธ์

นิพพานนั้นถ้าจำแนกโดยอาการของขันธ์ก็มี ๒ ประเภท ได้แก่ **สอุปาทิเสสนิพพาน**หรือ**กิเลสนิพพาน** หมายถึง ความพ้นกิเลสแต่ยังไม่สิ้นขันธ์ นิพพานชนิดนี้จะเป็นที่ประจักษ์แก่พระอรหันต์ซึ่งจิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนาม ท่านเหล่านี้ยังมีขันธ์อยู่แต่ท่านไม่ยึดถือขันธ์ จิตของท่านพรากออกจากขันธ์ได้แล้ว หรือสำรอกขันธ์ออกได้แล้ว กับ**อนุปาทิเสสนิพพาน** หรือ**ขันธนิพพาน** หมายถึง ความพ้นขันธ์ ซึ่งผู้ที่พ้นขันธ์ได้หมายถึงพระอรหันต์ที่มรณภาพ (นิพพาน) แล้ว ไม่มีขันธ์ให้เป็นภาระที่จะต้องบริหารจัดการอีกต่อไป

นิพพานนั้นถ้าจำแนกโดยอาการเข้าไปรู้แจ้งนิพพานก็มี ๓ ประเภท ได้แก่ **อนิมิตตนิพพาน** คือ การรู้แจ้งถึงนิพพานได้ด้วยการเจริญวิปัสสนารู้รูปนามโดยความเป็นอนิจจัง **อัปปณิหิตนิพพาน** คือ การรู้แจ้งถึงนิพพานได้ด้วยการเจริญวิปัสสนารู้รูปนามโดยความเป็นทุกข์ และ**สุญญตนิพพาน** คือ การรู้แจ้งถึงนิพพานได้ด้วยการเจริญวิปัสสนารู้รูปนามโดยความเป็นอนัตตา

พวกเรานักปฏิบัติไม่ต้องมุ่งปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งขันธนิพพาน แต่ให้ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งกิเลสนิพพานหรือความสิ้นอาสวกิเลสก็พอ เพราะเมื่อสิ้นอาสวกิเลสแล้ว จิตใจจะมีความสุขและมีความสงบสันติเต็มเปี่ยมอยู่ในปัจจุบัน และไม่มีความกังวลไปถึงชีวิตหลังความตาย เนื่องจากผู้ที่สิ้นกิเลสแล้วย่อมรู้ดีว่ารูปนามไม่ใช่ตัวเราของเรา และไม่มีความถือมั่นในรูปนามว่าเป็นตัวเราของเรา ผู้นั้นย่อมไม่มีความ

วิตกหวั่นไหวว่าจะต้องสูญสิ้นรูปนาม หรือเมื่อสิ้นรูปนามแล้ว "เรา" จะมีสภาพเป็นอย่างไร จึงไม่กังวลสนใจว่าขันธนิพพานจะเป็นอย่างไรต่อไปอีก ทั้งนี้ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ย่อมมีอยู่เฉพาะกับผู้ที่ยังมีกิเลสเท่านั้น ส่วนการจะรู้แจ้งนิพพานได้ด้วยการเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง หรือทุกข์ หรืออนัตตานั้น ก็เป็นเรื่องที่จิตเขาจะเป็นไปเอง ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ตามรู้รูปนามเรื่อยไปเท่านั้นเอง ไม่ต้องกังวลสนใจว่าตนจะบรรลุเพราะเห็นลักษณะอย่างใดของรูปนาม

๔.๒ นิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตติ

คำว่าวิมุตติหรือความหลุดพ้นนั้นพระปริยัติธรรมจำแนกไว้ ๕ ชนิดคือ (๑) **วิกขัมภนวิมุตติ** คือความหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว**ด้วยการข่ม**นิวรณ์ไว้ด้วยฌาน (๒) **ตทังควิมุตติ** คือความหลุดพ้นชั่วคราว**ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ** เช่น ละความเห็นผิดว่าเที่ยงเพราะเห็นความไม่เที่ยงด้วยการเจริญวิปัสสนา เป็นต้น (๓) **สมุทเฉทวิมุตติ** คือความหลุดพ้น**ด้วยตัดขาด**ในขณะแห่งโลกุตรมรรค (๔) **ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ** คือความหลุดพ้น**ด้วยความสงบระงับ**ในขณะบรรลุโลกุตรผล และ (๕) **นิสสรณวิมุตติ** คือความหลุดพ้น**ด้วยสลัดออกได้**และดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสตลอดไปคือนิพพาน

สำหรับคำกล่าวที่ว่านิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตตินั้น ผู้เขียนหมายถึงวิมุตติ ๓ อย่างหลังซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถึงวิมุตติจนรู้แจ้งถึงกิเลสนิพพานของพระอรหันต์ ซึ่งพระสูตรมักระบุสาเหตุของความหลุดพ้นนี้ไว้ว่า **"จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสเพราะความไม่ถือมั่น"** เป็นการบอกไว้ในตัวเลยว่าไม่ได้

หลุดพ้นเพราะฆ่ากิเลสตายหมด เนื่องจากกิเลสก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ต้องฆ่ามัน แต่เมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัย กิเลสก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจิตจึงไม่ได้หลุดพ้นจากอาสวกิเลสเพราะฆ่ากิเลสได้ แต่หลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนามหรือขันธ์ ๕ ต่างหาก

เมื่อใดรู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงก็คือหมดอวิชชา เมื่อหมดอวิชชาก็หมดอาสวกิเลส เพราะอาสวกิเลสย่อมมีได้เฉพาะกับผู้ที่ยังมีอวิชชาคือผู้ไม่รู้แจ้งในความจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน แล้วหลงยึดมั่นในรูปนามเท่านั้น คือเมื่อยังยึดมั่นในรูปนามก็ย่อมปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่ดีเพื่อให้ "เรา" พ้นจากทุกข์และมีความสุข คือยังตกอยู่ใต้อำนาจของ**กามาสวะ** เมื่อยังยึดมั่นในรูปนามก็ยังไม่สิ้นการดิ้นรนทำงานหรือปรุงแต่งทางใจเพื่อให้ "เรา" พ้นจากทุกข์และมีความสุข คือยังตกอยู่ใต้อำนาจของ**ภวาสวะ** และเมื่อยังยึดมั่นในรูปนามก็ย่อมแสดงว่ายังไม่รู้จักรูปนามอย่างถ่องแท้ คือยังตกอยู่ใต้อำนาจของ**อวิชาสวะ**

จิตของผู้ที่ยังยึดมั่นในรูปนามจะมีลักษณะในความรู้สึกเหมือนกับว่ายังมีสิ่งห่อหุ้มอยู่ ส่วนจิตของผู้ที่ไม่ยึดมั่นในรูปนามแล้ว จะมีสภาพเหมือนกับหลุดออกจากเปลือกหุ้ม จึงเป็นอิสระ ไร้รูปลักษณ์ ไร้จุด ไร้ดวง ไร้ขอบเขต และไร้ตำแหน่งที่ตั้งใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้จิตของผู้ที่หมดความยึดมั่นในรูปนาม ย่อมถึงวิมุตติคือหลุดพ้นจากอาสวกิเลสและรู้แจ้งถึงกิเลสนิพพานโดยอัตโนมัติ

๔.๓ วิมุตติย่อมปรากฏแก่ผู้มีวิปัสสนาปัญญาบริบูรณ์

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า วิมุตติคือความหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เพราะความไม่ถือมั่นในรูปนาม คราวนี้เราจะสาวเข้าหาต้นทางของการปฏิบัติต่อไป คือจะพิจารณาในประเด็นที่ว่า ความไม่ถือมั่นในรูปนามเกิดขึ้นได้เพราะเหตุใด

ทางเดียว ไม่มีทางที่สอง ที่จะทำให้จิตหมดความถือมั่นในรูปนามได้ก็คือ การมี**ปัญญา**ในระดับ**วิปัสสนาปัญญา**เห็นแจ้งในความเป็นจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา จนทำลายอวิชชา ตัณหา และอุปาทานในรูปนามเสียได้

เมื่อกล่าวถึงความยึดมั่นในความเป็นตัวตนแล้ว เราจะเห็นได้ว่ามีนักปราชญ์จำนวนมากต้องการละอัตตาตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว เนื่องจากเข้าใจได้ว่าเพราะมีอัตตาตัวตนจึงเกิดความเห็นแก่ตัวและเกิดการเบียดเบียนคนอื่น สัตว์อื่น และธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และมีการเสนอวิธีทำลายอัตตาตัวตนไว้ต่าง ๆ นานา เช่น (๑) บางท่านเห็นว่าต้องอาศัย**ศรัทธา** ถ้าเรามีศรัทธาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่นพระเจ้าหรือพรรคคอมมิวนิสต์ เราก็จะทำความดีเพื่อพระเจ้าหรือเพื่ออุดมการณ์ของพรรค เป็นการลดทอนความเห็นแก่ตัวลง (๒) บางท่านเห็นว่าต้องถือ**ศีล**อย่างเคร่งครัดเพื่อขัดเกลาตนเอง จึงจะลดละความเป็นตัวตนลงได้ (๓) บางท่านบำเพ็ญ**ตบะ**อย่างเคร่งครัด มีการทรมานกาย หรือการพยายามข่มใจให้ลดละเลิกในสิ่งที่เห็นว่าจะทำให้เกิดความยึดติด เช่น การรับประทานอาหารที่จืดชืดปราศจากรสอร่อย การอาบน้ำโดยใช้น้ำน้อยๆ และไม่ฟอกสบู่ และการดำรงชีวิตอย่างปอนๆ และเคร่งเครียด เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เลิกรักตนเอง (๔) บางท่าน

น้อมใจให้มีความสุขกับการทำงานเพื่อส่วนรวม และเห็นว่ายิ่งมี**ความเสียสละ**มากเท่าใด ความยึดมั่นในตัวตนก็จะยิ่งลดน้อยลงมากเท่านั้น (๕) บางท่านใช้**ความคิด**เชิงตรรกและปรัชญาพิจารณาว่ารูปนามไม่มี มีแต่ความว่าง และ (๖) บางท่าน**ปฏิเสธการรับรู้รูปนาม**โดยการดับจิตบ้าง โดยการเอาสติจับเข้ากับความว่างบ้าง หรือโดยการบังคับใจไม่ให้ยึดถือรูปนามบ้าง เป็นต้น

จุดต่างที่สำคัญระหว่างนักคิดอื่นๆ กับพระพุทธเจ้าก็คือ ผู้อื่นมักจะเห็นว่าอัตตาตัวตนเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง จึงต้องพยายามทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อจะละเสีย แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้ขาดว่าอัตตาตัวตนไม่มี มีแต่รูปนามซึ่งเป็นอนัตตา แต่สัตว์ทั้งปวงก็มีความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน ท่านจึงสอนให้เจริญปัญญาเพื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตน ไม่ใช่สอนให้ละความเป็นตัวตนซึ่งไม่มีจะให้ละมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว และสอนให้มีปัญญาปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามเสียด้วย

การทำความดีของบุคคลทั้งหลายที่ยกเป็นตัวอย่างมานั้น แม้จะเป็นเรื่องดี แต่เอาเข้าจริงก็ยังทำไปเพราะความยึดมั่นใน**ทิฏฐิ**หรือความเห็นของตน คือคิดว่าต้องทำอย่างนี้ๆ จึงจะดี และเพราะ**ตัณหา**พาให้ทำ คือทำไปเพราะความอยากมีอยากเป็น หรือความไม่อยากมีไม่อยากเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างชัดเจนว่า "บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วย**ปัญญา**" ไม่ใช่ด้วยการสร้างความดีอย่างอื่นๆ เพียงแต่ความดีอื่นๆ บางอย่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเจริญปัญญาเหมือนกัน แต่ตัวชี้ขาดว่าจะทำลายความถือมั่นในรูปนามได้หรือไม่ ก็คือปัญญาเท่านั้น

ประเด็นเกี่ยวกับปัญญานี้มีเรื่องที่ควรกล่าวถึง ๓ ประการคือ (๑) ความหมายของปัญญา ว่าปัญญาคืออะไร มีลักษณะอย่างไร (๒) วิธีทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา และ (๓) พัฒนาการทางปัญญา

๔.๓.๑ <u>ความหมายของปัญญา</u> พวกเราควรทำความรู้จักกับความหมายของปัญญาให้ถ่องแท้ จะได้ไม่หลงไปเอาสิ่งอื่นมาเป็นปัญญา เพราะเวลานี้เรามักใช้คำว่าปัญญาในความหมายว่าความฉลาดรอบรู้ในเรื่องต่างๆ เช่น ใครเรียนจบปริญญาเอก ใครประสบความสำเร็จในเชิงธุรกิจ หรือใครฉลาดรู้ทันคน เราก็ยกย่องว่ามีปัญญามากเป็นต้น นั่นเป็นเพียงปัญญาอย่างโลกๆ ยังไม่ใช่ปัญญาตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา เพราะปัญญาอย่างโลกๆ เป็นปัญญาที่เปรียบเหมือนดาบสองคม คนโง่พร้อมจะใช้ปัญญานั้นเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนได้ ส่วนปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้ทุกข์ ด้วยการรู้ทันตนเอง รู้ทันชีวิต รู้ทันโลก ปัญญาเป็นเครื่องนำประโยชน์สุขมาสู่ตนเองและผู้อื่นโดยแท้ หรือจะกล่าวว่าปัญญาเป็นบ่อเกิดแห่งสันติสุขก็ได้ และคำว่าสันตินี้อย่างประณีตถึงที่สุดก็คือนิพพาน ดังนั้นคนที่ไม่จบปริญญา ไม่ร่ำรวย ไม่ฉลาดแกมโกง ก็สามารถมีปัญญาได้ คือสามารถดำรงชีวิตอย่างมีสันติสุข ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ คือมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขแล้วเจือจานความสุขนั้นไปสู่คนอื่นและสัตว์อื่น ในขณะที่ผู้มี "ปัญญา" ทางโลกๆ นั้น อาจจะหาความสุขไม่ได้เลย เพราะมัวแต่หาสิ่งอื่น เช่น หาเงิน หาอำนาจ หาชื่อเสียงเกียรติยศ และหาความสะดวกสบาย ฯลฯ จนลืมไปว่า ที่ตนเที่ยวแสวงหาอยู่นั้น ลึกๆ แล้ว ตนกำลังเที่ยวแสวงหาความสุขอยู่นั่นเอง แต่หาเท่าไรก็ไม่พบ เพราะขาดปัญญาในการเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต และเข้าใจโลกนั่นเอง

คราวนี้มาดูความหมายและลักษณะของปัญญาตามพระปริยัติธรรมกันบ้าง คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ อธิบายว่า **องค์ธรรมของปัญญา** ได้แก่ **ปัญญาเจตสิกหรือปัญญินทรียเจตสิก คือความรู้ในความจริงของสภาวธรรมหรืออารมณ์รูปนามและทำลายความเห็นผิด หรือเป็นเจตสิกที่มีความรู้เป็นใหญ่ปกครองซึ่งสหชาต-ธรรมหรือองค์ธรรมที่เกิดร่วมกันทั้งปวง**

ปัญญาเจตสิก (๑) มีความรู้แจ้งซึ่งสภาวธรรมคือรู้แจ้งความจริงของรูปนาม เป็น**ลักษณะ** (๒) มีการกำจัดความมืดของโมหะ (โมหันธการวิทฺธํสน) คือขจัดความหลงผิดในรูปนามเป็นหน้าที่ หรือเป็น**กิจ** (๓) มีความไม่หลง (อสัมโมหะ) คือมีความรู้ถูกเข้าใจถูก จนไม่หลงอยากไม่หลงยึดถือรูปนามเป็นผล หรือเป็น**รส** และ (๔) มีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์รูปนาม **เป็นเหตุใกล้ให้เกิด**

ขอขยายความให้เพื่อนนักปฏิบัติฟังสักเล็กน้อย ว่าปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาที่จะพาให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความหลุดพ้นจากความถือมั่นในรูปนาม โดยเบื้องต้นสามารถทำลายความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราลงได้ และเบื้องปลายสามารถถอดถอนความถือมั่นในรูปนามลงได้

ปัญญาจำแนกได้หลายแบบ เช่นจำแนกตามตัวขององค์ความรู้เป็น (๑) *กัมมสกตาปัญญา* คือปัญญารู้เรื่องกรรม คือรู้ว่ามีการทำกรรมและมีผลของกรรม (๒) *วิปัสสนาปัญญา* คือปัญญารู้ความจริงของรูปนาม ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ และ

(๓) *โลกุตรปัญญา* คือปัญญาเข้าถึงธรรมที่พ้นจากรูปนาม ได้แก่ มรรคผลนิพพาน

หรือถ้าจำแนกตามที่มาของปัญญาก็จำแนกได้ ๓ อย่าง เช่นกันคือ (๑) *สุตตมยปัญญา* คือปัญญาที่เกิดจากการรับการถ่ายทอดความรู้จากผู้อื่นผ่านทางการฟังและการอ่าน เป็นต้น (๒) *จินตามยปัญญา* คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาอย่างแยบคาย และ (๓) *ภาวนามยปัญญา* คือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติรู้รูปนามอันเป็นปัจจุบันอารมณ์

สำหรับปัญญาที่พาให้ปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้นั้น ต้องเป็นวิปัสสนาปัญญาคือการรู้ความจริงของรูปนาม และวิปัสสนาปัญญานั้นต้องเกิดจากภาวนามยปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการอ่าน การฟัง และการคิด ในบทความนี้เราจะให้ความสำคัญกับปัญญาชนิดนี้ยิ่งกว่าปัญญาประเภทอื่นๆ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การคิด และการเจริญสติ แต่มีข้อน่าสังเกตว่าคัมภีร์พระอภิธรรมท่านกลับสอนว่า "สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา" เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว แนวความคิดสองอย่างนี้จะไม่ขัดกันหรือ

เรื่องนี้ขอตอบว่าไม่ขัดกัน แท้จริงการอ่าน การฟัง และการคิด ก็ต้องอาศัยสมาธิจึงจะอ่าน ฟัง และคิดได้รู้เรื่อง เช่น ในเวลาอ่านหนังสือ ถ้าจิตใจไม่ตั้งมั่นก็จะอ่านไม่รู้เรื่อง ขอให้สังเกตให้ดีว่าในที่นี้ผู้เขียนใช้คำว่า "สมาธิ" ไม่ได้ใช้คำว่า "สัมมาสมาธิ" เพราะการอ่าน การฟัง และการคิดนั้น ทำไปด้วยสมาธิธรรมดาๆ ซึ่งใครๆ

ก็มีได้ ถ้าจิตไม่ฟุ้งซ่านไปเสียก่อน แต่การเจริญสติเจริญปัญญาจนเกิดวิปัสสนาปัญญานั้น จำเป็นต้องมีสัมมาสมาธิเป็นกำลังสนับสนุน ซึ่งเราจะกล่าวถึงเรื่องนี้อีกครั้งหนึ่งในหัวข้อเกี่ยวกับสัมมาสมาธิ

๔.๓.๒ <u>วิธีทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา</u> วิปัสสนาปัญญาเป็นปัญญารู้ความจริงของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา **ทางเดียวที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ ก็คือการตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง หรือการเจริญวิปัสสนานั่นเอง** ไม่ใช่เพ่งหรือกำหนดหรือบริกรรมเพื่อให้จิตนิ่ง ไม่ใช่ตรึงความรู้สึกไว้ที่กายหรือใจเพราะกลัวจะขาดสติ ไม่ใช่คิดเพื่อจะทำความเข้าใจ และไม่ใช่พยายามเข้าไปแสวงหา ควบคุม หรือดัดแปลงรูปนามเพื่อบังคับรูปนามให้เป็นไปตามใจปรารถนา

เมื่อพูดถึงคำว่า "การเจริญวิปัสสนา" แล้ว จะพบว่าพระพุทธศาสนาอยู่ในภาวะที่น่าห่วงใยทีเดียว เพราะชาวพุทธจำนวนมากไม่รู้จักวิปัสสนา แม้กระทั่งคนที่ชอบเข้าวัดบางคนก็ยังตั้งคำถามว่า "จะนั่งวิปัสสนาได้อย่างไร?" ที่ถามอย่างนี้ก็เพราะคิดว่าวิปัสสนาคือการนั่งหลับตาแล้วออกรู้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอตอบว่า "ให้นั่งด้วยความรู้สึกตัวและรู้สึกว่าสิ่งที่อยู่ในอิริยาบถนั่งนี้ไม่ใช่ตัวเรา" ก็มักจะงงไปเลยเพราะไม่เคยศึกษาเรื่องวิปัสสนามาก่อน หรือบางท่านก็มาถามว่า "ควรจะเดินวิปัสสนาท่าไหนจึงจะถูกต้อง?" ที่ถามอย่างนี้ก็เพราะคิดว่าวิปัสสนามีท่าเดินที่เหนือธรรมดา พอตอบว่า "เดินท่าไหนก็ได้ที่เคยเดินอยู่นั่นแหละ แต่ให้เดินด้วยความรู้สึกตัวและรู้สึกว่าสิ่งที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา" พอตอบซื่อๆ อย่างนี้บางคนกลับเห็นว่าพระไม่เต็มใจสอนกรรมฐานให้ก็มี

ขอให้เพื่อนชาวพุทธสนใจศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาให้มากๆ เพราะวิปัสสนาเป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้พวกเรา นานๆ พระพุทธเจ้าจึงเสด็จอุบัติขึ้นมาสักพระองค์หนึ่ง ต่อเมื่อมีพระพุทธเจ้าจึงจะมีคำสอนเรื่องการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นเมื่อมีโอกาสศึกษาเรื่องวิปัสสนาแล้ว ก็ควรตั้งใจศึกษาให้ดี อย่าหยุดการพัฒนาตนเองอยู่เพียงขั้นการทำทาน การรักษาศีล และการทำความสงบจิต โดยไม่สนใจที่จะศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนา

แท้จริงการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยากอะไรเลย ถ้าเข้าใจหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แล้ว จะพบว่า**วิปัสสนาเป็นเรื่องที่ทำง่ายที่สุด และทำได้แทบตลอดเวลา ยกเว้นในเวลาที่หลับและในเวลาที่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น** หลักการสำคัญของการเจริญวิปัสสนามีดังนี้คือ

๑) ***ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง*** เมื่อการเจริญวิปัสสนาทำไปเพื่อให้เกิดปัญญารู้ความเป็นจริงว่า สิ่งที่ประกอบกันเป็นตัวเรานั้นแท้จริงก็คือสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนี่เอง ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาจึงต้องทำด้วยการคอยตามรู้รูปนามหรือกายกับใจของตนเองเนืองๆ เพื่อให้เห็นความจริงว่า เราไม่มี มีแต่รูปกับนาม และรูปนามก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาด้วย ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามรู้เนืองๆ ก็คือรูปนาม/ขันธ์ ๕ หรือกล่าวตามภาษาสามัญซึ่งไม่ตรงกับคำว่ารูปนามทีเดียวนักว่ากายกับใจ ซึ่งเรามีกันอยู่แล้วนี่เอง จะไปรู้อย่างอื่นแทนรูปนามไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงประมวลอารมณ์รูปนามไว้ให้พวกเราใช้เจริญวิปัสสนาหลายอย่าง ปรากฏในคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ได้แก่

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานบางบรรพ ที่ขอแนะนำให้เพื่อนนักปฏิบัติสนใจให้มากคืออิริยาบถบรรพและสัมปชัญญบรรพ ส่วนที่เจริญได้ยากคืออานาปานสติบรรพเพราะพลิกเป็นสมถะได้ง่าย กับธาตุมนสิการบรรพซึ่งรู้ได้ยาก ส่วนอารมณ์ในบรรพอื่นใช้ทำสมถกรรมฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทุกบรรพ (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทุกบรรพ แต่ให้ระวังอย่าไปหลงเพ่งช่องว่างและเพ่งความไม่มีอะไรเข้า เพราะจะกลายเป็นการทำสมถะไป และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทุกบรรพ

เรื่องอารมณ์ในสติปัฏฐานนี้พวกเราต้องระวังเหมือนกัน เพราะมีอารมณ์ของสมถกรรมฐานปนอยู่ด้วย ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั้งหมด เนื่องจากบุคคลบางท่านเหมาะที่จะดำเนินในแนวทางของสมถยานิก พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนอารมณ์ของสมถะไว้ด้วยบางอย่าง ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วจิตจะรวมเข้าถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้วก็ให้มีสติระลึกรู้ลักษณะของรูปนามเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป

จุดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งก็คือพวกเราบางคนสงสัยว่าเราควรจะเลือกเจริญสติปัฏฐานโดยการ (๑) รู้กาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ (๒) รู้อะไรก็ได้ในปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ หรือ (๓) ควรรู้ไปตามลำดับทั้ง ๔ ปัฏฐาน

เรื่องนี้ขอเรียนว่าเราควรพิจารณาตนเองว่าเรามีจริตนิสัยอย่างไร แล้วเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของเราเอง ทั้งนี้จริตที่ใช้พิจารณาอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนามีเพียง ๒ จริต คือ **ตัณหาจริต** ได้แก่ ผู้ที่มักติดใจในอารมณ์ที่สวยงามและมีความสุข

กับ **ทิฏฐิจริต** ได้แก่ ผู้ที่มักมีความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ เช่น สิ่งนี้ควรแก่เรา สิ่งนี้ไม่ควรแก่เรา สิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ผิด สิ่งนี้ดี สิ่งนี้เลว สิ่งนี้หยาบ สิ่งนี้ประณีต เป็นต้น บุคคลประเภทแรกเป็นพวกที่มี**ความอยากในอารมณ์ที่ดี**นำหน้า จึงรักสนุก รักสบาย รักสงบ แต่บุคคลประเภทหลังมี**ความยึดในความเห็น**นำหน้า จึงชอบคิด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบตัดสิน มีมาตรฐานในการตัดสินผู้อื่นและสิ่งอื่นอยู่เสมอ หรือเป็นพวกเจ้าลัทธิอุดมการณ์ต่างๆ

ผู้มีตัณหาจริตเหมาะที่จะเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นได้ง่ายว่า กายไม่ใช่ของสวยงามที่น่าติดใจอะไร และเหมาะกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นว่า ในความเป็นจริงแล้ว ความทุกข์เกิดขึ้นเนืองๆ กายและเวทนาจึงเป็นกรรมฐานที่ใช้ปราบพวกตัณหาจริตโดยตรงทีเดียว

ผู้มีทิฏฐิจริตเหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นได้ง่ายว่า จิตไม่เที่ยง มีความเกิดดับอย่างรวดเร็วตลอดเวลา เมื่อจิตไม่เที่ยงเสียแล้ว ความปรุงแต่งอื่นๆ ก็ไม่เที่ยงไปทั้งหมด ไม่น่าจะจริงจังกับความคิดความเห็นซึ่งเป็นแค่ของลวงโลกที่คิดๆ ขึ้นมา แล้วยึดถือเอาไว้ก่อทุกข์ให้ตนเอง และเหมาะกับธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะเห็นได้ง่ายว่าธรรมทั้งหลายเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเราของเราและบังคับบัญชาไม่ได้ จิตและธรรมจึงเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับคนเจ้าทิฏฐิหรือพวกที่ยึดมั่นใน "ความเห็นว่าเป็นตัวกูของกู" โดยตรงทีเดียว

ผู้มีตัณหาจริตมีอารมณ์ ๒ อย่างคือกายกับเวทนา คือถ้าเป็นผู้ที่ปัญญายังไม่แหลมคมไม่สามารถตัดวางอารมณ์ได้ง่ายๆ

ก็ควรจะเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน บรรพที่แนะนำคืออิริยาบถบรรพและสัมปชัญญบรรพ ส่วนผู้ที่มีปัญญาแหลมคมก็เหมาะสมกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้มีทิฏฐิจริตก็มีอารมณ์ ๒ อย่างเช่นกัน คือถ้าเป็นผู้ที่ปัญญายังไม่แหลมคม ก็ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะทำได้ง่ายกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเหมาะกับผู้มีปัญญากล้า

เพื่อนนักปฏิบัติบางท่านมีความเห็นว่า ในยุคนี้พวกเราควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้นเพราะ (๑) กายเป็นของหยาบ รู้ได้ง่ายกว่าจิต (๒) อาจารย์สอนกรรมฐานที่ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานยังมีอยู่มาก แต่อาจารย์ที่ชำนาญทางจิตพอจะเป็นที่พึ่งพาหาไม่ได้แล้ว และ (๓) คนยุคนี้มีเครื่องปรนเปรอทางวัตถุมาก แสดงว่าเป็นตัณหาจริตเป็นส่วนใหญ่

ผู้เขียนยังไม่ค่อยเห็นด้วยกับการวิเคราะห์เช่นนี้ กล่าวคือ

(๑) เรื่องที่ว่ากายรู้ได้ง่ายกว่าจิตนั้น มีความจริงอยู่เหมือนกัน แต่กายที่รู้ได้ง่ายนั้นเป็นเพียงบัญญัติของกาย เช่น นี่แขน นี่ขา นี่มือ นี่เท้า นี่ท้อง นี่ลมหายใจ นี่รูปยืนไม่ใช่เรายืน นี่รูปเดินไม่ใช่เราเดิน นี่รูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง นี่รูปนอนไม่ใช่เรานอน ฯลฯ ในขณะที่รูปปรมัตถ์รู้ได้ยากมาก เช่น การจะมีสติมีปัญญาเห็นว่ากายที่นั่งอยู่นี้เป็นรูป ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะต้องรู้ด้วยความรู้สึกจริงๆ ไม่ใช่รู้ด้วยการคิดว่านี่เป็นรูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง ความยากของการรู้รูปนี้เองทำให้การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสำหรับสมถยานิก คือผู้ปฏิบัติต้องมีจิตที่ตั้งมั่นอย่างมากจึงจะมีกำลังพอที่จะเห็นรูปปรมัตถ์

ได้ง่าย ก็พวกเราในยุคที่ชีวิตมีเรื่องสับสนวุ่นวายมากมาย จะมีสักกี่คนที่ทำสมถกรรมฐานได้จนถึงฌาน เพื่อเอาเป็นบาทฐานในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อไม่มีกำลังความสงบพอ พอไปรู้กายก็มักจะเพ่งกาย กำหนดกาย หรือส่งจิตถลำเข้าไปจมแช่นิ่ง ๆ อยู่กับกาย หรือคิดถึงกายว่าเป็นรูปซึ่งก็เป็นเพียงการบัญญัติถึงรูปปรมัตถ์

ผู้เขียนเห็นว่าการจะรู้รูปปรมัตถ์หรือนามปรมัตถ์ได้ง่ายหรือยาก อยู่ที่จริตนิสัยอย่างหนึ่ง และอยู่ที่การเคยฝึกฝนอบรมมาในอดีตอีกอย่างหนึ่ง คือถ้าเป็นตัณหาจริตและเคยอบรมมาในทางกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็จะพบว่าการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ง่ายมาก ถ้าเป็นทิฏฐิจริตและเคยอบรมมาในทางจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็จะพบว่าการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ง่ายมาก

(๒) การที่เห็นว่าผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะอาจารย์กรรมฐานที่สอนกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอยู่มาก และหาอาจารย์ที่สอนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเชี่ยวชาญในเรื่องจิตไม่ได้นั้น ผู้เขียนกลับเห็นว่าเราควรเจริญกรรมฐานให้เหมาะกับจริตของตน ไม่ใช่ปรับการปฏิบัติของตนตามอาจารย์ซึ่งปรับกันไม่ได้จริง คล้ายกับที่เราควรปรับขนาดของเสื้อผ้าให้เข้ากับรูปร่าง ไม่ใช่ปรับรูปร่างให้เข้ากับเสื้อผ้า ดังนั้นถ้าหาอาจารย์สอนทางจิตไม่ได้ก็ควรศึกษากับพระศาสดาของพวกเราซึ่งยังดำรงอยู่ ทำนองเดียวกับที่พระจูฬปัณถกะได้พึ่งพาพระศาสดา เมื่อถูกพระมหาปัณถกะขับไล่เพราะท่านเรียนกรรมฐานกับพระมหาปัณถกะไม่สำเร็จ เวลานี้พระศาสดาของพวกเราก็คือพระธรรมวินัย ดังนั้นถ้าหาอาจารย์ที่สอน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่ได้ ก็ควรศึกษาจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าท่านสอนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้อย่างไรบ้าง หากศึกษาเข้าใจแล้วก็พอจะปฏิบัติไปได้ด้วยตนเอง หมายความว่าถ้าหากัลยาณมิตรคืออาจารย์ไม่ได้ ก็ต้องศึกษาพระพุทธวัจนะและใช้โยนิโสมนสิการให้มาก เพราะการปฏิบัติธรรมโดยวิธีที่ไม่ถูกกับจริตนั้นมักจะไม่ได้ผล

(๓) การชี้ขาดว่าคนในยุคนี้เป็นพวกตัณหาจริตเพราะมีวัตถุมากนั้น เป็นเพียงทัศนะส่วนบุคคลซึ่งอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ เพราะไม่มีหลักฐานรองรับในพระไตรปิฎก และไม่มีงานวิจัยภาคสนามมารองรับด้วย แต่ในทัศนะของผู้เขียนกลับเห็นว่า ไม่ว่ายุคสมัยใดก็น่าจะมีทั้งผู้ที่เป็นตัณหาจริตและทิฏฐิจริต แม้ในยุคของพวกเรานี้ก็พบว่ามีคนจำนวนมากทีเดียวที่เป็นพวกเจ้าทิฏฐิ ชอบคิด ชอบโต้แย้ง ชอบแสวงหาความจริง มีหลายคนที่ทะเลาะกันเพราะอุดมการณ์ทางการเมืองขัดกัน หรือเด็กรุ่นใหม่แม้จะพอใจในขนมและของเล่นที่พ่อแม่หามาให้ แต่ก็มักพอใจที่จะถามเหตุผลหรือมีความคิดเห็นเป็นของตนเองอยู่เสมอ เป็นต้น

สรุปแล้วผู้เขียนเห็นว่า **ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาตนเองว่ามีจริตนิสัยอย่างไร แล้วเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมกับตนเอง** ถ้าเห็นว่าตนเองมีตัณหาจริตก็ควรศึกษาอบรมจิตให้ตั้งมั่นแนบแน่นในความสงบ แล้วจึงเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้ามีทิฏฐิจริตก็ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไปได้เลย แต่ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติเราควร (๑) ศึกษาลักษณะของอารมณ์รูปนามให้ชัดเจน และ (๒) ศึกษาวิธีการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา เพื่อให้รู้วิธีการเจริญวิปัสสนา

อย่างถ่องแท้เสียก่อน เพราะถ้าไม่ศึกษาทั้งสองเรื่องนี้ให้ดี โอกาสปฏิบัติผิดพลาดจะมีสูงมาก เพราะทางแห่งความผิดพลาดมีอยู่นับร้อยนับพัน เช่น ไปหลงเพ่งกายและเพ่งจิต หรือไปตรึงความรู้สึกไว้ที่กายและจิตเพราะต้องการให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม หรือไปคิดเรื่องกายและจิต หรือไปดูเรื่องราวความคิดแทนที่จะรู้อาการที่จิตคิดเป็นต้น ในขณะที่ทางสายกลางมีเพียงเส้นทางเล็กๆ เฉพาะตัวเส้นเดียวเท่านั้น และเป็นเส้นทางที่เราไม่ค่อยจะคุ้นเคยเสียด้วย

อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐานนี้ เราทำไปเพื่อประโยชน์สองประการ คือเพื่อให้เกิดสติอย่างหนึ่ง และเพื่อให้เกิดปัญญาอีกอย่างหนึ่ง ดังจะกล่าวต่อไปในหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้เขียนเรื่องอารมณ์รูปนามและวิธีเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาไว้มากแล้ว ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติที่สนใจ หาอ่านได้จากหนังสือ **ประทีปส่องธรรม** ผู้เขียนขออนุญาตไม่เขียนซ้ำในที่นี้อีก

๒) *ต้องมีวิธีการรู้ที่ถูกต้อง* เมื่อเราต้องการรู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนาม เราก็ไม่มีทางอื่นสำหรับการเรียนรู้ นอกจากการตามรู้รูปนามเข้าไปตรง ๆ เลยทีเดียว วิธีการตามรู้มีหลักการสำคัญอยู่หลายประเด็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง**การรู้รูปนามต้องปลอดจากตัณหาและทิฏฐิ** คือ

ก่อนรู้ อย่าพยายามจะรู้ด้วยความอยากรู้ หรือเห็นว่าการรู้จะต้องมีวิธีการรู้อย่างนั้นอย่างนี้ที่เหนือธรรมดาตั้งมากมาย เช่น ต้องเดินท่านั้น ต้องนั่งท่านี้ ต้องหายใจอย่างโน้น ต้องกำหนดอย่างนี้ ต้องตั้งจิตไว้ตรงนั้น และต้องจงใจส่งสติเข้าไปนอนแช่อยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น

ระหว่างรู้ ต้องระวังตัณหาและทิฏฐิเข้าแทรก เช่น อยากจะรู้ให้ชัดยิ่งขึ้นทำให้เกิดการเพ่งจ้องหรือการส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ คล้ายกับคนที่ชะโงกดูสิ่งของที่จมอยู่ก้นบ่อน้ำจนตกน้ำเสียเอง และแม้จะตกน้ำแล้วก็ยังไม่รู้ตัวเพราะรู้สึกว่ายังเห็นอารมณ์ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาชัดเจน การรู้เช่นนี้เป็นการหลงรู้หรือถลำรู้ด้วยอำนาจตัณหาคืออยากรู้ให้ชัดยิ่งขึ้นบ้าง ด้วยอำนาจของทิฏฐิที่เห็นว่าต้องส่งจิตเข้าไปจมแช่กับอารมณ์จึงจะเรียกว่ามีสติบ้าง แท้จริงสติทำหน้าที่แค่ระลึกรู้เท่านั้น เขาจะรู้ได้ชัดขนาดไหนเป็นเรื่องของเขา ผู้ปฏิบัติไม่มีหน้าที่เคี่ยวเข็นให้สติรู้อารมณ์ให้ชัดยิ่งขึ้น เพราะจะพลาดไปเป็นการเพ่งจ้องหรือถลำรู้ด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิฏฐิ อนึ่ง การรู้นี้หากรู้ได้ถูกต้องจริงๆ คือปราศจากการครอบงำของตัณหาและทิฏฐิ สภาวะแห่งการรู้จะมีลักษณะสักว่ารู้ เหมือนคนที่ดูละครอยู่นอกเวที และเหมือนคนที่ยืนอยู่บนตลิ่งแล้วเห็นสายน้ำไหลผ่านหน้าไป

เมื่อรู้แล้ว อย่าเข้าไปแทรกแซงจิตหรืออารมณ์ด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิฏฐิ เช่นอยากละอกุศล อยากให้เกิดปัญญาจนแอบไปช่วยคิดพิจารณาจิตและอารมณ์ อยากรักษาอารมณ์ที่ดีเอาไว้นานๆ และไม่อยากจะรู้อารมณ์ เป็นต้น

ตัณหาและทิฏฐินี่แหละจะทำให้เกิดความปรุงแต่งทางใจอีกตั้งมากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่จะพาให้เราออกนอกลู่นอกทางของการเจริญวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถเจริญสติได้โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำก็คือการศึกษาเรื่อง**ศีลสิกขา**และ**จิตสิกขา**ให้ดีเสียก่อน จนสามารถจำแนกได้ว่า ขณะนี้จิตเป็นปกติหรือจิตผิดปกติ

เพราะถูกกิเลสครอบงำ และขณะนี้จิตตั้งมั่นในระหว่างการรู้อารมณ์รูปนาม หรือจิตหลงไปทางทวารทั้ง ๖ ด้วยแรงบงการของตัณหา ๖ ประการเสียแล้ว ทั้งนี้ตัณหา ๖ ประการได้แก่ความอยากดูรูป อยากฟังเสียง อยากได้กลิ่น รส สัมผัส และความอยากรู้อารมณ์ทางใจ

นักปฏิบัติต้องสังเกตให้ดีเพราะเราพลาดกันมาก โดยเฉพาะในเวลาที่เกิดคิดถึงการปฏิบัติธรรม เราจะเกิดความอยากปฏิบัติธรรม แล้วเกิดความปรุงแต่งขึ้นตั้งมากมายด้วยอำนาจของทิฏฐิที่ว่าการปฏิบัติธรรมคือการที่ต้องทำอะไรบางอย่าง เช่น จงใจตรึงความรู้สึกไว้ที่กายหรือจิตเพื่อให้สติตั้งมั่นไม่เผลอตัว หรือจงใจส่งความรู้สึกเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เพราะสำคัญผิดว่าต้องเอาสติเข้าไปแช่ไว้ในอารมณ์ ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิฏฐิทั้งสิ้น

แท้จริงสติจะต้องเกิดขึ้นเอง ไม่ใช่จงใจทำให้เกิด และไม่ใช่พยายามบังคับตนเองไม่ให้ขาดสติ จริงอยู่สติมีหน้าที่จับอารมณ์ให้มั่น แต่การส่งสติเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์เป็นความสำคัญผิด แท้จริงสติก็เกิดดับอยู่เป็นขณะๆ พร้อมๆ กับจิต จะให้สติเกิดต่อเนื่องอยู่นานๆ โดยจงใจส่งสติเข้าไปนอนแช่อยู่กับอารมณ์ไม่ได้ สติมีหน้าที่จับอารมณ์ให้มั่นโดยการระลึกรู้อารมณ์ที่มาปรากฏเท่านั้นเอง และต้องทำงานประสานกับสัมมาสมาธิและปัญญาด้วย การส่งสติเข้าไปแช่อยู่กับอารมณ์เป็นการเพ่งจ้องอารมณ์ นับว่าขาดสัมมาสมาธิ และขณะนั้นโมหะจะเข้าแทรกคือลืมตัวเอง เรียกว่าขาดปัญญาหรือขาดอสัมโมหสัมปชัญญะ ถ้าเราได้ศึกษาเรื่องศีลสิกขาและจิตสิกขาให้ดีเสียก่อน เราจะไม่พลาดในเรื่องเหล่านี้

น่าเสียดายที่เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากมองข้ามการศึกษาเรื่องศีลสิกขาและจิตสิกขา จึงไปคิดว่า**ศีลสิกขา**เป็นเรื่องแค่การสมาทานศีล แล้วละเลย**อินทรียสังวรศีล**อันเกิดจากการมีสติรู้ทันความยินดียินร้ายของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ จนจิตเกิดความเป็นปกติคือไม่ถูกกิเลสครอบงำ บางท่านก็ละเลย**จิตสิกขา** จึงไปคิดว่าการนั่งสมาธิทำความสงบจนลืมเนื้อลืมตัวคือจิตสิกขาบ้าง หรือเห็นว่าไม่ต้องศึกษาจิตสิกขาแต่ข้ามไปเจริญปัญญาสิกขาเลยทีเดียวก็ได้แล้วสัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเอง **แท้จริงแล้วไม่ว่าจะดำเนินในแนวทางของสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิกก็ต้องศึกษาไตรสิกขาให้ครบ จะมาตัดบทเรียนของพระพุทธเจ้าออกตามใจชอบไม่ได้ ตัวจิตสิกขานั้นเราต้องศึกษาจนรู้จักว่า จิตที่มีสัมมาสมาธิคือมีความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนามมีลักษณะอย่างไร ถ้าไม่ศึกษาเราจะหลงเพ่งหรือหลงกำหนดรูปนามไม่สามารถจะระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้เลย**

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับวิธีการรู้ที่ถูกต้องอีกอย่างหนึ่งก็คือ หากผู้ปฏิบัติรู้จักสภาวะของรูปนามและตามรู้รูปนามด้วยวิธีการที่ถูกต้องแล้ว จะพบว่าการเจริญปัญญาหรือเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้รูปและรู้นามมีความแตกต่างกันเล็กน้อย คือเราจะรู้ลักษณะของรูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน แต่เรารู้นามได้ด้วยการตามรู้ถึงนามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ

อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ถ้ารู้เข้าถึงตัวสภาวะจริง ๆ ของรูปนามแล้ว เราจะต้องเห็นไตรลักษณ์ คือเห็นว่ารูปนามนั้นไม่เที่ยงหมายถึงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปหรือมีแล้วก็ไม่มี เป็นทุกข์หมายถึงทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาหมายถึงว่าบังคับไม่ได้และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา **หากรู้สภาวะของรูปนามได้แล้ว แม้ไม่อยากจะเห็น**

ไตรลักษณ์ก็ต้องเห็น ไม่จำเป็นต้องอยากเห็นหรือพยายามจะเห็นไตรลักษณ์แต่อย่างใด เช่น ไม่ต้องพยายามคิดว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา ยิ่งพยายามจะคิดก็จะยิ่งพลาดจากการรู้รูปนามไปเป็นการรู้เรื่องที่คิด อันเป็นอาการที่จิตตกจากอารมณ์ของวิปัสสนาไปแล้ว

เรื่องเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนานี้ ผู้เขียนได้เขียนไว้มากแล้วในหนังสือ**ประทีปส่องธรรม** และเพื่อนนักปฏิบัติก็ได้ช่วยกันพิมพ์แจกจ่ายกันอ่านในหมู่ผู้ปฏิบัติไปมากพอสมควรแล้ว จึงขอให้ท่านที่สนใจลองหาอ่านเอาได้ หรือจะศึกษาจากตำราเรียนพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ ก็ได้ ถ้าเราปฏิบัติโดยไม่ศึกษาเสียก่อน เราอาจจะไปหลงเพ่ง หลงกำหนด หลงบริกรรม หลงตั้งท่าปฏิบัติ หลงแสวงหาอารมณ์รูปนาม และหลงแทรกแซงอารมณ์ได้ง่ายๆ ทีเดียว เพราะเราเคยชินที่จะ **"ทำ"** ไม่เคยชินที่จะ **"รู้ตามความเป็นจริง"** หรือเคยชินที่จะ **"ปรุงแต่ง"** ไม่เคยชินที่จะ **"รู้ทันความปรุงแต่ง"**

๓) ***ต้องรู้เนืองๆ*** คือต้องตามรู้รูปนามเรื่อยๆ ไป ไม่ใช่รู้เพียงครั้งสองครั้งก็จะเรียกหามรรคผลนิพพานกันแล้ว ในสังสารวัฏนี้เราพอกพูนความรู้ผิดเข้าใจผิดเอาไว้มาก ดังนั้นกว่าจิตจะยอมจำนนกับข้อเท็จจริงที่ว่า "เราไม่มี มีแต่รูปนาม และรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา" ได้ ก็ต้องหมั่นป้อนข้อเท็จจริงเกี่ยวกับรูปนามให้จิตดูเนืองๆ จนจิตยอมรับความจริงด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยการน้อมใจเชื่อโดยการคิดพิจารณา หรือด้วยการบังคับจิตให้เชื่อ **แท้จริงการเจริญวิปัสสนาก็คือการเอาของจริงคือรูปกับนามมาให้จิตดู จนจิตยอมจำนนกับข้อเท็จจริง และหมดความเข้าใจผิดและความยึดถือว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราไปเอง**

๔.๓.๓ <u>พัฒนาการทางปัญญา</u> การเจริญวิปัสสนาจะทำให้เกิดปัญญาไปตามลำดับ หากกล่าวในเชิงพระปริยัติธรรมก็กล่าวได้ว่าจะเกิดวิปัสสนาปัญญาตามลำดับในโสฬสญาณ นับแต่อุทยัพพยญาณเป็นต้นไป ส่วนญาณก่อนหน้านี้ยังไม่จัดว่าเป็นวิปัสสนาญาณเพราะยังเจือด้วยความคิดอยู่ เรื่องนี้พวกเราสามารถศึกษาได้จากตำรับตำราพระอภิธรรมซึ่งเวลานี้ก็มีสำนักสอนอยู่หลายแห่ง สำหรับในที่นี้เราจะพูดกันในวงผู้ปฏิบัติ ก็อาจจะกล่าวได้ว่าปัญญามีอยู่ ๓ ระดับ คือ

ปัญญาเบื้องต้นเป็นปัญญาที่รู้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งพระโสดาบันและพระสกิทาคามีจะมีปัญญาในระดับนี้ คือในระดับที่รู้ว่า "สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา" กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นปัญญาที่เห็นว่า "รูปนามไม่ใช่ตัวตนของตน" นั่นเอง เพราะเห็นดังนี้จึงทำลายสักกายทิฏฐิหรือความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราลงได้

ปัญญาขั้นกลางเป็นปัญญาในระดับพระอนาคามี คือรู้ว่า "แม้รูปนามจะมีอยู่ แต่ถ้าจิตไม่หลงเข้าไปยึดถือรูปนาม ความทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดขึ้น" กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการมีปัญญารู้ว่า "ถ้าจิตเป็นจิตผู้รู้ ไม่ใช่ผู้หลงผู้ไหลเข้าไปยึดอารมณ์ จิตก็ไม่ทุกข์" ปัญญาระดับนี้จะทำให้สมาธิบริบูรณ์ คือจิตที่มีปัญญาระดับนี้จะไม่หลง ไหล แส่ส่ายไปหาอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย อันจัดเป็นกามอารมณ์ แต่พอใจที่ระลึกอยู่กับจิตผู้รู้ หรือจิตที่ตั้งมั่นบริบูรณ์เป็นตัวของตัวเองอยู่ เพราะเห็นว่าถ้าแส่ส่ายออกไปแล้วความทุกข์จะเกิดขึ้น

สำหรับ**ปัญญาขั้นสูง**นั้นจะเป็นปัญญาในระดับของพระอรหันต์ที่รู้แจ้งอริยสัจจ์อย่างบริบูรณ์ คือรู้ว่ารูปนามโดยเฉพาะตัวจิต แม้กระทั่งจิตผู้รู้นั่นแหละเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ สมดังพระพุทธวัจนะที่ว่า "อุปาทานขันธ์เป็นตัวทุกข์" พอเห็นดังนี้ก็ปล่อยวางจิต แล้วเข้าไปประจักษ์นิพพานที่เต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่จิตก่อนหน้านี้ไม่มีคุณภาพพอที่จะรู้เห็นนิพพานได้อย่างแจ่มแจ้งและเข้าใจเท่านั้น

๔.๔ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า วิปัสสนาปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา หรือการตามรู้รูปนามของตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะตามรู้รูปนามของตนเองตามความเป็นจริงได้ ถ้าจิตมีสัมมาสมาธิคือมีความตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว หรืออยู่กับกายกับใจ แต่ถ้าจิตไม่มีสัมมาสมาธิ จิตย่อมหลงไปรู้อารมณ์อันเป็นสมมุติบัญญัติ หรือหลงไปรู้อารมณ์ภายนอกทั้งปวง หรือแม้กระทั่งหลง/ไหลเข้าไปเพ่งจ้องจมแช่อยู่กับอารมณ์รูปนาม อันมีลักษณะเป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌาน ไม่ใช่การรู้ลักษณะหรือลักขณูปนิชฌานอันเป็นวิธีการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถจะตามรู้ลักษณะของกายและใจของตนเองได้ จึงไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาหรือความรู้ถูกเข้าใจถูก ว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม

ก่อนที่จะกล่าวถึงสัมมาสมาธิต่อไปนั้น ผู้เขียนขอแทรกกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติ สัมมาสมาธิ กับการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาอันเป็นตัวสัมมาทิฏฐิสักเล็กน้อย เพราะธรรมเหล่านี้มีความเกี่ยวพันกัน เกิดขึ้นมาทำงานร่วมกัน ถ้าเห็นภาพความสัมพันธ์ระหว่างธรรมเหล่านี้ก็จะช่วยให้เข้าใจสภาวะของธรรมเหล่านี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือในหลักคำสอนทางพระอภิธรรมมีอยู่ว่า การเจริญวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ซึ่งเป็นคำสอนที่ถูกต้องแล้ว แต่ผู้เขียนก็มีข้อสังเกตส่วนตัวว่า **แม้การเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์ก็จริง แต่การรู้อารมณ์ปรมัตถ์ไม่จำเป็นต้องเป็นการเจริญวิปัสสนาเสมอไป ต้องมีวิธีรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ถูกต้องด้วย จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง มิฉะนั้นแล้วอาจจะเป็นเพียงการหลงเพ่ง**

อารมณ์ปรมัตถ์ก็ได้ ซึ่งวิธีรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ถูกต้องจำเป็นต้องมีทั้งสติที่ถูกต้องหรือสัมมาสติ สมาธิที่ถูกต้องหรือสัมมาสมาธิ และปัญญาที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฏฐิ กล่าวคือ

สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ ต้องเกิดขึ้นเองโดยผู้ปฏิบัติไม่ได้จงใจทำให้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ คำว่า "เกิดขึ้นเอง" นี้ไม่ได้หมายความว่าอยู่ๆ สติก็เกิดขึ้นเองได้ แต่หมายความว่า **สติเกิดขึ้นเพราะมีเหตุให้เกิดขึ้น** ไม่ใช่เกิดตามใจของผู้ปฏิบัติ ดังที่จะได้กล่าวต่อไปในข้อ ๔.๗

สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต จะต้องเกิดร่วมกับจิตในฝ่ายกุศลเท่านั้น จิตที่มีสัมมาสมาธิจึงต้องมีคุณสมบัติของจิตในฝ่ายกุศลครบถ้วน คือมีความเบา ความอ่อน ความไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ ความคล่องแคล่ว และความซื่อตรงในการรู้อารมณ์ เป็นต้น และจิตจะต้องไม่หลงคลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์บัญญัติ และไม่ไหลไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ด้วยแรงผลักดันของตัณหาและทิฏฐิ สัมมาสมาธินี่แหละจะเป็นเครื่องสร้างความสมดุลทางจิตใจ คือเมื่อสติระลึกรู้อารมณ์นั้น สติจะจับเข้ากับอารมณ์ ถ้าขาดสัมมาสมาธิ จิตจะถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ กลายเป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌานอันเป็นการทำสมถกรรมฐาน แต่ถ้ามีสัมมาสมาธิ จิตจะสักว่ารู้อารมณ์เหมือนคนที่ดูละครอยู่นอกเวที โดยไม่กระโจนเข้าไปจับและจมแช่อยู่กับอารมณ์ จึงจะเปิดทางให้ปัญญาเข้าใจลักษณะความเป็นจริงของรูปนาม หรือทำวิปัสสนาได้

ส่วน**สัมมาทิฏฐิ** คือ ความเห็นชอบอันเป็นเรื่องของปัญญาหรือสัมปชัญญะ จะมีลักษณะไม่หลง รู้และเข้าใจสภาวธรรมตรงตามความเป็นจริง

ตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นความโกรธเกิดขึ้นในจิต แล้วเพ่งจ้องใส่ความโกรธนั้น ทำอย่างนี้ความโกรธอาจจะไม่ดับไป แต่อาจจะตั้งอยู่ต่อหน้าต่อตาดังเดิม หรืออาจจะหดตัวไหลลึกเข้าไปภายใน ซึ่งผู้ปฏิบัติมักจะหลงตามดูลึกเข้าไปอีก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติขาดทั้งสติและสัมมาสมาธิ ถ้าสติที่แท้จริงเกิดขึ้น กิเลสจะต้องดับทันที เพราะสติกับกิเลสเกิดร่วมกันไม่ได้ และในขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของกิเลสที่เพิ่งดับไปนั้น จิตจะต้องมีสัมมาสมาธิคือมีความตั้งมั่น เป็นอิสระ ไม่หลงไปกับความคิดหรืออารมณ์ จึงจะเกิดมีปัญญารู้ลักษณะของจิตที่มีโทสะที่เพิ่งดับไปนั้น ว่าเคยมี แล้วไม่มี เป็นต้น

ถ้าเราเข้าใจลักษณะการทำงานร่วมกันของสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมปชัญญะหรือปัญญาดีแล้ว จะทราบชัดว่าสัมมาสติทำหน้าที่ระลึกได้ว่ามีสภาวธรรมอันใดอันหนึ่งปรากฏขึ้นทางกายหรือทางใจ ระหว่างนั้นจิตจะต้องมีสัมมาสมาธิคือต้องตั้งมั่นไม่หลงถลำไปรวมหรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่สติไปสักว่าระลึกรู้เข้า เป็นการรู้อารมณ์อย่างเป็นตัวของตัวเอง ไม่หลงไปกับการรู้ แล้วปัญญาจึงจะเกิดขึ้นได้ คือเกิดความเข้าใจความเป็นจริงหรือลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนามที่สติไประลึกรู้เข้า หากสติไประลึกรู้อารมณ์แล้ว จิตขาดสัมมาสมาธิ จิตจะถลำเข้าไปเพ่งจ้องอารมณ์ หรือตามรู้อารมณ์ไปจนลืมตัว อย่างนี้ปัญญาก็เกิดขึ้นไม่ได้ แม้จะรู้สึกเหมือนกับว่าเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ได้ แต่ก็เป็นการเห็นอย่างคนที่ตกน้ำแล้วเห็นสิ่งของที่ลอยอยู่ในน้ำ ไม่ใช่คนที่ยืนอยู่บนบกแล้วเห็นสิ่งของลอยอยู่ในน้ำ การรู้สองลักษณะนี้คล้ายกันสำหรับผู้ที่ไม่เคยศึกษาเรื่องจิตสิกขาจนจิตเกิดความตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิจริงๆ แต่ต่างกันมาก

สำหรับคนที่เคยศึกษาเรื่องจิตจนรู้จักลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นรู้อารมณ์อย่างไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ซึ่งแตกต่างเป็นอย่างมากกับจิตที่กระโจนเข้าไปมีส่วนได้เสียกับอารมณ์

สำหรับเรื่องของสัมมาสมาธิ มีแง่มุมที่ควรทราบเพิ่มเติมดังนี้คือ

๔.๔.๑ <u>ความหมายของสมาธิ</u> ก่อนที่จะกล่าวถึงประเภทและการทำงานของ "สัมมาสมาธิ" อันเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา พวกเราควรทำความรู้จักกับสิ่งที่เรียกว่า "สมาธิ" เสียก่อน ดังนี้

องค์ธรรมของสมาธิได้แก่เอกัคคตาเจตสิก คือความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว

เอกัคคตาเจตสิก (๑) มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็น**ลักษณะ** (๒) มีการรวบรวมสหชาตธรรมเป็น**กิจ** คือสมาธิเป็นที่รวมของสภาวธรรมที่เกิดร่วมกัน เช่น เป็นที่รวมองค์ทั้ง ๗ ของมรรคให้ทำกิจร่วมกันในการรู้รูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดอริยมรรคขึ้น เป็นต้น (๓) มีความสงบ (อุปสมะ) เป็น**ผล** และ (๔) มีสุขเป็น**เหตุใกล้ให้เกิด**

เอกัคคตาเจตสิก เป็นเจตสิก (หรือสภาวธรรมที่ประกอบกับจิต) ชนิดที่เรียกว่าสัพพจิตสาธารณเจตสิก ซึ่งเป็นเจตสิกชนิดที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง จึงเกิดขึ้นได้แม้ในขณะที่จิตเป็นอกุศล ดังนั้นพวกเราจึงควรระมัดระวังในเรื่องการทำสมาธิกันให้ดี เพราะไม่จำเป็นว่า ถ้าทำสมาธิได้แล้วจะเกิดปัญญาเสมอไป ต้องเป็นสัมมาสมาธิเท่านั้น จึงจะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิประเภทที่เกิดร่วมกับอกุศล เช่นเกิดร่วมกับโมหะคือสมาธิประเภทลืมเนื้อลืมตัว

หรือจิตเที่ยวฟุ้งซ่านออกไปรู้อะไรๆ ภายนอก และสมาธิที่เกิดร่วมกับโลภะคือสมาธิประเภทเพลิดเพลินยินดีไปในความสุขความสงบ สมาธิเหล่านี้ไม่สามารถสนับสนุนให้เกิดปัญญาได้ มีแต่จะกดถ่วงปิดกั้นการเจริญปัญญาเสียด้วยซ้ำไป

๔.๔.๒ <u>ประเภทของสมาธิ</u> สมาธิจำแนกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ สมาธิธรรมดาโดยทั่วไปหรือมิจฉาสมาธิ กับสมาธิในองค์มรรคหรือสัมมาสมาธิ

สมาธิธรรมดาหรือมิจฉาสมาธิไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลวในตัวของมันเอง เพราะสมาธิสามารถเกิดขึ้นกับจิตที่เป็นอกุศลก็ได้ และเกิดขึ้นกับจิตที่เป็นกุศลแต่ขาดปัญญาก็ได้ ความหมายของสมาธิประเภทนี้มีตั้งแต่อย่างกว้าง คือ

(๑) หมายถึงเอกัคคตาเจตสิกที่ทำให้จิตทุกดวงสามารถรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว คือทำให้จิตจับหรือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว เช่น จิตที่ทำหน้าที่ฟังก็ฟังได้อย่างเดียว คือรู้เสียงได้อย่างเดียว จะคิดไม่ได้ เป็นต้น สมาธิในความหมายนี้เกิดร่วมกับจิตได้ทุกดวงทุกประเภท เพื่อนนักปฏิบัติบางท่านจึงมองข้ามความสำคัญของสัมมาสมาธิ เพราะไปคิดว่าเอกัคคตาเจตสิกคือสัมมาสมาธิ จึงเห็นว่าแม้ไม่ต้องอบรมสัมมาสมาธิ ก็มีสัมมาสมาธิอยู่แล้ว ความจริงถ้าสัมมาสมาธิเกิดได้ง่ายอย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็คงไม่ต้องทรงสอนเรื่องจิตสิกขาเอาไว้เลย ในความเป็นจริง สัมมาสมาธิไม่ได้เป็นเพียงเอกัคคตาเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง หากแต่มีลักษณะเฉพาะบางประการ ซึ่งยากมากที่จะเกิดขึ้นได้

และ (๒) ความหมายของสมาธิในอีกลักษณะหนึ่งก็คือ การที่จิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับการงานอันใดอันหนึ่ง เช่นตั้งมั่นในการอ่านหนังสือ ทำให้อ่านได้รู้เรื่องเป็นอย่างดี และตั้งมั่นในการขับรถทำให้ขับได้ดี เป็นต้น สมาธิในลักษณะนี้แหละที่ทำให้พวกเรามักพูดกันว่า วันนี้จิตมีสมาธิ วันนี้จิตไม่มีสมาธิ หรือพูดว่า เด็กคนนี้มีสมาธิสั้น ส่วนเด็กอีกคนหนึ่งมีสมาธิดี เป็นต้น สมาธิในความหมายนี้จึงไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลากับจิตทุกดวง แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึก ต้องพัฒนาให้มีขึ้น อย่างไรก็ตามสมาธิอย่างนี้ก็ยังไม่ใช่สัมมาสมาธิอีกเช่นกัน แต่เป็นสมาธิอย่างโลกๆ ธรรมดาๆ และเอาไว้ใช้ประโยชน์เพื่อการอยู่กับโลกเท่านั้นเอง

ยังมีสมาธิอีกอย่างหนึ่งคือสัมมาสมาธิซึ่งเป็นสมาธิในองค์มรรค สมาธิประเภทนี้แหละที่เราต้องสนใจศึกษาและพัฒนาขึ้นมาให้ได้ ลักษณะสำคัญของสัมมาสมาธิก็คือ

(๑) ต้องเกิดร่วมกับจิตในฝ่ายกุศลเท่านั้น จะเกิดร่วมกับอกุศลจิตไม่ได้เลย เรื่องของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ผู้ใดศึกษาลักษณะของจิตจนจำแนกได้ว่า จิตในขณะใดเป็นกุศลหรืออกุศล จะพบความจริงที่น่าตกใจว่า ในแต่ละวันกุศลจิตเกิดได้น้อยเหลือเกิน แม้แต่ในเวลาที่เราทำบุญ ตักบาตร กระทั่งทำสมาธิและ "วิปัสสนา" จิตก็ยังมักจะมีอกุศลแทรกอยู่ด้วยซ้ำไป ทั้งนี้จิตที่เป็นกุศลจะมีลักษณะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง เบา อ่อนโยน ไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ คล่องแคล่วว่องไว และรู้อารมณ์อย่างซื่อตรง

(๒) ต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคที่เหลืออื่นๆ ทั้งหมด จะเกิดโดดๆ ไม่ได้ เช่นถ้าขาดสติก็มีสัมมาสมาธิไม่ได้ หรือถ้าขาดสัมปชัญญะหรือสัมมาทิฏฐิก็มีสัมมาสมาธิไม่ได้ เป็นต้น ในขณะที่สมาธิโดยทั่วไปไม่ต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคอื่นๆ เช่นคนที่จดจ่อจะจ้องยิงคนอื่นให้ตาย เขาย่อมมีสมาธิในการยิง แต่ไม่มีสติปัญญารู้ทันจิตที่เป็นอกุศลของตน เป็นต้น

(๓) ต้องเป็นความตั้งมั่นของจิตในระหว่างที่รู้อารมณ์ปรมัตถ์เท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออารมณ์รูปนาม จะไปตั้งมั่นในการรู้อารมณ์บัญญัติไม่ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง จิตจะต้องไม่ฟุ้งซ่านคลาดจากอารมณ์รูปนามไปหลงอารมณ์บัญญัติ

และ (๔) ความตั้งมั่นนั้น เป็นความตั้งมั่นอย่างเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ถลำเข้าไปตั้งจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่สติไประลึกรู้เข้า เพราะถ้าถลำก็เป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌานอันเป็นเรื่องของการทำสมถะ แต่ถ้าไม่ถลำ จิตจะมีลักษณะสักว่ารู้อารมณ์ และสติจะมีลักษณะสักว่าระลึกรู้อารมณ์ อันเป็นการทำลักขณูปนิชฌาน หรือการรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนาม ซึ่งเป็นวิธีของการเจริญวิปัสสนา จิตจะมีสภาพเปรียบเหมือนคนที่ยืนดูละครอยู่นอกเวทีละคร หรือเหมือนคนที่ยืนอยู่ขอบบ่อแล้วมองดูสิ่งของก้นบ่อ

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติสังเกตถ้อยคำสองประโยคต่อไปนี้ให้ดี คือ (๑) "การที่จิตถลำเข้าไปตั้งมั่นเกาะรวมหรือนิ่งแช่อยู่กับอารมณ์" กับ (๒) "การที่จิตมีความตั้งมั่นในขณะที่สติสักว่าระลึกรู้อารมณ์รูปนาม" ถ้าเข้าใจความแตกต่างระหว่างถ้อยคำสองประโยคนี้ได้ ก็จะจำแนกมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิออกจากกันได้ มิจฉาสมาธินั้นจะมีลักษณะ

ที่จิตจดจ่อและถลำเข้าไปรวมอยู่กับอารมณ์อย่างลืมเนื้อลืมตัว โดยไม่คลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์อื่น ส่วนสัมมาสมาธิมีลักษณะที่ทำให้จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ อยู่ต่างหากจากอารมณ์ ในระหว่างที่สติสักว่าระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่ต้องจงใจรู้ โดยจิตไม่ถลำเข้าไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์อันเป็นการกระทำด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ จิตจึงเป็นมหากุศลจิตและมีลักษณะสักว่ารู้ ไม่หลงรู้และไม่หลงเข้าไปแทรกแซงอารมณ์ และสามารถรู้อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริงอันเป็นการเจริญวิปัสสนาได้

สัมมาสมาธิเป็นตัวเปิดทางให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริงได้ พูดง่ายๆ ก็คือสัมมาสมาธิทำให้จิตไม่ถลำเข้าไปรู้หรือเข้าไปจมแช่ หรือวิ่งตามอารมณ์ที่สติไประลึกรู้เข้า จนไม่สามารถเกิดปัญญาเข้าใจลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนามได้ ในขณะที่สมาธิโดยทั่วไปมีลักษณะเป็นการส่งจิตเข้าไปเพ่งอารมณ์ ซึ่ง**มักจะเป็นอารมณ์บัญญัติ** โดยจิตจะถลำเข้าไปแช่นิ่งอยู่กับอารมณ์ด้วยแรงผลักดันของตัณหาและทิฏฐิ เช่น เมื่อเกิดความอยากจะอ่านหนังสือ ก็มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการอ่านและคิดเรื่องหนังสือนั้น เมื่อเกิดความอยากจะฟังดนตรี ก็มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฟังนั้น เมื่อเกิดความอยากคิด จิตก็จดจ่อและหลงเข้าไปในโลกของความคิด และเมื่อเกิดความอยากจะปฏิบัติธรรม ก็เกิดการส่งจิตไปจดจ่อเพ่งจ้องอารมณ์อันใดอันหนึ่งที่เชื่อว่า การรู้อารมณ์อันนั้น หรือรู้ด้วยวิธีการอย่างนั้นคือการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เป็นต้น และไม่เพียงแต่เพ่งอารมณ์บัญญัติเท่านั้น **แม้กระทั่งอารมณ์รูปนามก็ยังอุตส่าห์นำมาเพ่งกันจนได้** เช่น พอความโกรธเกิดขึ้นในใจก็เอาจิตเพ่งใส่ความโกรธ จิตในขณะนั้นจึงเป็นอกุศลคือมีโมหะ ได้แก่การที่ไม่รู้ทันสภาวธรรม

ว่ากำลังหลงเพ่ง และมีโทสะหรือไม่พอใจความโกรธ อยากให้ความโกรธดับไป เป็นต้น หรือบางท่านก็เพ่งกาย คือตรึงความรู้สึกนิ่งไว้กับกายที่เคลื่อนไหวไปมา สภาวะขณะนั้นจะมีลักษณะกายไหวแต่ใจนิ่งสนิทอยู่ได้นานๆ เป็นต้น

ได้กล่าวแล้วว่าสมาธิมีอยู่ ๒ ประเภท คือมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิ คราวนี้จะกล่าวให้เพื่อนนักปฏิบัติฟังต่อไปอีกว่า สัมมาสมาธิยังจำแนกออกไปตามระดับของความตั้งมั่นในอารมณ์ได้อีก ๓ ระดับคือ (๑) ขณิกสมาธิ เป็นความตั้งมั่นชั่วขณะของจิตในการรู้อารมณ์รูปนามซึ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลา (๒) อุปจารสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการรู้ปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ แต่ยังไม่สงบแนบแน่นถึงระดับฌาน และ (๓) อัปปนาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการรู้ปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ มีความสงบแนบแน่นถึงระดับฌาน ซึ่งยังแยกออกไปได้เป็นรูปฌานกับอรูปฌาน

บุคคลผู้มีตัณหาจริตคือผู้ที่มีความอยากในอารมณ์มากๆ เหมาะสมที่จะเจริญสติด้วยการตามรู้กาย สมควรฝึกฝนอบรมจิตให้ได้อัปปนาสมาธิซึ่งมีลักษณะที่จิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีปีติ สุข อุเบกขา เอกัคคตา หรืออย่างน้อยก็ควรทำอุปจารสมาธิให้ได้ เมื่อจิตถอดถอนออกจากสมาธิ จิตจะเกิดมีธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ที่ตั้งมั่นเด่นดวงแยกออกจากอารมณ์ นักปฏิบัติบางท่านนิยมเรียกว่า "จิตผู้รู้" จากนั้นจึงตามรู้ลักษณะของรูปกายโดยมีจิตผู้รู้ย่อมจะเห็นในทันทีว่า กายเป็นรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ถ้าไม่อบรมจิตจนเกิดจิตผู้รู้ เมื่อสติระลึกรู้กายก็มักจะกลายเป็นการเพ่งกาย เช่น เพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งกายทั้งกาย

ที่กำลังยืนเดินนั่งนอน เป็นต้น ในคัมภีร์อรรถกถาท่านจึงสอนว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก คือผู้ที่ทำฌานเสียก่อนแล้วค่อยเจริญวิปัสสนา คือมีสติระลึกรู้รูปในภายหลังจึงจะเห็นลักษณะของรูปได้ชัดเจน

ส่วนบุคคลผู้มีทิฏฐิจริตคือผู้คิดมาก เหมาะสมที่จะเจริญสติด้วยการตามรู้จิต โดยให้หัดสังเกตความรู้สึกและอาการของจิตอยู่เนืองๆ ต่อมาเมื่อความรู้สึกหรืออาการของจิตอย่างใดที่จิตจดจำได้แม่นยำแล้วเกิดขึ้น สติจะเกิดขึ้นเอง เมื่อสติเกิดขึ้นแล้ว จิตจะตั้งมั่นมีขณิกสมาธิขึ้นเองชั่วขณะ เพียงเท่านี้ก็จะเห็นลักษณะของจิตที่เพิ่งดับไป เป็นการเจริญวิปัสสนาได้แล้ว โดยไม่จำเป็นต้องทำฌานก่อน ในคัมภีร์อรรถกถาท่านจึงสอนว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับวิปัสสนายานิก คือผู้ที่เจริญปัญญาไปก่อน แล้วจิตค่อยเกิดสมาธิแนบแน่นทีหลัง กระทั่งอัปปนาสมาธิก็เกิดขึ้นได้เองพร้อมๆ กับอริยมรรค

๔.๔.๓ <u>บทบาทของสัมมาสมาธิ</u> สัมมาสมาธิเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สำคัญถึงขนาดเป็นหนึ่งในสามของบทเรียนทางพระพุทธศาสนา คือเรื่อง**จิตสิกขา** เป็นสิ่งที่เพื่อนชาวพุทธจำเป็นต้องศึกษาให้ถ่องแท้อีกบทเรียนหนึ่งทีเดียว

เมื่อใดจิตมีสัมมาสมาธิ คือมีความตั้งมั่นอยู่กับกายกับใจตนเอง เมื่อนั้นย่อมมีการเจริญวิปัสสนาแม้ไม่จงใจจะเจริญวิปัสสนา เพราะเมื่อจิตไม่หลงไปสู่อารมณ์บัญญัติทางทวารทั้ง ๖ จิตย่อมจะรู้กายรู้ใจ เมื่อรู้กายรู้ใจหรือรูปนามได้แล้ว ถึงไม่พยายามจะเห็นไตรลักษณ์ก็ต้องเห็นอยู่วันยังค่ำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตไม่ตั้งมั่นอยู่กับกายกับใจ ลืมกาย

ลืมใจ เมื่อนั้นย่อมไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ เพราะไม่สามารถจะรู้อารมณ์รูปนามได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า **การเจริญวิปัสสนาและวิปัสสนาปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด**

ถ้าจะกล่าวอีกนัยหนึ่งซึ่งซับซ้อนยิ่งขึ้นก็กล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญมัคคปฏิปทาหรือปุพพภาคมรรค อันเป็นต้นทางให้เกิดอริยมรรค เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญปุพพภาคมรรคมีอยู่เป็นอันมาก ได้แก่องค์ธรรมในฝ่ายการตรัสรู้ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์แห่งมรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ เช่นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ และสัมมาวายามะ เป็นต้น **สัมมาสมาธินี่แหละทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในขณะที่รู้อารมณ์รูปนาม และทำให้องค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือพร้อมทั้งเจตสิกธรรมในฝ่ายที่สนับสนุนการตรัสรู้สามารถประชุมลงที่จิต เพื่อช่วยกันทำงานสนับสนุนจิตให้เกิดปัญญารู้รูปนามตามความเป็นจริงได้** ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงกล่าวได้ว่า **ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนาหรือการตามรู้รูปนาม ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ**

ในชั้นนี้จะขอกล่าวถึงเรื่องสัมมาสมาธิแต่เพียงเท่านี้

๔.๔ สัมมาสมาธิมีความสุขอันเนื่องมาจากความมีสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

เมื่อเราทราบกันแล้วว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า ก็แล้วสัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงเหตุให้เกิดสัมมาสมาธิ เรามากล่าวถึงเหตุให้เกิดสมาธิโดยทั่วไปกันเสียก่อน

คัมภีร์พระอภิธรรมสอนว่า **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** ดังนั้นถ้าปรารถนาจะให้จิตเกิดสมาธิ ก็ต้องทำให้จิตเกิดความสุขขึ้นเสียก่อน แต่พวกเรานักปฏิบัติมักเชื่อกันว่า เมื่อจิตมีสมาธิแล้วจิตจะมีความสุข ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ความสุขต่างหากที่ทำให้จิตมีสมาธิ หรือมีความตั้งมั่น หรือมีความไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนผลของสมาธิก็คือจิตจะสงบชั่วคราวจากกิเลส

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย แห่งวัดป่าสาลวัน จังหวัดนครราชสีมา ท่านเคยกล่าวสอนอยู่เนืองๆ ว่า "สมาธิเกิดเมื่อหมดความตั้งใจ ส่วนวิปัสสนาเกิดขึ้นเมื่อหมดความคิด" ท่านหมายความว่าถ้าต้องการจะทำสมาธิ ก็ให้มีสติระลึกรู้อารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งไปอย่างสบายๆ อย่าอยากให้สงบ และอย่าพยายามกดข่มบังคับจิตให้สงบ เพราะยิ่งกดข่มบังคับ จิตจะยิ่งเป็นทุกข์และไม่สงบ คำสอนของท่านสอดคล้องกับคำสอนในตำราพระอภิธรรมนั่นเอง ดังนั้นถ้าต้องการให้จิตเกิดสมาธิ ก็ต้องทำให้จิตใจมีความสุขเสียก่อน ซึ่งอาจจะทำได้ด้วยการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า หรือระลึกถึงลมหายใจ**อย่างสบายๆ และผ่อนคลาย** ไม่นานจิตก็สงบ

ส่วนสัมมาสมาธินั้นก็เกิดจากความสุขเช่นกัน ซึ่งผู้เขียนขอจำแนกการอธิบายออกเป็น ๒ ส่วนดังนี้

๔.๔.๑ สัมมาสมาธิสำหรับสมถยานิก ผู้เป็นสมถยานิกจำเป็นต้องทำสัมมาสมาธิในระดับของอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป และการที่จิตจะเกิดอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้นั้น ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติจะต้องหาอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเสียก่อน ซึ่งได้แก่อารมณ์บัญญัติที่เมื่อมีสติไประลึกรู้อารมณ์อันนั้นแล้ว จะทำให้จิตมีความสุข เมื่อเลือกอารมณ์ที่เหมาะสมได้แล้วจึงทำสมถกรรมฐานด้วยการมีสติระลึกรู้อารมณ์นั้นเพียงอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ให้ระลึกไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าจิตจะสงบหรือไม่ ถ้ารู้อารมณ์ที่เหมาะสมด้วยวิธีการที่ถูกต้องแล้ว โอกาสที่จิตจะเกิดความสงบในระดับของอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิก็มีทางที่จะเป็นไปได้

ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาว่าตนมีจริตใดใน ๖ จริต คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต เมื่อทราบจริตแล้วจึงพิจารณาถึงอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในการทำสมถกรรมฐานต่อไป เช่นผู้มีราคจริตควรพิจารณาอสุภกรรมฐาน ผู้มีโทสจริตควรเจริญเมตตา และผู้มีโมหจริตควรเจริญอานาปานสติเป็นต้น เรื่องนี้หาอ่านรายละเอียดได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ผู้เขียนจะไม่นำมากล่าวไว้ในที่นี้เพราะเป็นเรื่องที่ยืดยาวและมีรายละเอียดมาก อย่างไรก็ตามขอเรียนว่า การเลือกอารมณ์กรรมฐานให้ถูกจริตเป็นสิ่งที่ยากมาก นอกจากการพิจารณาตามตำราและการรับฟังคำแนะนำของครูบาอาจารย์แล้ว ก็ต้องใช้การลองผิดลองถูกของผู้ปฏิบัติเองด้วย ว่าทำอย่างไรจิตจึงจะสงบ

เคยมีตัวอย่างเกี่ยวกับความยากในการกำหนดอารมณ์ของสมถกรรมฐานมาแล้วในครั้งพุทธกาล เช่น มีช่างทองคนหนึ่งมาบวชในสำนักของท่านพระสารีบุตร ท่านพระสารีบุตรพิจารณาว่าพระอดีตช่างทองรูปนี้เป็นพวกรักสวยรักงามและอยู่ในวัยหนุ่มแน่น น่าจะมีราคจริตจึงเหมาะที่จะเจริญอสุภกรรมฐานให้จิตสงบ แต่ภิกษุรูปนี้มีความรู้สึกขยะแขยงอารมณ์ของอสุภกรรมฐาน คือไม่มีความสุขที่จะรู้อารมณ์อสุภะ จิตของท่านจึงไม่สงบเลย ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าทรงประทานดอกบัวแดงให้ท่านพิจารณา ท่านก็มองดูดอกบัวที่สวยงามนั้นด้วยความพึงใจ คือมีความสุขในการดูดอกบัว ต่อมาเมื่อดอกบัวเริ่มเหี่ยวเฉาลง ท่านก็พิจารณาเห็นถึงความไม่งามและความไม่เที่ยงของดอกบัวนั้น แล้วจิตของท่านก็เป็นสมาธิ

ยังมีท่านพระจุลปัณถกะผู้ไม่มีความสุขกับคำบริกรรมยาวๆ ที่พระมหาปัณถกะผู้เป็นพี่ชายแต่งให้ท่านบริกรรม เพราะท่านมีความจำไม่ดี ต้องใช้ความพยายามจำอย่างมาก จิตของท่านจึงเครียดและไม่สงบเลย ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าประทานผ้าขาวให้ท่านลูบ ท่านก็ไม่ลำบากในการบริกรรม แล้วจิตของท่านก็เป็นสมาธิได้

ในยุคสมัยของพวกเรานี้ หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล ในสมัยที่ติดตามท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตไปปฏิบัติธรรมทางภาคเหนือ ท่านไม่สามารถบังคับจิตให้สงบได้ จึงยิ่งโกรธตนเองเพราะความเป็นคนเจ้าโทสะ หลวงปู่มั่นได้แนะนำให้ท่านทำกรรมฐานที่อ่อนโยน คือการเจริญเมตตา แล้วจิตของท่านก็เป็นสมาธิได้ และหลวงพ่อคืน ปสนฺโน แห่งวัดหน้าเรือนจำ จังหวัดสุรินทร์ ไม่สามารถทำจิตให้สงบได้ด้วยการพิจารณาเผาทำลายร่างกาย จนกระทั่งหันมา

พิจารณาผมเส้นเดียวตามคำแนะนำของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล จิตจึงสงบเป็นสมาธิได้ เป็นต้น

ที่ยกตัวอย่างมาเล่าตั้งหลายกรณีนี้ เพื่อจะบอกเพื่อนนักปฏิบัติว่า การจะทำกรรมฐานนั้นต้องอาศัยสติปัญญาสังเกตจิตใจตนเองให้มาก ว่าทำอย่างไรจึงจะสงบ หรือทำอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา จะทำตามๆ กัน หรือเชื่อคำแนะนำของครูบาอาจารย์อย่างเดียวไม่ได้ และเป็นไปไม่ได้เลยที่อารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งจะใช้ได้กับคนทุกคน ดังนั้นจึง**ไม่มีวิธีทำกรรมฐานอย่างใดที่จัดว่าดีที่สุด มีแต่วิธีที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลตามจริตนิสัยและวาสนาบารมีที่เคยฝึกฝนอบรมมาเฉพาะตัวเท่านั้น**

จิตที่มีสมาธิในระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิจะมีธรรมชาติรู้ที่เด่นชัดมาก เพราะมีจิตเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้องค์ฌานที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ แล้วตามรู้กายหรือตามรู้จิตในชีวิตประจำวันต่อไปอีก โดยอาศัยกำลังของอุปจารสมาธิหรืออัปปนา-สมาธิที่ทำไว้แล้วเป็นเครื่องสนับสนุน ทำให้จิตตั้งมั่นเด่นดวงแยกต่างหากออกจากรูปและนามที่สติไประลึกรู้เข้า แล้วเห็นลักษณะของรูปและนามเกิดดับเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป โดยจิตเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูอยู่เท่านั้น ครูอาจารย์พระป่าท่านมักเรียกจิตชนิดนี้ว่า "จิตผู้รู้"

จิตผู้รู้จะมีลักษณะสำคัญคือมีความตั้งมั่นในระหว่างที่รู้อารมณ์โดยไม่หลงหรือไหลเข้าไปรวมหรือจมแช่หรือเพ่งอารมณ์ และจิตผู้รู้จะมีความเบา ความอ่อน ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส ควรแก่การงาน คล่องแคล่วว่องไว และซื่อตรงในการเจริญปัญญาคือไม่เข้าไปแทรกแซง

จิตและอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า ผู้ใดมีจิตผู้รู้แล้วมีสติระลึกรู้กาย จะเห็นทันทีว่ากายเป็นเพียงรูป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ถ้าขาดจิตผู้รู้ ผู้ปฏิบัติจะทำได้แค่การเพ่งกาย ดังเช่นที่เพื่อนนักปฏิบัติในยุคนี้เป็นกันมาก คือจู่ๆ ก็ไปกำหนดรูปกันโดยไม่ทำสมาธิกันก่อน ทั้งที่การเจริญกายานุปัสสนานั้นเหมาะควรกับสมถยานิก คือต้องทำความสงบจิตก่อนจนจิตตั้งมั่นเด่นดวงเป็นจิตผู้รู้ จึงจะสามารถระลึกรู้ลักษณะของกายได้โดยไม่หลงถลำไปเพ่งจ้องกาย เมื่อพวกเราปฏิบัติวิปัสสนากันอย่างข้ามขั้นจึงทำวิปัสสนาไม่ได้จริง เพราะจิตจะพลิกไปเพ่งจ้องกาย หรือเข้าไปจมแช่อยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือตรึงความรู้สึกไว้กับกายทั้งกาย เมื่อเกิดอาการของสมถกรรมฐานเข้าแทรก เช่นตัวโคลงตัวหนักตัวเบาตัวใหญ่ตัวพอง หรือเกิดอาการจิตดับวูบลงชั่วขณะ ก็นึกว่าเกิดวิปัสสนาญาณกัน นั่นไม่ใช่วิปัสสนาญาณเลย เพราะขณะนั้นไม่ได้มีการเจริญวิปัสสนาจริงๆ มีแต่การเพ่งหรือการกำหนดกายเท่านั้น

๔.๔.๒ <u>สัมมาสมาธิสำหรับวิปัสสนายานิก</u> ผู้เป็นวิปัสสนายานิกแม้มีสัมมาสมาธิในระดับขณิกสมาธิก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องทำความสงบลึกในระดับอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิเหมือนผู้เป็นสมถยานิก ที่ต้องทำความสงบลึกเสียก่อน จึงค่อยเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับผู้มีตัณหาจริตหรือคนโลภมาก ทั้งนี้กรรมฐานที่เหมาะกับวิปัสสนายานิกหรือผู้ที่เจริญสติเจริญปัญญาไปเลยโดยไม่ต้องทำฌานก่อน ได้แก่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับผู้มีทิฏฐิจริตหรือคนคิดมากนั่นเอง

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ ไม่ตั้งอยู่นาน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วพร้อมกับจิตและสติทีละขณะๆ เป็นสมาธิที่จำเป็นที่สุดสำหรับการเจริญวิปัสสนา เพราะ**เป็นความตั้งมั่นของจิตชั่วขณะที่สติเกิดไประลึกรู้สภาวะของรูปหรือนามเข้า** ทำให้ (๑) จิตไม่หลงคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์รูปนาม ในขณะเดียวกันก็ (๒) ไม่หลงเพ่งรูปนาม แต่ (๓) ทำให้จิตสักว่าระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงเท่านั้น

การที่จิตสักว่าระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงมากเข้าๆ เป็นทางให้เกิดปัญญาคือเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริง ซึ่งหากขาดขณิกสมาธิเสียแล้ว ถ้าจิตไม่เผลอหรือคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์รูปนามอันเป็นปัจจุบันทำให้รู้รูปนามไม่ได้ ก็ต้องเพ่งรูปนาม ทำให้รูปนามแข็งทื่อผิดความจริงไม่สามารถแสดงไตรลักษณ์ให้จิตเห็นได้

สิ่งที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดขณิกสมาธิก็คือความสุขเช่นเดียวกับเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิอื่นๆ นั่นเอง แต่ความสุขอันเป็นเหตุใกล้ของขณิกสมาธิ กลับไม่ได้เกิดจากการมีสติไประลึกรู้อารมณ์บัญญัติดังที่ใช้ในการทำให้เกิดอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ แต่เป็นความสุขอันเกิดจากการมีสติไประลึกรู้สภาวะของอารมณ์ปรมัตถ์คือรูปนามเข้า กล่าวให้เข้าใจง่ายๆ **ขณิกสมาธิก็คือสมาธิที่เกิดขึ้นร่วมกับสัมมาสตินั่นเอง ถ้ามีสัมมาสติเมื่อใด ก็มีขณิกสมาธิเมื่อนั้น** เรื่องนี้จะได้กล่าวเพิ่มเติมในหัวข้อถัดไป

๔.๖ จิตที่มีสติคุ้มครองย่อมมีความสุข

ในหัวข้อก่อนได้กล่าวแล้วว่าขณิกสมาธิซึ่งจำเป็นสำหรับผู้เจริญวิปัสสนา เกิดจากความสุขเพราะการมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์คือรูปนาม คราวนี้เราจะพูดกันต่อไปถึงเรื่องของสติและบทบาทของสติที่ทำให้จิตเกิดความสุขและสัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นได้

สติเป็นองค์ธรรมสำคัญของการเจริญสมถะและวิปัสสนา ถ้าขาดสติเสียอย่างเดียว อย่าว่าแต่จะเจริญวิปัสสนาไม่ได้เลย แม้กระทั่งการทำสมถะก็ทำไม่ได้ แต่เพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านละเลยสติ แล้วไปให้ความสำคัญกับสมาธิ นับว่าให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นปลายทางมากกว่าสิ่งที่เป็นต้นทาง เพราะสมาธิที่ขาดสติคุ้มครองย่อมจะเป็นมิจฉาสมาธิ หรือไม่มีสมาธิเลย เช่นการนั่งสมาธิแบบลืมเนื้อลืมตัวจนจิตเคลิบเคลิ้มขาดสติ แล้วเที่ยวรู้เห็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นนั้น ไม่ใช่การเจริญสมถกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา ส่วนสมถกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีสติประคองจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐาน จิตจึงจะไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปสู่อารมณ์อื่นแล้วเกิดความสงบขึ้นได้ แต่ถ้าผู้ใดให้ความสำคัญกับสติ สตินั้นแหละจะทำให้ศีล สัมมาสมาธิและปัญญาของผู้นั้นเกิดขึ้นได้ แต่ก่อนที่เราจะสนทนากันถึงเรื่องนี้ เรามารู้จักกับสติกันก่อนดีกว่า

๔.๖.๑ <u>ความหมายของสติ</u> องค์ธรรมของสติได้แก่สติเจตสิก คือความระลึกรู้อารมณ์และยับยั้งจิตมิให้ตกไปในอกุศล หรือความระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศลคืออารมณ์รูปนาม หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์

สติเจตสิก (๑) มีความระลึกได้เนืองๆ ในอารมณ์ คือมีความไม่ประมาทเป็น**ลักษณะ** (๒) มีการไม่หลงลืมคลาดเคลื่อนเป็น**กิจ** (๓) มีอารักขาเป็น**ผล** (เรื่องอารักขานี้ บางตำรากล่าวว่าเป็นการอารักขาอารมณ์ แต่ผู้เขียนเห็นว่าน่าจะเป็นการอารักขาจิตไม่ให้ตกไปในอกุศลมากกว่า ดังพุทธภาษิตในธรรมบทที่ว่า *สุทุทฺทสํ สุนิปุณํ จิตเป็นสภาวะที่เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก ยตฺถกามปาตินํ มักใฝ่ในอารมณ์ตามที่ใคร่ จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี ผู้มีปัญญาจึงควรรักษาจิตไว้ให้ดี จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ เพราะจิตที่คุ้มครองได้แล้วนำสุขมาให้)* และ (๔) มีถิรสัญญา คือมีการจำอารมณ์ได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด อนึ่ง หากขาดสติเสียแล้ว สัมมาสมาธิจะมีไม่ได้เลย และเมื่อไม่มีสัมมาสมาธิ ปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

อารมณ์ที่สติระลึกได้นั้นไม่จำกัดว่าต้องเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ เพราะสติอาจจะระลึกได้ในอารมณ์บัญญัติอยู่เนืองๆ ในขณะที่เจริญสมถกรรมฐานก็ได้ หรือจะระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์คือรูปนามอยู่เนืองๆ ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ สติที่ระลึกได้ในอารมณ์บัญญัติเรียกว่า **สติ** ส่วนสติที่ระลึกได้ในอารมณ์รูปนามเรียกว่า **สัมมาสติ** (*หมายเหตุ* คำว่าสติในหนังสือเล่มนี้เกือบทั้งหมดหมายถึงสัมมาสติ) สติธรรมดาเกิดขึ้นโดดๆ โดยไม่ต้องมีปัญญาก็ได้ แต่สัมมาสติต้องประกอบด้วยสัมมาสมาธิและปัญญาเสมอ เพราะสัมมาสติต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคที่เหลือทั้ง ๗ เสมอ

๔.๖.๒ <u>บทบาทของสติ</u> ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงเรื่องที่ว่าสติมีหน้าที่อย่างไร และเมื่อสติทำหน้าที่นั้นแล้ว จะเกิดผลเป็นอย่างไร

ที่กล่าวว่าสติมีความไม่หลงลืมคลาดเคลื่อนเป็นกิจนั้น หมายความว่าสติมีหน้าที่ระลึกได้ถึงอารมณ์ที่กำลังปรากฏ โดยไม่หลงลืมให้อารมณ์นั้นปรากฏอยู่โดยสติไม่รู้เท่าทัน สติก็คล้ายกับยามที่จะต้องไม่หลับยาม พอมีใครแปลกปลอมเข้ามาในพื้นที่รับผิดชอบ สติหรือยามจะต้องระลึกได้ทันที ถ้าระลึกไม่ได้ก็คือหลงลืมคลาดเคลื่อนจากการทำหน้าที่ไป

ที่กล่าวว่าสติมีการอารักขาเป็นผลนั้น หมายความว่าเมื่อใดที่สติเกิดขึ้น เมื่อนั้นสติจะรักษาจิตไม่ให้ตกไปสู่บาปอกุศล จิตในขณะนั้นจะเป็นจิตในฝ่ายกุศลทันที ทั้งนี้สติจะเกิดร่วมกับจิตในฝ่ายอกุศลไม่ได้เลย

จิตในฝ่ายกุศลย่อมมีเวทนาได้เพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ โสมนัสเวทนาหรือความรู้สึกเบิกบานใจ กับอุเบกขาเวทนาหรือความรู้สึกเป็นกลางๆ ซึ่งอุเบกขาเวทนาก็จัดได้ว่าเป็นความสุขในตัวเองได้เช่นกัน เพราะไม่ถูกกระทบกระทั่งด้วยโทมนัสเวทนาหรือความรู้สึกไม่สบายใจ ทั้งนี้โทมนัสเวทนาย่อมเกิดร่วมกับโทสมูลจิตอันเป็นอกุศลจิตเท่านั้น

ดังนั้นทันทีที่มีสติ จิตย่อมเป็นจิตในฝ่ายกุศล เมื่อจิตเป็นกุศล จิตย่อมจะมีความสุข เมื่อจิตมีความสุขอยู่ในตัวเองโดยไม่ต้องอิงอาศัยอารมณ์ภายนอก จิตก็ย่อมตั้งมั่นหรือมีสัมมาสมาธิ คือไม่ฟุ้งซ่านหรือไม่แล่นหลงไปเที่ยวแสวงหาอารมณ์ภายนอกทางตา หู

จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตย่อมจะเกิดความรู้สึกตัว ตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว แม้สติจะระลึกรู้อารมณ์รูปนามที่ปรากฏทางทวารใดๆ จิตก็สักว่ารู้อารมณ์รูปนามนั้น โดยไม่แล่นหลงเข้าไปยึดถือคลุกคลีพัวพันกับอารมณ์นั้น คล้ายกับคนที่ยืนสังเกตการณ์อยู่บนที่สูงและปลอดภัย ไม่มีความหวั่นไหวแม้แต่กับข้าศึกหรือกิเลสที่เดินผ่านไปในทุ่งโล่งเชิงเขาโดยไม่เข้ามาข้องแวะกับผู้ที่มองดูอยู่บนยอดเขา ผู้สังเกตการณ์นั้นย่อมจะเห็นพฤติกรรมของผู้ที่ผ่านทางไปมาตามความเป็นจริง การรู้ถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของรูปนามโดยทำตัวเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์นี้แหละคือการเจริญวิปัสสนา เป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดถือรูปนามได้ในที่สุด

อนึ่ง การมีสตินั้นไม่เพียงแต่จะเป็นต้นทางของการเจริญปัญญาเท่านั้น หากแต่ยังเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วย เพราะเมื่อใดที่จิตเกิดสติ เมื่อนั้นจิตจะมีความสุขในตัวเอง การเจริญสติจึงสามารถเจริญไปได้ด้วยความสุข ไม่ใช่ด้วยความทุกข์ทรมานแต่อย่างใด เพราะถ้าเจริญสติแล้วเกิดความทุกข์ จิตจะตั้งมั่นและเกิดปัญญาไม่ได้เลย

๔.๗ สติมีการจดจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

เมื่อทราบแล้วว่าสติเป็นต้นทางให้เกิดสัมมาสมาธิและวิปัสสนาปัญญา ต่อไปก็ถึงปัญหาที่ว่า ก็แล้วสติเล่า เกิดขึ้นได้อย่างไร

พระอภิธรรมสอนพวกเราไว้ตรงๆ แล้วว่า ถิรสัญญาหรือการจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ ทั้งนี้ก็เนื่องจากสติคือความระลึกได้ การที่จิตจะระลึกถึงสิ่งใดได้ จิตต้องเคยรู้จักสิ่งนั้นมาก่อน

พวกเราผู้ปฏิบัติบางท่านปรารถนาจะให้สติเกิดขึ้น ด้วยการฝึกจิตนานาวิธี เช่น พยายามกำหนดรู้อิริยาบถ หรือกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกาย หรือกำหนดรู้ลมหายใจ หรือเดินกระแทกเท้าแรงๆ หรือพยายามเคาะนิ้ว หรือแม้แต่การตั้งนาฬิกาปลุก ฯลฯ โดยหวังที่จะกระตุ้นตนเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วิธีทำให้เกิดสติ เพราะ**เราทำสติให้เกิดขึ้นไม่ได้ เนื่องจากสติเองก็เป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร ถ้ามีเหตุมีปัจจัยอันสมควร สติก็เกิด หากไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยอันสมควร สติก็ไม่เกิด** ดังนั้นเราจึงควรทำเหตุใกล้ให้เกิดสติ คือการจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ แล้วสติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องจงใจทำสติขึ้นมา เช่น เมื่อจิตจดจำได้ว่าความใจลอยเป็นอย่างไร ความโลภ ความโกรธ ความสุข ความทุกข์เป็นอย่างไร พอเกิดอาการหรือความรู้สึกเหล่านี้ขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นเอง คือเกิดระลึกได้ว่าอาการและความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว

๔.๘ การตามรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ ทำให้จิตจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ

เมื่อเราทราบแล้วว่าการจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ คราวนี้ก็มาถึงปัญหาสุดท้ายที่ว่า แล้วทำอย่างไรจิตจึงจะจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ

จิตจะจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ หากจิตเคยรู้เคยเห็นสภาวธรรมนั้นบ่อยๆ เช่นเดียวกับเมื่อเราใช้เส้นทางใดบ่อยๆ เราก็จำเส้นทางนั้นได้แม่นยำ หรือถ้าเราเคยพบเคยเห็นใครบ่อยๆ เราก็จำคนๆ นั้นได้แม่นยำ แต่ถ้านานๆ จึงจะใช้เส้นทางนั้นสักคราวหนึ่ง หรือนานๆ จึงจะได้พบคนๆ นั้นสักคราวหนึ่ง อย่างนี้จิตก็จะจำเส้นทางหรือบุคคลนั้นไม่ค่อยได้

การที่จิตจะรู้จะเห็นสภาวธรรมได้บ่อยๆ ก็มีวิธีการซื่อๆ ตรงๆ อย่างเดียวเท่านั้น คือหมั่นตามรู้สภาวธรรมอันได้แก่รูปนามหรือกายใจตนเองบ่อยๆ จนรู้จักและจดจำสภาวธรรมนั้นๆ ได้แม่นยำ เช่น ตามรู้กายบ่อยๆ จนจำรูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน รู้คู้ รูปเหยียด ฯลฯ ได้แม่นยำ หรือตามรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ เนืองๆ จนจิตจำความรู้สึกแต่ละชนิดได้แม่นยำ หรือตามรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศลเนืองๆ จนจิตจำสภาวะของกุศลและอกุศลได้แม่นยำ หรือตามรู้สภาวธรรมแต่ละอย่างๆ เช่นนิวรณ์ ขันธ์ โพชฌงค์ และอริยสัจจ์ได้แม่นยำ จนจิตจำสภาวธรรมเหล่านี้ได้แม่นยำ

การตามรู้กายมีชื่อเรียกเฉพาะว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้เวทนามีชื่อเรียกเฉพาะว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตาม

รู้จิตมีชื่อเรียกเฉพาะว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการตามรู้ธรรมมีชื่อเรียกเฉพาะว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าจะพูดอย่างรวบย่อก็กล่าวได้ว่า **การเจริญสติปัฏฐานนี้เองคือต้นทางของการปฏิบัติ** เพราะจะทำให้จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ เมื่อรูปนามใดที่จิตจดจำได้แล้วปรากฏขึ้น สติอันเป็นสัมมาสติก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ สติปัฏฐานนี้แหละเมื่อเจริญแล้วเป็นเหตุให้สติเกิดขึ้นเนืองๆ เมื่อสติเกิดขึ้นแล้ว ศีล และสัมมาสมาธิก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และเมื่อเจริญสติปัฏฐานคือการตามรู้รูปนามต่อไปด้วยจิตที่มีสติ มีศีล และมีสัมมาสมาธิเนืองๆ วิปัสสนาปัญญาย่อมจะเกิดขึ้นเอง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า**การเจริญสติปัฏฐานนี้มีผลให้เกิดสติกับปัญญา จนกระทั่งจิตเข้าถึงความหลุดพ้นจากอาสวกิเลสได้ด้วยความไม่ถือมั่นในรูปนามในที่สุด**

ขอจบคำบรรยายเส้นทางการปฏิบัติธรรมอันเป็นทางสายกลางซึ่งเริ่มต้นจากปลายทางสู่ต้นทางของการปฏิบัติแต่เพียงเท่านี้ ต่อไปจะได้กล่าวถึงเส้นทางการปฏิบัติอันเดียวกันนี้ แต่กล่าวตั้งแต่ต้นทางไปสู่ปลายทาง เพื่อเพื่อนนักปฏิบัติจะได้จำเส้นทางนี้ได้แม่นยำยิ่งขึ้น เส้นทางสายนี้ถ้าเราเข้าใจได้ถ่องแท้แล้ว จะเป็นเส้นทางเพื่อความพ้นทุกข์ที่ลัดสั้นอย่างยิ่ง แต่ถ้าไม่ทำความเข้าใจให้ดี จู่ๆ ก็ลงมือปฏิบัติธรรมเอาเลย โอกาสที่จะพลาดจากเส้นทางสายนี้ก็มีมากเหลือเกิน

๕. จากต้นทางถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงเส้นทางของการปฏิบัติธรรมโดยอนุโลมนัย คือกล่าวไปตามลำดับจากต้นทางจนถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม การกล่าวโดยปฏิโลมนัยคือจากปลายทางเข้าหาต้นทางนั้น ทำไปเพื่อการสำรวจเส้นทางโดยมีจุดหมายปลายทางเป็นตัวตั้ง การปฏิบัติจะได้ไม่พลาดออกจากเส้นทางสายกลางนี้ ส่วนการกล่าวโดยอนุโลมนัยทำไปเพื่อให้เพื่อนนักปฏิบัติลงมือปฏิบัติตามไปตามลำดับ อย่างไรก็ตามการกล่าวโดยอนุโลมนัยจะกล่าวเพียงย่นย่อ เพราะรายละเอียดได้กล่าวไปพอสมควรแล้วตั้งแต่ต้น หากจะขยายความบ้างก็เท่าที่จำเป็นในจุดที่ยังไม่ได้กล่าวไว้ตั้งแต่แรกเท่านั้น

เพื่อนร่วมทุกข์ผู้สนใจจะลงมือปฏิบัติธรรม ควรลงมือเดินทางดังนี้คือ

๕.๑ <u>การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติธรรม</u>

มีสิ่งที่ต้องเตรียมตัวหลายอย่างคือ

๕.๑.๑ <u>การตั้งใจงดเว้นจากการทำบาป ๕ ประการ</u> ก่อนจะลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติพึงตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้มั่นคงเสียก่อนเพื่อความปลอดภัยในระหว่างการปฏิบัติธรรม เพราะแต่เดิมนั้นเรามักจะมุ่งปฏิบัติด้วยการกดข่มบังคับจิต หรือพยายามต่อสู้กดข่มกิเลส แต่เมื่อหันมาเจริญวิปัสสนาเราจะไม่ใช้วิธีการกดข่มจิตและกิเลส แต่จะใช้วิธีรู้ทันจิตและกิเลสตามความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งสติอาจจะเกิดไม่ทัน และกิเลสสามารถครอบงำจิตและกระตุ้น

ให้จิตลงมือทำบาปอกุศลได้ ดังนั้นเราจึงต้องรักษาศีล ๕ ประการไว้เป็นอย่างน้อย เพื่อเก็บปาก เก็บมือ เก็บเท้าไว้ก่อน ไม่ยอมให้เกิดพฤติกรรมชั่วทางกายและวาจาตามคำบงการของกิเลสได้ เนื่องจากจะส่งผลกระทบในทางชั่วต่อสังคมหรือผู้อื่นให้เป็นมลทินแก่ชีวิต ส่วนพฤติกรรมทางใจเป็นเรื่องที่จะต้องใช้สมถะและวิปัสสนาแก้ไขปัญหาต่อไป

๕.๑.๒ <u>การประเมินตนเอง</u> ก่อนจะลงมือปฏิบัติธรรม พวกเราควรประเมินตนเองเสียก่อนว่า ตนเองมีจริตอย่างไร เพราะจริตจะเป็นเครื่องจำแนกว่า เราควรใช้อารมณ์ใดเป็นอารมณ์ในการทำสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หากเราเลือกอารมณ์กรรมฐานได้ถูกกับจริต การปฏิบัติก็จะราบรื่นและได้ผลเร็ว ในทางตรงข้าม หากเราเลือกอารมณ์กรรมฐานไม่ถูกกับจริต การปฏิบัติก็จะเนิ่นช้าหรือไม่ได้ผลเท่าที่ควร

แรกสุดจำเป็นต้องพิจารณาจริตเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเสียก่อน เพราะ**วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานหลัก**เพื่อความพ้นทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ส่วน**สมถกรรมฐานเป็นงานสนับสนุนเท่านั้น**

จริตที่ใช้จำแนกอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมีเพียง ๒ จริต คือตัณหาจริตกับทิฏฐิจริต

ผู้มีตัณหาจริตมีลักษณะเป็นคนโลภมาก คือมีความติดใจแรงกล้าในอารมณ์ทั้งหลาย ทั้ง (๑) กามคุณอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ วันหนึ่งๆ มักสนใจแต่เรื่องของสวยของงาม

ไม่มีวิธีทำกรรมฐานอย่างใดที่จัดว่าดีที่สุด

มีแต่วิธีที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ตามจริตนิสัยและวาสนาบารมี

ที่เคยฝึกฝนอบรมมาเฉพาะตัวเท่านั้น

หรือชอบความสนุกสนานเพลิดเพลินต่างๆ และ (๒) อารมณ์อันละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปคือรูปารมณ์และอรูปปารมณ์ ซึ่งอารมณ์ ๒ อย่างนี้เป็นอารมณ์ของผู้เจริญรูปฌานและอรูปฌาน พูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือติดใจในความสุขความสงบใจนั่นเอง

ผู้มีทิฏฐิจริตมีลักษณะเป็นคนคิดมาก คือมีความติดใจแรงกล้าและยึดถือความคิดความเห็นของตนเป็นใหญ่ ชอบคิด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบให้ค่าและตัดสินผู้อื่นว่าอย่านี้ถูก อย่างนี้ผิด อย่างนี้ควร อย่างนี้ไม่ควร เป็นต้น ตลอดจนมีความยึดมั่นแรงกล้าในลัทธิอุดมการณ์ต่างๆ

แท้จริงทุกคนมีจริตผสม คือมีทั้งตัณหาและทิฏฐิ เพียงแต่ให้สังเกตว่าสัดส่วนใดมากกว่ากัน แล้วเลือกอารมณ์ของวิปัสสนาที่เหมาะกับจริตของตน คือถ้าเป็นคนที่เด่นด้วยตัณหาจริต ก็ควรเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะกายและเวทนาจะแสดงความไม่น่าติดใจให้เห็นอยู่เสมอๆ คือเห็นว่ากายนี้หาความสวยงามไม่ได้จริง ไม่ควรติดใจ และเวทนาก็หาความสุขไม่ได้จริง ไม่ควรติดใจ แต่ถ้าเป็นคนที่เด่นด้วยทิฏฐิจริต ก็ควรเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจิตและธรรมจะแสดงความไม่น่าติดใจให้เห็นอยู่เสมอๆ คือเห็นว่าจิตใจเป็นของไม่เที่ยง แปรปรวนอยู่เสมอ จะไปยึดถือความคิดเห็นอะไรนักหนา จะไปกำหนดมาตรฐานให้คนอื่นทำไมนักหนา กระทั่งจิตตนเองยังเปลี่ยนแปลงอยู่ทั้งวัน หาความแน่นอนอะไรไม่ได้เลย ส่วนธรรมทั้งหลายก็แสดงความเป็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา คือในขันธ์ ๕ นี้

ไม่มีอะไรเลยที่บังคับควบคุมได้ตามใจปรารถนา ความยึดมั่นจริงจังในความคิดความเห็นจึงเป็นสิ่งที่หาสาระไม่ได้ เพราะกระทั่งจิตตนเองหรือขันธ์ของตนก็ยังยึดถือเอาเป็นจริงจังไม่ได้เลย จะไปกะเกณฑ์วุ่นวายให้ขันธ์ของคนอื่นและของตนเองต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้อย่างไรกัน

เมื่อจำแนกจริตสำหรับการเลือกอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แล้ว จึงพิจารณาจริตสำหรับการเลือกอารมณ์ของสมถกรรมฐานต่อไป

กายและเวทนาเป็นอารมณ์วิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นสมถยานิก ดังนั้นผู้ที่จะตามรู้กายและเวทนาจำเป็นต้องทำสมถะให้ได้ความสงบและตั้งมั่นในระดับลึก คือระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ส่วนจิตและธรรมเป็นอารมณ์วิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นวิปัสสนายานิก ดังนั้นผู้ที่จะตามรู้จิตและธรรมจึงต้องการความตั้งมั่นของจิตเพียงแค่ระดับขณิกสมาธิเท่านั้น

อารมณ์ของกรรมฐานแต่ละชนิดให้ผลเป็นความสงบในระดับที่ต่าง ๆ กัน เช่นพุทธานุสติให้ความสงบระดับอุปจารสมาธิ ส่วนอานาปานสติให้ความสงบในระดับอัปปนาสมาธิ เป็นต้น ผู้สนใจเรื่องนี้สามารถศึกษาได้จากคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ หรือคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ ส่วนประเด็นที่ผู้เขียนต้องการบอกเล่ามีเพียงแค่ว่า ถ้าจะตามรู้กายและเวทนาก็ควรทำจิตให้สงบจน **มีจิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง** เสียก่อน แล้วจึงค่อยตามรู้กายและเวทนาด้วยจิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว จะเห็นว่ากายและเวทนาเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเราของเรา และเห็นว่าจิตเป็นผู้รู้กายและเวทนา และอยู่ต่างหากจากกาย

และเวทนา จิตที่ตั้งมั่นในการรู้กายและเวทนานี้ ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านเรียกว่า "จิตผู้รู้" การรู้กายและเวทนาเป็นการใช้**สมาธินำปัญญา** คือทำความสงบจนจิตตั้งมั่นเสียก่อนแล้วค่อยเจริญปัญญาด้วยการตามรู้กายและเวทนาในภายหลัง ส่วนผู้ที่จะตามรู้จิตและธรรม ให้ใช้สติปัญญาตามรู้ตามสังเกตสภาวะของจิตและธรรมไปได้เลย เมื่อสติเกิดขึ้นรู้จิตและธรรมแล้ว ขณิกสมาธิจะเกิดขึ้นเอง คือจิตเกิดความตั้งมั่น รู้ ตื่น และเบิกบานชั่วขณะโดยไม่ได้ตั้งใจ แล้วอัปปนาสมาธิจึงค่อยเกิดขึ้นเองในเวลาที่จะบรรลุมรรคญาณ นี้เป็นการใช้**ปัญญานำสมาธิ**

๕.๑.๓ <u>การศึกษาพระปริยัติสัทธรรม</u> เมื่อรู้จริตในการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของตนแล้ว ต่อไปก็ต้องศึกษาพระปริยัติธรรมเพื่อให้รู้วิธีเจริญสมถะและวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง การศึกษาพระปริยัติธรรมนี้สามารถกระทำได้ด้วยการศึกษาธรรมอย่างเป็นระบบ เช่น การศึกษาพระอภิธรรม เป็นต้น หรือจะศึกษาจากคำสอนของครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติก็ได้ แต่ในกรณีหลังนี้ เราควรมีความรู้ขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาอยู่บ้างแล้วจึงจะจำแนกได้ว่า ครูบาอาจารย์ของเราสอนได้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้หรือไม่ ดังนั้นแม้ไม่ต้องการศึกษาพระปริยัติธรรมมากนัก แต่อย่างน้อยก็ควรศึกษาไว้บ้าง ในเรื่องเกี่ยวกับ (๑) อริยสัจจ์ (๒) กิจในอริยสัจจ์ (๓) รูปนาม (๔) สมถะ และ (๕) วิปัสสนา เป็นต้น

ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม เราควรทำความเข้าใจหลักการและวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องเสียก่อน ไม่ใช่จู่ๆ ก็จะลงมือปฏิบัติเอาตามใจชอบ หรือพอมีศรัทธาในครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติท่านใด ก็

มอบกายถวายชีวิตเข้าไปศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยทันที เพียงเพราะความเชื่อว่า "น่าจะดี" แท้จริงแล้วเราไม่ควรเชื่ออะไรง่ายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าเชื่อเพียงความคิดความเห็นของตนเองว่าการปฏิบัติควรจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าเชื่ออาจารย์ อย่าเชื่อคำเล่าลือตามๆ กันฯลฯ พึงระลึกเสมอว่า เราไม่ใช่พระพุทธเจ้าจึงไม่สามารถค้นพบอริยมรรคได้ด้วยตนเอง และพวกเราเคารพศรัทธาในพระพุทธเจ้า เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เราจึงต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดี

พระปริยัติธรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ การศึกษาพระปริยัติธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระไตรปิฎก จะช่วยให้เราได้ฟังธรรมที่เที่ยงตรงที่สุด เสมือนการได้เข้าเฝ้าเฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกในครั้งพุทธกาลหรือใกล้เคียงพุทธกาล แม้คัมภีร์ในชั้นที่รองลงมาก็น่าศึกษาเพราะมีประโยชน์มาก เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกเฟ้นบ้าง

การศึกษาพระปริยัติธรรมเป็นการพอกพูนสุตตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เพื่อให้รู้หนทางปฏิบัติธรรมจนได้มาซึ่งภาวนามยปัญญา

สุตตมยปัญญา หมายถึงความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เกิดขึ้นด้วยการอ่านและการฟัง ขอย้ำคำว่า "ต้องเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า" ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ส่วนคำสอนของท่านผู้อื่นถ้าสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงจะใช้ได้ ดังนั้นเราต้องจำแนกให้ออกว่า อันใดเป็น

คำสอนของพระพุทธเจ้า อันใดเป็นคำสอนของท่านผู้อื่นที่ขยายความหรือตีความ หรืออันใดบิดเบือนคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไปหลงอ่านและฟังคำสอนที่ผิดพลาด นอกจากจะไม่ได้สุตตมยปัญญาแล้ว ยังจะเกิดโทษคือเพิ่มมิจฉาทิฏฐิมากขึ้นเสียอีก

จินตามยปัญญา หมายถึงความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เกิดขึ้นด้วยการพิจารณาใคร่ครวญอย่างมีความแยบคายสมเหตุสมผล หรือมีโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่านเอาตามใจชอบ หรือคิดไปในทางที่ขัดหรือแย้งกับหลักธรรมขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งไม่ใช่คิดในเรื่องที่เกินวิสัยที่จะคิดได้ด้วย

ภาวนามยปัญญา หมายถึงความรู้ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนาหรือการตามรู้กายตามรู้จิตใจตามความเป็นจริง และความรู้ความเข้าใจนั้นจะต้องตรงหรือสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย

เนื่องจากคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่มาก แม้จะศึกษาไม่ได้ทั้งหมด อย่างน้อยเพื่อนนักปฏิบัติก็ควรสนใจศึกษาเพื่อให้ทราบหนทางปฏิบัติที่ถูกต้องก็พอแล้ว หลักธรรมที่ควรสนใจเป็นพิเศษได้แก่หลักธรรมเรื่องอริยสัจจ์ กิจในอริยสัจจ์ อารมณ์ปรมัตถ์คือรูปนาม และวิธีการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา เป็นต้น (อ่านเพิ่มเติมจากหนังสือ **ประทีปส่องธรรม**)

๕.๒ <u>การลงมือเดินทาง</u>

ทางสายกลางเส้นนี้มีจุดเริ่มต้นจนถึงปลายทางดังนี้

๕.๒.๑ การเจริญสติปัฏฐานอย่างเป็นอนุปัสสนาหรือการ**ตามรู้**กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้นทางของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เพราะ**เป็นวิธีการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นเนืองๆ** เนื่องจากจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้ ในขั้นตอนนี้ขอขยายความสักเล็กน้อยดังนี้

ลำพังการศึกษาพระปริยัติธรรมอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้ศึกษารู้จักรูปนาม ดังนั้นก่อนที่พวกเราจะเริ่มลงมือเจริญวิปัสสนา เราจะต้องศึกษาให้รู้จักรูปนามของจริงในตนเองให้ได้เสียก่อน ถ้าไม่เห็นหรือไม่รู้จักสภาวะของรูปนาม เราจะไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องต่อไปได้

การศึกษาจนมองเห็นรูปนามของจริงในตนเอง เป็นเครื่องทำลายความเห็นผิดขั้นพื้นฐาน ที่เห็นว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ หรืออัตตามีอยู่จริงๆ วิธีการก็คือการหัดมองตัวเราเองอย่างมีการจำแนก (*หมายเหตุ* การมองสิ่งต่างๆ อย่างมีการจำแนกเรียกว่าวิภัชชวิธี เป็นวิธีการค้นหาความจริงหรือสภาวะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่น ถ้าใครคิดว่ารถยนต์มีอยู่จริงๆ ก็ให้ใช้สติปัญญาพิจารณาดูรถจริงๆ จะพบว่ารถไม่มีจริง มีแต่ชิ้นส่วนของเครื่องยนต์จำนวนมากมาประกอบกันขึ้นเท่านั้น เป็นต้น) การมองตนเองอย่างมีการจำแนกนี้ อย่าใช้วิธีคิดเอาเองว่าตัวเรามี หรือไม่มี แต่ให้รู้ลงไปที่สภาวะจริงๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งที่เรียกว่าตัวเราให้ได้

ในขั้นแรกสุดไม่ต้องทำอะไรมากนักหรอก ในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ให้พวกเรารู้สึกลงในร่างกายที่กำลังนั่งอยู่ ขอย้ำว่าต้องรู้สึกเอาว่าที่นั่งอยู่นี้เป็นรูป ไม่ใช่คิดเอาว่านี่คือรูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง จากนั้นค่อยๆ สังเกตให้ออกว่า รูปกายที่อยู่ในอาการนั่งนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตใจที่เป็นผู้ไปรู้รูปนั่งก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เมื่อเดินก็รู้ว่ารูปกายที่อยู่ในอาการเดินนี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง และจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้รูปเดินก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นต้น

ถัดจากนั้นหัดสังเกตและแยกแยะนามธรรมต่อไป คือเมื่อแรกนั่งใหม่ๆ ความรู้สึกสบายมีอยู่ก็รู้ จิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความสบายก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เมื่อนั่งนานความรู้สึกสบายหายไป กลายเป็นความรู้สึกปวดเมื่อย ก็รู้ความรู้สึกปวดเมื่อยนั้น และรู้ว่าจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความปวดเมื่อยนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

หรือในเวลาที่เราได้เห็นภาพที่สวยงามหรือภาพที่น่าพอใจ เช่นภาพลูกของเรา หรือได้ยินเสียงที่ดีๆ ได้กลิ่นหอม ได้รสอร่อย ได้รับสัมผัสที่ไม่ร้อนหนาวเกินควร ไม่หยาบกระด้างเกินควร หรือได้คิดถึงเรื่องที่ดีๆ จิตใจของเราเกิดความสุขก็ให้รู้ และรู้ว่าจิตใจที่ไปรู้ความสุขใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง และเมื่อได้รับสัมผัสที่ไม่ดี ความรู้สึกทุกข์ใจเกิดขึ้นก็ให้รู้ และรู้ว่าจิตใจที่ไปรู้ความทุกข์ใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

เมื่อเกิดความปวดเมื่อย หรือได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วเกิดความทุกข์กายทุกข์ใจขึ้นนั้น ค่อยๆ สังเกตก็จะพบว่า จิตใจเริ่มจะมีความรู้สึกหงุดหงิดขัดเคือง ก็ให้รู้ว่าความหงุดหงิดขัดเคืองนั้นเป็นส่วนหนึ่ง และรู้ว่าจิตใจที่ไปรู้ความขัดเคืองนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

เมื่อร่างกายสุขสบายหรือจิตใจมีความสุขสบาย ค่อยๆ สังเกตก็จะพบว่า จิตใจมีความรู้สึกเพลิดเพลินพอใจในอารมณ์ที่มากระทบเหล่านั้น และรู้ว่าจิตใจที่ไปรู้ความเพลิดเพลินพอใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

หัดรู้อย่างนี้บ่อยๆ ไม่นานก็จะสามารถจำแนกสิ่งที่เรียกว่าตัวเรา ๆ ออกได้ ว่าประกอบด้วยรูปธรรมส่วนหนึ่ง และนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ในสิ่งที่เป็นนามธรรมนั้นก็ยังจำแนกออกไปได้อีก เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือจิตใจส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ส่วนหนึ่ง สภาวธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลอีกส่วนหนึ่ง นี้เป็นต้นทางสำคัญของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือการหัดทำความรู้จักกับสภาวธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา เพื่อที่จะเรียนรู้สภาวธรรมเหล่านี้ให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป จนสามารถทำลายความเห็นผิดและความยึดถือในความเป็นตัวตนของตนลงได้ และเข้าถึงความหลุดพ้นจากอาสวกิเลสเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนามในที่สุด

การรู้จักสภาวะของรูป ไม่ใช่เป็นเพียงการจำแนกได้ว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ เพราะความรู้สึกว่านี่ผม นี่ขน นี่เล็บ นี่ฟัน นี่หนัง เป็นต้นนั้น ยังเจือด้วยสมมุติบัญญัติ ต่อเมื่อรู้สึกลงไปได้จริงๆ ว่ากายเราไม่มี ผมขนเล็บฟันหนังก็ไม่มี มีแต่ก้อนธาตุ หรือมีแต่รูปธรรมบางอย่างที่ยืนเดินนั่งนอนคู้เหยียดไปตามเหตุตามปัจจัย อย่างนี้จึงจะเรียกว่าการรู้จักรูป บางท่านคิดว่าการรู้รูปเป็นของง่าย แต่ผู้เขียนกลับรู้สึกว่าการรู้รูปจริงๆ เป็นของยาก ถ้าหากจิตไม่มีกำลังของสมถกรรมฐานเพียงพอแล้ว จะรู้เห็นรูปปรมัตถ์ไม่ได้ สิ่งที่รู้ได้คือบัญญัติเรื่องรูปเท่านั้น หรือมิฉะนั้นก็ทำได้แค่การเพ่งกาย

เช่น เพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เป็นต้น ดังนั้นถ้าต้องการรู้รูปปรมัตถ์ให้ชัดเจน ควรทำความสงบจิตในระดับอัปปนาสมาธิ หรืออย่างน้อยก็ควรได้อุปจารสมาธิ จะช่วยให้เกิดจิตผู้รู้ แล้วเห็นรูปปรมัตถ์ได้ชัดเจนตรงตามเป็นจริงได้โดยง่าย

ส่วนนามธรรมหรือความรู้สึกต่างๆ นั้น บางท่านเห็นว่ารู้ได้ยาก ทั้งที่นามธรรมเป็นของที่ปรากฏตัวตรงๆ อยู่แล้ว ผู้เขียนมักถามเพื่อนนักปฏิบัติที่บ่นว่าการดูจิตเป็นของยากเสมอๆ ว่า รู้จักความรู้สึกโกรธไหม รู้จักความรู้สึกกลัว เกลียด กังวล ไม่สบายใจ อิจฉาและพยาบาทไหม รู้จักความรู้สึกโลภไหม รู้จักความรู้สึกรัก ใคร่ผูกพัน ห่วง หวง หึงไหม รู้จักความรู้สึกที่ฟุ้งซ่านไหม รู้จักความรู้สึกที่ใจลอยลืมเนื้อลืมตัว ความหดหู่ ความเซื่องซึม และรู้จักความรู้สึกลังเลสงสัยไหม เป็นต้น ถามใครใครก็รู้จักทั้งนั้น แล้วจะกล่าวว่านามธรรมเป็นสิ่งที่รู้ยากได้อย่างไร แท้จริงไม่ยากเลยถ้าคิดจะรู้ เพียงแค่ว่าความรู้สึกของเราเองในขณะนี้เป็นอย่างไรก็รู้ไปตามนั้นเท่านั้นเอง

หรือถ้าดูตรงๆ ไม่ออกก็อย่าตกใจ ลองนึกดูเถิดว่าความรู้สึกของเราในขณะนี้ กับความรู้สึกก่อนหน้านี้เหมือนกันไหม เช่น เมื่อกี้นี้รู้สึกงงๆ ตอนนี้รู้สึกว่าเข้าใจ เมื่อกี้นี้ฟุ้งซ่าน ตอนนี้เริ่มจะสงบ เป็นต้น หัดตามสังเกตด้วยการเปรียบเทียบความรู้สึกเสมอๆ ไม่นานก็จะรู้จักสภาวธรรมในฝ่ายนามธรรมได้ตั้งมากมาย

การรู้จักสภาวธรรมคือรูปหรือนามนี่เอง คือการหัดทำความรู้จักกับสิ่งที่มหาสติปัฏฐานสูตรเรียกว่า กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม กายในกายก็คือรูปที่ปรากฏในแต่ละขณะ เวทนาในเวทนาก็คือเวทนาที่ปรากฏในแต่ละขณะ จิตในจิตก็คือจิต

ที่ปรากฏในแต่ละขณะ และธรรมในธรรมก็คือสภาวธรรมที่ปรากฏในแต่ละขณะ

การรู้จักสภาวธรรมคือรูปหรือนามนี่แหละ จะเป็นเหตุใกล้ให้สติเกิดขึ้นเองโดยไม่เจือด้วยโลภเจตนาหรือความอยากจะให้สติเกิดขึ้น

นอกเหนือจากการทำความรู้จักรูปนามในภาคปฏิบัติ ด้วยการตามรู้รูปนามหรือการเจริญสติปัฏฐานอย่างเป็นอนุปัสสนาแล้ว สิ่งที่เพื่อนนักปฏิบัติจะต้องทำความรู้จักเป็นลำดับต่อไปก็คือจิต การศึกษาเรื่องจิตของตนเองในภาคปฏิบัตินี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่า**จิตสิกขา** แม้เพื่อนนักปฏิบัติจะสนใจเจริญปัญญาด้วยการตามรู้กาย ท่านก็จำเป็นต้องศึกษาเรื่องจิตเสียก่อน เพราะจิตสิกขาเป็นบทเรียนที่ ๒ ของการศึกษาพระพุทธศาสนา **เมื่อเรียนรู้เรื่องจิตจนรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล กับรู้จักลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิกับจิตที่ไม่ตั้งมั่นหรือจิตที่หลงรู้อารมณ์แล้ว จึงจะพร้อมที่จะเจริญปัญญาต่อไปได้จริงๆ**

การเรียนรู้จิตไม่ใช่การเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขทุกข์อันเป็นเวทนา หรือความรู้สึกที่เป็นกุศลและอกุศลอันเป็นสังขาร ดังที่เพิ่งกล่าวจบไปแล้ว แต่เป็นการเรียนเพื่อให้รู้จักตัวจิตจริงๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ วิธีการหัดสังเกตจิตอย่างง่ายๆ มีดังนี้คือ

(๑) ***เรียนรู้ลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล*** คือเมื่อหมั่นตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรมอยู่เนืองๆ นั้น ถึงจุดหนึ่งที่สติเกิดระลึกได้ว่า สภาวธรรมอันใดอันหนึ่งกำลังปรากฏอยู่ ก็จะเกิด

ปรากฏการณ์ที่จิตจะเข้าถึงความโปร่ง โล่ง เบา สบาย และสว่างไสว ไม่หนัก ไม่แน่น ไม่แข็ง ไม่ซึม ไม่ทื่อ ไม่มืด ไม่มัว สภาวะเหล่านี้แหละคือลักษณะของจิตที่เป็นกุศล แต่เมื่อใดเกิดความจงใจจะปฏิบัติธรรม หรือจงใจกำหนดเพ่งจ้องใส่อารมณ์ จิตจะเกิดอาการหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ สภาวะเหล่านี้คือลักษณะของจิตที่เป็นอกุศล

เหตุผลที่ต้องเรียนเรื่องนี้ก็เพื่อเราจะได้ไม่หลงปรุงแต่งอกุศลจิตขึ้นด้วยความอยากจะปฏิบัติธรรม เพราะเป็นความหลงสำคัญที่พบเห็นได้บ่อยมากทีเดียวในแวดวงกรรมฐาน

(๒) *เรียนรู้ลักษณะของจิตที่ไม่ตั้งมั่น จนจิตเกิดความตั้งมั่นโดยไม่ได้จงใจ* วิธีการง่ายๆ ก็คือให้สังเกตอาการของจิตที่เคลื่อนไปทางทวารทั้ง ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจ เช่นในระหว่างการสนทนากับผู้หนึ่งผู้ใดนั้น ให้พวกเราลองสังเกตจิตตนเองว่าประเดี๋ยวก็ไปดูหน้าคู่สนทนาหน่อยหนึ่ง ประเดี๋ยวก็ไปฟังเสียงของคู่สนทนาหน่อยหนึ่ง ประเดี๋ยวก็แอบไปคิดเพื่อทำความเข้าใจเรื่องที่สนทนากัน การคิดนี้ไม่ใช่คิดหน่อยเดียว แต่มักจะคิดกันมากกว่าเวลาที่ดูและฟังหลายเท่านัก นี่ก็คือการหัดเรียนรู้ว่าจิตเกิดทางตาแล้วก็ดับไป ถ้าจิตไปเกิดทางตาแล้วไม่รู้ทันก็เรียกว่าหลงดู รู้ว่าจิตไปเกิดทางหูแล้วก็ดับไป ถ้าจิตไปเกิดทางหูแล้วไม่รู้ทันก็เรียกว่าหลงฟัง รู้ว่าจิตส่งเข้าไปทำงานทางใจคือไปคิดนึกปรุงแต่ง ถ้าจิตไปเกิดทางใจแล้วไม่รู้ทันก็เรียกว่าหลงทางใจ

จิตที่หลงไปไหลไปนี้เองคือจิตที่ไม่ตั้งมั่น เป็นจิตที่ขาดสัมมาสมาธิและไม่สามารถจะรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้จริง แต่อาจจะมีมิจฉาสมาธิก็ได้ คือมีความจดจ่อแน่วแน่ในการรู้อารมณ์อันนั้นๆ ถ้า

รู้จักจิตที่หลงไปทางทวารทั้ง ๖ หรือจิตที่ไม่ตั้งมั่นแล้ว จิตจะเกิดความตั้งมั่นชั่วขณะหรือขณิกสมาธิโดยอัตโนมัติ

จิตที่มีความตั้งมั่นนี้แหละ เป็นจิตที่สามารถรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้โดยไม่ต้องคิดหรือใช้ความพยายามที่จะรู้

ส่วนที่กล่าวถึงคำว่าหลงดู และหลงฟังนั้น ไม่ได้หมายความว่าในขณะที่ตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงจะสามารถเกิดมีสติขึ้นมาได้ แท้จริงจิตที่ดูและฟัง รวมทั้งจิตที่รู้กลิ่น รู้รส และรู้สัมผัสทางกายนั้นเป็นวิบากจิต ไม่มีดีมีชั่วอะไร เพียงแต่เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หรือใจรู้ความคิดนึกปรุงแต่งแล้ว หากชวนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยความหลงหรือโมหะ ก็เรียกว่าหลงดู หลงฟัง หรือหลงคิดนึกปรุงแต่ง แต่หากชวนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยสติ จิตก็เกิดการทำสมถกรรมฐาน และหากชวนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยสติปัญญา จิตก็เกิดการเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปได้เอง ดังนั้นจุดสำคัญของการปฏิบัติจึงไม่ใช่ไม่ดู หรือไม่ฟัง หรือไม่คิด แต่อยู่ที่ว่าเมื่อดู หรือเมื่อฟัง หรือเมื่อรู้อารมณ์ทางใจแล้ว ให้มีสติรู้ทันลักษณะของจิตที่เกิดทางทวารเหล่านั้น ว่าเป็นจิตที่สักว่ารู้อารมณ์ หรือเป็นจิตที่หลงใหลไปจมแช่อยู่กับอารมณ์แล้ว รู้ทันอย่างนี้ไม่ช้าจิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมาเอง

ผู้ปฏิบัติจะรู้ความจริงด้วยตนเองได้ทีเดียวว่า ในชีวิตที่ผ่านมานั้น จะหาเวลาที่เกิดจิตที่ตั้งมั่นและมีความรู้สึกตัวได้อย่างแท้จริงนั้นยากเต็มที ในโลกนี้มีแต่คนที่ใจหลับทั้งที่กายตื่น หรือฝันทั้งที่ลืมตา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวเพราะหมิ่นเหม่ต่อการไปอบายภูมิมากเหลือเกิน

๕.๒.๒ เมื่อรู้จักรูปนาม และรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลกับอกุศล และรู้จักลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นกับจิตที่ไม่ตั้งมั่นแล้ว ก็ให้ตามรู้รูปนามเนืองๆ ด้วยจิตที่เป็นกุศลและตั้งมั่นเป็นกลาง เมื่อตามรู้เนืองๆ ก็ย่อม**รู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำยิ่งขึ้น สติก็จะยิ่งเกิดได้บ่อยและรวดเร็วยิ่งขึ้นๆ** ทั้งนี้สติเป็นความระลึกได้ถึงสภาวธรรมคือรูปนามที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้จงใจจะรู้ ส่วนความจงใจรู้นั้นไม่ใช่สติ แต่เป็นการกำหนดหรือเพ่งจ้องด้วยแรงผลักดันของตัณหาหรือโลภะ

๕.๒.๓ สติจะทำหน้าที่อารักขาคือรักษาจิตจากบาปอกุศลทั้งปวง ดังนั้น**ทันทีที่สติเกิดขึ้น อกุศลย่อมเป็นอันถูกละไปแล้ว และกุศลได้เจริญขึ้นแล้ว** เมื่ออกุศลไม่มี มีแต่กุศล จิตในขณะนั้นย่อมเป็นจิตในฝ่ายกุศล และเมื่อจิตเป็นกุศล จิตย่อมปราศจากความทุกข์หรือโทมนัสเวทนา เพราะโทมนัสเวทนาเกิดร่วมกับอกุศลจิตเท่านั้น จิตจะมีได้เฉพาะโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา ซึ่งอุเบกขาเวทนาก็นับเนื่องเข้าในความสุขได้ด้วย เพราะจิตพ้นจากความบีบคั้นของโทมนัสเวทนา ดังนั้น**ทันทีที่สติเกิดขึ้น ความสุขย่อมเกิดขึ้นแล้ว**

๕.๒.๔ ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ และเมื่อความสุขนั้นเกิดจากการมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามโดยไม่มีความจงใจจะรู้ สมาธิอันนี้จึงเป็น**สัมมาสมาธิ**คือความตั้งมั่นชอบในอารมณ์ฝ่ายกุศลที่ประกอบด้วยสติปัญญา ได้แก่ความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม

๕.๒.๕ สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เนื่องจากเมื่อจิตมีสัมมาสมาธิ หรือมีความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม จิตย่อมสามารถเจริญ**วิปัสสนา**อันเป็นการตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง

ได้เนืองๆ จนเกิด**ปัญญา**หรือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม ว่ารูปนามไม่เที่ยงคือเกิดแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์คือถูกบีบคั้น และไม่ใช่ตัวตนคือบังคับไม่ได้และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ทั้งนี้การเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้และเข้าใจลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง

๕.๒.๖ ปัญญามีหน้าที่ทำลายความหลงผิด โดย**ปัญญาเบื้องต้น**จะทำลายสักกายทิฏฐิหรือความเห็นผิดว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ คือตัวเรา ซึ่งผู้ที่ละความเห็นผิดนี้ได้คือผู้ที่เป็นพระโสดาบัน เมื่อปัญญาแก่กล้ามากขึ้นเป็น**ปัญญาขั้นกลาง**จะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ว่า ถ้าจิตส่งส่ายออกยึดถืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว จิตจะเกิดความทุกข์ขึ้น จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้จึงไม่แสวงหากามคุณอารมณ์ และพึงพอใจที่จะหยุดอยู่กับความสุขสงบภายใน โดยไม่ต้องจงใจรักษาจิตให้สงบตั้งมั่นแต่อย่างใด ผู้ที่ดำเนินมาถึงขั้นนี้คือผู้ที่เป็นพระอนาคามี และเมื่อปัญญาแก่รอบเป็น**ปัญญาขั้นสูงหรือวิชชา** ก็จะทำลาย**อวิชชา**หรือความไม่รู้อริยสัจจ์ได้อย่างราบคาบ คือทำลาย**ความไม่รู้ทุกข์**คือไม่รู้ว่ารูปนามนั่นแหละเป็นทุกข์ ไม่ใช่รูปนามเป็นทุกข์บ้างสุขบ้างอย่างที่เคยเข้าใจมา แม้แต่ตัวจิตผู้รู้เองก็เป็นของไม่เที่ยงจะทำให้เที่ยงไปไม่ได้ เป็นทุกข์จะทำให้เป็นสุขไปไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือไม่อยู่ในอำนาจบังคับก็จะบังคับไม่ได้

เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว**สมุทัย**คือความดิ้นรนทะยานอยากของจิตที่จะแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ ก็เป็นอันหมดสิ้นไปอย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อไม่ยึดถือกระทั่งจิตแล้ว จะดิ้นรนเพื่อให้จิตเป็นสุขถาวรไปทำไมกัน ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งทุกข์ซ้ำซ้อนคือทุกข์เพราะมีขันธ์แล้วไม่พอ ยังทุกข์เพราะมีกิเลสตัณหาเพิ่มขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เมื่อจิต

ปล่อยวางจิตหรือขันธ์ทั้งปวงแล้ว จิตก็ประจักษ์ถึง**นิโรธ**คือความสิ้นทุกข์เพราะสิ้นขันธ์ และสิ้นภาระทางใจที่จะต้องแบกหามขันธ์อันเป็นของหนักเครื่องกดถ่วงจิตใจที่เคยแบกหามมาตลอดเวลาที่เดินทางในสังสารวัฏ จิตเข้าถึงความสงบสันติอันแจ่มจ้าบริบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง ความสงบสันตินี้ไม่ใช่ภพอันหนึ่งที่มีการเข้าและการออก แต่เป็นสภาวะแห่งความสิ้นกิเลสและสิ้นขันธ์ที่เคยแบกหามไว้ในใจนั่นเอง และผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าการรู้ทุกข์ ละสมุทัย และมีนิโรธเป็นอารมณ์นี้เองคือมรรคที่แท้จริง ส่วนการประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่เคยทำมาเป็นเพียงต้นทางของมรรคเท่านั้น กล่าวอย่างรวบรัดก็กล่าวได้ว่าสภาวะที่ขาดจากความปรุงแต่งนั่นแหละคือ**มรรค**ที่แท้จริง ส่วนการอบรมศีล สมาธิ และปัญญาที่ผ่านมาเป็นเพียงความปรุงแต่งเพื่อให้เข้าถึงความไม่ปรุงแต่งเท่านั้นเอง

เมื่อปราศจากอวิชชา จิตย่อมปราศจากกิเลสลูกคือ**ตัณหา**อันเป็นความดิ้นรนทะยานอยากของจิต เมื่อจิตปราศจากตัณหา การทำกรรมทางใจหรือ**ภพ**ย่อมมีไม่ได้ เมื่อไม่มีภพ **ชาติ**หรือความปรากฏแห่งขันธ์หรือรูปนามทั้งหลายย่อมมีไม่ได้ เมื่อไร้รูปนามย่อมไร้ทุกข์ **นิพพาน**คือความพ้นจากทุกข์หรือความพ้นจากรูปนามก็จะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตานั้นเอง

ทั้ง ๖ ขั้นตอนนี้คือทางสายกลาง อันเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งเริ่มจากการตามรู้กาย การตามรู้ใจ จนถึงฝั่งแห่งนิพพานอันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ในที่สุด

ในพระไตรปิฎกท่านใช้ถ้อยคำเกี่ยวกับการถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือการบรรลุพระอรหันต์ ไว้อย่างห้าวหาญน่าฟังมาก คือมักจะใช้

ถ้อยคำในลักษณะที่ว่า "ครั้งนั้น ท่าน .. หลีกออกจากหมู่อยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ไม่นานนักก็กระทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม ที่กุลบุตรทั้งหลายออกบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการนั้น ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน เข้าถึงอยู่ รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี"

ถ้อยคำสำคัญในพระไตรปิฎกที่ยกมากล่าวถึงนั้นมีหลายประการ ได้แก่

(๑) ***"หลีกออกจากหมู่"*** หมายความว่าเมื่อผู้ใดศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าใจแล้ว คือรู้หนทางเจริญสติเจริญปัญญาแล้ว ก็ให้ไปหาสถานที่ปฏิบัติเอาเอง อย่าคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ เรื่องนี้พวกเรานักปฏิบัติรุ่นหลังเริ่มจะละเลยกัน คือชอบปฏิบัติกันแบบรวมหมู่ เพราะเคยชินกับการเรียนในห้องเรียน ไม่เคยชินกับการเรียนด้วยตนเอง ซึ่งการรวมกลุ่มกันปฏิบัติแม้จะมีข้อดี คือมีครูบาอาจารย์ดูแลอย่างใกล้ชิด และเกิดความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติเพราะมีคนร่วมปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จะเกียจคร้านอยู่ไม่ได้ แต่การรวมกลุ่มกันปฏิบัติก็มีผลเสียหลายอย่าง เช่นก่อความกังวลใจในกิจกรรมของกลุ่ม คือบางคราวจิตต้องการทำความสงบ แต่หมู่คณะเขาจะเจริญวิปัสสนากัน บางคราวจิตต้องการนั่ง แต่หมู่คณะจะเดิน บางคราวจิตมีกำลังที่จะเจริญปัญญา แต่ถึงเวลากิน เวลานอน หรือเวลาไหว้พระสวดมนต์ เป็นต้น

นอกจากนี้การรวมกลุ่มปฏิบัติยังทำให้เกิดความประมาทคือขาดสติได้ง่าย เพราะมัวสนใจคนอื่นแล้วลืมตนเอง ทำให้เกิดความ

เพียรที่ผิด คือแทนที่จะมีความเพียรด้วยการมีสติเกิดขึ้นเนืองๆ กลับจะเพียรละอกุศลและเจริญกุศลโดยมองจากพฤติกรรมทางกายที่ทำตามๆ กัน เช่น การเดินทนหรือการนั่งทน เพราะคนอื่นเขายังเดินและนั่งอยู่ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมักทำให้จิตใจอ่อนแอ ไม่เกิดความตื่นตัวที่จะใช้ศักยภาพ ทั้งสติ สมาธิ และปัญญาของตนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ มีแต่จะคิดพึ่งพาครูบาอาจารย์หรือหมู่คณะเรื่อยไป นี้คือเหตุผลที่ผู้เขียนไม่นิยมการปฏิบัติแบบรวมกลุ่ม แต่นิยมให้เพื่อนนักปฏิบัติศึกษาหลักการปฏิบัติให้เข้าใจแล้วไปลงมือปฏิบัติด้วยตนเองต่อไป

(๒) ***"ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว"*** คำว่า "ไม่ประมาท" หมายความว่าให้มีสติเกิดขึ้นเนืองๆ เพราะสติมีความไม่หลงลืมในอารมณ์หรือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ ดังนั้นจะยืนเดินนั่งนอน ก็ต้องมีสติระลึกรู้กายรู้ใจอย่างเป็นปัจจุบันอยู่เนืองๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน เว้นแต่เมื่อหลับเสียเท่านั้น

สำหรับคำว่า "มีความเพียร" หมายความว่า ให้เพียรมีสติตามระลึกรู้กายใจอยู่เนืองๆ เพราะทันทีที่เกิดสติ ก็จะเกิดความเพียรชอบ คือ (๑) อกุศลที่มีอยู่เป็นอันถูกละไปแล้ว (๒) อกุศลใหม่ก็มีไม่ได้ (๓) กุศลเป็นอันเกิดขึ้นแล้ว และ (๔) กุศลย่อมเจริญงอกงามต่อไป ความเพียรชอบไม่ได้แปลว่านั่งนานๆ หรือเดินนานๆ แต่หมายถึงการนั่งอย่างมีสติ และการเดินอย่างมีสติ เพราะถ้าขาดสติแม้จะนั่งนานหรือเดินนาน ก็ไม่เกิดประโยชน์ในทางละอกุศลและเจริญกุศลอันจัดเป็นความเพียรชอบแต่อย่างใด

สำหรับคำว่า "มีใจเด็ดเดี่ยว" หมายถึงการมีความตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ทนได้ต่อปัญหาและความกระทบกระทั่งต่างๆ เพราะมีใจมุ่งต่อธรรมเป็นสำคัญ รวมทั้งต้องใจเด็ดคือไม่กลัวโง่และไม่กลัวจะไม่บรรลุธรรม เพราะถ้ากลัวโง่หรือกลัวจะไม่บรรลุธรรมก็จะไม่กล้าหาญเด็ดเดี่ยวพอที่จะตามรู้กายตามรู้ใจไปอย่างธรรมดาๆ แต่จะพยายามกำหนดจดจ้อง หรือพยายามคิดค้นคว้าพิจารณา แล้วการกระทำทั้งหลายเหล่านี้เอง จะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม ซึ่งต้องอาศัยการมีสติปัญญาไปรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง คือรู้อย่างที่รูปนามเขาเป็น โดยไม่เข้าไปแทรกแซงการรู้นั้น

(๓) ***"กระทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม"*** หมายความว่าที่สุดแห่งพรหมจรรย์ของแต่ละศาสนามีต่างๆ กัน แต่สิ่งที่เรียกว่าที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยมจริงๆ ในทางพระพุทธ-ศาสนาคือนิพพาน ไม่ใช่กามสุข ไม่ใช่สวรรค์และพรหมโลก และการกระทำให้ถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์ก็กระทำด้วยการรู้แจ้งนิพพาน ไม่ใช่ด้วยการสร้างนิพพานขึ้นมา เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เป็นสภาวธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับ และไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ทำให้รู้แจ้งเท่านั้น ตรงกับกิจต่อนิโรธคือ "การทำให้แจ้ง" ได้แก่การเข้าไปประจักษ์และเข้าใจถึงสภาวะของนิพพาน

แม้นิพพานจะมีอยู่แล้ว แต่ก็หาผู้ที่รู้แจ้งนิพพานได้ยากยิ่งนัก เพราะจิตของสัตว์ทั้งหลายมีแต่ความอยากในอารมณ์อยู่เสมอๆ คืออยากได้อารมณ์ที่เป็นสุข และอยากพ้นจากอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เมื่อมีความอยาก จิตก็เกิดความดิ้นรนหรือเกิดความปรุงแต่งนานาประการ ความอยากและความดิ้นรนปรุงแต่งนี้แหละ ที่ทำให้จิตน้อมไปหา

อารมณ์อื่นๆ จึงละเลยและมองไม่เห็นอารมณ์นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่สิ้นความอยากและสิ้นความปรุงแต่งทั้งปวง

ดังนั้นถ้าผู้ใดสามารถตามรู้รูปนาม จนเกิดปัญญาเข้าใจความจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาแล้ว จิตจะเข้าถึงวิราคะหรือความสิ้นตัณหา และเข้าถึงวิสังขารหรือความสิ้นความปรุงแต่ง มีความสงบสันติ และสามารถเห็นสภาวธรรมที่พรากจากขันธ์และสงบสันติ คือนิพพานได้

(๔) ***"ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน"*** หมายความว่าการจะถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์หรือบรรลุพระอรหันต์ได้นั้น ต้องมีปัญญาอันยิ่ง ไม่ใช่บรรลุเพราะสิ่งอื่น มีการทำทาน การรักษาศีล และการทำสมาธิ เป็นต้น ซึ่งคุณงามความดีทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเพียงเครื่องสนับสนุนให้เกิดปัญญาเท่านั้น และปัญญานั้นต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้ลักษณะของรูปนาม ซึ่งรูปนามของแท้ย่อมปรากฏอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น เพราะรูปนามในอดีตก็ดับไปแล้ว ส่วนรูปนามในอนาคตก็ยังไม่เกิดมีขึ้น

ปัญญามีหลายระดับดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๕.๒.๖ แต่ขอกล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่งเพราะเป็นเรื่องสำคัญมากที่เพื่อนนักปฏิบัติควรทราบ เนื่องจากเราจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยปัญญานี้แหละ คือ **ปัญญาเบื้องต้น** รู้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ไม่ใช่ตัวเราของเรา ทุกสิ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องดับไป จิตต้องมีปัญญาในระดับนี้จึงจะบรรลุเป็นพระโสดาบันและพระสกิทาคามีได้ **ปัญญาขั้นกลาง** รู้ว่าความทุกข์เกิดจากความยึดมั่นในรูปนาม ถ้าจิตไม่เข้าไปยึด จิตก็ไม่ทุกข์ จิตต้องมีปัญญาในระดับนี้จึงจะบรรลุเป็นพระอนาคามีได้

ส่วน**ปัญญาขั้นสูงหรือปัญญาอันยิ่ง** เป็นความรู้ถ่องแท้ว่า รูปนามนั่นแหละคือตัวทุกข์ โดยเฉพาะจิตเป็นตัวทุกข์อย่างน่าอัศจรรย์จริงๆ คือไม่ต้องเข้าไปยึดอะไร จิตก็เป็นตัวทุกข์โดยตัวเองอยู่แล้ว ความจริงอันนี้รู้ได้ยากยิ่งนัก เพราะตัวจิตเองนั้นคนทั่วไปไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นและยากที่จะรู้เห็นได้ สิ่งที่รู้เห็นกันได้ก็มักจะไม่ใช่จิตแต่เป็นธัมมารมณ์อื่นๆ ส่วนพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอนาคามี แม้จะไปรู้ไปเห็นจิตเข้า ก็จะพบว่าจิตเป็นธรรมอันน่าอัศจรรย์ ดูจะเป็นของดีวิเศษเสียเหลือเกิน เพราะดูประภัสสรผ่องใส มีความสุขอิ่มเอิบอยู่ในตัวเอง จึงยากที่จะเห็นว่าจิตเป็นตัวทุกข์ได้ จิตต้องมีปัญญาอันยิ่งจึงจะเห็นว่ารูปนาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตนี้ เป็นตัวทุกข์ จึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เพราะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความถือมั่นในจิต พอจิตวางรูปนามปุ๊บ ก็ประจักษ์นิพพานในขณะนั้นเลยทีเดียว

(๔) ***"เข้าถึงอยู่"*** หมายความว่าจิตประจักษ์ถึงนิพพานและเข้าถึงนิพพาน แต่ไม่ได้เข้าไปอยู่ในนิพพาน

ในทางปริยัติถือว่านิพพานเป็นธัมมารมณ์อันหนึ่งที่จิตไปรู้เข้า แต่ใครก็เข้าไปอยู่ในนิพพานไม่ได้ เพราะนิพพานไม่ใช่สถานที่หรือสภาวะที่จะรองรับรูปนามให้ตั้งอยู่ในนิพพานได้ และพระอริยบุคคลจะเห็นนิพพานได้ ก็เมื่อเวลาที่เกิดมรรคญาณ ผลญาณ และในเวลาที่เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ

ส่วนนักปฏิบัติได้พบเห็นสภาวะที่แปลกประหลาดบางอย่างเป็นสภาวะที่รู้เห็นได้ในเวลาปกตินี้เอง โดยไม่ต้องเกิดมรรคเกิดผล

และไม่ต้องเข้าฌานสมาบัติใดๆ ทั้งสิ้น คือเมื่อปฏิบัติจนจิตปล่อยวางจิตไปแล้ว จะพบว่า

(๑) จิตพรากออกจากขันธ์หรือรูปนาม ไม่เกาะเกี่ยวและไม่หยั่งลงสู่รูปนาม แม้รูปนามยังมีอยู่ แต่จิตก็ไม่ได้มาซึ่งรูปนาม เพราะไม่ได้เข้าไปกำหนดหมาย ดังนั้นชาติคือความเกิดหรือความได้มาซึ่งรูปนามในปัจจุบันก็มีไม่ได้ ชาติคือความเกิดต่อไปในอนาคตก็มีไม่ได้ด้วย จิตไม่มีความยินดียินร้ายหรือสำคัญมั่นหมายในรูปนามและจิตไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ทั้งปวงด้วย

(๒) ในเวลาที่มีกิจจะต้องรู้รูปนาม จิตจะเห็นความเป็นปรมัตถ์ของรูปนามโดยอัตโนมัติ เห็นรูปนามโดยความเป็นของว่างเปล่าเป็นของสูญจากความเป็นตัวตน เป็นภาพลวงตา และปล่อยให้รูปนามทำงานไปตามหน้าที่ หรือตามความเมตตากรุณาที่มีเหลืออยู่ในจิตตามความเคยชิน ส่วนในเวลาที่จำเป็นต้องรู้อารมณ์บัญญัติ ก็รู้อารมณ์-บัญญัติ แต่รู้ด้วยความเข้าใจถึงความว่างเปล่าของอารมณ์บัญญัตินั้นด้วย และดำรงตนอยู่อย่างอนุโลมตามโลก แต่ก็ไม่อนุโลมจนเสียธรรม

(๓) มีสภาวะที่แปลกประหลาดน่าอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่งคือผู้ที่ปล่อยวางจิตแล้วจะพบว่ามีสภาวะบางสิ่งซึ่งรู้ได้ด้วยจิตปรากฏอยู่เป็นสภาวะที่สว่างรุ่งเรือง มีสันติ สงบสงัด ปราศจากขันธ์ ปราศจากกิเลส ปราศจากความเคลื่อนไหว ปราศจากรูปลักษณ์ และปราศจากความผันแปร สภาวะอันนี้ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตา ในคำสอนฝ่ายเถรวาทไม่พบคำสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่เชนเรียกสภาวะอันนี้ว่า "มหาสุญญตา" และเรียกจิตที่ไปรู้มหาสุญญตาว่าจิตเดิมแท้บ้าง หรือจิตหนึ่งบ้าง

มหาสุญญตาเป็นสิ่งที่จิตไปรู้ได้ แต่ไม่มีรูปนามใดๆ ที่จะเข้าไปตั้งอยู่ในมหาสุญญตาได้ แม้รูปนามมีอยู่ แต่ก็เข้าไม่ถึงมหาสุญญตานี้ ปนเปื้อนเข้าไม่ได้ในมหาสุญญตานี้ มหาสุญญตานี้ครอบคลุมรูปนามและโลกธาตุทั้งปวงอยู่ ไม่เกิดขึ้นและไม่เคยหายไปไหน แต่หาผู้ที่รู้เห็นได้ยาก เว้นแต่ผู้ที่ปล่อยวางรูปนามได้ทั้งหมดแล้วเท่านั้น

จิตที่เข้าถึงสภาวะอันนี้จะโปร่งโล่ง กว้างขวางไม่มีขอบเขต ไม่มีขนาดและที่ตั้งให้เป็นเครื่องกดถ่วงบีบคั้น ปราศจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง เพราะไม่ยึดถือใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้น แม้กระทั่งมหาสุญญตาก็ไม่ได้มีไว้เพื่อความยึดถือ อนึ่ง เรื่องเหล่านี้ผู้เขียนเคยได้ฟังครูบาอาจารย์เล่ามา จึงนำมาเล่าต่อให้เพื่อนนักปฏิบัติได้ทราบไว้บ้างเป็นการแบ่งปันข้อมูลกัน เพราะเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดจนคิดไปไม่ถึง อย่างไรก็ตามเราอย่าด่วนเรียกสภาวะอันนี้ว่านิพพาน แต่เรียกว่ามหาสุญญตาก็แล้วกัน เพราะคำสอนเรื่องนี้ไม่มีปรากฏในคัมภีร์ฝ่ายเถรวาทของเรา

(๖) ***"รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว"*** หมายความว่าชาติหรือความได้มาซึ่งรูปนามใน**ชาติใหม่**ไม่มีอีกแล้ว เพราะจิตปราศจากตัณหาจึงปราศจากอุบัติภพที่จะทำให้มีรูปนามต่อไปอีก

ส่วนรูปนามที่เหลืออยู่ในปัจจุบันชาติ ก็ยังคงดำรงอยู่ต่อไปจนกว่าจะสิ้นวิบาก แต่เมื่อจิตปราศจากตัณหา ก็ย่อมปราศจากอุปาทานคือไม่เข้าไปตั้งไว้ หรือไม่เข้าไปยึดถือเกาะเกี่ยวรูปนามให้เกิดภาระทางใจ จิตไม่หยิบฉวยรูปนามขึ้นมาเพื่อการยึดถืออีก ดังนั้นแม้รูปนามยังมีอยู่ก็เหมือนไม่มี คือไม่มีภาระทางใจอีกต่อไป ผู้ปฏิบัติ

จะรู้สึกว่าได้วางภาระหนักที่จิตต้องหยิบฉวยยึดถือรูปนามลงได้ สภาวธรรมภายในกับสภาวธรรมภายนอกเป็นความว่างเปล่าเสมอกัน นี้ก็เป็นความสิ้น**ชาติในปัจจุบัน**

(๗) ***"พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี"*** หมายความว่าจิตของผู้ปฏิบัติเข้าถึงความอิ่ม ความเต็ม ความพอ หมดความกระหาย และหมดความดิ้นรนที่จะปฏิบัติธรรมอีกต่อไป เพราะรู้ชัดว่ารูปนามไม่ใช่ตัวเราของเรา เมื่อปล่อยวางได้แล้ว ก็ไม่ต้องหยิบฉวยเอามาศึกษาให้เป็นภาระอีกต่อไป ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกว่าเราเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะไม่มีความสำคัญมั่นหมายใดๆ ว่าเราเป็นผู้ทรงธรรม มีแต่จิตนั่นแหละเป็นผู้ทรงธรรม ส่วนขันธ์ก็อยู่ส่วนขันธ์และเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่งของเขา เมื่อสิ้นขันธ์คือจิตสิ้นความสืบต่อแล้ว ธรรมก็ทรงธรรมเต็มบริบูรณ์อยู่ดังเดิมนั่นเองไม่มีขาดตกบกพร่องแต่อย่างใดเลย

ที่กล่าวมานี้เป็นทางสายกลางที่ไม่ข้องแวะกับความปรุงแต่งอันสุดโต่งทั้งสองฝ่าย นี้เป็นทางข้ามภพข้ามชาติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงคือนิพพาน และเป็นสิ่งที่ผู้เขียนได้ยินได้ฟังมาจากครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติบ้าง ศึกษาจากพระปริยัติธรรมบ้าง จึงจดจำมาแบ่งปันเล่าสู่กันฟังในหมู่เพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน แต่ความจำของผู้เขียนอาจจะผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ เพื่อนนักปฏิบัติจึงอย่าได้เชื่อถือหรือใช้อ้างอิงเป็นตำรา เพียงรับฟังเพื่อความเพลิดเพลินในธรรมและเทียบเคียงกับผลการปฏิบัติที่ทำอยู่ก็พอแล้ว

(๒ ตุลาคม ๒๕๔๘)

๕
หัวใจกรรมฐาน

กล่าวนำ

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือสมถ-กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน พวกเราควรทำความเข้าใจกรรมฐานทั้ง ๒ อย่างให้ชัดเจน เพื่อว่าเมื่อเวลาทำสมถกรรมฐานจะได้ไม่หลงไปทำมิจฉาสมาธิ และเมื่อเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะได้ไม่หลงไปทำสมถกรรมฐาน ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้เป็นปัญหาที่พบมากในหมู่นักปฏิบัติ

สำหรับท่านที่ไม่มีเวลาจะสนใจกรรมฐานทั้งสองอย่าง จะสนใจอย่างเดียวก็ได้ แต่ขอให้สนใจวิปัสสนากรรมฐานก็แล้วกัน เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้จึงจะมีการสอนกัน ส่วนสมถกรรมฐานนั้นเป็นสาธารณะ ไม่มีพระพุทธเจ้าก็มีนักปราชญ์อื่นๆ มาสอนกันได้อยู่แล้ว

เวลานี้พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่ รีบเรียนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ก่อนก็แล้วกัน ค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ ทำความเข้าใจบทความนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ข้อ ๓ เป็นต้นไป ถ้าอ่านเที่ยวเดียวไม่รู้เรื่อง ก็ลองอ่านหลายๆ เที่ยว พวกเราคงเข้าใจจนได้ในที่สุด กระซิบบอกพวกเราไว้เลยว่า ถ้าเข้าใจเมื่อใด จะพบว่านี่คือขุมทรัพย์แห่งความสุขที่ใครๆ ก็ปรารถนานั่นเอง

๑. ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน? คือสมถะและวิปัสสนา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ควรให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง"** (อาคันตุกาคารสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙/๒๙๔) แต่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติแล้วเรามักพบว่า เพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านยอมรับกรรมฐานเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ละเลยที่จะเรียนรู้กรรมฐานอีกอย่างหนึ่ง และบางกรณียังปรามาสเสียด้วยซ้ำไปว่า กรรมฐานที่ตนไม่นิยมนั้นไม่มีความสำคัญอะไรเลย

ฝ่ายที่นิยมสมถกรรมฐานก็มักจะมีความเห็นสุดโต่งว่า "(๑) การปฏิบัติธรรมจะต้องเริ่มต้นด้วยการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น และ (๒) หากจิตสงบแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้เอง" ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ผู้มีตัณหาจริตคือมีนิสัยรักสวยรักงาม รักสุขรักสบาย และรักสงบนั้น ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนานุปัสสนา-

สติปัฏฐาน และควรเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการทำสมถกรรมฐานให้จิตสงบในระดับลึกเสียก่อน จิตจึงจะมีคุณภาพในการตามรู้กายและเวทนาได้ดี ส่วนผู้ที่มีทิฏฐิจริตคือเป็นคนเจ้าความคิดนั้น ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยไม่จำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานให้จิตสงบแนบแน่นเสียก่อน ดังนั้นจึงไม่ใช่ทุกคนที่จะต้องเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติที่ชอบเจริญสมถกรรมฐานก็ควรทราบว่า การทำความสงบก็ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ เพราะวิธีทำความสงบจิตหรือการเจริญสมถกรรมฐานก็เป็นอย่างหนึ่ง วิธีที่จะทำให้เกิดปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่วิธีการเดียวกัน มีความแตกต่างกันตั้งแต่อารมณ์กรรมฐานไปจนถึงวิธีการในการมีสติรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นด้วย

ฝ่ายที่นิยมวิปัสสนากรรมฐานก็มักมีความเห็นสุดโต่งไปอีกข้างหนึ่งว่า "(๑) สมถกรรมฐานเป็นคำสอนของฤาษีชีไพรนอกพระพุทธศาสนาและไม่สำคัญเลย และ (๒) วิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวเท่านั้นเป็นสิ่งที่ควรเจริญ และเมื่อเจริญแล้วสมาธิจะเกิดขึ้นเอง" ทัศนะเช่นนี้ก็ไม่ถูกต้องเสียทีเดียว เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้อย่างนั้น ความจริงแล้วสมถกรรมฐานมีประโยชน์มาก คือใช้เป็นฐานเบื้องต้นในการหัดรู้สภาวะรูปนามสำหรับบางท่านก็ได้ ใช้เป็นเครื่องช่วยให้จิตมีกำลังรู้เห็นสภาวธรรมได้ชัดเจนก็ได้ และใช้เป็นที่พักของจิตให้เกิดกำลังและความแช่มชื่นใจในระหว่างการเจริญวิปัสสนาก็ได้ (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในข้อ ๒) นอกจากนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนสมถกรรมฐานไว้เป็นอันมาก และพระเถระ

รุ่นหลังได้รวบรวมอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ถึง ๔๐ อย่าง ทั้งนี้ด้วยทรงเล็งเห็นประโยชน์ของสมถกรรมฐานนั่นเอง อีกประการหนึ่งผู้ที่พยายามจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวนั้น หลายคนที่เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยไม่ทำสมถกรรมฐานก่อน ก็มักจะหลงเพ่งกาย เช่นเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง หรือเพ่งกายทั้งกาย ทั้งนี้เพราะจิตไม่มีความตั้งมั่นพอ การปฏิบัติเช่นนั้นมักไม่ได้ทั้งความสงบจิตและปัญญา เช่นเดียวกับผู้เจริญเวทนานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ถ้าไม่ทำสมถกรรมฐานให้จิตตั้งมั่นเสียก่อน จิตจะเกิดความกระสับกระส่ายและปฏิเสธเวทนา ไม่สามารถตามรู้เวทนาด้วยจิตที่เป็นกลางได้ อันจะทำให้ไม่เกิดปัญญาเห็นเวทนาและขันธ์อื่นๆ เป็นไตรลักษณ์ ดังนั้นพวกเราไม่ควรปฏิเสธสมถกรรมฐาน อย่างน้อยก็ควรศึกษาเรื่องจิตสิกขาให้ดีเสียก่อนจนรู้จักสภาวะของจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิแล้วจึงค่อยเจริญปัญญาต่อไป

เท่าที่ผู้เขียนสังเกตเห็นพบว่า ผู้ที่ปฏิเสธวิปัสสนากรรมฐานนั้นมักจะเป็นผู้ที่ไม่สนใจศึกษาพระปริยัติธรรมแต่มีศรัทธาที่จะปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ปฏิเสธสมถกรรมฐานมีทั้งผู้ที่ศึกษาพระปริยัติธรรมมาก และพบว่านักปฏิบัติจำนวนมากมักติดความสงบหรือหลงนิมิตต่างๆ ด้วย

เพื่อนชาวพุทธไม่ควรคิดเอาเองโดยอัตโนมัติว่า กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้นที่ควรเจริญ ส่วนอีกอย่างหนึ่งไม่สำคัญเลย แท้จริงกรรมฐานทั้งสองมีประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ เพียงแต่มีประโยชน์แตกต่างกัน เสมือนหัวใจกับสมองที่ต่างก็มีประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ ดังนั้น**เราจึงควรทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ คือเจริญกรรมฐานทั้งสองนี้**

ด้วยปัญญาอันยิ่ง โดยมีสัมปชัญญะกำกับไว้เสมอ ได้แก่ จะต้องรู้ชัดว่า (๑) จะเจริญกรรมฐานใด (๒) เพื่ออะไร (๓) เจริญอย่างไร และ (๔) ระหว่างเจริญกรรมฐานก็ต้องหมั่นรู้สึกตัว ไม่หลงไม่เผลอคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์กรรมฐานนั้น

๒. สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดความสงบตั้งมั่นทางจิตใจ เป็นเครื่องข่มนิวรณ์ซึ่งขวางกั้นการเจริญปัญญา มีวิธีการที่สำคัญคือให้มีสติระลึกรู้อย่างสบายๆ และต่อเนื่องถึงอารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกกับจริตนิสัยของตน ซึ่งเมื่อระลึกแล้วเกิดความสบายใจ สิ่งสำคัญคือความสบายใจ เพราะถ้าไม่สบายใจ จิตจะไม่สงบ เนื่องจากความสุขความสบายนั้นแหละเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสงบตั้งมั่นของจิต

สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการเจริญสมถกรรมฐานก็คือ (๑) จะต้องมีสติอยู่เนืองๆ เพราะการตามรู้อารมณ์แล้วเกิดความเผลอสติจัดเป็นวิธีการปฏิบัติที่ผิด ถึงจะเกิดความสงบก็เป็นความสงบที่จิตเจือด้วยโมหะและโลภะ และ (๒) ระหว่างที่เจริญสมถกรรมฐานอยู่นั้น หากเกิดอาการแปลกๆ ทางกายหรือทางใจ หรือเกิดนิมิตแปลกปลอมใดๆ ขึ้น ก็ให้ทิ้งอาการหรือนิมิตแปลกปลอมนั้นเสีย แล้วกลับมาอยู่กับอารมณ์กรรมฐานเดิมต่อไป อย่าอยากให้จิตสงบหรืออยากรู้อยากเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพียงให้มีสติระลึกรู้อารมณ์กรรมฐานไปอย่างสบายๆ เท่านั้นก็พอแล้ว

สำหรับผู้ที่ต้องการทำความสงบให้แนบแน่นยิ่งขึ้น ก็พึงศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสมถกรรมฐานเสียก่อน ซึ่งความรู้เหล่านี้มีสอนอยู่ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ และคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ผู้เขียนขอแนะนำให้พวกเราสนใจศึกษาคัมภีร์ชั้นเดิมเป็นหลัก เพราะทุกวันนี้เรามักสนใจศึกษาเฉพาะคำสอนชั้นหลังซึ่งหลายอย่างออกนอกลู่นอกทางของสัมมาสมาธิไปมาก เมื่อปฏิบัติแล้วแม้จะเกิดความสุขความสงบได้ก็จริง แต่จิตก็มักเจือด้วยโมหะและโลภะ ซึ่งไม่เอื้อต่อการก้าวไปเจริญวิปัสสนาในภายหลัง หรือก่อให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ เช่น เห็นว่าจิตเที่ยง จิตเป็นอัตตาคือเป็นสิ่งที่บังคับได้ และนิพพานเป็นบ้านเมือง เป็นลูกแก้ว หรือเป็นพระพุทธรูป เป็นต้น

ความรู้พื้นฐานที่ผู้เจริญสมถกรรมฐานควรทราบโดยสังเขป มีดังนี้คือ

๒.๑ อารมณ์กรรมฐาน

อารมณ์ของสมถกรรมฐานเป็นอารมณ์บัญญัติ ไม่ใช่อารมณ์ปรมัตถ์ เช่น (๑) คำบริกรรมต่างๆ เช่น พุทโธ สัมมาอรหัง นะมะพะธะ (๒) อวัยวะต่างๆ เช่น ลมหายใจ มือ เท้า ท้อง แม้กระทั่งกายทั้งกาย (๓) ภาพต่างๆ ที่มองเห็น เช่น พระพุทธรูปและลูกแก้วอันจัดเป็นกสิณดิน ตลอดจนไฟ น้ำ ลม สีต่างๆ และซากศพ (๔) ความคิด เช่น การคิดพิจารณากาย และการคิดพิจารณาธรรมเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และมหาสุญญตา และ (๕) การน้อมจิต เช่น การแผ่เมตตา และการน้อมเข้าหาความว่าง เป็นต้น ในทางปริยัติจำแนกอารมณ์ของสมถกรรมฐานเป็นตัวอย่างไว้ ๔๐ อย่างคือ

กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ และอรูป ๔ ผู้สนใจรายละเอียดก็ควรหาตำราศึกษาต่อไป ผู้เขียนจะไม่นำมากล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้เพราะจะยืดยาวเกินไป

๒.๒ จริต

การจะเลือกใช้อารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งอย่างใดนั้น ให้เลือกตามจริตอันได้แก่ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย สำหรับจริตที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๖ จริต ได้แก่

ราคจริต จะเป็นคนเรียบร้อยนุ่มนวลและไม่รีบร้อน รักสวยรักงาม เจ้าระเบียบ เจ้าเล่ห์ ถือตัว โอ้อวด แง่งอน พิถีพิถัน ชอบยอ เหมาะที่จะเจริญอสุภกรรมฐาน และกายคตาสติ

โทสจริต จะเป็นคนกระด้าง รีบร้อน โกรธง่าย อาฆาต ลบหลู่บุญคุณ ตีเสมอ ขี้อิจฉา เหมาะที่จะเจริญกสิณสี และอัปปมัญญา

โมหจริต จะเป็นคนช่างสงสัย เข้าใจอะไรยาก เซื่องซึม เหมาะที่จะเจริญอานาปานสติ

วิตกจริต จะเป็นคนฟุ้งซ่าน โลเล ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เหมาะที่จะเจริญอานาปานสติ

สัทธาจริต จะเป็นคนแช่มช้อยละมุนละม่อม เบิกบานในการบุญ ซึ่งจะต่างกับผู้มีราคจริตที่เบิกบานในการได้หน้าเมื่อได้ทำบุญให้คนอื่นเห็น เหมาะที่จะเจริญอนุสติ ๖ อย่าง คือพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ

พุทธิจริต จะเป็นคนว่องไวและเรียบร้อย ว่าง่าย ไม่ดื้อ มีสติสัมปชัญญะง่าย มีความเพียร รู้เร็ว เข้าใจง่าย เหมาะที่จะเจริญมรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน

สำหรับอารมณ์กรรมฐานที่เหลือคือ ภูตกสิณหรือการเพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ และอรูปกรรมฐานนั้น เหมาะกับทุกๆ จริต

๒.๓ นิมิต

คำว่า "นิมิต" ในที่นี้ไม่ได้หมายความถึงสิ่งที่จิตไปรู้ไปเห็นหรือปรุงแต่งขึ้น เช่นภาพผี ภาพเปรต ภาพเทวดา เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ตลอดจนสิ่งที่ใจไปรู้เข้าเช่นอดีตและอนาคต ซึ่งนักปฏิบัติผู้เจริญสมถกรรมฐานได้พบเห็นกันมาก แต่นิมิตในที่นี้หมายถึง "ตัวอารมณ์กรรมฐาน" นั่นเอง สามารถจำแนกได้เป็น ๓ ลักษณะคือ

บริกรรมนิมิต คำว่า "บริกรรม" แปลว่าท่องบ่นหรือกำหนดไว้ในใจ ส่วน**บริกรรมนิมิตได้แก่อารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้งหมด ที่ใช้เป็นเครื่องล่อจิตให้มาสนใจอยู่ในสิ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นๆ** เช่นเมื่อจะทำอานาปานสติก็ใช้ลมหายใจเป็นบริกรรมนิมิต เมื่อจะเพ่งไฟก็ใช้ไฟเป็นบริกรรมนิมิต เมื่อจะเจริญพุทธานุสติก็ใช้ความคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นบริกรรมนิมิต เป็นต้น

อุคคหนิมิต มี ๒ อย่างคือ (๑) ถ้าเพ่งบริกรรมนิมิตที่เป็นรูปร่างสีสันวรรณะ เช่นเมื่อเพ่งเปลวเทียนหรือศพ จนหลับตาก็เห็นภาพเปลวเทียนหรือศพนั้นเหมือนจริงเมื่อลืมตาเห็น ภาพที่หลับตาก็เห็น

เหมือนจริงนี่แหละเรียกว่าอุคคหนิมิต จัดว่าเป็นนิมิตติดตา และ (๒) ถ้าเพ่งบริกรรมนิมิตด้วยใจ ไม่ได้ใช้ตาเพ่ง เช่นการเจริญอนุสติมีพุทธานุสติเป็นต้น เมื่อจิตเกิดความซาบซึ้งในสิ่งที่คิดพิจารณานั้นอย่างชัดเจน เช่นคิดจนซาบซึ้งถึงคุณของพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่าอุคคหนิมิตเหมือนกัน แต่เป็นนิมิตติดใจ เป็นความรู้สึก ไม่มีรูปร่างแสงสีใดๆ

ปฏิภาคนิมิต ก็คือภาพของอุคคหนิมิตบางอย่างที่พัฒนาต่อไปจนเป็นความใสกระจ่างปราศจากริ้วรอย และสามารถย่อหรือขยายภาพนั้นได้ตามใจปรารถนา เช่นเมื่อเพ่งศพอันเป็นบริกรรมนิมิต จนจิตจำภาพศพนั้นได้ แม้หลับตาก็เห็นภาพนั้นเหมือนลืมตา จัดเป็นอุคคหนิมิตประเภทนิมิตติดตา เมื่อเพ่งอุคคหนิมิตไปเรื่อยๆ ภาพศพที่ติดตากลายเป็นแสงสว่างรูปศพ ไม่มีหน้าตาหรือรายละเอียดอีกต่อไป ถัดจากนั้นแสงสว่างจะรวมตัวเข้าเป็นดวงสว่างซึ่งจะกำหนดจิตให้ดวงนั้นเล็กหรือใหญ่ก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิต

นักปฏิบัติบางท่านไม่ได้เพ่งศพจริงๆ แต่คิดพิจารณากายว่าเป็นอวัยวะน้อยใหญ่หรืออาการ ๓๒ อันเป็นการเจริญกายคตาสติ คิดไปจนจิตเกิดความซาบซึ้งสลดสังเวชใจก็จัดเป็นอุคคหนิมิตประเภทนิมิตติดใจ เมื่อพิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่งหรือพิจารณากายทั้งกายต่อไปก็เกิดปฏิภาคนิมิตได้ คือกายสลายตัวไปหมดเหลือแต่แสงสว่าง อันนี้ก็เป็นปฏิภาคนิมิต สามารถข่มกามฉันทนิวรณ์ลงได้ แต่ก็ไม่ใช่วิปัสสนาญาณ

กรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่างสามารถเป็นได้ทั้งบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิต แต่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นได้กับกรรมฐาน ๒๒ อย่าง คือ

กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติและอานาปานสติเท่านั้น แม้แต่อัปมัญญา ๔ และ อรูป ๔ ที่ใช้ทำฌานหรืออัปปนาภาวนาได้ ก็เป็นได้เพียงอุคคหนิมิต ไม่ถึงปฏิภาคนิมิต

๒.๔ ระดับของความสงบ

มี ๓ ระดับคือ

บริกรรมสมาธิ เป็นความสงบจิตในเบื้องต้น อันเนื่องมาจากการเพ่งบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างสบายๆ

อุปจารสมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับที่ใกล้จะได้ฌาน หากมองในแง่ตัวอารมณ์ก็ใช้ปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ยกเว้นกรรมฐานบางอย่างที่ไม่มีปฏิภาคนิมิต ก็ยังคงต้องใช้อุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ต่อไป เพียงแต่มีความสงบแนบแน่นลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าในขั้นที่จิตมีบริกรรมสมาธิ ในขั้นนี้จิตจะไม่แส่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นโดยไม่ต้องประคองรักษาไว้

อัปปนาสมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับฌาน หมายถึงความสงบแนบแน่นของจิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน จนไม่โยกคลอนแส่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น และกิเลสไม่สามารถรบกวนจิตได้ วิธีการที่จะทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นก็คือการเพ่งอุคคหนิมิตเมื่อทำอัปมัญญา ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔ หรือเพ่งปฏิภาคนิมิตเมื่อทำกรรมฐานที่มีปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นได้อันได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติและอานาปานสติ ไม่ใช่การเพ่งบริกรรมนิมิต ให้รักษาอุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้บริบูรณ์ด้วยอุปจารสมาธิ จนกระทั่งฌานจิตเกิดขึ้น จึงเรียกว่าได้อัปปนาสมาธิ

ตัวอย่างเช่นในการเจริญอานาปานสติ เราใช้การรู้ลมหายใจ ลมหายใจจัดเป็นบริกรรมนิมิต เมื่อตามรู้ลมหายใจไปจนจิตเริ่มสงบจะเห็นลมหายใจเป็นแสงสว่าง ก็ให้รู้แสงสว่างนั้นแทนลมหายใจที่เคยรู้อยู่เดิม แสงสว่างนั้นจัดเป็นอุคคหนิมิต ให้รู้แสงสว่างนั้นจนเกิดปฏิภาคนิมิตและฌานจิต ทั้งนี้การทำความสงบในระดับลึกนั้นบางท่านที่เคยทำได้มาแล้วในกาลก่อน จิตก็จะรวมสงบเข้ามาได้อย่างรวดเร็ว แต่ท่านที่ไม่เคยทำมาในกาลก่อนก็ยากที่จะทำได้ แต่ก็ไม่ต้องกังวลใจ เพราะเพียงทำความสงบในระดับหนึ่งก็พอจะใช้เป็นฐานในการเจริญปัญญาต่อไปได้แล้ว

แท้จริงอารมณ์ของสมถกรรมฐานมีมากไม่มีประมาณเพราะใช้บัญญัติเป็นอารมณ์ แต่ที่ท่านสรุปเป็นกรรมฐาน ๔๐ ก็เพียงแสดงเป็นตัวอย่างไว้เท่านั้น ตามประวัติของพระเถระและพระเถรี ก็มีอยู่หลายท่านที่ทำสมถกรรมฐานด้วยอารมณ์ที่นอกเหนือจากกรรมฐาน ๔๐ เช่น บางท่านพิจารณาดอกบัวแดง บางท่านขยี้ผ้าขาว บางท่านดูน้ำแข็งละลาย บางท่านดูดวงประทีปที่ดับไปแล้วคิดพิจารณาชีวิต บางท่านดูดวงจันทร์ ใช้ดวงจันทร์แทนดวงกสิณจนเกิดปฏิภาคนิมิตเป็นต้น

สรุปแล้วกรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่างสามารถทำให้เกิดบริกรรมสมาธิและอุปจารสมาธิได้ กรรมฐาน ๓๐ อย่างคือกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปมัญญา ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔ สามารถทำให้เกิดอัปปนาสมาธิได้ แต่กรรมฐาน ๑๐ อย่างคืออนุสติ ๘ (ยกเว้นกายคตาสติและอานาปานสติ) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และจตุธาตุววัตถาน ๑ สามารถทำให้เกิดได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ

อนึ่ง เรื่องการทำสมถกรรมฐานในระดับลึกนั้น ท่านผู้สนใจควรปลีกตัวออกไปเรียนจากครูบาอาจารย์ ซึ่งบางรูปจะชำนาญในเรื่องสมถกรรมฐาน แต่ในหนังสือเล่มนี้จะไม่แนะนำวิธีการปฏิบัติไว้ เพราะการทำสมถกรรมฐานในระดับลึกควรอยู่ภายใต้การดูแลของครูบาอาจารย์อย่างใกล้ชิดจึงจะปลอดภัย

สมถกรรมฐานมีประโยชน์มาก นอกจากการทำให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจแล้ว สมถกรรมฐานยังมีประโยชน์อย่างอื่นอีก เช่น ในเบื้องต้นที่ยังเจริญวิปัสสนาไม่เป็น ก็อาจจะเริ่มจากการเจริญสมถกรรมฐานไปก่อนก็ได้ เช่นมีสติตามระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกไปอย่างสบายๆ หรือรู้ท้องพองยุบอย่างสบายๆ หรือบริกรรมพุทโธอย่างสบายๆ เมื่อรู้อารมณ์นั้นไปสักช่วงหนึ่งก็ให้สังเกตดูความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง เช่นเมื่อกี้จิตฟุ้งซ่านตอนนี้จิตสงบ หรือเมื่อกี้จิตสงบตอนนี้จิตฟุ้งซ่าน เมื่อกี้จิตไม่มีปีติตอนนี้จิตมีปีติ หรือเมื่อกี้จิตมีปีติตอนนี้จิตไม่มีปีติ เมื่อกี้จิตไม่มีความสุขตอนนี้จิตมีความสุข หรือเมื่อกี้จิตมีความสุขตอนนี้จิตไม่มีความสุข เป็นต้น นี้เป็นการเจริญสมถกรรมฐานเพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนานั่นเอง

ประโยชน์อย่างอื่นยังมีอีก คือเมื่อเจริญวิปัสสนาไปนานๆ จิตจะสูญเสียพลังงานและเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าขึ้นได้ จนไม่สามารถตามรู้กายหรือตามรู้จิตใจอันเป็นการเจริญวิปัสสนาได้อีกต่อไป ก็ให้กลับมาเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตใจได้พักผ่อน เมื่อจิตใจได้พักผ่อนเพียงพอแล้ว รู้สึกสดชื่นแล้ว ก็กลับไปเจริญวิปัสสนาต่อไป การเจริญวิปัสสนารวดเดียวโดยไม่รู้จักการพักผ่อนจิต เป็น

ความยากลำบากของผู้ปฏิบัติ เหมือนคนมีสองขาแต่เดินเพียงขาเดียว อนึ่ง จิตที่มีความสงบสุขเพียงพอย่อมจะมีสติมีปัญญาแหลมคมกว่าจิตที่ขาดความสงบสุข การรู้สภาวธรรมใด ๆ ด้วยจิตที่มีความสงบตั้งมั่นเพียงพอ จะเป็นความรู้ที่ซาบซึ้งถึงใจดีมากทีเดียว

สมถกรรมฐานเป็นดาบสองคม เมื่อจะเจริญสมถกรรมฐานอย่าทิ้งสติปัญญาเป็นอันขาด มิฉะนั้นอาจจะหลงเพลินไปกับความสงบสุขจนไม่ยอมเจริญวิปัสสนา หรืออาจจะเกิดอาการที่เรียกว่านิมิตแปลกปลอมต่างๆ หากนิมิตใดเกิดขึ้นให้ย้อนดูจิตตนเอง หรือพิจารณานิมิตนั้นลงเป็นไตรลักษณ์เสียให้หมดก็จะไม่มีอันตรายใด ๆ เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่นบางท่านทำสมถกรรมฐานด้วยการคิดพิจารณากายลงเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ เมื่อจิตเกิดความสงบแล้วเกิดนิมิตเห็นกายเป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง ถ้าจิตติดความรู้สึกเช่นนี้อยู่จะเกิดความเกลียดหรือกลัวตนเองอย่างรุนแรง ดังนั้นหากจะพิจารณากายเป็นปฏิกูลหรือเป็นอสุภะก็ตาม ในช่วงสุดท้ายจะต้องน้อมพิจารณาลงเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ จิตจึงจะถึงความสงบสุขได้จริงๆ

๓. วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้รูปนามตรงตามความเป็นจริง ว่ารูปนามหรือกายใจนี้ (๑) ไม่เที่ยง คือเกิดขึ้นแล้วดับไป หรือ (๒) เป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ หรือ (๓) เป็นอนัตตา คือบังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

ปัญญาที่รู้ความเป็นจริงของรูปนามเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา

เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ในเบื้องต้นจะส่งผลให้จิตละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราลงได้ด้วยโสดาปัตติมรรค และในเบื้องปลายจิตจะละความถือมั่นในรูปนามลงได้ด้วยอรหัตตมรรค ซึ่งจิตจะไม่มีความถือมั่นแม้กระทั่งตัวจิตเอง

๔. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีดังนี้คือ

๔.๑ <u>ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง</u>

การเจริญวิปัสสนามีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เห็นรูปนามหรือกายใจของตนได้ตรงตามความเป็นจริงว่า "ตัวเราไม่มี มีแต่รูปธรรมกับนามธรรมซึ่งมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์" ทั้งนี้เพื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราได้ในเบื้องต้น และเพื่อถอดถอนความยึดมั่นในรูปนามเสียได้ในเบื้องปลาย ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือสิ่งที่จะต้องตามรู้เพื่อให้เกิดปัญญาดังกล่าวจึงได้แก่รูปนามหรือกายใจของตนเองนั่นเอง ผู้ปฏิบัติจะเจริญวิปัสสนาโดยไปตามรู้อารมณ์อื่นนอกเหนือจากรูปนามไม่ได้

อารมณ์อื่นที่นอกเหนือจากรูปนามได้แก่ (๑) **นิพพาน**ซึ่งแม้จะเป็นปรมัตถธรรมอีกอย่างหนึ่งแต่นิพพานก็ไม่ใช่ทุกข์ จึงไม่ใช่สิ่งที่

ผู้ปฏิบัติจะต้องตามรู้ตามหลักธรรมเรื่องกิจในอริยสัจจ์อันเป็นแม่บทของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ (๒) **บัญญัติ**ได้แก่สิ่งที่เราคิดนึกปรุงแต่งหรือฝันลมๆ แล้งๆ ขึ้นเอง ไม่ใช่สิ่งจริงแท้ที่จะต้องตามรู้เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาว่า "ตัวเราไม่มี" แต่อย่างใด (อ่านสาระสำคัญเพิ่มเติมได้ในข้อ ๕)

๔.๒ <u>ต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์รูปนามอย่างถูกต้อง</u>

การรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญานั้นต้องรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งต้องอาศัยวิธีการรู้ที่ถูกต้อง เช่นการรู้รูปต้องรู้ลงในปัจจุบัน ส่วนการรู้นามต้องตามรู้ เป็นต้น ถ้ารู้ผิดวิธี เช่นไปคิดเรื่องรูปนามหรือไปเพ่งรูปนาม ก็จะไม่เกิดปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจวิธีการรู้รูปนามอย่างถูกต้องด้วย (อ่านสาระสำคัญเพิ่มเติมได้ในข้อ ๖)

๔.๓ <u>ต้องรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ</u>

เมื่อรู้จักอารมณ์รูปนามและสามารถรู้รูปนามได้ถูกวิธีแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่จะต้องตามรู้รูปนามเนืองๆ ยิ่งบ่อยยิ่งดี ทั้งนี้เพื่อให้จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามได้โดยเร็วที่สุด (อ่านสาระสำคัญเพิ่มเติมได้ในข้อ ๗)

การที่จะปฏิบัติตามหลักทั้ง ๓ ประการนี้ได้ถูกต้อง จำเป็นต้องอาศัยการศึกษาพระปริยัติธรรม หรือการมีครูบาอาจารย์ผู้เป็นบัณฑิตชี้แนะให้ **พวกเราไม่สามารถรู้วิธีการเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง เพราะมีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นจึงจะทรงค้นพบวิธีการเหล่านี้ได้ด้วยพระองค์เอง**

ขอบอกกล่าวให้เพื่อนนักปฏิบัติทราบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนา-กรรมฐานจริงๆ ก็มีอยู่เพียงเท่านี้ หากเข้าใจแล้วก็ลงมือปฏิบัติได้เลย แต่หากต้องการทราบรายละเอียดยิ่งขึ้นก็เชิญอ่านบทความนี้ต่อไป และสำหรับบางท่านที่รู้สึกว่าบทความนี้จะเข้าใจได้ยากอยู่สักหน่อย ก็ให้ลงมือปฏิบัติไปด้วย และค่อยๆ อ่าน ค่อยๆ ทำความเข้าใจบทความนี้ไปด้วย โดยเทียบเคียงเนื้อหาของบทความนี้กับสภาวธรรมที่พบเห็นจากการปฏิบัติไปวันละเล็กวันละน้อย ไม่นานก็จะเข้าใจได้แจ่มแจ้งเอง

๕. ขยายความเกี่ยวกับ "อารมณ์ที่ถูกต้อง"

๕.๑ ความหมายของอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นพร้อมกับจิตเสมอ เพราะ**จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์** ส่วน**อารมณ์คือสิ่งที่ถูกจิตรู้** ความหมายของอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาจึงต่างจากคำว่าอารมณ์ในภาษาไทยที่มักจะหมายถึงความรู้สึกทางใจต่างๆ ในขณะที่อารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงทุกสิ่งที่จิตไปรู้เข้า จะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ แม้กระทั่งนิพพานและบัญญัติก็เป็นอารมณ์ได้เช่นกัน

จิตเกิดขึ้นได้ทางทวารทั้ง ๖ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพื่อทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ คือ (๑) อารมณ์ที่กระทบทางตาคือ **รูปหรือสี** จัดเป็นรูปชนิดหนึ่ง (๒) อารมณ์ที่กระทบทางหูคือ **เสียง** จัดเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (๓) อารมณ์ที่กระทบทางจมูกคือ **กลิ่น** จัดเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (๔) อารมณ์ที่กระทบทางลิ้นคือ **รส** จัดเป็นรูปอีกชนิดหนึ่ง (๕) อารมณ์ที่กระทบทางกายคือ **โผฏฐัพพะ** จัดเป็นรูปอีก ๓ ชนิดได้แก่ ความอ่อน-แข็งหรือธาตุดิน ความเย็น-ร้อนหรือธาตุไฟ และความตึง-ไหวหรือธาตุลม และ (๖) อารมณ์ที่กระทบทางใจคือ **ธัมมารมณ์** อันประกอบด้วย (ก) รูปทั้งหมดที่เหลือจากรูปที่รู้ด้วยทวารทั้ง ๕ ที่กล่าวมาแล้ว (ข) จิต (ค) เจตสิกทั้งหมดคือความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ หรือเวทนา ความจำได้หมายรู้หรือสัญญา และความคิดนึกปรุงแต่งหรือสังขาร (ง) นิพพาน และ (จ) บัญญัติ ใจจึงเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กว้างขวางที่สุด และทำงานมากที่สุดด้วย

๕.๒ ประเภทของอารมณ์

ในบรรดาอารมณ์ทั้งหมดนั้น สามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่คืออารมณ์บัญญัติ (ดูข้อ ๕.๓) กับอารมณ์ปรมัตถ์ (ดูข้อ ๕.๔) และอารมณ์ปรมัตถ์ยังจำแนกออกได้เป็น ๔ อย่างคือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน สำหรับจิตและนิพพานนั้นมีสภาวะเพียงอย่างเดียว แต่เจตสิกและรูปยังแยกชนิดย่อยๆ ออกไปได้อีกมากมาย (ดูข้อ ๕.๕) ซึ่งในชั้นนี้ยังเกินความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ สิ่งที่พวกเรานักปฏิบัติควรเรียนรู้ในเบื้องต้นก็คือ จะต้องจำแนกให้ได้ว่าอารมณ์บัญญัติกับอารมณ์ปรมัตถ์แตกต่างกันอย่างไร เพราะจำเป็นต้องรู้เพื่อการเจริญวิปัสสนาต่อไป

๕.๓ อารมณ์บัญญัติ

ก่อนจะกล่าวถึงอารมณ์บัญญัติจำเป็นต้องกล่าวถึงบัญญัติเสียก่อน เพราะอารมณ์บัญญัติก็คือบัญญัติที่ใจไปรู้เข้านั่นเอง

บัญญัติเป็นของจริงโดยสมมุติ หรือโดยคำเรียกขานกันตามโวหารที่นิยมหรือตกลงกันเฉพาะหมู่เหล่าหรือชุมชน มี ๒ อย่างคือ (๑) สัททบัญญัติหรือบัญญัติเพื่อการเรียกขาน เช่น ผู้หญิง ผู้ชาย เรือ ถนน สุนัข ทะเลทราย รวมทั้งชื่อเฉพาะของบุคคล สถานที่ และตำแหน่ง เป็นต้น และ (๒) อัตถบัญญัติหรือบัญญัติที่แสดงเนื้อหาผ่านสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น ไฟแดงหมายถึงให้หยุด ไฟเขียวหมายถึงให้ไป และกากะบาดสีแดงหมายถึงสภากาชาด เป็นต้น คำเรียกขานเหล่านี้ไม่ได้มีอยู่จริงแต่เป็นจริงขึ้นมาโดยสมมุติ แม้กระทั่งสิ่งที่เป็นคำเรียกขานถึงปรมัตถ์ก็เป็นบัญญัติเหมือนกัน เช่นบัญญัติว่า

อาการทางกายทางใจอย่างนี้เรียกว่ารูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน รูปเย็น รูปร้อน รูปอ่อน รูปแข็ง ความสุข ความทุกข์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ฯลฯ ซึ่งเพื่อนนักปฏิบัติบางกลุ่มถือว่าเป็นปรมัตถ์ ความจริงก็ยังเป็นเพียงการบัญญัติถึงปรมัตถ์เท่านั้น เพราะคำเรียกขานไม่ใช่ตัวแท้ของปรมัตถธรรม

สำหรับอารมณ์บัญญัติได้แก่สิ่งสมมุติหรือบัญญัติที่ใจไปรู้เข้า **อารมณ์บัญญัติเป็นสิ่งที่ใช้เจริญวิปัสสนาไม่ได้ ใช้ได้เฉพาะในการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น** เพราะอารมณ์บัญญัติไม่ใช่ปรมัตถธรรมอันเป็นของจริงแท้ที่ใครๆ จะสำคัญมั่นหมายเอาได้ว่าเป็นตัวเรา ทั้งอารมณ์บัญญัติก็ไม่แสดงไตรลักษณ์ ถ้าจะหาลักษณะให้ ก็มีได้แค่อนัตตลักษณะ ไม่มีอนิจจลักษณะและทุกขลักษณะ

๕.๔ อารมณ์ปรมัตถ์

ก่อนจะกล่าวถึงอารมณ์ปรมัตถ์จำเป็นต้องกล่าวถึงปรมัตถธรรมเสียก่อน เพราะอารมณ์ปรมัตถ์ก็คือปรมัตถธรรมที่จิตไปรู้เข้าโดยผ่านการกระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจนั่นเอง

ปรมัตถธรรมมีความหมายตามพระปริยัติธรรมว่า "เป็นสิ่งที่มีเนื้อความไม่วิปริตผันแปร เป็น**ธัมมธาตุ**คือเครื่องดำรงอยู่ของธรรม เป็น**ธัมมฐิติ**คือเครื่องตั้งอยู่ของธรรม เป็น**ธัมมนิยาม**คือเครื่องกำหนดหมายของธรรม อันเป็นสิ่งที่เป็นไปเองตามธรรมดาธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ไม่มีใครแต่งตั้งขึ้น"

ปรมัตถธรรมมี ๔ อย่างคือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน แต่ละอย่างจะมีลักษณะ ๒ ชนิดคือ (๑) ลักษณะร่วมของปรมัตถ-

ธรรมทั้งหลาย เรียกว่าสามัญลักษณะ กับ (๒) ลักษณะเฉพาะที่ทำให้สภาวธรรมอันนั้นแตกต่างจากสภาวธรรมอันอื่น เรียกว่าวิเสสลักษณะ

สามัญลักษณะเป็นลักษณะสามัญธรรมดาที่สภาวธรรมทั้งหลายมีเหมือนๆ กัน เรียกว่าไตรลักษณ์ก็ได้ ได้แก่ (๑) อนิจจลักษณะ คือความไม่เที่ยง ไม่มั่นคงยั่งยืนอยู่ได้ตลอดกาล (๒) ทุกขลักษณะ คือความทนอยู่ไม่ได้ จำต้องแตกดับเสื่อมสลายไป และ (๓) อนัตตลักษณะ คือความว่างเปล่าจากตัวตน ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจชอบ

ปรมัตถธรรมที่มีสามัญลักษณะครบทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก และรูป ซึ่งย่อลงมาก็คือรูปกับนามหรือกายกับใจนี่เอง เพราะจิตและเจตสิกจัดเป็นนามธรรมด้วยกัน ส่วนนิพพานซึ่งเป็นปรมัตถธรรมอีกอย่างหนึ่งมีเฉพาะอนัตตลักษณะเท่านั้น ไม่มีอนิจจลักษณะเพราะนิพพานเที่ยง และไม่มีทุกขลักษณะเพราะนิพพานเป็นสุข แต่นิพพานก็ไม่ใช่อัตตา ดังนั้นหากผู้ใดกล่าวว่านิพพานเป็นอัตตา พวกเราพึงทราบว่าคำกล่าวนั้นไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ปรมัตถธรรมยังมีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **วิเสสลักษณะ** หรือลักษณะเฉพาะตัวของสภาวธรรมแต่ละอย่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกได้ว่านี้คือสภาวธรรมอันนี้ๆ เช่น จิตก็มีลักษณะของจิต ความสุขก็มีลักษณะของความสุข ราคะก็มีลักษณะของราคะ โทสะก็มีลักษณะของโทสะ สติก็มีลักษณะของสติ รูปก็มีลักษณะของรูป เป็นต้น วิเสสลักษณะของสภาวธรรมแต่ละอย่างมี ๔ ประการ เรียกว่าลักขณาทิจตุกะ ได้แก่ (๑) ลักษณะเฉพาะตัวของสภาวธรรมนั้นๆ (๒) กิจหรือหน้าที่หรือบทบาทของสภาวธรรมนั้นๆ (๓) ผลอัน

เกิดจากการแสดงบทบาทของสภาวธรรมนั้นๆ และ (๔) เหตุใกล้ให้เกิดสภาวธรรมนั้นๆ

ผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากตำราเรียนพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑ (จิต) ๒ (เจตสิก) และ ๖ (รูปและนิพพาน) ส่วนนักปฏิบัติทั้งหลายแม้จะไม่อยากเรียนพระอภิธรรม แต่ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องเรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากการปฏิบัติ ด้วยการตามรู้ตามดูสภาวะจริงๆ ของจิต เจตสิกและรูป จนเกิด (๑) **ความรู้จัก**ตัวสภาวธรรมทั้งหลายทั้งรูปนาม/กายใจว่ามีสภาวะเป็นอย่างไร และ (๒) **ความรู้จริง**ว่าสภาวธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

หากเราไม่รู้จักตัวสภาวธรรมเหล่านี้ เราจะเจริญวิปัสสนาไม่ได้เลย แม้แต่ผู้ที่เรียนพระอภิธรรมแล้ว ถ้ายังรู้เฉพาะตำราแต่ไม่เคยเห็นสภาวะจริงๆ ของรูปนาม ก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้จริงเช่นกัน เพราะ**วิปัสสนากรรมฐานคือการมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามจนเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า รูปนามทั้งหลายมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์และไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด** ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติสังเกตให้ดีว่า ผู้เขียนกล่าวว่าสติเป็นเครื่องระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏ ส่วนวิปัสสนาปัญญาเป็นความเข้าใจลักษณะของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์

เพื่อนนักปฏิบัติควรศึกษาเรื่องปรมัตถ์และบัญญัติให้ดี เพราะถ้าไม่เข้าใจก็จะไปหลงไปกำหนดหรือเพ่งอารมณ์บัญญัติแทนการระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ อันจะกลายเป็นการทำสมถกรรมฐานแล้วคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ตัวอย่างเช่น สิ่งที่มองเห็นทางตานั้นเราต้องจำแนกได้ว่าอันใดเป็นอารมณ์ปรมัตถ์อันใดเป็นอารมณ์บัญญัติ

กล่าวคือรูปที่เห็นได้ทางตาคือสีหรือแสงสะท้อนที่ตารับกระทบได้จริงๆ อันนี้เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ เมื่อตากระทบสีแล้ว สัญญาคือความจำได้หมายรู้จะแปลความหมายของสีนั้นไปตามสมมุติบัญญัติ เช่นแปลว่าสีอย่างนี้คือสีเขียว สีแดง หรืออาจจะแปลว่าสีที่ตัดกันเป็นรูปร่างอย่างนี้เรียกว่าคน สุนัข และแมว หรืออาจจะแปลสีออกไปในเชิงสัญลักษณ์ก็ได้ เช่นเมื่อเห็นสีแดงก็แปลว่าห้ามไป สีเขียวแปลว่าให้ไปได้ เหล่านี้เป็นอารมณ์บัญญัติ

ได้กล่าวไว้เนืองๆ แล้วว่าการเจริญวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่เป็นรูปนาม ส่วนการเจริญสมถกรรมฐานใช้อารมณ์บัญญัติ ดังนั้นถ้าตาเห็นรูปแล้วปัญญาจำแนกได้ว่าสิ่งที่ตาเห็นเป็นเพียงสีหรือเป็นเพียงรูป อย่างนี้จึงพอจะเจริญวิปัสสนาได้ แต่ถ้าเพ่งลูกแก้ว เพ่งพระพุทธรูป เพ่งศพ เพ่งสีเขียวสีแดง เพ่งเทียน เพ่งน้ำ เพ่งคำบริกรรม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นบัญญัติทั้งสิ้น การเพ่งทั้งหมดนั้นจึงเป็นการทำสมถกรรมฐาน

ทำนองเดียวกัน การเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง และเพ่งกายทั้งกาย ก็เป็นการเพ่งอารมณ์อันเป็นบัญญัติ เพราะความจริงไม่มีลมหายใจ มือ เท้า ท้อง และกายทั้งกาย มีแต่รูปหรือธาตุเท่านั้น ดังนั้นถ้าเพ่งกายคืออวัยวะต่างๆ ก็ยังเป็นการทำสมถกรรมฐานอยู่ เช่นการเจริญกายคตาสติหรือการพิจารณากายเป็นส่วนๆ ตามอาการ ๓๒ มีผมขนเล็บฟังหนังเนื้อเอ็นกระดูกเป็นต้น จึงเป็นการทำสมถกรรมฐานอันมีผลเป็นความสงบของจิตจากนิวรณ์ แต่ถ้ารู้รูปคือเห็นกายเป็นเพียงรูปที่เคลื่อนไหว (วิญญัติรูป) หรือเห็นกายโดยความเป็นธาตุ จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สติเป็นเครื่องระลึกรู้

สภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏ

ส่วนวิปัสสนาปัญญา

เป็นความเข้าใจลักษณะ

ของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์

๕.๕ ประเภทของอารมณ์ปรมัตถ์

เมื่อทราบความหมายของอารมณ์ปรมัตถ์แล้ว คราวนี้จะกล่าวถึงประเภทของอารมณ์ปรมัตถ์ต่อไป แต่เรื่องนี้ค่อนข้างยากอยู่บ้างสำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจพระปริยัติธรรม หากอ่านแล้วไม่เข้าใจก็ขอให้อ่านผ่านๆ ไปก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติไปช่วงหนึ่งแล้วเราจะพบเห็นสภาวธรรมของรูปนามมากมาย ซึ่งก็ตรงกับพระปริยัติธรรมนั่นเอง ถึงจุดนั้นค่อยกลับมาอ่านใหม่ก็จะเข้าใจเรื่องราวต่อไปนี้ได้ง่ายขึ้น

อารมณ์ปรมัตถ์แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คืออารมณ์ที่เป็นความปรุงแต่งได้แก่ **รูปนาม** กับอารมณ์ที่พ้นจากความปรุงแต่งได้แก่ **นิพพาน อารมณ์ที่เป็นรูปนามบางอย่างเท่านั้นจึงจะใช้เจริญวิปัสสนาได้ ส่วนนิพพานเอามาใช้เจริญวิปัสสนาไม่ได้** และเนื่องจากบทความเรื่องนี้มุ่งกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นจึงจะให้ความสนใจกับเรื่องรูปนามเป็นพิเศษ โดยจะกล่าวถึงสภาวะของรูปนามโดยสังเขป เพื่อให้เพื่อนนักปฏิบัติพอเข้าใจได้ว่ารูปนามเป็นอย่างไร แล้วจะได้ตามรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏขึ้นจริงในกายในใจตนเองต่อไป

รูป คือสภาวะที่แปรปรวนแตกสลายได้เพราะปัจจัยต่างๆ อันขัดแย้ง เช่นถูกทำลายได้ด้วยไฟ เป็นต้น รูปได้แก่ร่างกายและส่วนประกอบฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งพฤติกรรมและคุณสมบัติของมัน รูปมี ๒ กลุ่มใหญ่คือมหาภูตรูปกับอุปาทายรูป มหาภูตรูปมี ๔ ชนิด ส่วนอุปาทายรูปมี ๒๔ ชนิด รวมแล้วมีรูปทั้งหมด ๒๘ ชนิด

มหาภูตรูป เป็นรูปที่เป็นสภาวะดั้งเดิมจริงๆ มี ๔ อย่าง คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

อุปาทายรูป เป็นรูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูตรูป หรือคุณและอาการของมหาภูตรูป มี ๒๔ อย่าง แต่ที่ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติทำความรู้จักไว้เป็นพิเศษก็คือ (ก) **ปสาทรูป** มี ๕ อย่างคือประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น และประสาทกาย ๕ (ข) **โคจรรูป** มี ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ แต่ในเวลานับจำนวนของรูปจะตัดโผฏฐัพพะออก เพราะโผฏฐัพพะก็คือธาตุดิน ธาตุไฟ และธาตุลม อันเป็นมหาภูตรูปนั่นเอง (ค) **หทยรูป**หรือวัตถุ หรือหทยวัตถุได้แก่ที่ตั้งแห่งใจ หทยวัตถุนี้นักปริยัติเชื่อว่าอยู่ที่หัวใจ แต่นักปฏิบัติจะเห็นว่ามีจุดที่นามธรรมต่างๆ ผุดขึ้นในอก จุดนี้แหละคือหทยวัตถุ และ (ง) **วิญญัติรูป** มี ๒ อย่างคือ กายวิญญัติและวจีวิญญัติ ที่น่าสนใจคือกายวิญญัติรูป เช่นรูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน เป็นต้น

ที่เสนอให้เพื่อนนักปฏิบัติสนใจทำความรู้จักมหาภูตรูปกับอุปาทายรูปบางอย่าง ก็เพราะจะต้องใช้รูปเหล่านี้ในการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เช่น (๑) อานาปานสติ ต้องรู้มหาภูตรูปคือความเป็นธาตุของลมหายใจ และหทยรูป (๒) อิริยาบถและสัมปชัญญะ ต้องรู้กายวิญญัติรูป และหทยรูป (๓) เวทนานุปัสสนา ต้องรู้มหาภูตรูป กายปสาทรูป และหทยรูป และ (๔) จิตตานุปัสสนา ต้องรู้ปสาทรูป โคจรรูป และหทยรูป เป็นต้น

อนึ่ง ยังเป็นการยากที่เพื่อนนักปฏิบัติจะรู้ถึงสภาวะของรูปทั้งหลายที่กล่าวมานี้ได้ ดังนั้นจำเป็นที่เพื่อนนักปฏิบัติจะต้องศึกษาเพิ่มเติมจากพระปริยัติธรรมหรือจากครูบาอาจารย์ต่อไป เพราะยังมีสาระสำคัญที่ต้องรู้อีกบางอย่าง เช่น**ช่องทางในการรู้รูป** ได้แก่อายตนะ

ทั้ง ๖ นั่นเอง แต่รูปแต่ละชนิดเราใช้อายตนะต่างๆ กันเป็นช่องทางในการรับรู้ กล่าวคือ (๑) มหาภูตรูป ๓ อย่างคือธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม อันเป็นโผฏฐัพพะหรือสิ่งที่มากระทบถูกต้องกายเป็นสิ่งที่รู้ได้ทางกาย (๒) ธาตุน้ำรู้ได้ทางใจ (๓) ปสาทรูปทั้ง ๕ รู้ได้ทางใจ (๔) รูป (สี) รู้ได้ทางประสาทตา (๕) เสียงรู้ได้ทางประสาทหู (๖) กลิ่นรู้ได้ทางประสาทจมูก (๖) รสรู้ได้ทางประสาทลิ้น (๗) หทยรูปรู้ได้ทางใจ และ (๘) วิญญัติรูปรู้ได้ทางใจ และ**เครื่องมือในการรู้รูป**ก็คือสติเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาทั้งสิ้น แต่จะศึกษาพระปริยัติธรรมไว้ก่อน หรือจะปฏิบัติไปศึกษาไปภายใต้การกำกับดูแลของครูบาอาจารย์ก็ได้ แล้วแต่ความพอใจของแต่ละท่าน

นาม คือธรรมชาติที่เป็นความรู้สึกนึกคิดต่างๆ อันเป็นนามธรรม จำแนกได้เป็น ๒ อย่างคือ จิตและเจตสิก

จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ถึงแม้จิตจะจำแนกออกไปได้มากมายถึง ๘๙ ดวงก็ตาม แต่จิตที่ใช้เจริญวิปัสสนาได้จริงก็มีไม่มากนัก โดยเฉพาะท่านที่ไม่ได้ฌานสมาบัติจะเหลือจิตที่ใช้ทำวิปัสสนาได้เพียง ๔๕ ดวง เพราะจิตนอกนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับท่าน

บุคคลทั่วไปจะไม่มีจิต ๔๔ ดวงต่อไปนี้คือ (๑) โลกุตรจิต ๘ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นในกระบวนการบรรลุมรรคผล ซึ่งใช้เจริญวิปัสสนาไม่ได้อยู่แล้ว เพราะไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเนืองๆ และในขณะที่โลกุตรจิตเกิดขึ้นก็จงใจเจริญวิปัสสนาไม่ได้อยู่แล้ว (๒) มหากิริยาจิต ๘ ดวง และหสิตุปบาทจิตอีก ๑ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นเฉพาะในพระอรหันต์ ซึ่งท่านก็พ้นจากงานเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปแล้ว (๓) รูปาวจรจิต ๑๕ ดวงและอรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง ซึ่งเป็นจิตที่เกิดเพราะการทำฌานสมาบัติต่างๆ

จิต ๔๕ ดวงที่เกิดในบุคคลทั่วไปล้วนแต่เป็นจิตในกามาวจรภูมิทั้งสิ้น ประกอบด้วย (๑) อกุศลจิต ๑๒ ดวง จำแนกเป็นโลภมูลจิต ๘ ดวง โทสมูลจิต ๒ ดวง และโมหมูลจิต ๒ ดวง (๒) มหากุศลจิต ๘ ดวง (๓) วิบากจิต ๒๓ ดวง จำแนกเป็นอกุสลวิบากจิต ๗ ดวง กุศลวิบากอเหตุกจิต ๘ ดวง และมหาวิบากจิต ๘ ดวง และ (๓) อเหตุกกิริยาจิตอีก ๒ ดวงคือปัญจทวาราวัชชนจิต กับมโนทวาราวัชชนจิต

หากยังรู้สึกว่าจิต ๔๕ ดวงนี้มากเกินไป จะรวบย่อลงทำความรู้จักกับจิตเพียง ๘ ประเภทก็ได้ เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยจิต ๘ ประเภทนี้ ประกอบด้วย (๑) จิตที่มีราคะ (๒) จิตที่ไม่มีราคะ (๓) จิตที่มีโทสะ (๔) จิตที่ไม่มีโทสะ (๕) จิตที่มีโมหะ (๖) จิตที่ไม่มีโมหะ (๗) จิตที่ฟุ้งซ่าน และ (๘) จิตที่หดหู่ ทราบเพียงเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องจำแนกประเภทย่อย ๆ ลงไปอีก เช่นจิตที่มีราคะนั้นจะเป็นดวงใดใน ๘ ดวง หรือจิตที่มีโทสะนั้นจะเป็นดวงใดใน ๒ ดวง ก็ช่างเถิด รู้แค่ว่าจิตมีราคะหรือมีโทสะก็พอแล้ว

ต่อเมื่อปฏิบัติชำนิชำนาญแล้ว ก็จะรู้จักสภาวธรรมได้มากขึ้นเอง เช่นท่านที่ดูจิตชำนาญแล้วจะเห็นวิบากจิตเช่นจักขุวิญญาณจิตเป็นต้น และจะพบว่าจักขุวิญญาณจิตที่เกิดขึ้นมาทำหน้าที่เห็นรูปทางตานั้นไม่เที่ยงคือเกิดขึ้นแล้วชั่วขณะเพียงวับเดียวก็ดับไป เป็นทุกข์คือตั้งอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ปราศจากน้ำหนัก เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้จงใจจะให้เกิด และเกิดขึ้นแล้วจะรักษาให้อยู่นานๆ ก็ไม่ได้ ซึ่งจะแตกต่างจากชวนจิตที่เกิดตามมาในภายหลัง

เพราะชวนจิตซึ่งทำหน้าที่เสพอารมณ์นั้นมักจะมีน้ำหนักแห่งความเป็นตัวตน ผู้ใดเห็นจิตเหล่านี้แล้วก็จะเข้าใจในสิ่งที่อรรถกถาพาหิยสูตรกล่าวไว้ว่า คำว่า **สักว่ารู้** นั้น หมายถึง "ชวนจิตที่เกิดตามมา ว่างเปล่าจากกิเลสและความเป็นตัวตนเหมือนกับจักขุวิญญาณจิต" เห็นอย่างนี้ก็เป็นทางละสักกายทิฏฐิได้อย่างรวดเร็วทีเดียว เพราะจะเห็นว่าที่จริงแล้วจิตไม่ใช่ตัวเรา แต่เพราะความสำคัญมั่นหมายและความคิดของชวนจิตต่างหากที่ทำให้เห็นว่าจิตเป็นตัวตนขึ้นมาได้

จิตแม้จะมีจำนวนมาก แต่เอาเข้าจริงแล้วจิตมีสภาวธรรมเพียงอย่างเดียว คือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าจิตมีธรรมดาเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายใจ จิตไม่ใช่มีดวงเดียว แต่มีลักษณะที่ดวงหนึ่งดับไปดวงหนึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และจิตทุกชนิดก็ทำหน้าที่อันเดียวกันคือรู้อารมณ์ ส่วนจิตจะกลายเป็นจิตชนิดนั้นชนิดนี้ได้ตั้งมากมาย เช่นเป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต และทำหน้าที่ต่างๆ กันได้ถึง ๑๔ อย่าง เช่นทำหน้าที่ดู ฟัง รู้กลิ่น รู้รส ฯลฯ นั้น ล้วนแต่เป็นไปเพราะเจตสิกคือธรรมชาติที่เข้ามาประกอบจิตทั้งสิ้น

เมื่อใดมีจิตเมื่อนั้นต้องมีเจตสิก ถ้าปราศจากเจตสิกเสียแล้วจิตจะทำงานอะไรไม่ได้เลย เช่นถ้าขาดผัสสะจิตจะกระทบอารมณ์ไม่ได้ ถ้าขาดสัญญาจิตก็จำอะไรไม่ได้ ถ้าขาดสติจิตก็ระลึกรู้สภาวธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏไม่ได้ และถ้าขาดปัญญาจิตก็เข้าใจความเป็นจริงของสภาวธรรมต่างๆ ไม่ได้ เป็นต้น

เปรียบเทียบก็คล้ายกับว่าจิตเป็นองค์กรอันหนึ่ง มีเจตสิกเป็นผู้ปฏิบัติงานทำหน้าที่ต่างๆ กัน เพื่อให้งานของจิตหรือขององค์กร

สำเร็จประโยชน์ตามหน้าที่ของตน องค์กรนั้นถ้าขาดผู้ปฏิบัติงานก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ แต่ผู้ปฏิบัติงานถ้าขาดองค์กรก็ไม่สามารถอยู่ได้เช่นกัน องค์กรเป็นใหญ่เหนือผู้ปฏิบัติงานก็จริง แต่ก็ขาดผู้ปฏิบัติงานไม่ได้ ทำนองเดียวกับที่จิตเป็นใหญ่เหนือเจตสิกทั้งปวง แต่ก็ทำงานไม่ได้ถ้าขาดเจตสิกมาทำหน้าที่ต่างๆ ให้ อนึ่ง องค์กรจะก้าวหน้าหรือเสื่อมถอยก็อยู่ที่คุณภาพของผู้ปฏิบัติงาน องค์กรที่ดีจึงต้องพยายามพัฒนาคุณภาพของผู้ปฏิบัติงาน ส่งเสริมคนดีให้มีกำลังและลิดรอนคนชั่วให้อ่อนกำลัง องค์กรจึงจะเข้มแข็งและทำงานบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้ จิตก็เช่นเดียวกันกับองค์กร คือผู้ปฏิบัติจะต้องเพียรเจริญสติเพื่อพัฒนาเจตสิกฝ่ายดีเช่นศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้มีกำลังแก่กล้าขึ้น และเพื่อลดทอนอนุสัยกิเลสอันเป็นเจตสิกฝ่ายชั่วไปตามลำดับ จิตจึงจะพัฒนาคุณภาพจนบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

เจตสิก ได้แก่ธรรมชาติที่ประกอบจิต แบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) **เวทนา** คือความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (๒) **สัญญา** คือความจำได้และความหมายรู้ เช่นจำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ เป็นต้น และ (๓) **สังขาร** คือความคิดนึกปรุงแต่งอีก ๕๐ ชนิด เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความจงใจของจิต ความตั้งมั่นของจิต ความเป็นกลางของจิต และปัญญา เป็นต้น รวมความแล้วบรรดาความรู้สึกทางใจทั้งหลายที่นอกเหนือจากเวทนาและสัญญาแล้ว ล้วนจัดเป็นสังขารทั้งสิ้น

สรุปแล้วสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์มี ๔ ชนิด ได้แก่จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในการทำวิปัสสนานั้นเราใช้รูปนามเท่าที่มีอยู่จริง

นั่นแหละมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ดังนั้นจึงไม่ต้องตกใจว่ารูปนามมีมากมายเสียจนจดจำได้ไม่ทั่วถึง เอาแค่ว่า**รูปนามใดปรากฏเฉพาะหน้าก็รู้รูปนามนั้นเท่าที่รู้ได้ ก็ใช้ได้แล้ว** เช่นกายยืนอยู่ก็รู้ว่า**รูปมีอาการยืน**ไม่ใช่เรายืน จิตมีโทสะก็รู้ว่า**จิตมีโทสะ**ไม่ใช่เรามีโทสะ เป็นต้น รายละเอียดเหล่านี้จะกล่าวถึงในหัวข้อถัดๆ ไป

๕.๖ นิพพานไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ได้กล่าวไว้แล้วว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องใช้รูปนามหรือกายใจที่มีอยู่จริงเป็นอารมณ์เท่านั้น จะใช้นิพพานหรือบัญญัติมาเป็นอารมณ์ไม่ได้

เหตุที่ใช้นิพพานมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้ ก็เพราะนิพพานไม่ใช่รูปนามหรือกายใจของตน การรู้นิพพานจึงไม่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์จึงไม่ใช่ตัวตนของตน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงหลักธรรมสำคัญพื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติเอาไว้ ได้แก่หลักธรรมเรื่อง**กิจในอริยสัจจ์** ซึ่งทรงสอนให้รู้ทุกข์หรือรูปนาม ส่วนนิพพานหรือนิโรธเป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องตามรู้ ผู้ปฏิบัติจะทำนิโรธให้แจ้งได้ด้วยการเจริญมรรค ซึ่งก็คือการรู้ทุกข์หรือรูปนามและการละสมุทัยคือตัณหานั่นเอง โดยเมื่อรู้ทุกข์หรือรู้รูปนามกายใจของตนจนแจ่มแจ้งแล้ว จิตจะหมดตัณหาหรือความทะยานอยากอันเป็นตัวสมุทัย และปล่อยวางรูปนาม แล้วประจักษ์แจ้งนิพพานได้เอง การประจักษ์นิพพานจึงเป็นผลของการปฏิบัติ ส่วนการรู้ทุกข์หรือรู้รูปนามนั้นเป็นการทำเหตุหรือเป็นตัวเนื้อแท้ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติบางท่านแทนที่จะตามรู้รูปนาม กลับพยายามจะไปตามรู้นิพพานโดยตรง ซึ่งแท้ที่จริงแล้วจะกลายเป็นการหลงเพ่งช่องว่าง (อากาสานัญจายตนะ) และความไม่มีอะไร (อากิญจัญญายตนะ) เท่านั้น ไม่มีทางที่จะใช้นิพพานจริง ๆ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้เลย เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่ปุถุชนไม่เคยเห็น เพียงรู้จักแต่ชื่อ การจะตามรู้นิพพานจึงเป็นเรื่องสุดวิสัย แต่พระอริยบุคคลระดับสูงตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไปที่ชำนาญในการเจริญฌานสมาบัติ สามารถใช้นิพพานเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานได้ เรียกว่าสัญญาเวทยิตนิโรธหรือการเข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาเช่นกัน

สำหรับบัญญัติก็ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่ใช่ของจริงแท้ เป็นแต่เพียงสิ่งที่เราคิดฝันไปเองเท่านั้น เรื่องนี้ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๕.๓ หากลืมไปแล้วลองกลับไปทบทวนดูใหม่ก็ได้

๕.๗ สมมุติบัญญัติปิดบังปรมัตถ์

ได้กล่าวแล้วว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องรู้อารมณ์รูปนาม แต่การที่จะรู้ให้ถึงรูปนามได้จริงๆ นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะจิตใจของเราถูกความคิดหรือสมมุติบัญญัติครอบงำมาแต่ไหนแต่ไร **สมมุติบัญญัตินี้เองเป็นเครื่องปิดบังการเห็นรูปนามอันเป็นปรมัตถ์เอาไว้ ผู้ปฏิบัติจะต้องหลุดออกจากโลกของความคิดหรือสมมุติบัญญัติให้ได้ จึงจะรู้เห็นรูปนามของจริงได้**

ตัวอย่างเช่นเมื่อเรายกมือชูขึ้นตรงหน้าและมองไปที่มือนั้น เราจะเกิดความรู้สึกทันทีว่านี่คือ "มือของเรา" ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วสิ่งที่เรามองเห็นไม่ใช่มือ แต่เป็นภาพหรือสีที่ตัดกันเป็นรูปทรงอย่างหนึ่ง

ที่คนไทยสมมุติเรียกกันว่ามือ คนจีนเรียกว่าชิ่ว อังกฤษเรียกว่าแฮนด์ ตัวสีนี่แหละคืออารมณ์ปรมัตถ์หรือรูปที่แท้จริงที่ตามองเห็น ส่วนคำเรียกขานเป็นบัญญัติ

ถ้าเราเอามืออีกข้างหนึ่งลูบลงบนมือข้างที่เราชูขึ้นนั้น คนทั่วไปจะรู้สึกว่า "เราลูบมือ" ทั้งที่ในความเป็นจริง "เราลูบมือ" เป็นเพียงความคิดของเราเอง ส่วนสิ่งที่เป็นความจริงก็คือ วัตถุธาตุอันหนึ่งกระทบกับวัตถุธาตุอีกอันหนึ่ง โดยอาจรู้สึกถึงความเป็นท่อนแข็งๆ หรือธาตุดินของสิ่งที่กำลังลูบอยู่นั้น หรือรู้สึกถึงความอุ่นๆ หรือธาตุไฟของวัตถุธาตุที่กระทบกันนั้น สิ่งที่เป็นของจริงแท้ก็คือวัตถุหรือรูปธรรมอันหนึ่งเท่านั้น ไม่มีความเป็นเรา มือของเรา หรือแขนของเราที่ไหนเลย นอกจากจะคิดเอาเองตามความจำได้หมายรู้เก่าๆ ว่านี้คือตัวของเรา มือของเรา หรือแขนของเรา

ในขณะที่นั่งอยู่ คนทั่วไปจะคิดว่า "เรานั่ง" แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า "รูปหรือวัตถุก้อนนี้มันตั้งอยู่ในอาการอย่างหนึ่ง" เมื่อเดิน คนทั่วไปจะรู้สึกว่า "เราเดิน" แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า "วัตถุธาตุหรือก้อนอะไรนี้มันมีอาการเคลื่อนไหว"

เมื่อหายใจออก หายใจเข้า คนทั่วไปจะรู้สึกว่า "เราหายใจออก เราหายใจเข้า" แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า "วัตถุธาตุมันเคลื่อนไหว มีธาตุไหลไปไหลมาในก้อนธาตุนี้"

เมื่อรู้ท้องที่พองยุบ หรือรู้เท้าที่ยก ย่าง เหยียบ คนทั่วไปจะรู้สึกว่า "เราหายใจ หรือท้องของเราพอง ท้องของเรายุบ หรือเราเดิน เรายก เราย่าง เราเหยียบ" หรือบางท่านก็ไปคิดเอาว่า "นี่ท้องพอง

นี่ท้องยุบ นี่ยก นี่ย่าง นี่เหยียบ" ทั้งที่ท้องพอง ท้องยุบ ยกเท้า ย่างเท้า เหล่านี้ล้วนเป็นสมมุติบัญญัติทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของจริงก็คือ "รูปมันเคลื่อนไหว" เท่านั้นเอง

เมื่อความรู้สึกทางกายเกิดขึ้น เช่นเมื่อนั่งอยู่แล้วเกิดเมื่อยขึ้นมา คนทั่วไปจะขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหนีความทุกข์ทันทีโดยอัตโนมัติ ส่วนมากไม่ทันรู้ว่าเมื่อยเสียด้วยซ้ำไป หรือถ้าจำเป็นต้องนั่งนานๆ เมื่อเกิดความรู้สึกเมื่อยก็จะรู้สึกว่า "เราเมื่อย" หรือบางท่านที่เคยศึกษาการปฏิบัติมาบ้างก็จะคิดว่า "รูปเมื่อย ไม่ใช่เราเมื่อย" ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ความรู้สึกปวดเมื่อยเป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่สอดแทรกเข้ามาในรูป ถ้าดูให้ดีจะเห็นว่า ขาไม่ได้เมื่อย แต่ความรู้สึกปวดเมื่อยมันแทรกอยู่ในก้อนธาตุที่สมมุติเรียกว่า "ขา" และทั้งความเมื่อยกับขาก็เป็นสิ่งที่ถูกธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่าจิตเป็นผู้ไปรู้เข้า ตัววัตถุอันเป็นที่ตั้งของความเมื่อยคือรูป ตัวความรู้สึกปวดเมื่อยคือเวทนา ตัวสิ่งที่ไปรู้รูปและเวทนาคือจิต ทั้งรูป เวทนา และจิตเป็นอารมณ์ปรมัตถ์คือของจริงที่ใช้เจริญวิปัสสนา ส่วนที่คิดว่า "เราเมื่อย" หรือ "ขาเมื่อย" เป็นสมมุติบัญญัติ

เมื่อความรู้สึกทางใจเกิดขึ้น เช่นเกิดความรู้สึกสุขโสมนัสและความรู้สึกทุกข์โทมนัส คนทั่วไปจะรู้สึกว่า "เราสุขหรือเราทุกข์" ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ตัวความรู้สึกโสมนัสและโทมนัสทางใจเป็นอารมณ์ปรมัตถ์อันเป็นนามธรรมบางอย่างที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตใจ ทำนองเดียวกับความเมื่อยที่แทรกเข้ามาในร่างกายนั่นแหละ และจิตก็เป็นผู้ไปรู้โสมนัสโทมนัสทางใจที่เกิดขึ้นนั้นเช่นกัน ส่วนที่คิดว่า "เราสุข" หรือ "เราทุกข์" เป็นสมมุติบัญญัติ

เมื่อเกิดความโลภ คนทั่วไปจะเพ่งเล็งถึงสิ่งที่อยากได้ บางท่านก็คิดว่า "เราอยากได้" ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วความอยากได้เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตใจเท่านั้น ตัวความโลภหรือความอยากได้จริงๆ นั้นเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ แต่ความคิดว่าเราอยากได้เป็นบัญญัติ

แม้ความโกรธและความหลง หรือความรู้สึกทางใจอื่นๆ ก็มีนัยเดียวกับความโลภนั่นเอง

เมื่อดู คนทั่วไปจะรู้แต่สิ่งที่ดู หรืออย่างมากก็รู้สึกว่าเราดู เช่น เมื่อเห็นแมวเดินมา คนทั่วไปจะรู้ว่าแมวเดินมา หรือรู้ว่าเรากำลังดูแมวอยู่ ส่วนผู้ปฏิบัติบางท่านจะมองทะลุสิ่งที่เห็นนั้นเข้าไปถึงอารมณ์ปรมัตถ์ คือทราบว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นสีบางอย่างเท่านั้น และรูปอย่างนี้ชาวโลกเขาเรียกกันว่าแมว อย่างไรก็ตามการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องที่ต้องทำอะไรให้ยุ่งยากขนาดนี้ แค่รู้ว่า **จิตมีอาการไปดู** ก็พอแล้ว ไม่ต้องสนใจว่าจิตดูแมวหรือดูอะไร และไม่ต้องไปวิเคราะห์แยกแยะแมวให้เป็นรูปปรมัตถ์ก็ได้ เพราะไม่มีใครเห็นว่าแมวเป็นตัวเราอยู่แล้ว **การรู้ว่าจิตมีอาการไปดูนั่นแหละเป็นการรู้จิตซึ่งเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ในฝ่ายนามธรรมอย่างหนึ่ง และถ้าจิตไปดูแล้วจิตเกิดโสมนัสหรือโทมนัส และเกิดกุศลหรืออกุศล ก็ให้รู้โสมนัสหรือโทมนัส กุศลหรืออกุศลนั้น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเจตสิกอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ในฝ่ายนามธรรมเช่นกัน**

เมื่อได้ยินเสียง คนทั่วไปก็คิดว่าเราได้ยิน เมื่อได้กลิ่น คนทั่วไปก็คิดว่าเราได้กลิ่น เมื่อได้รส คนทั่วไปก็คิดว่าเราได้รส เมื่อได้สัมผัสทางกาย คนทั่วไปก็คิดว่าเราสัมผัส และเมื่อเกิดความคิดนึกขึ้น คนทั่วไปก็รู้สึกว่าเราคิด แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า จิตมีอาการไปฟัง จมูก

เป็นผู้ดมกลิ่น ลิ้นเป็นผู้รู้รส กายเป็นผู้กระทบสัมผัส และใจเป็นผู้ไปคิด ไม่มีเราที่ไหนเลย เพราะทั้งรูปคือกายและนามคือใจ ต่างก็เป็นสภาวธรรมอันหนึ่งๆ ไม่ใช่ตัวเราที่ไหนเลย

ผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้การจำแนกรูปนามหรืออารมณ์ปรมัตถ์ของจริง ออกจากสิ่งที่คิดขึ้นมาหรือสมมุติบัญญัติขึ้นมาให้เป็น เพราะการเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้รูปนาม จะไปตามรู้อารมณ์บัญญัติแล้วคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ไม่ได้ ตัวอย่างเช่นบางท่านปฏิบัติโดยดูความคิด ว่ามันคิดเรื่องอะไรบ้าง เรื่องราวที่คิดเป็นบัญญัติ ตามดูแล้วจะเกิดสมถะคือจิตจะสงบ แต่ไม่ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ผู้ปฏิบัติควรจะต้องรู้ทัน "อาการของจิตที่คิด" อันเป็นการรู้ทันจิต จึงจะเป็นการรู้อารมณ์ปรมัตถ์ และเกิดปัญญาเห็นความจริงว่าเราไม่มี มีแต่ธรรมชาติบางอย่างที่เกิดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เท่านั้น

สิ่งที่ปิดบังอารมณ์ปรมัตถ์ได้แก่บัญญัติหรือความคิดนั่นเอง เมื่อใดที่เราหลงไปในโลกของความคิด เรารู้เรื่องที่คิด แต่จะรู้รูปหรือนามไม่ได้เลย เพราะธรรมชาติของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้คราวละอย่างเดียว เมื่อจิตไปรู้อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดเสียแล้ว จิตย่อมไม่สามารถจะรู้อารมณ์ปรมัตถ์คือรูปนามได้ ครูบาอาจารย์หลายท่านจึงสอนให้ผู้ปฏิบัติสลัดตนเองให้หลุดจากการครอบงำของความคิดซึ่งเป็นของปลอมๆ แล้วตื่นขึ้นมารู้รูปนามกายใจของตน ซึ่งเป็นของจริงๆ เพียงแต่ถ้อยคำสำนวนของครูบาอาจารย์แต่ละท่านอาจจะแตกต่างกันไปบ้าง เช่น **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** สอนว่า "คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดถึงจะรู้" **หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี** สอนว่า "จิตเป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง เมื่อรู้เท่าทัน จิตก็กลายเป็นใจ คือเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน" **ครูบาอาจารย์วัดป่า**ก็มักสอนว่า "ให้มีจิตผู้รู้" **หลวงพ่อ**

เทียน วัดสนามใน สอนว่า "คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว" **ครูบาอาจารย์ฝ่ายเซน**ก็มักสอนว่า "ให้รู้สึกตัว" "ให้อยู่กับปัจจุบัน" หรือ "ให้ลืมตาแล้วตื่นขึ้นมาเลย" เป็นต้น

๕.๘ สติช่วยให้จิตพ้นออกชั่วคราวจากอารมณ์บัญญัติและรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้

เรื่องนี้เป็นสิ่งที่เพื่อนนักปฏิบัติจำเป็นต้องสนใจศึกษากันให้มาก เพราะ**อารมณ์บัญญัติเป็นผู้แสดงโลกให้จิตหลง ในขณะที่อารมณ์ปรมัตถ์เป็นผู้แสดงธรรมเรื่องไตรลักษณ์ ให้จิตเกิดปัญญาทำลายความถือมั่นในโลกหรือขันธ์ลงได้**

แท้จริงอารมณ์ปรมัตถ์เป็นสิ่งที่แสดงตัวอยู่แล้วตลอดเวลา เพียงแต่พวกเราไม่ใส่ใจที่จะรู้ และไม่มีเครื่องมือคือสติที่จะรู้เท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจะตั้งหน้าปฏิบัติตามๆ กันไป โดยไม่สนใจศึกษาเรื่องอารมณ์ปรมัตถ์ การปฏิบัติจึงวนเวียนอยู่แต่การทำสมถกรรมฐาน และผลที่ได้รับก็คือ "ฟุ้งซ่านแล้วก็สงบ สงบแล้วก็ฟุ้งซ่าน" กี่เดือนกี่ปีก็วนเวียนอยู่เพียงเท่านี้ ไม่เห็นลู่ทางที่จะออกจากกองทุกข์คือขันธ์ได้เลย

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติจงสนใจศึกษาเรื่องอารมณ์ปรมัตถ์ แล้วพัฒนาเครื่องมือที่จะใช้รู้อารมณ์ปรมัตถ์ขึ้นมาให้ได้

เครื่องมือที่ใช้รู้อารมณ์ปรมัตถ์ก็คือสติ หรือถ้าจะเรียกให้ถูกต้องก็คือสัมมาสตินั่นเอง

สติเป็นความระลึกได้ถึงอารมณ์ฝ่ายกุศลทั่วไป ในขณะที่สัมมาสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ซึ่งในระหว่างที่เจริญวิปัสสนา

อยู่นั้น อารมณ์ปรมัตถ์ที่สัมมาสติจะต้องระลึกรู้ก็คือรูปนาม แต่ในขั้นที่เกิดอริยมรรค สัมมาสติจะระลึกรู้อารมณ์นิพพาน อนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้คำว่าสติหมายถึงสัมมาสติเท่านั้น

เมื่อใดมีสติ เมื่อนั้นจิตจะหลุดออกจากโลกของสมมุติบัญญัติชั่วคราว แล้วระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ แต่สติก็เกิดได้เพียงช่วงสั้นๆ แล้วดับไปอย่างรวดเร็วพร้อมกับชวนจิตที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงได้แก่การที่จะต้องทำสติให้เกิดขึ้นเนืองๆ หรือเกิดบ่อยๆ ยิ่งบ่อยก็ยิ่งดี ไม่ใช่ไปฝืนทำในสิ่งที่ผิดธรรมชาติคือพยายามจะทำให้สติเที่ยงและทนอยู่ได้นานๆ

พวกเราจะต้องรู้วิธีที่จะทำให้สติเกิดขึ้น ถ้าไม่รู้วิธี สติจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ผู้เขียนได้เห็นเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากพยายาม**บังคับตนเองเพื่อให้สติเกิดขึ้น**ด้วยวิธีการต่างๆ นานา เช่นพยายามบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ พยายามบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับความเคลื่อนไหวของมือ ของเท้า ของท้อง พยายามเดินกระแทกส้นเท้าแรงๆ เพื่อปลุกตนเองไม่ให้ลืมตัว พยายามบริกรรมถี่ๆ เพื่อไม่ให้ลืมตัว พยายามคลึงหรือเคาะนิ้ว เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ฯลฯ

วิธีการเหล่านี้ไม่ได้ทำให้สติตัวแท้เกิดขึ้น แต่เป็นวิธีการดักจิตไม่ให้ไหลไปสู่อารมณ์อื่นๆ โดยพยายามบังคับหรือน้อมให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์อันเดียว ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำดังกล่าวมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ (๑) ถ้าเป็นการบังคับให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์อันเดียว จิตจะเกิดความอึดอัด แต่ (๒) ถ้าเป็นการน้อมระลึกถึงอารมณ์อันเดียวนั้นอย่างสบายๆ จิตจะเกิดความสงบและตั้งมั่นในลักษณะของการเจริญสมถกรรมฐาน

เคล็ดลับของการทำสมถกรรมฐานอยู่ที่ว่าจะต้องทำให้จิตรู้สบายๆ อยู่ในอารมณ์ฝ่ายกุศล เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

ส่วนวิธีการที่จะทำให้สติจริง ๆ เกิดขึ้นนั้นมีอยู่ แต่ก่อนอื่นพวกเราควรทำความเข้าใจเสียก่อนว่า **สติเป็นอนัตตา**เช่นเดียวกับธรรมทั้งปวง คือเป็นสิ่งที่สั่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ตามใจชอบไม่ได้ แต่ถ้ามีเหตุให้เกิดสติ สติก็จะเกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว สติก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์เช่นเดียวกับธรรมอย่างอื่น คือเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป และทนอยู่ไม่ได้นาน

เหตุให้เกิดสติคือการที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ ดังนั้นถ้าต้องการให้สติเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็ต้องหมั่นตามรู้รูปนามเนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้มากชนิดและแม่นยำ

การตามรู้รูปเนืองๆ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการตามรู้นามเนืองๆ มีทั้งเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำหรับอารมณ์ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีทั้งส่วนที่เป็นรูปและนาม

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า สติปัฏฐานมีถึง ๔ ฐาน แล้วเราควรเจริญสติปัฏฐานในฐานใดจึงจะดี เรื่องนี้ผู้เขียนเคยได้ยินเพื่อนนักปฏิบัติพูดกันเสมอว่า การตามรู้กายง่ายกว่าการตามรู้จิต เพราะร่างกายเป็นของหยาบจึงเห็นได้ง่าย ส่วนจิตเป็นของละเอียดจึงเห็นได้ยาก บางท่านก็กล่าวว่าผู้ที่จะตามรู้จิตได้จะต้องทำสมถกรรมฐานจนจิตมีกำลังมากเสียก่อนจึงจะตามรู้จิตได้

แท้จริงอารมณ์ปรมัตถ์

เป็นสิ่งที่แสดงตัวอยู่แล้วตลอดเวลา

เพียงแต่พวกเราไม่ใส่ใจที่จะรู้

และไม่มีเครื่องมือคือสติที่จะรู้เท่านั้นเอง

๕.๙ การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิตจริงหรือ

เรื่องนี้ถ้านำความเห็นของผู้ปฏิบัติมาพูดกัน ก็น่าจะหาข้อยุติได้ยาก เพราะใครถนัดที่จะรู้กายก็ว่าการรู้กายง่าย ใครถนัดที่จะรู้จิตก็ว่าการรู้จิตง่าย ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาว่าพระปริยัติธรรมกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้อย่างไรบ้าง

๕.๙.๑ ทั้งกายและจิตเป็นอารมณ์ที่เหมาะกับผู้ที่ปัญญายังไม่แก่กล้า พระปริยัติธรรมสอนไว้ว่า กายและจิตเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะกับท่านที่ปัญญายังไม่แก่กล้า ส่วนเวทนาและธรรมเหมาะกับท่านที่มีปัญญาแก่กล้าแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากกายและจิตมีแง่มุมให้เรียนรู้ไม่มากนัก จึงสบายสำหรับผู้ที่ปัญญายังไม่แก่กล้า แต่น่าเบื่อสำหรับผู้มีปัญญากล้า ในขณะที่เวทนาและธรรมมีแง่มุมให้เรียนรู้กว้างขวางมากกว่า จึงยากสำหรับผู้ที่ปัญญายังไม่แก่กล้า แต่น่าสนใจสำหรับผู้มีปัญญากล้า สรุปแล้วพระปริยัติธรรมจัดกายและจิตไว้ในระดับเดียวกัน คือเป็นกรรมฐานของผู้ที่ปัญญายังไม่แก่กล้า เพียงแต่กายเหมาะกับผู้มีตัณหาจริต ในขณะที่จิตเหมาะกับผู้มีทิฏฐิจริต

๕.๙.๒ จะรู้กายได้ดีต้องทำฌานก่อน ส่วนจิตนั้นดูไปได้เลย พระปริยัติธรรมสอนว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับสมถยานิกคือผู้ที่ทำความสงบในระดับลึกก่อนจึงค่อยรู้รูป ส่วนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับวิปัสสนายานิก คือไม่ต้องทำความสงบก่อนก็ตามรู้จิตไปได้เลย นี้แสดงว่าการรู้กายมีขั้นตอนที่ควรทำมากกว่าการรู้จิต

๕.๙.๓ ร่างกายรู้ได้ง่ายก็จริง แต่รูปรู้ได้ยาก ผู้ที่คิดว่ากายเป็นของรู้ได้ง่ายก็เพราะคิดว่ากายคือร่างกาย **แท้จริงคำว่ากายในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่ได้แปลว่าร่างกาย**

ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่าอาการ ๓๒ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติ การมีสติระลึกรู้ร่างกายที่เรียกว่าการเจริญกายคตาสติ จึงเป็นการทำสมถกรรมฐานเท่านั้น

ส่วนคำว่ากายในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พระอภิธรรมสอนว่า **กายหมายถึงที่ประชุม** คือเป็นที่ประชุมแห่ง (๑) รูปที่เกิดจากกรรม (กัมมชรูป) (๒) วิบากจิต และ (๓) เจตสิกที่ประกอบวิบากจิตนั้นด้วย ซึ่งที่ประชุมที่ว่านี้ ก็คือรูปนั่นเอง เพราะนามทั้งหลายก็อาศัยอยู่ในรูปนี้ ดังนั้น**กายจึงหมายถึงรูป** อนึ่ง เมื่อรูปนามประชุมอยู่ด้วยกันในกายนี้ ดังนั้นผู้ที่กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงไม่ควรสนใจสิ่งที่เกินจากกายนี้ออกไป

การมีสติรู้ร่างกายหรืออวัยวะน้อยใหญ่นั้นทำได้ง่ายจริงๆ แต่การที่จะมองทะลุกายหรืออวัยวะน้อยใหญ่เข้าไปเห็นรูปเพื่อจะเจริญวิปัสสนานั้น เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายอย่างที่คิด พวกเราควรจำแนกให้ออกว่า **ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ กับรูปที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ยังไม่ใช่สิ่งเดียวกัน** ความยากของการรู้รูปก็อยู่ตรงที่ความหยาบของกายนั่นเอง ความหยาบของกายเป็นสิ่งที่สะดุดตาสะดุดใจทำให้เราเห็นแต่ร่างกายหรืออวัยวะน้อยใหญ่โดยไม่เห็นรูป เมื่อไม่เห็นรูปก็ไม่อาจเจริญวิปัสสนาได้จริง

การรู้รูปจริงๆ นั้นทำได้ยาก เพราะจิตจะต้องตั้งมั่นอย่างมากจึงจะสามารถมองทะลุร่างกายเข้าไปเห็นรูปได้ ขอยกตัวอย่างที่แสดงความแตกต่างระหว่างการรู้ร่างกายกับการรู้รูป ดังนี้

(๑) เมื่อเรารู้ลมหายใจออก รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจเป็นเพียงร่างกาย ยังไม่ใช่รูปตัวจริง เพราะรูปตัวจริงคือธาตุ ในลมหายใจนั้นประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือความอ่อนแข็งหรือธาตุดิน ความร้อนเย็นหรือธาตุไฟ ความตึงไหวหรือธาตุลม ทั้ง ๓ ธาตุนี้รู้ได้ด้วยการที่ลมหายใจกระทบที่ปลายจมูกหรือจะงอยปาก ส่วนธาตุน้ำนั้นรู้ได้ด้วยใจ

(๒) การดูท้องพองท้องยุบก็เป็นการรู้ร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือรูปไหว (วิญญัติรูป) ซึ่งได้แก่รูปที่มีอาการพองยุบ ไม่ใช่ท้องของเราพองยุบ

(๓) การรู้ว่ากายนี้ยืนเดินนั่งนอนก็เป็นการรู้ร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือรูปไหว (วิญญัติรูป) ซึ่งได้แก่รูปที่มีอาการอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ไม่ใช่ร่างกายของเรานี้ยืนเดินนั่งนอน

(๔) การเคลื่อนไหวมือทำจังหวะแล้วรู้ว่ามือเคลื่อนไหวก็เป็นการรู้ร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือรูปไหว (วิญญัติรูป) ซึ่งได้แก่รูปที่มีอาการคู้เหยียดต่างๆ

(๕) การคิดพิจารณาอาการ ๓๒ หรืออวัยวะต่างๆ ได้แก่ ผมขนเล็บฟันหนัง ฯลฯ อันเป็นการคิดที่เรียกว่า **กายคตาสติ** ก็เป็นการรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยังไม่ใช่การรู้รูป เพราะรูปตัวจริงคือธาตุ

๔ ซึ่งประกอบอยู่ในผมขนเล็บฟันหนัง ฯลฯ และรูปที่อาศัยธาตุ ๔ เกิดขึ้น เช่นรูปยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น

ผู้ที่จะหลุดออกจากโลกของความคิดและสามารถรู้รูปได้นั้นต้องมีกำลังของสมาธิมากพอ พระอภิธรรมจึงสอนว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก ที่ต้องใช้สมาธิมากก็เพราะร่างกายเป็นของหยาบ เราคุ้นเคยที่จะรู้ร่างกายทั้งกายหรือรู้ร่างกายเป็นส่วนๆ ที่เรียกว่าอวัยวะต่างๆ มานานแล้ว ดังนั้นจิตจะต้องตั้งมั่นเพียงพอ สติปัญญาจึงจะแหวกบัญญัติของร่างกายเข้าไปเห็นสภาวะและลักษณะของรูปได้ ท่านจึงสอนว่า สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

อนึ่ง ผู้เขียนมีข้อสังเกตว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกใช้คำว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แทนที่จะใช้คำว่ารูปานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาจเป็นเพราะอารมณ์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มีทั้งส่วนที่เป็นอารมณ์บัญญัติและอารมณ์ปรมัตถ์ ส่วนที่เป็นอารมณ์บัญญัตินั้นไม่ใช่รูป แต่เป็นร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ ท่านสอนไว้สำหรับผู้ที่จิตยังไม่ตั้งมั่นเพียงพอ เช่นเบื้องต้นท่านให้รู้กายคือลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งแล้วพอถอนออกจากสมาธิ ก็สามารถพลิกการรู้ลมหายใจที่เป็นกาย ไปรู้ลมหายใจโดยความเป็นรูปคือเป็นธาตุได้ ส่วนการเจริญสติในปฏิกูลมนสิการบรรพอันเป็นการกำหนดอาการ ๓๒ และนวสีวถิกาบรรพอันเป็นการพิจารณาศพนั้น ก็ทำให้จิตเกิดความสงบแล้วค่อยพลิกจากการรู้กายไปสู่การรู้รูปโดยความเป็นธาตุต่อไปได้เช่นกัน ดังนั้นท่านจึงใช้คำว่ากายานุปัสสนาแทนรูปานุปัสสนา เพื่อป้องกันไม่ให้พวกเราเกิดความสับสน ไปหลงคิดว่าอารมณ์ทั้งหมดในกายานุปัสสนาเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ที่ใช้เจริญวิปัสสนาได้ทั้งหมด

อย่างไรก็ตามแนวความคิดนี้ก็ไม่มีคัมภีร์ใดมารองรับ ผู้เขียนเพียงตั้งเป็นข้อสังเกตไว้เท่านั้น

สรุปแล้วผู้เขียนเห็นว่า พระปริยัติธรรมไม่ได้สอนว่าการรู้กายง่ายกว่าการรู้จิต แต่ทั้งกายและจิตเป็นของที่รู้ได้ง่ายกว่าเวทนาและธรรมต่างหาก อย่างไรก็ตามการเลือกอารมณ์ในสติปัฏฐานนั้นเราไม่ได้เลือกตามใจชอบ หรือเลือกเพราะเห็นว่าง่าย แต่เลือกโดยพิจารณาดังนี้ (๑) ผู้ใดมีตัณหาจริตและปัญญาไม่แก่กล้า ก็ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน (๒) ผู้ใดมีตัณหาจริตและมีปัญญากล้า ก็ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน (๓) ผู้ใดมีทิฏฐิจริตและปัญญาไม่แก่กล้า ก็ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ (๔) ผู้ใดมีทิฏฐิจริตและมีปัญญากล้า ก็ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นอกจากนี้ พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนอีกว่า การเจริญสติปัฏฐานนั้นทำเพียงอันใดอันหนึ่งก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้แล้ว

๕.๑๐ เรื่องแทรกเกี่ยวกับกายและจิต

เมื่อกล่าวถึงเรื่องกายกับจิตไปบ้างแล้ว ทำให้นึกถึงพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับความยึดถือและการปล่อยวางกายและจิตได้ จึงขอแทรกไว้ในที่นี้ ดังนี้

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ปุถุชนผู้มิได้สดับ พึงเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และพ้นไปในกายอันประกอบด้วยธาตุ ๔ นี้ได้ เพราะเหตุไร? เพราะความก่อขึ้น ความสลายตัว การรวมตัว การแยกตัวของกายอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ นี้ อันบุคคลเห็นได้. เพราะเหตุนั้น

ปุถุชนผู้มิได้สดับจึงพึงเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และพ้นไปในกายนั้นได้."

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็แต่ธรรมชาติที่เรียกว่าจิตบ้าง ใจ (มโน) บ้าง วิญญาณบ้าง อันใด, ปุถุชนผู้มิได้สดับ ไม่ (สามารถ) พอที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และพ้นไปในธรรมชาตินั้นได้. เพราะเหตุไร? เพราะธรรมชาตินั้น อันปุถุชนผู้มิได้สดับ ฝังใจ ยึดถือ ลูบคลำ (ด้วยใจ) มานานแล้วว่า "นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา." เพราะเหตุนั้น ปุถุชนผู้มิได้สดับ จึงไม่ (สามารถ) พอที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และพ้นไปได้ในธรรมชาตินั้น."

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ปุถุชนผู้มิได้สดับ พึงถือกายอันประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่นี้ว่า เป็นตน ดีกว่า. การถือว่า จิตเป็นตนไม่ดีเลย. เพราะเหตุไร? เพราะกายอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ นี้ ที่ตั้งอยู่ ๑ ปี. ๒ ปี. ๓ ปี. ๔ ปี. ๑๐ ปี. ๒๐ ปี. ๓๐ ปี. ๔๐ ปี. ๕๐ ปี. ๑๐๐ ปี. แม้ตั้งอยู่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ยังเห็นได้. แต่ธรรมชาติที่เรียกว่าจิตบ้าง ใจบ้าง วิญญาณบ้างนั้น ในกลางคืนกับกลางวัน ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป."

(คัดลอกจากพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ของท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ หน้า ๑๐๘-๑๐๙)

จากพระพุทธพจน์นี้พวกเราคงเห็นได้แล้วว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**การปล่อยวางกายทำได้ง่ายกว่าการปล่อยวางจิต** แม้แต่คนนอกศาสนาเขาก็อาจคลายความยึดถือกายได้ แต่ไม่อาจคลายความยึดถือจิตได้เลย เขาจึงไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ประเด็นนี้เองอาจจะเป็นเหตุผลของบางท่านที่กล่าวว่า "การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิต"

แท้จริงการปล่อยวางกายได้ง่ายกว่าจิต ไม่ได้หมายความว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะเจริญได้ง่ายกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ต้องรู้ทั้งรูปและนาม รวมทั้งต้องมีสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา เช่นเดียวกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพียงแต่ผู้ปฏิบัติมีรูปหรือนามบางอย่างเป็นวิหารธรรมคือเครื่องอยู่ประจำของจิตแตกต่างกันเท่านั้นเอง และผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้งหลายก็ย่อมเห็นว่า "กายไม่ใช่เรา" ได้ก่อนที่จะเห็นว่า "จิตไม่ใช่เรา" และปล่อยวางกายได้ก่อนจิต ตรงตามพระพุทธพจน์ที่ยกมานั่นเอง พวกเราไม่ควรเข้าใจว่าต้องเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น จึงจะปล่อยวางกายได้เพราะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้นที่รู้รูปได้ หรือต้องเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น จึงจะปล่อยวางจิตได้เพราะจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้นที่รู้จิตได้ ทั้งนี้พระอรรถกถาจารย์ท่านจึงสอนว่าสติปัฏฐานนั้นทำเพียงฐานใดฐานหนึ่งก็ถึงนิพพานได้เช่นเดียวกัน คือไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในฐานใด ก็รู้ได้ทั้งรูปและนาม และปล่อยวางได้ทั้งกายและจิต เพียงแต่ปล่อยวางกายได้ง่ายกว่าจิตเท่านั้นเอง

ตัวอย่างเช่นท่านที่เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการรู้อิริยาบถ ๔ เมื่อจิตของท่านตั้งมั่นดีแล้ว ท่านจะเห็นได้ทันทีว่า "กายนี้เป็นเพียงรูป ไม่ใช่ตัวเรา" แต่จะยังรู้สึกว่า "จิตเป็นตัวเรา" ท่านผู้นี้จะรู้ได้ทั้งกาย เวทนา และจิต คือรู้ได้ทั้งรูปและนาม ไม่ใช่รู้ได้เฉพาะรูปอย่างเดียว เมื่อปฏิบัติต่อไปจนเห็นว่า "จิตก็ไม่ใช่เรา" ก็เป็นอันละสักกายทิฏฐิได้ เพราะจะละความเห็นผิดว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ เป็นเราได้ทั้งหมดแล้ว เนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่เราสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเราเหนียวแน่นยิ่งกว่าขันธ์อื่นๆ และเมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะเห็นจิตอยู่

ทุก ๆ อิริยาบถ สติย่อมระลึกรู้อิริยาบถบ้าง ระลึกรู้จิตบ้าง จนเกิดปัญญาปล่อยวางความยึดถือกายได้ก็จะไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีก และเมื่อทำลายอวิชชาได้ก็จะหมดความยึดถือจิต แล้วถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่มีการเกิดอีกต่อไป

ส่วนท่านที่เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็จะเห็นจิตที่เป็นอกุศลและกุศลเกิดดับอยู่เนืองๆ และจะรู้รูปด้วย เพราะรูปเป็นปัจจัยของนาม และนามก็เป็นปัจจัยของรูป ส่วนลำดับการบรรลุมรรคผลก็เป็นเช่นเดียวกับผู้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง

สรุปแล้ว ถ้าจะทำสงครามรวบรัดแตกหักกับกิเลส จะต้องปฏิบัติจนเข้ามารู้เห็นจิตใจของตนเองให้ได้ เมื่อใดเกิด**ความเห็นถูก**ว่าจิตไม่ใช่เราก็จะบรรลุพระโสดาบัน และเมื่อใดปล่อยวาง**ความถือมั่น**ในจิตได้ก็จะบรรลุพระอรหันต์ แต่เบื้องต้นถ้ายังรู้เข้ามาไม่ถึงจิต ก็ให้รู้รูปนามอื่นๆ ไปก่อน **อย่าได้ทำกรรมฐานโดยเที่ยวรู้สิ่งอื่นที่เกินกว่ากายนี้ออกไปเลย**

๕.๑๑ วิธีการตามรู้รูปเพื่อให้เกิดสติ

ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญกายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ควรทำสมถกรรมฐานเสียก่อน เพื่อทำจิตให้เป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

หากทำสมถกรรมฐานไม่ได้ ก็อาจจะเริ่มต้นด้วยการทำใจให้สบายๆ เช่นทำใจโล่งๆ เหมือนเวลาที่เราเดินเล่นอย่างสบายใจไปตามชายหาดกว้างๆ เห็นขอบฟ้าอยู่ไกลๆ อย่าคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แค่ทำใจให้สบายๆ เท่านั้นแหละ จิตใจที่สุขสบายนั้นเป็นจิตใจที่จะสงบตั้งมั่นได้ง่าย เมื่อจิตใจปลอดโปร่งโล่งเบาแล้วจึงพร้อมที่จะรู้กายต่อไป วิธีนี้เป็นวิธีที่พอแก้ขัดไปได้สำหรับท่านที่ทำสมถกรรมฐานไม่ได้ แต่จิตจะตั้งมั่นอยู่ได้ไม่นานเท่าท่านที่เจริญสมถกรรมฐานมาแล้ว

เมื่อจิตถอดถอนตนเองออกจากความสงบเพราะการทำสมถ-กรรมฐานแล้ว ก็ให้มีสติระลึกรู้ลงในร่างกาย จะรู้สึกทันทีว่ากายเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่จิตไปรู้เข้า ธรรมชาติอันนั้นแหละคือรูป ไม่ใช่ตัวเรา รูปมีลักษณะเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกเป็นนิจ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และรูปมีความทุกข์ตามบีบคั้นอยู่เป็นนิจ จึงต้องเกิดการเปลี่ยนอิริยาบถ เกิดการหายใจ เกิดการกินดื่มและขับถ่ายเพื่อแก้ทุกข์ ส่วนจิตเป็นธรรมชาติอีกอันหนึ่งที่แยกต่างหากจากรูป เป็นธรรมชาติที่รู้รูปโดยไม่หลงเพ่งรูป และไม่หลงคิดนึกเรื่องรูป

เมื่อเราตามรู้รูปเนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปหรือก้อนธาตุนี้ได้แล้ว ต่อมาเมื่อรูปมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงใดๆ สติจะเกิดขึ้น

ระลึกรู้รูปได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้ นี้คือวิธีการตามรู้รูปจนเกิดสติ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่หมั่นตามรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เนืองๆ จนจิตสามารถระลึกรู้อาการเปลี่ยนแปลงทางกายได้เองโดยอัตโนมัติแล้ว ต่อมาเมื่อเกิดความลืมตัว เช่นคุยกับเพื่อนจนเพลินลืมกายลืมใจตนเอง ต่อมาพอร่างกายเคลื่อนไหวแม้แต่เพียงเล็กน้อย เช่นเกิดอาการพยักหน้าเพราะเห็นด้วยกับสิ่งที่เพื่อนกล่าว สติก็จะเกิดขึ้นมาระลึกรู้รูปที่ไหวนั้นโดยไม่ต้องจงใจรู้

เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วจิตจะเกิดความรู้สึกตัว เกิดความเบา ความอ่อน ความควรแก่การงาน ไม่ถูกกิเลสหรือนิวรณ์ครอบงำ มีความคล่องแคล่วในการระลึกรู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่หลงเข้าไปแทรกแซงอารมณ์ จิตชนิดนี้แหละเป็นจิตที่สมควรแก่การเจริญปัญญาด้วยการตามรู้รูปนามต่อไป จนเห็นความจริงว่ารูปนามทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ส่วนสติที่แกล้งทำขึ้นหรือบังคับให้พยายามรู้อารมณ์นั้นเป็นสติจอมปลอม เมื่อพยายามทำสติจอมปลอมให้เกิดขึ้นจิตจะเกิดอาการหนัก แข็ง แน่น ซึมทื่อ อันเป็นอาการของจิตในฝ่ายอกุศลทั้งสิ้น

ส่วนการรู้รูปในขั้นการเจริญปัญญานั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้รูปลงในปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูรูป ไม่เผลอไปสู่อารมณ์อื่นและไม่เพ่งรูปจนจิตนิ่งๆ ด้วยวิธีนี้ รูปจะแสดงไตรลักษณ์โดยเฉพาะแสดงทุกข์และอนัตตาอยู่ต่อหน้าต่อตาทันทีทีเดียว

๕.๑๒ วิธีการตามรู้นามเพื่อให้เกิดสติ

นามที่ผู้ปฏิบัติควรใช้ตามรู้เพื่อให้เกิดสติประกอบด้วยเวทนาและจิต เวทนาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะกับผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า ส่วนจิตเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะกับบุคคลทั่วไปที่มีทิฏฐิจริต

การตามรู้เวทนาจะทำได้ดีหากผู้ปฏิบัติเจริญสมถกรรมฐานเสียก่อน เพราะเวทนาเป็นนามธรรมที่มีอิทธิพลรบกวนจิตใจรุนแรงมาก ไม่ว่าความสุขหรือความทุกข์ทางกาย และโสมนัสหรือโทมนัสทางใจ ก็ล้วนแต่เป็นเครื่องล่อลวงให้จิตหลงได้โดยง่ายทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญสมถกรรมฐานให้จิตมีกำลังความตั้งมั่นเสียก่อน จึงค่อยตามรู้เวทนาเนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของเวทนาได้ ต่อมาเมื่อเวทนาใดปรากฏ สติก็จะเกิดระลึกรู้เวทนานั้นขึ้นได้เอง เมื่อสติเกิดระลึกรู้เวทนาแล้ว จิตจะตื่นตัวตั้งมั่นและเห็นเวทนาตรงตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันเป็นการเจริญปัญญาต่อไป

การตามรู้เวทนาทางกายมีวิธีการดังนี้คือ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ให้ระลึกรู้ลงไปในกายเลยว่าในขณะนั้นมีความรู้สึกสุขหรือทุกข์ทางกายอย่างใด หมั่นตามรู้เนืองๆ จนจิตคุ้นเคยที่จะรู้เวทนาทางกาย ต่อมาเมื่อเผลอตัวขาดสติแล้วกายเกิดมีเวทนาที่แรงๆ อย่างหนึ่งอย่างใดขึ้น สติจะเกิดระลึกรู้เวทนานั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้ ยิ่งปฏิบัตินานไป แม้เวทนาทางกายที่เบาๆ สติก็จะสามารถระลึกรู้ได้เองถี่ขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะรู้เวทนาได้ถี่ยิบ เพราะเวทนาทางกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลาอยู่แล้ว และเมื่อสติระลึกรู้เวทนาโดยไม่จงใจในคราวใด จิตก็เกิดความรู้สึกตัว ตื่น และตั้งมั่นขึ้นในคราวนั้นเอง

การตามรู้เวทนาทางใจมีวิธีการดังนี้คือ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ให้ระลึกรู้ความรู้สึกโสมนัส หรือโทมนัส หรืออุเบกขาเวทนาที่กำลังปรากฏในจิตไว้เนืองๆ จนจิตคุ้นเคยที่จะรู้เวทนาทางใจ ต่อมาเมื่อเผลอตัวขาดสติแล้วจิตเกิดมีเวทนาทางใจที่แรงๆ อย่างหนึ่งอย่างใดขึ้น สติจะเกิดระลึกรู้เวทนานั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้ ยิ่งปฏิบัตินานไปแม้เวทนาทางใจที่เบาๆ สติก็สามารถเกิดขึ้นระลึกรู้ได้โดยไม่ต้องจงใจ แล้วจิตก็จะเกิดความรู้สึกตัว ตื่น และตั้งมั่นขึ้นเช่นเดียวกับที่รู้เวทนาทางกายนั่นเอง

การตามรู้จิตซึ่งเป็นกุศลและอกุศลนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถตามรู้จิตไปได้เลยโดยไม่ต้องทำสมถกรรมฐานก่อน เพราะความรู้สึกทางใจเป็นสิ่งที่พวกเรารู้จักกันอยู่แล้วทุกคน เพียงแต่ที่ผ่านมาเราละเลยที่จะตามรู้เท่านั้นเอง หากสนใจที่จะรู้ก็สามารถรู้ได้โดยง่าย

ผู้เขียนเคยถามเพื่อนนักปฏิบัติที่คิดว่าการตามดูจิตเป็นของยาก ว่ารู้จักความรู้สึกโลภ รัก หวงแหน ตระหนี่ พอใจ ดีใจ โกรธ หดหู่ เสียใจ กลัว เกลียด กังวล อิจฉา พยาบาท ท้อแท้ เสียดาย หลง เผลอ เหม่อ ใจลอย สงสัย ฟุ้งซ่าน หดหู่ ความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธา ความรู้สึกให้อภัย ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความรู้สึกยินดีที่ผู้อื่นได้ดี และความรู้สึกวางเฉย ฯลฯ หรือไม่ ทุกคนตอบว่ารู้จักทั้งนั้น ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะตามรู้จิต เพียงแค่ให้ความสนใจกับความรู้สึกของตนเองบ่อยๆ ก็สามารถรู้ได้อยู่แล้วว่าจิตใจของตนมีความรู้สึกอย่างใดปรากฏขึ้นมาบ้าง

เมื่อหัดสังเกตความรู้สึกของตนเองเนืองๆ จนจิตจดจำความรู้สึกได้แม่นยำ หรือคุ้นเคยที่จะรู้ความรู้สึกของตนเองแล้ว พอความ

รู้สึกอย่างใดปรากฏขึ้น สติก็จะเกิดระลึกรู้ความรู้สึกนั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้

นอกเหนือจากการตามรู้ความรู้สึกเนืองๆ แล้ว ยังมีสิ่งที่ใช้หัดสังเกตจิตใจของตนเองได้อีกอย่างหนึ่ง คือการสังเกตอาการของจิตที่ไปหลงอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ **หลวงปู่ดูลย์**ท่านเรียกว่า **การส่งจิตออกนอก**

ตามธรรมดาแล้วจิตของทุกคนและจิตของสัตว์ทั้งหลาย จะหลงไปรู้อารมณ์อื่นๆ ที่ไม่ใช่รูปนาม/กายใจของตนเองอยู่เกือบตลอดเวลา โลกจึงเต็มไปด้วยคนหลง จะหาคนที่รู้สึกตัวอย่างแท้จริงแทบไม่ได้เลย คือเวลาดูก็หลงดู ไม่รู้ว่ากำลังดู รู้แต่ว่าดูอะไร เช่น ดูนก ดูดอกไม้ ซึ่งล้วนเป็นอารมณ์บัญญัติทั้งสิ้น และไม่รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะการเห็นนั้น เวลาฟังก็หลงฟัง ไม่รู้ว่ากำลังฟัง และไม่รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะการฟังนั้น และเวลาคิดก็หลงคิด ไม่รู้ว่ากำลังคิด และไม่รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะการคิดนั้น

เรามาหัดสังเกตและทำความรู้จักอาการของจิตกันด้วยวิธีการง่ายๆ ก็ได้ โดยในเวลาที่เราคุยกับใครสักคนหนึ่ง ให้สังเกตให้ดีจะพบว่า เดี๋ยวเราก็มองหน้าคนที่เราคุยด้วย เดี๋ยวเราก็ฟังเสียงพูดของเขา แล้วเราก็แอบไปคิดในสิ่งที่พูดกันนั้นหรือบางทีจิตหลงไปคิดเรื่องอื่นๆ ก็ยังมี เราจะพบว่าเดี๋ยวจิตก็ไปดู เดี๋ยวจิตก็ไปฟัง เดี๋ยวจิตก็ไปคิด สลับไปสลับมาโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่จิตเขาทำงานของเขาเอง หมั่นสังเกตบ่อยๆ จนจิตจำสภาวะที่หลงดู หลงฟัง หลงคิดได้ หรือจิตคุ้นเคยที่จะรู้อาการของจิตที่ส่งส่ายไปทางทวารทั้ง ๖ แล้ว พอจิตเกิดหลงหรือส่งส่าย สติจะเกิดระลึกรู้อาการของจิตนั้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจรู้

ทันทีที่สติตัวจริงหรือสัมมาสติเกิดขึ้นเพราะการตามรู้รูปธรรมหรือนามธรรมใดๆ ก็ตาม จิตจะเกิดสภาวะอย่างเดียวกันทั้งสิ้น คือ จิตจะมีความรู้สึกตัว ตั้งมั่น เบา อ่อน ควรแก่การงาน และคล่องแคล่วว่องไว จิตจะมีความรู้ ตื่น และเบิกบาน จิตจะมีความสงบ สะอาด และสว่างโพลงขึ้น จิตจะรู้สึกเหมือนคนที่ตื่นจากความฝันและได้อยู่ในโลกของความเป็นจริง และจิตจะมีความสุขสงบโชยแผ่วขึ้นมาโดยไม่ต้องทำอะไร เป็นต้น แต่สภาวะอันนี้ก็เกิดขึ้นมาเพียงชั่วขณะ ถัดจากนั้นจิตที่รู้สึกตัวจะดับไปและเกิดจิตที่หลงครั้งใหม่ เมื่อหลงไปแล้วก็ให้รู้ใหม่ ทำอยู่อย่างนี้จนสติและสัมมาสมาธิเกิดขึ้นเนืองๆ ก็จะยิ่งรู้รูปนามได้บ่อยยิ่งขึ้นๆ จนจิตเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาได้ในที่สุด

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เพียงอันใดอันหนึ่งก็ทำให้เกิดสติได้เหมือนกัน ทำให้รู้ได้ทั้งรูปทั้งนามเหมือนกัน และทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้เหมือนกัน ดังนั้นอย่ากังวลเลยว่าอารมณ์ในฐานใดดีกว่าฐานใด เพราะความจริงแล้วดีทุกฐาน อยู่ที่เราจะรู้จักเลือกอารมณ์ให้ตรงกับจริตนิสัย แล้วรู้อารมณ์นั้นได้ถูกวิธีหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าเลือกอารมณ์ได้เหมาะกับจริต และรู้วิธีรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง ก็จะเกิดได้ทั้งสติ สัมมาสมาธิ ปัญญา และวิมุตติในที่สุด

ถ้าเลือกอารมณ์ได้เหมาะกับจริต

และรู้วิธีรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง

ก็จะเกิดได้ทั้งสติ สัมมาสมาธิ

ปัญญา และวิมุตติในที่สุด

๖. ขยายความ "วิธีการรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญา"

เมื่อสติสามารถระลึกรู้**อารมณ์รูปนามที่ถูกต้อง**ได้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็มีหน้าที่ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วย**วิธีการรู้รูปนามอย่างถูกต้อง**เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาต่อไป หากรู้ด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องก็จะไม่เกิดวิปัสสนาปัญญา การจะรู้ได้ถูกต้องมีประเด็นที่ควรทราบดังนี้คือ

๖.๑ เครื่องมือ เหตุให้เกิดเครื่องมือ และวิธีใช้เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา

เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนามีอยู่หลายอย่างได้แก่ **สติ**ซึ่งทำหน้าที่ระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏ **สัมมาสมาธิ**ซึ่งเป็นความตั้งมั่นของจิตในระหว่างการรู้รูปนาม และ**ปัญญา**ซึ่งเป็นเครื่องมือเข้าใจลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม และเป็นเครื่องตัดทำลายตัณหาและถอดถอนความถือมั่นในรูปนาม เครื่องมือแต่ละอย่างมีประเด็นที่ควรทราบเพิ่มเติมดังนี้คือ

๖.๑.๑ สติ เป็นองค์ธรรมที่มี "ความไม่เลื่อนลอย" เป็นลักษณะ คือจะต้องระลึกรู้อารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏโดยจิตใจไม่เลื่อนลอยไปที่อื่น เช่น เลื่อนลอยไปหลงรูปทางตา ไปหลงเสียงทางหู ไปหลงกลิ่นทางจมูก ไปหลงรสทางลิ้น และไปหลงโผฏฐัพพะทางกาย หลงเลื่อนลอยไปในความคิด และหลงเลื่อนลอยไปเพ่งจ้องจมแช่อยู่กับอารมณ์บัญญัติ เป็นต้น ส่วนเหตุใกล้ให้เกิดสติก็คือการที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ จึงจะสามารถระลึกรู้รูปนามที่ปรากฏได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ หากจงใจรู้ หรือจงใจบังคับให้สติเกิดขึ้นหรือจงใจกำหนดรูปนาม สติตัวแท้จะไม่เกิดขึ้น และการปฏิบัติ

จะเกิดความผิดพลาด คือแทนที่จะรู้รูปนาม กลับจะกลายเป็นการเพ่งจ้อง กำหนด หรือดักรู้รูปนามอันเป็นการกระทำด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิฏฐิไปในทันที จิตในขณะนั้นมักจะพลิกไปเป็นอกุศลจิตอันมีลักษณะหนัก แน่น แข็ง ซึมทื่อ หรือจมแช่ในอารมณ์ ไม่สักว่ารู้อารมณ์อย่างซื่อๆ ตรงๆ และสบายๆ

เพื่อให้เกิดสติที่ถูกต้อง ผู้เขียนจึงมักกล่าวกับเพื่อนนักปฏิบัติอยู่เสมอๆ ว่า **ก่อนที่จะรู้อารมณ์รูปนาม อย่าอยากรู้หรือจงใจรู้ เพราะจะกลายเป็นการตั้งท่าปฏิบัติบ้าง เป็นการแสวงหาอารมณ์บ้าง หรือเป็นการดักรู้อารมณ์บ้าง อันเป็นวิธีการปฏิบัติที่ผิดพลาดทั้งสิ้น** แต่ให้หมั่นตามรู้รูปนามเนืองๆ โดยจะเริ่มต้นจากการรู้กาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรมอันใดอันหนึ่งก็ได้ เพราะไม่ว่าจะรู้อันใด ถ้ารู้ถูกต้องก็จะรู้เห็นสภาวะได้ทั้งรูปและนามทั้งสิ้น

มีคำสอนในพระไตรปิฎกอยู่ประโยคหนึ่งว่า *"อุปัฏฐานัฏเฐนะ สติปัฏฐานา อภิญเญยยา"* (ขุ.ปฏิ. ๓๑/๒๘) แปลว่า *"ชื่อว่าสติปัฏฐาน โดยความหมายว่า **เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์** เป็นของควรรู้ยิ่ง"* คำสอนตรงจุดนี้ทำให้เพื่อนนักปฏิบัติบางท่านเชื่อว่า "ต้องจงใจเอาสติเข้าไปตั้งแช่ไว้ที่ตัวอารมณ์รูปนาม เพื่อจะได้รู้อารมณ์ได้ชัดๆ" การปฏิบัติจึงพลาดจากการระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่ได้จงใจ กลายไปเป็นการเพ่งอารมณ์ด้วยความจงใจ เพราะมีตัณหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรมหรือความอยากจะรู้อารมณ์ให้ชัดๆ บงการอยู่เบื้องหลัง เปรียบก็คล้ายกับบุคคลผู้หนึ่งยืนอยู่ริมตลิ่ง เมื่อเห็นปลาอยู่ในน้ำก็อยากจะเห็นปลาให้ชัดๆ จึงกระโดดลงไปในน้ำเพื่อจะดูปลา หรือเหมือนบุคคลผู้หนึ่งต้องการดูละครให้ชัดเจน ก็กระโจนเข้าไปยืนอยู่กลางเวทีละคร เขาย่อมดูปลาหรือดูละครได้ไม่ชัดเจนอย่างที่ควรจะเป็น

จากตัวอย่างที่ยกมานั้น บุคคลผู้นั้นเปรียบได้กับ**จิต** สายตาที่บุคคลผู้นั้นดูไปที่ปลาหรือตัวละครอย่างรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของปลาและตัวละครโดยไม่หลงเลื่อนลอยไปที่อื่นคือ**สติ** การยืนอยู่อย่างคนวงนอก ทำให้สักว่ารู้โดยไม่กระโจนลงน้ำหรือกระโจนเข้าไปกลางเวทีคือความตั้งมั่นของจิต หรือ**สัมมาสมาธิ** ความเข้าใจลักษณะของปลาและเรื่องราวของละครคือ**ปัญญา**

อนึ่ง (๑) หากสายตาเลื่อนลอยไปจากปลาและตัวละครไปดูสิ่งอื่นคือ**ขาดสติ** เป็นความสุดโต่งไปข้างหลงตามกิเลส (๒) หากสายตาจดจ้องจนความรู้สึกหรือจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับปลาและตัวละครคือการ**เพ่งใส่อารมณ์** หรืออารัมมณูปนิชฌานอันเป็นการทำ**สมถกรรมฐาน** ในขณะนั้นสติจะเป็นสติธรรมดาไม่ใช่สัมมาสติ สมาธิจะเป็นสมาธิธรรมดาไม่ใช่สัมมาสมาธิแท้ที่เอื้อให้เกิดปัญญา จิตมักเกิดอาการนิ่งสงบ บางทีก็หนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ หรือบางทีก็เกิดอาการแปลกๆ ทางกายหรือทางใจ เช่นตัวหนัก ตัวเบา ตัวใหญ่ ตัวเล็ก ตัวโคลง ตัวลอย ขนลุก มีปีติ มีสุข ฯลฯ นี้เป็นความสุดโต่งไปในข้างการควบคุมบังคับกายบังคับใจของตนเอง และ (๓) หากสายตามองอยู่ที่ปลาและตัวละคร แต่จิตตั้งมั่นและสักว่ารู้ จิตเป็นตัวของตัวเองมีความเบา อ่อนโยน ไม่ถูกกิเลสคือความอยากใดๆ ครอบงำ คล่องแคล่วว่องไว และรู้อย่างซื่อๆ โดยไม่เข้าไปแทรกแซงปลาและตัวละคร และสามารถเข้าใจว่าทั้งปลาและตัวละครเป็นเพียงภาพลวงตาที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน แม้แต่ผู้ที่กำลังดูปลาหรือละครก็ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนเช่นกัน นี้เป็นการเจริญ**วิปัสสนา-กรรมฐาน**

เพื่อนนักปฏิบัติที่เข้าใจว่า จะต้องส่งจิตเข้าไปจมแช่ไว้กับอารมณ์ เพื่อจะให้สติรู้อารมณ์ได้ชัดๆ นั้น เกิดจากความไม่เข้าใจลักษณะของ**สัมมาสมาธิ** ถ้าผู้ใดเคยทำสมถกรรมฐานที่ถูกต้องมาก่อนจะรู้ได้โดยง่ายว่า สัมมาสมาธิเป็น**ความตั้งมั่นของจิตที่จะไม่ไหลตามอารมณ์ไปในขณะที่สติระลึกรู้อารมณ์** จิตจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า **สักว่ารู้อารมณ์**ขึ้น เป็นการดูอย่างไม่มีส่วนได้เสีย จึงจะเกิดปัญญาคือเกิดความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของอารมณ์ได้

แท้จริงคำว่า **"เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์" หมายถึงการที่สติจะระลึกรู้จำเพาะอารมณ์รูปนามนั้นโดยไม่ตกหรือเลื่อนลอยไปสู่อารมณ์อื่น จึงเกิดโวหารว่าสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับการถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์เพราะขาดสัมมาสมาธิ** การจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่ตัวอารมณ์นั้น นอกจากจะผิดพลาดในแง่ที่ว่าเป็นการกระทำด้วยตัณหาแล้ว สติจริงๆ ก็มักจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะจิตในขณะนั้นมักจะเป็นอกุศลจิต คือมีโลภะครอบงำอยู่โดยที่เจ้าตัวผู้ปฏิบัติรู้ไม่เท่าทัน

๖.๑.๒ <u>สัมมาสมาธิ</u> เป็นเครื่องประคองรักษาจิตไม่ให้ตกไปจากการระลึกรู้อารมณ์รูปนาม การตกจากการรู้อารมณ์รูปนามมี ๒ ลักษณะคือ (๑) การหลงไปรู้อารมณ์บัญญัติ เช่นหลงไปคิดเรื่องสภาวธรรมหรือรูปนามที่กำลังปรากฏ หรือหลงไปหาอารมณ์บัญญัติอื่นๆ เช่นหลงดู หลงฟัง หรือหลงคิดเรื่องอื่นๆ และ (๒) การเพ่งตัวอารมณ์อันเป็นอารัมมณูปนิชฌาน ซึ่งเป็นเรื่องของการเจริญสมถกรรมฐาน และปิดกั้นการรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามหรือลักขณูปนิชฌาน ซึ่งเป็นเรื่องของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้เมื่อจิตมีสติอันถูกต้องเท่านั้น เพียงสติเกิดขึ้นระลึกรู้รูปนาม จิตก็จะเป็นกุศลและเกิดความสุขที่ได้ระลึกรู้รูปนาม แล้วความสุขนั้นจะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตในการระลึกรู้อารมณ์รูปนาม แต่สัมมาสมาธิก็เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะเท่านั้น เมื่อสติดับและจิตตกจากอารมณ์รูปนาม สัมมาสมาธิก็ดับไปด้วย และเมื่อสติเกิดขึ้นระลึกรู้อารมณ์รูปนามครั้งใหม่ สัมมาสมาธิก็จะเกิดร่วมด้วยอีกครั้งหนึ่ง

ดังนั้นไม่ต้องจงใจประคับประคองให้จิตมีความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม เพราะนั่นไม่ใช่เหตุที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิ แต่จะนำไปสู่การทำสมถกรรมฐาน และอาจพลาดไปสู่มิจฉาสมาธิได้โดยง่าย ผู้เขียนจึงมักกล่าวกับเพื่อนนักปฏิบัติอยู่เสมอๆ ว่า **ระหว่างรู้อารมณ์รูปนาม จิตจะต้องตั้งมั่นและสักว่ารู้ อย่าเพ่งหรือถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์** ซึ่งการที่จิตเคลื่อน ถลำ เข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์นั้น เป็นทางของมิจฉาสมาธิ และเกิดขึ้นเพราะจิตไม่มีความตั้งมั่นในระหว่างการรู้อารมณ์รูปนาม แต่ถูกครอบงำบงการด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐินั่นเอง

๖.๑.๓ <u>ปัญญา</u> ได้แก่ความรู้ชัดในรูปนาม หรือความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ว่ารูปนามมีลักษณะไม่เที่ยงคือเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือบังคับไม่ได้และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ปัญญามีสัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์รูปนามเป็นเหตุใกล้ให้เกิด หมายความว่า**ในขณะที่สติระลึกรู้สภาวะของรูปนาม**

นั้น จิตจะต้องตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว คืออยู่กับรูปนาม/กายใจ อันเป็นสภาวะของความตื่น จิตจึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของรูปนามตรงตามความเป็นจริงได้

ปัญญาเกิดจากการที่ผู้ปฏิบัติเห็นความเป็นจริงของรูปนามเนืองๆ จนจิตเข้าใจ ยอมจำนน ยอมรับ และหมดความรู้สึกโต้แย้งในข้อเท็จจริงที่ว่า รูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ดังนั้น **การรู้รูปนามจึงต้องรู้ให้ตรงความเป็นจริง ให้รู้อย่างเดียว ให้รู้อย่างเป็นกลาง โดยไม่หลงยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้านอารมณ์ ไม่ทำหรือเติมแต่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงในการรู้นั้น** รูปนามจึงจะแสดงไตรลักษณ์ให้จิตเห็นประจักษ์และเข้าใจความเป็นจริงได้ในที่สุด

สรุปแล้วผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงการศึกษาให้เข้าใจสภาวะของรูปนาม จนสติเกิดขึ้นเอง เป็นการรู้รูปนามได้โดยไม่ต้องจงใจรู้ และระหว่างที่รู้รูปนามอยู่นั้นจิตก็จะมีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่น มีความตื่น ไม่ฝัน ไม่หลงไปสู่อารมณ์บัญญัติ และไม่หลงเพ่งอารมณ์นั้นๆ และเมื่อรู้อารมณ์แล้วก็ให้รู้ลักษณะของอารมณ์นั้นไปอย่างที่เขาจะแสดงให้ดู ไม่ใช่เข้าไปแทรกแซง เช่นพยายามละอารมณ์บางอย่าง หรือพยายามรักษาอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น นี้แหละคือทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ ที่พวกเราควรศึกษาทำความเข้าใจให้ดี

๖.๒ <u>วิธีการรู้รูปหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</u>

การรู้รูปอันเป็นการเจริญวิปัสสนาด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะต้องมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย แล้วรู้ลงที่ตัวรูปซึ่งกำลังปรากฏอยู่ใน**ปัจจุบัน**โดยมีลักษณะสักว่ารู้รูป ให้รูปเขาแสดงไตรลักษณ์ไปตามความเป็นจริงของเขา โดยผู้ปฏิบัติจะต้องไม่แทรกแซงด้วยการเพ่งรูป และไม่ต้องคิดเรื่องรูป และมีหลักการสำคัญในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยอารมณ์ในบรรพต่างๆ ดังนี้คือ

๖.๒.๑ <u>อานาปานสติ</u> เมื่อจะรู้ลมหายใจก็ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย แล้วเห็นธาตุดินคือตัวมวลของลมหายใจที่กระทบรูปคือปลายจมูกหรือริมฝีปากบน หรือรู้ความเป็นธาตุไฟของลมหายใจที่เมื่อหายใจเข้ามีธาตุไฟน้อยลมเข้าจึงเย็น เมื่อหายใจออกมีธาตุไฟมากลมออกจึงร้อน อนึ่งการเจริญอานาปานสติให้เป็นวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ยากมาก ส่วนมากเมื่อตามรู้ลมหายใจแล้วมักจะกลายเป็นการเพ่งตัวลมหายใจ อันเป็นการเพ่งตัวอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌานอันเป็นการทำสมถกรรมฐาน สังเกตได้ง่ายๆ ก็คือจิตจะเคลื่อนเข้าไปแช่อยู่กับลมหายใจ สิ่งที่ได้ก็คือความสงบจิต ส่วนการที่จะเจริญอานาปานสติแล้วเห็นความจริงของลมและกายเช่นปลายจมูกและจะงอยปากว่าเป็นเพียงธาตุและเป็นไตรลักษณ์ อันเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นยากยิ่งนัก

อย่างไรก็ตามถ้าผู้ปฏิบัติจะใช้อานาปานสติเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อก้าวไปเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์อย่างอื่น ก็สามารถทำได้ไม่ยากนัก เช่นใช้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ทำจิตให้สงบและตั้งมั่นแล้ว

เมื่อถอยจากความสงบออกมาก็ให้รู้รูปในอิริยาบถ ๔ หรือรู้รูปที่เคลื่อนไหวในสัมปชัญญบรรพ หรือถอยออกมารู้เวทนาก็ได้ คือรู้เวทนาทางกายที่มีความทุกข์บีบคั้นกายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หรือมีความทุกข์บีบคั้นกายอยู่ทุกอิริยาบถ หรือจะรู้เวทนาทางใจก็ได้ แต่หากต้องการเจริญวิปัสสนาด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิให้แนบแน่นมากนัก เพียงอาศัยการระลึกรู้ลมหายใจเพื่อเป็นเครื่องอยู่ของจิต แล้วคอยตามรู้ความรู้สึกและอาการของจิตที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เช่นในระหว่างที่หายใจอย่างสบายๆ นั้น ถ้าจิตหนีไปคิดก็รู้ว่าจิตหลงไปคิด ถ้าจิตสงบก็รู้ว่าจิตสงบ ถ้าจิตมีราคะคือความเพลิดเพลินพอใจในการเจริญอานาปานสติก็รู้ว่าจิตมีราคะ เป็นต้น ถ้าอาศัยการเจริญอานาปานสติเพื่อสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์อื่นๆ ดังที่กล่าวมานี้ ดูจะง่ายกว่าการเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้ลมหายใจโดยตรง

มีข้อที่น่าสังเกตคือ พระพุทธเจ้าทรงสอนอานาปานสติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้เพียงแค่การระงับกายสังขารคือการหายใจอันเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐาน นั่นหมายความว่าไม่ได้ทรงมุ่งหมายที่จะให้เราเจริญวิปัสสนาด้วยการเจริญอานาปานสติ แต่ทรงสอนให้ใช้อานาปานสติในการเจริญสมถกรรมฐาน เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยการตามรู้อิริยาบถ ๔ ในอิริยาบถบรรพ หรือการรู้ความเคลื่อนไหวของกายในสัมปชัญญบรรพ หรือการรู้ธาตุในธาตุมนสิการบรรพ หรือการรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้เพราะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสำหรับสมถยานิก

๖.๒.๒ <u>อิริยาบถ</u> เมื่อจะรู้อิริยาบถ ๔ ให้รู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นสบายๆ เบาๆ อ่อนโยน ไม่เพ่ง ไม่กำหนด ไม่คิดเรื่องอิริยาบถหรือคิดเรื่องอื่นใด แล้ว**มีสติระลึกรู้อาการของรูปตามที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง** ไม่จำเป็นต้องคิดบรรยายว่า "นี่เป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง" เพียงให้รู้อาการของรูปที่เป็นเพียงก้อนธาตุ รู้สภาวะของรูปหรือก้อนธาตุนี้ไปอย่างสบายๆ เมื่อรูปนิ่งอยู่ก็รู้ เมื่อรูปไหวก็รู้ ในที่สุดก็จะรู้ชัดว่ารูปนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาใดๆ ทั้งสิ้น

๖.๒.๓ <u>สัมปชัญญะ</u> เมื่อจะรู้การนิ่ง การไหว การคู้ การเหยียด การเหลียวซ้ายแลขวา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การทำ การพูด การขับถ่าย ฯลฯ ก็ต้องรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่นสบายๆ เช่นกัน แล้ว**มีสติระลึกรู้อาการของรูปตามที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง** ทำนองเดียวกับการรู้อิริยาบถ ๔ นั่นเอง

๖.๒.๔ <u>ธาตุ</u> การรู้ธาตุเป็นเรื่องยากสำหรับผู้แรกหัดเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เมื่อเจริญกายานุปัสสนาด้วยอารมณ์ในบรรพอื่นๆ ไปแล้ว เมื่อจิตมีกำลังของสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาแก่กล้าขึ้นแล้ว ก็จะสามารถรู้ธาตุได้ในภายหลัง เช่นเมื่อตามรู้ลมหายใจก็จะเห็นธาตุดิน ธาตุลม และธาตุไฟในลมหายใจ เมื่อตามรู้อิริยาบถและเจริญสัมปชัญญะอยู่ ก็ง่ายที่จะรู้ธาตุดินและธาตุลมเป็นต้น

ผู้เขียนมีข้อสังเกตว่า การรู้ลมหายใจและอิริยาบถนั้นง่ายที่จะเห็นทุกขลักษณะ เพราะกายทนอยู่ไม่ได้ในอาการอันใดอันหนึ่ง

เนื่องจากถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่เป็นนิจจึงต้องหายใจและเปลี่ยนอิริยาบถเสมอๆ ส่วนการรู้ความเคลื่อนไหวของกายและการเห็นธาตุเป็นการง่ายที่จะเห็นอนัตตลักษณะ เพราะจะเห็นว่ากายที่เคลื่อนไหวอยู่นั้นเป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา ส่วนธาตุก็ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอย่างชัดแจ้งอยู่แล้ว

การรู้รูปไม่ใช่การฝึกบังคับรูป ไม่ใช่การเพ่งรูป และไม่ใช่การคิดเรื่องรูป แต่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อให้รู้ความจริงของรูปว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ อนึ่งการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนานั้นไม่ใช่การรู้กายอันเป็นสมมุติบัญญัติ คือไม่ใช่การรู้ลมหายใจ รู้ท้อง รู้มือ รู้เท้า แต่อาศัยการรู้กายเพื่อรู้รูปและเมื่อรู้รูปก็จะทำให้รู้นามได้ด้วยไม่ใช่รู้ได้แต่รูปอย่างเดียว เพราะจุดเริ่มต้นของการเจริญปัญญาคือการจำแนกสภาวะของรูปนามออกจากกันได้ เช่นจะเห็นเวทนาแทรกเข้ามาในรูปบ้าง เห็นจิตซึ่งเป็นผู้รู้รูปบ้าง เห็นความปรุงแต่งของจิตในฝ่ายกุศลและอกุศลบ้าง ในที่สุดก็จะเห็นว่าขันธ์ ๕ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งหมด ดังนั้นแม้เพียงเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียวและบรรพเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๓ วิธีการรู้นาม

การรู้นามมีทั้งการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบางอย่างด้วย อนึ่งผู้เขียนได้เคยกล่าวถึงการรู้นามบ่อยครั้งแล้ว ในที่นี้จะกล่าวเพียงอย่างย่นย่อเท่านั้น

๖.๓.๑ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาทางกาย การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะทำได้ดี หากจิตมีกำลังของสมาธิสนับสนุนอยู่ ดังนั้นผู้ใดต้องการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ควรทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง เป็นสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งเสียก่อน มิฉะนั้นจิตจะหลงถลำตามเวทนาไปได้โดยง่าย เพราะเวทนาเป็นปัจจัยของตัณหาซึ่งเป็นตัวสร้างภพหรือความปรุงแต่งดิ้นรนทำงานทางใจ เมื่อจิตเป็นกลางแล้วจึงระลึกรู้เวทนาทางกายซึ่งกำลังปรากฏอยู่ จะเห็นได้ทันทีว่าเวทนาเป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่ง ไม่ใช่กาย ไม่ใช่จิต แต่เป็นสภาวธรรมอีกชนิดหนึ่งที่แทรกอยู่ในกาย และเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจบังคับ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

เวทนาทางกายเป็นสิ่งที่มีปรากฏอยู่แล้วเนืองๆ เพียงแต่เราไม่สนใจจะรู้เท่านั้นเอง ดังนั้นเมื่อสนใจจะระลึกรู้เวทนา ก็มีเวทนาให้สติระลึกได้ทันที ไม่ใช่ว่าต้องนั่งไปนานๆ จนเกิดความปวดเมื่อยเสียก่อนจึงจะถือว่าเกิดเวทนาขึ้น

ขณะใดกายมีสุขเวทนาหรือทุกขเวทนา ก็ให้รู้ว่าสุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นเพียงนามธรรมอย่างหนึ่งที่แทรกอยู่กับกาย และเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า

การรู้เวทนานั้นต้องระมัดระวังอย่าให้จิตปฏิเสธเวทนา ต้องรู้ด้วยจิตที่เป็นกลางจริงๆ ซึ่งจิตที่ผ่านการทำสมถกรรมฐานมาก่อนแล้วจะมีความเป็นกลางต่อเวทนาสูง หากจิตปฏิเสธเวทนา จิตจะเกิดความเร่าร้อนทุรนทุรายและตกจากการเจริญวิปัสสนาได้ง่าย คือไม่สามารถจะเห็นว่าเวทนาเป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปได้ แต่ถ้าจิตเป็นกลางต่อเวทนาก็จะเห็นว่า กายก็ไม่ได้ทุกข์และจิตก็ไม่ได้ทุกข์ เวทนาคือความทุกข์หรือความสุขนั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่แสดงไตรลักษณ์อยู่แล้วตลอดเวลา

เวทนาทางใจ การรู้เวทนาทางใจก็ทำในลักษณะเดียวกับการรู้เวทนาทางกาย คือควรทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นและเป็นกลางเสียก่อนเช่นกัน แล้วตามรู้เวทนาทางใจที่กำลังปรากฏไปเลย คือเมื่อโสมนัสเวทนาปรากฏอยู่ก็ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง เมื่อโทมนัสเวทนาปรากฏอยู่ก็ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลาง และเมื่ออุเบกขาเวทนาปรากฏอยู่ก็ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลางเช่นกัน

การรู้เวทนานั้นไม่ใช่รู้เพื่อจะละเวทนา ไม่ใช่การเพ่งเวทนาและไม่ใช่การคิดเรื่องเวทนา แต่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อให้รู้ความเป็นจริงของเวทนาว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเห็นทุกข์เกิดขึ้นเนืองๆ เมื่อจิตยอมรับความจริงแล้ว จิตก็ไม่ฟูขึ้นหรือแฟบลงเพราะเวทนาอีกต่อไป

อนึ่ง การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่ใช่ทำให้รู้ได้แค่เพียงเวทนา แต่ยังทำให้รู้รูปและรู้จิตไปได้ด้วย คือจะเห็นว่ารูปเป็นเพียงก้อนธาตุที่เวทนาทางกายอาศัยเกิดขึ้นเท่านั้น และเห็นว่าจิตเป็นธรรมชาติอีกอันหนึ่งที่รู้รูปและเวทนา และจิตก็ไม่ใช่ตัวเราของเราเช่นกัน ในที่สุดก็จะเห็นว่าขันธ์ ๕ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งหมด ดังนั้นแม้เพียงเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๓.๒ <u>จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน</u>

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการตามรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศล เพื่อให้เกิดปัญญานั้น ให้ใช้วิธีตามรู้เช่นเดียวกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสตินั่นเอง และไม่จำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานก่อน เพราะอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลนั้นเป็นสิ่งที่เรารู้จักกันดีอยู่แล้ว รู้ได้ไม่ยาก รู้ก็รู้ได้ เพียงแต่ไม่ชอบที่จะตามรู้ เพราะเอาแต่เพลิดเพลินไปในโลกของความคิดเท่านั้นเอง

วิธีการก็คือเมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่าราคะเกิดขึ้น ทั้งนี้คำว่า "รู้ชัด" ในสติปัฏฐานหมายถึง "รู้ตรงตามความเป็นจริง" ไม่ใช่พยายามเพ่งให้เห็นชัดๆ คือรู้ตรงตามความเป็นจริงว่า ราคะเป็นนามธรรมอันหนึ่งไม่ใช่จิต ไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้ เมื่อมีเหตุคือการกระทบอารมณ์ที่ดี ก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุ ก็ดับไป หรือเมื่อจิตเกิดสติรู้ทันว่าราคะเกิดขึ้น ราคะก็ดับไปได้เอง จิตที่รู้ว่าจิตดวงก่อนหน้านี้มีราคะ จะเป็นจิตรู้ซึ่งไม่มีราคะ แม้จิตที่มีโทสะกับจิตที่ไม่มีโทสะ จิตที่มีโมหะคือจิตหลงกับจิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่านกับจิตหดหู่ ก็ให้ตามรู้ในลักษณะเดียวกับจิตที่มีราคะนั้นเอง

การรู้จิตที่มีกิเลสไม่ใช่รู้เพื่อละกิเลส แต่รู้เพื่อให้เห็นความจริงของกิเลสว่าเป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่งซึ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป และการรู้จิตนั้นจะเห็นความไม่เที่ยงได้ง่ายกว่าการรู้กายและเวทนา เพราะจิตเกิดดับรวดเร็วมาก และจะเห็นอนัตตาได้ด้วยคือเห็นความจริงว่าจิตเป็นของที่บังคับไม่ได้ ในขณะที่การรู้กายและเวทนาจะเด่นในด้านการเห็นทุกข์ และการตามรู้จิตนี้ในที่สุดก็จะเห็นว่าขันธ์ ๕ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด เพราะการรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศลนั้นจะทำให้รู้ขันธ์อื่นๆ ได้ด้วย เช่นรู้รูปได้แก่ตา หู จมูก ลิ้นและกาย ซึ่งเมื่อกระทบอารมณ์อันเป็นรูปภายนอกแล้ว จะเกิดปฏิกิริยาเป็นเวทนาทางใจ เช่นโสมนัสและโทมนัสได้ เกิดกุศลและอกุศลอันเป็นกองสังขารได้ รวมทั้งจะเห็นจิตทางทวารทั้ง ๖ มีความเกิดดับสืบเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วด้วย ดังนั้นแม้เพียงเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔ วิธีการรู้รูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การรู้สภาวธรรมของรูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ใช้วิธีการเดียวกับการรู้รูปและนามที่กล่าวมาแล้ว และส่งผลให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้เช่นเดียวกัน

การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น สามารถพัฒนาไปจากการเจริญสติปัฏฐานด้วยการรู้กาย เวทนา และจิตนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าชำนาญในการรู้จิต จะเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ง่าย เพราะอารมณ์ส่วนใหญ่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นนามธรรม ทั้งนี้การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานสามารถกระทำได้ดังนี้คือ

๖.๔.๑ นิวรณ์ เป็นนามธรรมล้วนๆ ทั้งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา การรู้นิวรณ์นั้นไม่ต้องทำสมถกรรมฐานก่อน เพราะถ้าจิตเป็นสมาธิจะไม่มีนิวรณ์ให้ดู หากมีนิวรณ์ใดเกิดขึ้นก็ให้ระลึกรู้นิวรณ์นั้นเข้าไปตรง ๆ เลยทีเดียว นิวรณ์จะดับไปเองในทันทีที่สติเกิดขึ้น

การรู้นิวรณ์ไม่ได้กระทำเพื่อจะข่มหรือละนิวรณ์ เพราะการข่มหรือละนิวรณ์เป็นหน้าที่ของสมถกรรมฐาน แต่เรารู้นิวรณ์เพื่อจะได้เข้าใจความจริงว่า นิวรณ์เป็นนามธรรมอันหนึ่งซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อมีเหตุ นิวรณ์ก็เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุ นิวรณ์ก็ดับไป แม้จิตที่รู้นิวรณ์ รวมทั้งรูปและเวทนาทั้งหลายอันเป็นเหยื่อล่อให้นิวรณ์เกิดขึ้น ก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเช่นกัน ดังนั้นแม้เพียงเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในนิวรณบรรพอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔.๒ ขันธ์ แม้ขันธ์จะมีทั้งรูปและนาม แต่การจำแนกสิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" ออกเป็นขันธ์คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็เป็นคำสอนที่เน้นหนักสำหรับผู้ที่สนใจนามมากกว่ารูป เพราะพระพุทธเจ้าทรงจำแนกรูปไว้เพียง ๑ ขันธ์ แต่ทรงจำแนกนามไว้ถึง ๔ ขันธ์

การรู้ขันธ์นั้น ถ้าสติระลึกรู้ขันธ์ใด ก็ตามรู้และเข้าใจความเป็นจริงของขันธ์นั้นไปได้เลย ไม่จำเป็นต้องรู้ไปตามลำดับขันธ์หรือจงใจใช้ขันธ์ใดขันธ์หนึ่งเป็นอารมณ์ ดังเช่นที่เคยเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ผ่านมาแล้ว ทั้งนี้การรู้ขันธ์ไม่ใช่รู้เพื่อจะควบคุมขันธ์ แต่รู้เพื่อจะได้เห็นความจริงว่า ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม และรูปนามหรือขันธ์ทั้งหมดนั้นมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ดังนั้นแม้เพียงเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในขันธบรรพอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔.๓ <u>อายตนะ</u> การจำแนกสิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" ออกเป็นอายตนะภายในคือตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กับอายตนะภายนอกคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์นั้น เป็นคำสอนที่เน้นหนักสำหรับผู้สนใจการรู้รูปมากกว่ารู้นาม เพราะอายตนะส่วนใหญ่เป็นรูปธรรม มีสิ่งที่เป็นนามธรรมเฉพาะใจกับธัมมารมณ์บางอย่างเท่านั้น อย่างไรก็ตามการเจริญสติปัฏฐานในอายตนบรรพนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้รู้แค่อายตนะ แต่ท่านสอนให้รู้ถึงนามคือสังโยชน์ที่อาศัยอายตนะเกิดขึ้นด้วย เช่นเมื่อตาเห็นรูป หรือเมื่อใจรู้ธัมมารมณ์แล้ว หากสังโยชน์ใดเกิดขึ้นที่จิต ท่านก็ให้รู้สังโยชน์นั้นด้วย สังโยชน์ทั้งหมดล้วนแต่เป็นนามธรรมทั้งสิ้น ดังนั้นแม้จะทรงจำแนกสิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" ด้วยอายตนะที่เป็นรูปเป็นหลัก แต่ก็ทรงสอนให้รู้นามไปด้วยเสมอๆ

คำสอนตรงจุดนี้ของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่ผู้เขียนขอฝากให้เพื่อนนักปฏิบัติสนใจสังเกตให้ดี เพราะทุกวันนี้มีเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนไม่น้อย ที่พยายามตัดการทำงานของจิตภายหลังการกระทบสัมผัสอารมณ์ทางอายตนะทั้งปวงเพื่อไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นได้ ด้วยการรีบพิจารณาอายตนะว่าเป็นรูปนาม เช่นพอตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง

หรือใจรู้ธัมมารมณ์ ก็รีบใช้ความคิดพิจารณาตาและรูป หูและเสียง ใจและธัมมารมณ์ว่าเป็นเพียงรูปนาม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อจิตคิดปรุงแต่งไปในเรื่องธรรมะอันเป็นกุศลเสียแล้ว จิตก็ไม่ปรุงแต่งอกุศลหยาบๆ คือกิเลสตัณหาใดๆ ขึ้นมา จิตเกิดความนิ่ง สงบ สบาย อันเป็นผลของการคิดถึงธรรม ซึ่งก็คือธัมมานุสติอันเป็นการเจริญสมถกรรมฐานนั่นเอง แล้วผู้ปฏิบัติก็ภูมิใจว่าเราสามารถระงับกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ได้ ขอให้สังเกตให้ดีว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ทำเช่นนั้น คือไม่ได้สอนให้คิดเรื่องอายตนะ แต่ทรงสอนให้รู้ชัดถึงความเป็นรูปนามของอายตนะ และรู้ชัดถึงสังโยชน์ที่เกิดขึ้นภายหลังการกระทบอารมณ์ด้วย ซึ่งจิตจะเกิดสังโยชน์หรือกิเลสใดๆ ภายหลังการกระทบอารมณ์ได้ ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติไม่ได้เพ่งจ้องหรือแทรกแซงจิตด้วยการทำสมถกรรมฐาน

แท้จริงการปฏิบัติไม่จำเป็นต้องทำสิ่งใดให้ยุ่งยากเลย เมื่อตาเห็นรูป หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียง หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน และเมื่อใจรู้ธัมมารมณ์ หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน เท่านี้ก็พอแล้ว เมื่อปฏิบัติมากเข้าก็จะเห็นว่า ทั้งรูปและนามทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาทั้งสิ้น ดังนั้นแม้เพียงเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอายตนบรรพอย่างเดียว ก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เพราะมีปัญญารู้ทั่วถึงความจริงของรูปนามได้ทั้งหมด

๖.๔.๔ <u>โพชฌงค์</u> โพชฌงค์คือองค์ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้อริยสัจจ์ ๔ หรือทำให้เกิดอริยมรรค องค์ธรรมของโพชฌงค์เป็นนามธรรมล้วนๆ ได้แก่ สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

สติสัมโพชฌงค์ คือสติเจตสิกที่ระลึกรู้อารมณ์รูปนามในสติปัฏฐาน ๔ จนมีกำลังแก่กล้าเป็นสัมมาสติในอริยมรรค

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือปัญญาเจตสิกที่รู้ความจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จนแก่กล้าเป็นสัมมาทิฏฐิในอริยมรรค

วิริยสัมโพชฌงค์ คือวิริยเจตสิกที่ทำกิจในการละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ทำกุศลให้เกิดขึ้น และทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น วิริยเจตสิกนี้เมื่อแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นสัมมาวายามะในอริยมรรค

ปีติสัมโพชฌงค์ คือปีติเจตสิกหรือความอิ่มใจในการเจริญสติปัฏฐาน เป็นปีติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสสนา-กรรมฐาน องค์ธรรมได้แก่ปีติเจตสิกที่เกิดในจิต ๓๔ ดวง คือ (๑) มหากุศลจิตอันประกอบด้วยโสมนัสเวทนาและปัญญา ซึ่งเกิดได้ทั้งด้วยการชักชวนให้เกิดและเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ชักชวนให้เกิดรวม ๒ ดวง (๒) มหากิริยาจิตของพระอรหันต์ อันประกอบด้วยโสมนัสเวทนาและปัญญา ซึ่งเกิดได้ด้วยการชักชวนให้เกิดและเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ชักชวนให้เกิดรวม ๒ ดวง (๓) มหัคคตจิตในฌานที่ ๑-๓ ทั้งที่เป็นกุศล ๓ ดวง เป็นกิริยาในพระอรหันต์อีก ๓ ดวง และ

(๔) โลกุตตรจิตอันประกอบด้วยฌานที่ ๑-๓ ในพระอริยบุคคล ๘ ประเภทอีก ๒๔ ดวง

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือปัสสัทธิเจตสิกที่เป็นความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน

สมาธิสัมโพชฌงค์ คือเอกัคคตาเจตสิกหรือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์รูปนาม จนแก่กล้าเป็นสัมมาสมาธิในอริยมรรค

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือตัตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่ทำให้จิตเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้จิตดำเนินไปในทางสายกลางได้อย่างมั่นคง

โพชฌงค์เป็นนามธรรมจึงต้องใช้การตามรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

"เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิ-สัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่

ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขา-สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย"

เมื่อตามรู้มากเข้าในที่สุดก็จะเห็นความจริงว่า สภาวธรรมทั้งหมดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

อย่างไรก็ตามโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง และเกินจากเรื่องขันธ์ อายตนะ ธาตุ ซึ่งเป็นวิปัสสนาภูมิขั้นพื้นฐาน ผู้เขียนจึงขอเชิญชวนเพื่อนนักปฏิบัติให้ตามรู้อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏง่ายๆ และเป็นสามัญไปก่อน เช่นการระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของรูปกาย และการรู้จิตเป็นต้น เมื่อสติปัญญาแก่กล้าแล้ว โพชฌงค์ก็จะเกิดขึ้น และสติปัญญาก็จะตามระลึกและเข้าใจความเป็นไตรลักษณ์ของโพชฌงค์ได้เอง

กล่าวคือเมื่อตามรู้รูปนามอยู่นั้นสติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น การตามรู้รูปนามก็คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อสติเกิดเนืองๆ จิตก็ยิ่งขยันรู้รูปนามได้เร็วขึ้นๆ อกุศลที่มีอยู่ก็เป็นอันถูกละไปและอกุศลใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น ธรรมฝ่ายกุศลที่ไม่เคยเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นและเจริญงอกงาม นี้คือวิริยสัมโพชฌงค์ เมื่อตามรู้ตามดูรูปนามเรื่อยไปจิตใจจะมีความสุข มีความอิ่มใจที่ได้มีสติระลึกรู้รูปนาม นี้คือปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อปีติเกิดขึ้นและสติระลึกรู้ปีตินั้น จิตก็เข้าสู่ความสงบระงับหรือปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตมีความสงบระงับและอิ่มเอิบใจอยู่นั้น สมาธิสัมโพชฌงค์คือความตั้งมั่นของจิตในการรู้รูปนามก็เกิดขึ้น แล้วสามารถรู้รูปนามได้ด้วยจิตที่เป็นกลาง หากจิตไม่เป็นกลาง สติก็

ระลึกรู้ความไม่เป็นกลางนั้น ความไม่เป็นกลางอันเกิดขึ้นด้วยอำนาจของอกุศลก็จะดับไปเพราะการเจริญสติ จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยอำนาจของการเจริญวิปัสสนา นี้คืออุเบกขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์เป็นองค์ธรรมที่จะเจริญขึ้นเพราะการเจริญสติปัฏฐาน และแม้โพชฌงค์จะเป็นองค์ธรรมอันดีเลิศ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะยึดถือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงการตามรู้และเข้าใจความเป็นจริงขององค์ธรรมในโพชฌงค์ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเท่านั้น ก็ขนาดองค์ธรรมที่ดีเลิศปานนี้ยังไม่ยึดถือแล้ว จิตจะยึดถืออะไรได้อีกง่าย ๆ เล่า ในที่สุดจิตก็จะปล่อยวางสภาวธรรมทั้งปวง แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานได้ต่อไป

๖.๔.๕ <u>อริยสัจจ์</u> มีทั้งส่วนที่เป็นรูปและนาม คือทุกข์นั้นมีทั้งรูปและนาม แต่สมุทัยหรือตัณหาเป็นนามล้วนๆ ทุกข์และสมุทัยนี้ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ สำหรับนิโรธและมรรคเป็นส่วนของโลกุตตรธรรมซึ่งพ้นจากรูปนาม จึงไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อย่างไรก็ตามการเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้อริยสัจจ์ เป็นเรื่องที่ลึกซึ้งเกินภูมิของพวกเราไปสักหน่อย ผู้เขียนจึงขอเชิญชวนเพื่อนนักปฏิบัติให้ตามรู้อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏง่ายๆ และเป็นสามัญไปก่อน เมื่อสติปัญญาแก่กล้าแล้ว สติปัญญาก็จะตามระลึกและเข้าใจอริยสัจจ์ได้เอง คือจะเข้าใจทุกขสัจจ์ว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี มีแต่รูปกับนามอันเป็นตัวทุกข์ และเมื่อใดเข้าใจทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยก็เป็นอันถูกละไปเอง มรรคและนิโรธก็จะเกิดขึ้นตามลำดับไป

การเข้าใจทุกข์ให้รอบด้านไม่ใช่เรื่องง่าย คนทั่วไปเขาก็เข้าใจทุกข์ไปตามสติปัญญาอย่างโลกๆ ของเขา คือเข้าใจว่า ถ้าเมื่อใด**เรา**ได้รับอารมณ์ที่เลวก็เป็นทุกข์ ถ้าเมื่อใด**เรา**ได้รับอารมณ์ที่ดีก็เป็นสุข ส่วนนักปฏิบัติในเบื้องต้นจะเห็นว่า ความสุขและความทุกข์ทั้งหลายยังเป็นของที่แปรปรวน เอาเป็นเครื่องให้ความสุขที่ถาวรไม่ได้ ต่อเมื่อใดผู้ปฏิบัติสามารถคุ้มครองจิตได้ด้วยสติปัญญา จิตไม่เกิดความอยาก ไม่เกิดความยึดถือ และไม่เกิดความดิ้นรนทางใจ เมื่อนั้นจิตจะไม่ทุกข์ แต่เมื่อใดจิตเกิดความอยาก เกิดความยึดถือ และเกิดความดิ้นรนทางใจ เมื่อนั้นจิตจะเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้จึงพยายามรักษาจิตอย่างเป็นชีวิตจิตใจ ต่อเมื่อปฏิบัติมากเข้าจึงจะเข้าใจอริยสัจจ์ได้อย่างลึกซึ้งหมดจด คือได้เห็นความจริงว่าขันธ์ทั้งปวงแม้แต่จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ เข้าใจได้อย่างนี้จิตจะเกิดปล่อยวางจิต แล้วได้พบกับสภาวธรรมแห่งความสิ้นตัณหาหรือวิราคะ และสิ้นความดิ้นรนทางใจหรือวิสังขาร นี่เองคือความเข้าใจอริยสัจจ์อย่างแจ่มแจ้งถึงที่สุด

สรุปแล้วไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้อารมณ์รูปนามอย่างใดในสติปัฏฐาน ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามและมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งสิ้น และในที่สุดจิตจะเห็นแจ้งอริยสัจจ์แล้วปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้ทั้งสิ้น

ธรรมชาติของการรู้นั้น

เรารู้ได้ทีละขณะๆ เท่านั้น

จึงเป็นไปได้ที่จะรู้บ่อยๆ

แต่จะให้จิตตั้งมั่น

รู้อารมณ์นานๆ นั้นเป็นไปไม่ได้เลย

เพราะจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา

๗. ขยายความ "การรู้เนืองๆ"

จาก ๒ หัวข้อที่ผ่านมาคงทำให้เพื่อนนักปฏิบัติรู้จักอารมณ์ที่ถูกต้องของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้วว่า จะต้องเป็นอารมณ์รูปนามเท่านั้น และรู้วิธีที่จะรู้รูปและนามได้อย่างถูกต้องแล้วว่า ก่อนจะรู้ต้องไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำให้เกิดความอยากรู้และนำไปสู่การดักรู้ ระหว่างรู้ต้องสักว่ารู้ ไม่ถลำเข้าไปรู้อันเป็นการกำหนดหรือเพ่งจ้อง และเมื่อรู้แล้วไม่ต้องทำสิ่งใดเพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการรู้รูปนามตามความเป็นจริง อนึ่ง การรู้รูปให้รู้ลงเป็นปัจจุบัน ส่วนการรู้จิตให้ตามรู้

เมื่อทราบถึงอารมณ์กรรมฐานและวิธีรู้อารมณ์ที่ถูกต้องแล้ว ถัดจากนี้ก็เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่จะต้องรู้รูปนามเนืองๆ ไม่ใช่รู้คราวเดียวแล้วเลิก หรือรู้ ๒-๓ วันแล้วเลิก แต่จะต้องรู้รูปนามกันไปตลอดชีวิตทีเดียว และยิ่งรู้ได้บ่อยเท่าใดก็ยิ่งดี เพราะจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของรูปนามได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติสังเกตให้ดีว่า ผู้เขียนใช้คำว่ารู้บ่อยๆ หรือรู้เนืองๆ ไม่ได้ใช้คำว่ารู้ต่อเนื่อง เพราะธรรมชาติของการรู้นั้นเรารู้ได้ทีละขณะๆ เท่านั้น จึงเป็นไปได้ที่จะรู้บ่อยๆ แต่จะให้จิตตั้งมั่นรู้อารมณ์นานๆ นั้นเป็นไปไม่ได้เลย เพราะจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา

เมื่อแรกหัดนั้นนานๆ ผู้ปฏิบัติจะเกิดรู้ได้สักครั้งหนึ่ง เพราะจิตยังไม่ค่อยรู้จักสภาวธรรมมากนัก ต้องเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเช่นโกรธ

แรงๆ หรือตกใจแรงๆ จึงจะเห็นได้ แต่เมื่อฝึกหัดไปนานเข้า จิตจะรู้จักและจดจำสภาวธรรมได้มากขึ้นๆ สติก็จะยิ่งเกิดได้ถี่ขึ้นๆ เพราะการจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ

การรู้บ่อยๆ นั้นถ้าผู้ปฏิบัติรู้ได้เองก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่บางคนจิตมีความหลงรุนแรง มักจะเผลอลืมตัวไปคราวละนานๆ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ให้หาเครื่องช่วย โดยการหาอารมณ์อันหนึ่งมาเป็นวิหารธรรมหรือมาเป็นสิ่งที่จิตจะคอยรู้เป็นประจำไว้ เมื่อไม่มีอารมณ์ใดเด่นชัดให้รู้ ก็กลับมารู้อารมณ์อันเป็นวิหารธรรมของตนต่อไป พอมีอารมณ์อื่นแปลกปลอมเข้ามาก็ค่อยรู้สิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้น

วิหารธรรมที่ว่านี้พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้พวกเราแล้ว ได้แก่อารมณ์รูปนามในสติปัฏฐานนั่นเอง

เช่นบางท่านถนัดที่จะรู้ลมหายใจ เมื่อรู้ลมหายใจแล้วสติเกิดได้บ่อย ก็ให้ใช้ลมหายใจเป็นวิหารธรรม หายใจออกก็รู้สึกตัว หายใจเข้าก็รู้สึกตัว หายใจไปแล้วจิตเกิดหลงไปคิดก็ค่อยรู้ทันว่าจิตหลงไปคิด หายใจไปแล้วจิตสงบก็ค่อยรู้ว่าจิตสงบ หายใจแล้วเกิดปีติสุขก็ค่อยรู้ว่ามีปีติสุข เป็นต้น

บางท่านถนัดที่จะรู้รูปที่เคลื่อนไหวก็หมั่นเดินจงกรม เดินเพื่อจะรู้สึกตัว เมื่อเดินอยู่หากจิตเกิดหลงไปคิดก็ค่อยรู้ทันว่าจิตหลงไปคิด เดินไปแล้วจิตสงบก็ค่อยรู้ว่าจิตสงบ เดินไปแล้วเกิดปีติสุขก็ค่อยรู้ว่ามีปีติสุข เป็นต้น

ใครถนัดรู้เวทนาก็ใช้เวทนาเป็นวิหารธรรม ใครถนัดดูจิตก็ใช้จิตเป็นวิหารธรรม เรื่องนี้ให้สังเกตตนเองว่ารู้สิ่งใดแล้วสติเกิดบ่อยก็ให้ใช้สิ่งนั้นเป็นวิหารธรรม

หากรู้รูปนามไปนานๆ แล้วจิตเกิดความอ่อนล้าลงก็ให้พักผ่อนทำความสงบจิต เช่นผู้ที่ใช้ลมหายใจเป็นวิหารธรรมก็ให้จิตเข้าพักอยู่กับลมหายใจ ผู้ที่เดินจงกรมเป็นวิหารธรรมก็เดินต่อไปแต่ไม่ใช่เดินรู้รูปนาม ให้ใช้สติจับเบาๆ เข้าไปที่กายหรือที่จิตก็ได้ เป็นการพักผ่อน ผู้ที่รู้เวทนาทางกายก็ให้ใช้สติจับเบาๆ เข้าที่กายทั้งกาย ผู้ที่รู้เวทนาทางใจและผู้ที่รู้จิตก็ให้ใช้สติจับเข้าที่ความรู้สึกว่างๆ หรือความไม่มีอะไรเลยเป็นที่พักผ่อน อนึ่ง จิตที่ว่างๆ เรียกว่าอากาสานัญจายตนจิต จิตที่รู้ความไม่มีอะไรเลยเรียกว่าอากิญจัญญายตนจิต จิต ๒ ดวงนี้เป็นอารมณ์ที่ใช้ทำสมถกรรมฐานของนักดูจิตได้

เมื่อจิตใจได้พักผ่อนแช่มชื่นแล้ว ก็กลับมารู้รูปนามเพื่อการเจริญปัญญาต่อไปอีก จนกว่าจะบรรลุมรรคผลนิพพาน เมื่อถึงที่สุดเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะมีวิหารธรรมเป็นที่พักเฉพาะตัวอีก แต่ละท่านจะมีวิหารธรรมแตกต่างกันไปตามความคุ้นเคยของท่าน

๘. ผลของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนากระทำไปเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง ซึ่งจุดมุ่งหมายนี้ชาวโลกยังพอรับได้ แต่ถ้าจะให้ดีถูกใจชาวโลกยิ่งขึ้นไปอีกก็ต้องบอกว่า **"นิพพานเป็นบรมสุข** ใครปฏิบัติจนบรรลุมรรคผลนิพพานแล้วจะได้มีชีวิตอมตะในโลกที่มีแต่ความสุขถาวร" ถ้าสอนอย่างนี้ชาวโลกจำนวนมากจะอยากได้นิพพาน แต่ก็สอนอย่างนี้ไม่ได้เพราะไม่ใช่ความจริง เนื่องจากนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นั้นไม่ใช่ภพหรือโลกอันดีวิเศษใดๆ ทั้งสิ้น หากแต่เป็นความสิ้นตัณหาบ้าง เป็นความสิ้นความปรุงแต่งบ้าง และเป็นความสิ้นทุกข์คือสิ้นขันธ์หรือรูปนามบ้าง

ในความหมายอย่างนี้คงเหลือชาวโลกที่อยากบรรลุนิพพานไม่มากนัก เพราะสิ่งที่ชาวโลกปรารถนาก็คือ "ขอให้ตัวเรามีความสุขถาวร"

ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่เคยเจริญสติปัฏฐานจึงมีความเห็นผิดว่า "ตัวเรา" มีอยู่จริงๆ แล้วเที่ยวแสวงหาความสุขให้แก่ "ตัวเรา" อย่างเต็มความสามารถ เฉพาะผู้มีศรัทธาแน่นแฟ้นในคำสอนของพระพุทธเจ้าและได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาอย่างดีแล้วเท่านั้น จึงจะเจริญสติปัฏฐานและเจริญได้อย่างถูกต้อง เขาเหล่านั้นจะเข้าใจได้เลยว่า **ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม และรูปนามก็เป็นตัวทุกข์เพราะมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร**

ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมจะไม่รู้ความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า **บุคคลที่เที่ยวแสวงหาความสุขมักจะพบกับความทุกข์ แต่บุคคลที่ปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ กลับได้พบความสุขที่คาดไม่ถึงอยู่แทบตลอดเวลา**

คนทั่วไปคิดว่าความสุขคือการได้รับอารมณ์ที่ดีต่างๆ เช่นได้เห็นรูปอันเป็นที่รักที่พอใจ ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้รู้ธัมมารมณ์อันเป็นที่รักที่พอใจ เขาจึงเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดีๆ เพื่อจะได้มีความสุข แต่หาจนตลอดชีวิตก็มักจะวิ่งตามความสุขไม่ทันสักที เพราะความสุขเหมือนสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าตลอดเวลา รอให้วิ่งไปไขว่คว้าด้วยความเหนื่อยยากแสนเข็นแล้วก็พบว่าความสุขเหล่านั้นมันก็ยังงั้นๆ แหละ แม้ได้มา ความสุขนั้นก็หมดคุณค่าไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ต้องวิ่งหาความสุขต่อไปอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ลองนึกถึงตัวเราเองก็ได้ พวกเราเคยรู้สึกบ้างไหมว่า เมื่อวัยเด็กเราจะรู้สึกว่าความเป็นเด็กเป็นข้อจำกัด ทำให้เราสุขไม่เต็มที่ เพราะจะถูกผู้ใหญ่สั่งการอยู่เกือบตลอดเวลาว่า จงทำอย่างนั้น อย่าทำอย่างนี้ เคยคิดบ้างไหมว่าถ้าเราโตขึ้นและพึ่งตนเองได้ เราจะมีความสุขมากกว่านี้

ในวัยที่ต้องเรียนหนังสือภายใต้ระบบแพ้คัดออก เราอาจจะเคยรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและคิดว่า ถ้าเรียนจบแล้วเราจะมีความสุขมากกว่านี้

เมื่อเรียนจบแล้ว เราอาจจะเคยรู้สึกว่า ถ้าเราได้งานที่ดี ได้เงินและตำแหน่งดีๆ ได้ชื่อเสียงเกียรติยศให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ เราจะมีความสุขมากกว่านี้

เราอาจจะเคยรู้สึกว่า ถ้าเราได้แฟนที่สวย/หล่อ รวยเริดและนิสัยดี เราจะมีความสุขมากกว่านี้ ถ้าเราได้แต่งงานกับคนที่เรารัก เราจะมีความสุขมากกว่านี้ ถ้าเรามีลูกหลานที่ดี เราจะมีความสุขมากกว่านี้

จนคืนวันผ่านไปเราก็อาจจะรู้สึกว่า ถ้าหนังตาไม่ย่นเร็วนัก หรือถ้าวันนี้ไม่เจ็บไข้ เราจะมีความสุขมากกว่านี้

เมื่อความเจ็บไข้ทรมานคุกคามหนัก เราก็ยังอดคิดไม่ได้ว่า ถ้าตายพ้นทุกข์ทรมานได้ เราจะมีความสุขมากกว่านี้

สังเกตดูเถิดว่าความสุขเป็นสิ่งที่ไม่เคยเต็ม มีสิ่งให้เราคาดหวังและแสวงหาด้วยความเหนื่อยยากไม่สิ้นสุด เมื่อได้อย่างหนึ่งมาแล้วเพียงมีความสุขชั่วคราวเราก็ต้องทุกข์เพราะความอยากได้อย่างอื่นต่อไปอีก ความสุขจึงเหมือนภาพลวงตา ที่หลอกให้เราวิ่งหาด้วยความเหนื่อยยากจนตลอดชีวิต

ผู้ใดเกิดความเฉลียวใจว่า "นี่เรากำลังทำอะไรอยู่" แล้วลองศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติธรรมดู บางทีจะได้พบทางสายใหม่ที่รื่นรมย์มากกว่าเดิม

ผู้เขียนได้กล่าวไว้แล้วว่า **บุคคลที่ปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ กลับได้พบความสุขที่คาดไม่ถึงอยู่แทบตลอดเวลา** ต่อไปนี้จะได้เล่าให้พวกเราฟังเพิ่มเติมว่า การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ให้ความพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับๆ และให้ความสุขเพิ่มขึ้นเป็นปฏิภาคกลับกับความทุกข์ที่เหือดหายไปเป็นลำดับๆ เช่นกัน

ความสุขเป็นลำดับๆ ของนักปฏิบัติธรรมมีดังนี้คือ

๘.๑ <u>ความสุขจากการมีศีล</u> นักปฏิบัติจะต้องมีศีลกำกับจิตใจไว้เสมอ จะทำผิดอะไรก็พอจะได้แต่อย่าทำผิดศีลก็แล้วกัน เพราะการทำผิดศีลมีผลเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น ในขณะที่การมีศีลนำความสุขมาให้ตนเองและผู้อื่นด้วย คนส่วนมากมักจะคิดว่าการถือศีลนำความทุกข์มาให้ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว การถือศีลนำความสุขความสบายมาให้ ลองเปรียบเทียบดูก็ได้ว่า ผู้ที่คิดจะฆ่าผู้อื่นกับผู้มีเมตตา ผู้ที่คิดจะขโมยกับผู้ที่คิดจะให้ ผู้ที่ทรยศล่วงเกินสิ่งอันเป็นที่รักของผู้อื่นกับผู้ที่สันโดษในสิ่งอันเป็นที่รักของตน ผู้ที่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อกับผู้ที่กล่าววาจาตามจริง กล่าวด้วยเมตตา และกล่าวด้วยความไพเราะอ่อนหวาน และกล่าวเพราะเห็นประโยชน์อันชอบธรรมของผู้อื่นและตนเอง ฯลฯ และผู้ที่ติดสิ่งเสพติดกับผู้ไม่ติดสิ่งเสพติด เหล่านี้ใครจะมีความสุขมากกว่ากัน ถ้ามองอย่างคนที่รู้ผิดชอบชั่วดีก็คงตอบได้ว่า คนมีศีลย่อมมีความสุขมากกว่าคนไร้ศีลอย่างแน่นอน

๘.๒ <u>ความสุขจากการเจริญสมถกรรมฐาน</u> ธรรมดาจิตใจของเราย่อมเคลื่อนไหวดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็คว้าอารมณ์นั้น เดี๋ยวก็คว้าอารมณ์นี้ สร้างความเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมาก เพราะจิตใจต้องทำงานหนักยิ่งกว่าทาสในโรงงาน คือต้องทำงานทั้งวันทั้งคืนโดยหาความสงบสุขไม่ได้เลย แต่เมื่อเราทำสมถกรรมฐาน เรามีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง ให้จิตได้พักอยู่กับอารมณ์ที่น่าสบายใจเพียงอารมณ์เดียว ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาทั้งวันทั้งคืน สิ่งที่ได้รับก็คือความสงบสุขในจิตใจของตนซึ่งไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งภายนอก

๘.๓ <u>ความสุขจากการมีสติเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน</u> เมื่อจิตจดจำสภาวะของรูปนามใดได้ จิตจะเกิดสติระลึกรู้ขึ้นได้เองเมื่อรูปนามนั้นปรากฏขึ้น ทันทีที่จิตมีสติ จิตจะเป็นกุศลโดยอัตโนมัติ และจิตที่เป็นกุศลจะมีเวทนาได้เพียง ๒ ชนิดเท่านั้นคือโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา จะมีความทุกข์คือโทมนัสเวทนาไม่ได้เลย เนื่องจากโทมนัสเวทนาเกิดร่วมได้กับอกุศลจิตเท่านั้น โสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาจัดได้ว่าเป็นความสุขทางใจได้ทั้งคู่ คือตัวอุเบกขาเวทนาแม้จะไม่ใช่ความสุขในระดับโสมนัสเวทนา แต่ก็จัดว่าเป็นความสุขได้เหมือนกัน เพราะจิตไม่ถูกความทุกข์โทมนัสครอบงำ เพื่อนนักปฏิบัติท่านใดที่เกิดสติและจิตตื่นขึ้นมาแล้วนั้น จะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวนี้ได้ด้วยตนเอง คือทันทีที่สติเกิดขึ้น จิตจะเกิดความรู้เนื้อรู้ตัว เกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด และสว่างขึ้นมาเอง จิตจะมีความสุขโสมนัสโชยแผ่วขึ้นมาเอง หรือเกิดอุเบกขาเวทนาอันอบอุ่นนุ่มนวลเบาสบายขึ้นมาเองโดยไม่ต้องทำอะไรเลย ซึ่งต่างจากความสุขอันเกิดจากการทำสมถกรรมฐาน ที่ต้องทำสมถกรรมฐานจนจิตสงบแล้ว จึงเกิดโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาขึ้นมา

สตินั้นเมื่อเคยเกิดขึ้นแล้วก็จะยิ่งเกิดได้ง่ายขึ้นๆ เพราะยิ่งปฏิบัติไปนานวันจิตจะยิ่งรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากขึ้นทุกที ยิ่งรู้จักและจดจำสภาวธรรมได้มากสติก็ยิ่งเกิดบ่อย ยิ่งสติเกิดบ่อยก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมีความสุขก็ยิ่งมีฉันทะคือความพอใจที่จะมีสติระลึกรู้รูปนามบ่อยๆ ยิ่งมีฉันทะก็ยิ่งมีความเพียรคือจิตจะขยันรู้รูปนาม ยิ่งมีความเพียรก็ยิ่งใส่ใจ ยิ่งใส่ใจจิตก็ยิ่งเคล้าเคลียคอยเรียนรู้รูปนามอยู่เนืองๆ และเมื่อเรียนรู้บ่อยเข้า จิตจะเกิดปัญญาคือเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม จนละความเห็นผิดและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้ในที่สุด

สรุปแล้วการมีสติระลึกรู้รูปนามทำให้เกิดความสุขในปัจจุบันโดยไม่ต้องทำอะไรเลยและไม่ต้องอิงอาศัยกามคุณอารมณ์ภายนอกด้วย การเจริญสติจึงให้ความสุขตลอดสายของการปฏิบัติแม้ในระหว่างที่ยังต้องปฏิบัติอยู่ จัดว่าเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้อีกอย่างหนึ่งนอกเหนือจากการทรงจิตไว้ในฌาน และเป็นความสุขที่ให้ปัญญาด้วย ไม่เหมือนการทำฌานซึ่งให้แต่ความสุขสงบเพียงอย่างเดียว

๘.๔ <u>ความสุขจากการมีปัญญารู้รูปนามตามความเป็นจริง</u> เมื่อมีสติรู้รูปนามตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลางบ่อยเข้าในที่สุดจิตก็จะเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามได้อย่างประณีตลึกซึ้งไปตามลำดับ จิตที่รู้ความจริงของรูปนามจะมีความอิ่มอกอิ่มใจ เป็นความสุขคล้ายกับผู้ใหญ่ที่เข้าใจและประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่เหมือนฌานที่ให้ความสุขความสบายแบบไร้เดียงสา

ยิ่งเข้าใจรูปนามมากขึ้นจิตก็ยิ่งเข้าถึงความเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวงมากขึ้น ความกระเพื่อมกวัดแกว่งตลอดจนความฟูขึ้นและ

แฟบลงของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ จะลดน้อยลงเป็นลำดับ และก็ยิ่งมีความอิ่มอกอิ่มใจมากขึ้นไปอีก เพราะเห็นความจริงว่าความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ธรรมที่ละเอียดก็ไม่เที่ยง ธรรมที่หยาบก็ไม่เที่ยง ธรรมภายในก็ไม่เที่ยง ธรรมภายนอกก็ไม่เที่ยง. จิตจะเป็นกลางหมดความดิ้นรนที่จะหาความสุขหรือหนีความทุกข์ หมดความดิ้นรนที่จะรักษากุศลหรือจะละอกุศล หมดความดิ้นรนที่จะแสวงหาธรรมละเอียดและละธรรมหยาบ หมดความดิ้นรนที่จะให้จิตอยู่ภายในและไม่ส่งจิตออกไปภายนอก จิตที่หมดความอยากและหมดความดิ้นรนทำงานทางใจนั้น ย่อมมีความสงบสุขอยู่ในตัวเอง

อนึ่ง การรู้รูปนามตามความเป็นจริงคือการค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง ผู้ใดค้นพบตนเองหรือรู้จักตนเองแล้ว จิตใจจะเต็มอิ่ม มั่นคงและมีความสุขอยู่ในตนเอง

๘.๕ <u>ความสุขเมื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราได้</u> เมื่อเจริญสติจนจิตเข้าใจและยอมรับข้อเท็จจริงว่า "ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม" ก็เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ แล้วความรู้สึกของผู้นั้นจะเปลี่ยนแปลงไป คือจะเกิดความอบอุ่นและเบิกบานใจ คล้ายกับคนที่หลงทางกลางป่าทึบแล้วได้พบทางเดินไปสู่หมู่บ้าน ผู้นั้นมีที่พึ่งคือพระรัตนตรัย แม้ชีวิตจะประสบปัญหาร้ายแรงเพียงใด ก็เข้าใจได้ว่า "ความทุกข์มีอยู่ แต่ไม่มีตัวเราผู้เป็นทุกข์" ความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจจะเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมั่นคงขึ้น และรู้ว่าอนาคตจะต้องดีกว่าปัจจุบัน แม้จะต้องตายลงเมื่อใดก็มีความมั่นใจว่าจะต้องมีสุคติเป็นที่ไป ไม่มีทางตกต่ำอีกต่อไป

๘.๖ <u>ความสุขเมื่อละความยึดถือรูปนามได้</u> ผู้ที่ละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราได้แล้ว เมื่อตามรู้รูปนามต่อไปก็จะเกิดพัฒนาการทางปัญญาในทางที่จะละความยึดถือรูปนามไปตามลำดับ เริ่มจากการได้เห็นความจริงว่าขันธ์ทั้งหลายเป็นตัวทุกข์ แต่ถ้าจิตไม่หลงยินดียินร้ายในขันธ์ จิตก็ไม่เป็นทุกข์ หากจิตหลงเข้าไปยึดถือขันธ์ จิตก็เป็นทุกข์ เมื่อเห็นอย่างนี้มากเข้าในที่สุดจิตก็ถอดถอนตนเองออกจากขันธ์อื่นๆ แล้วจิตก็ทรงตัวอยู่กับจิต ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะคอยประคองถนอมรักษาจิต ไม่ให้เข้าไปข้องแวะกับขันธ์และอารมณ์ทั้งปวง เพราะกลัวจิตจะเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก

แต่ไม่ว่าจะพากเพียรรักษาจิตให้ดีวิเศษสักเพียงใดก็ตาม ถึงวันหนึ่งที่ปัญญาแก่รอบ ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตพบว่า จิตก็ยังคงตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์เช่นเดียวกับขันธ์อื่นๆ นั่นเอง โดยบางท่านเห็นว่า**จิตนี้ไม่เที่ยง** คือเศร้าหมองแล้วก็ผ่องใส ผ่องใสแล้วก็เศร้าหมอง บางท่านเห็นว่า**จิตนี้เป็นทุกข์** จะอยากหรือไม่อยาก จะยึด

หรือไม่ยึด จะปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง จิตก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ในตัวเองอยู่แล้ว จะทำให้เป็นตัวดีไปไม่ได้เลย รวมทั้งจิตไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งได้นาน และบางท่านเห็นว่า**จิตเป็นอนัตตา** เป็นของบังคับไม่ได้ และเป็นธรรมชาติอันเดียวกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ซึ่งไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อจิตเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตอย่างนี้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จิตจะเกิดอาการ**สลัดคืนจิตให้กับธรรมชาติไปอย่างฉับพลัน**

เมื่อจิตสลัดจิตและขันธ์อื่นๆ คืนให้ธรรมชาติไปแล้วนั้น จิตจะเห็นประจักษ์ว่า **กายนี้ใจนี้กับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวรวด** กายนี้ใจนี้หรือรูปนาม/ขันธ์ ๕ ที่เคยยึดถือและสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราและแยกออกจากธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่นั้น แท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งปวงนั่นเอง แต่เพราะความเขลาแท้ๆ ทำให้ไปสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวเราแยกออกจากสิ่งอื่นๆ

เปรียบเทียบก็คล้ายกับว่ามีบุคคลคนหนึ่งเดินเข้าไปในสวนสาธารณะ เขาจะขีดวงแยกตนเองออกจากสิ่งอื่นๆ ในสวนสาธารณะนั้น โดยรู้สึกว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา เป็นคนละสิ่งกับคนอื่น สัตว์ ต้นไม้ เนินดิน ลำธาร ฯลฯ แต่เมื่อเขาสามารถสลัดคืนจิตให้กับธรรมชาติได้แล้วอย่างฉับพลัน เขาก็จะพบว่าแท้จริงแล้วกายใจของเขาก็คือส่วนหนึ่งของทุกสิ่งที่แวดล้อมเขาอยู่นั่นเอง โดยกายก็เป็นวัตถุธาตุเช่นเดียวกับวัตถุอื่น และจิตก็เป็นธรรมชาติหรือธาตุอีกชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์เท่านั้นเอง เท่านี้ความรู้สึกแบ่งแยกเป็นเขาเป็นเราอันเกิดจากความเขลาก็จะหมดไป เพราะประจักษ์แล้วว่าตัวเราไม่มี มีแต่ธรรมชาติที่เป็นรูปนามล้วนๆ เท่านั้นเอง

เมื่อเห็นกายใจเป็นอันเดียวกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่แล้ว ฉับพลันนั้นผู้ปฏิบัติก็จะพบสภาวธรรมอีกอย่างหนึ่งปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา ชาวเซนสมมุติเรียกสิ่งนี้ว่ามหาสุญญตา ธรรมนี้เป็นความว่างปราศจากรูปนาม ปราศจากความปรุงแต่งและความเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น ธรรมนี้เป็นหนึ่งเดียวรวด นิ่ง เงียบสนิท และปราศจากเจ้าของ เมื่อรู้เห็นธรรมนี้แล้วแม้จะต้องตายลงเดี๋ยวนี้ก็ไม่เสียดายชีวิต เพราะรู้แล้วว่าไม่มีใครเกิดและไม่มีใครตาย มีแต่ธาตุที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ธรรมชาติคือธรรมที่เกิดตายก็เป็นไปตามสภาพของเขา ส่วนธรรมที่ไม่เกิดไม่ตายก็เป็นไปตามสภาพของเขา จะหาสันติสุขใดเทียบเท่าธรรมอย่างหลังนี้ไม่มีอีกแล้ว

สำหรับขันธ์ก็ยังมีอยู่ แต่ขันธ์ก็ไม่เกี่ยวข้องหรือกระทบเข้าถึงธรรมนั้นเลย และไม่ถูกถือไว้ให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป หมดภาระต่อขันธ์เพียงเท่านี้ ขันธ์เขาก็ทำหน้าที่ของเขาต่อไปและเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่งของเขา และที่น่าอัศจรรย์มากก็คือตัวจิตนั้นเอง จิตก็เป็นสิ่งที่ถูกปล่อยวางไปด้วยพร้อมกับขันธ์อื่นๆ ไม่มีภาระที่จะต้องอบรมขัดเกลาหรือถนอมรักษาอีกต่อไป จะสุขจะทุกข์ จะดีจะชั่วก็ไม่ก่อให้เกิดความกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นมาถึงธรรม จิตใจดูราวกับจะมี ๒ ลักษณะ คือจิตในส่วนของขันธ์ก็ทำหน้าที่ของเขาในการรู้อารมณ์รูปนามและบัญญัติต่อไป แต่ใจที่ไปรู้มหาสุญญตานั้นมันเงียบสนิทและบริสุทธิ์ผุดผ่องจริงๆ ไม่มีอะไรในนั้นสักจุดสักแต้มเดียว และไม่มีการทำงานแม้แต่การหมายรู้ใจ ใจนั้นแหละทรงธรรมไว้ แต่แท้ที่จริงแล้ว ธรรมนั่นแหละทรงธรรมไว้ ชาวเซนเรียกจิตหรือใจอันหลังนี้ว่าจิตเดิมแท้บ้าง จิตหนึ่งบ้าง และเมื่อมีกิจเช่นมีความ

จำเป็นจะต้องสัมผัสหรือสัมพันธ์กับโลก จิตก็ทำหน้าที่รู้อารมณ์รูปนามและบัญญัติอย่างเป็นกิริยาไปอย่างนั้นเอง เป็นการอนุโลมตามโลก และเมื่อหมดกิจการงานแล้ว ใจก็รู้ธรรมไปและมีความสุขอันมหาศาลอยู่กับธรรมนั้นเอง

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้จะพบว่า จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติคือความพ้นทุกข์หรือความพ้นจากขันธ์จริงๆ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะให้ได้ความสุข แต่ถ้าจะกล่าวในแง่ของความสุขก็เป็นความสุขที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือน เพราะหมดเครื่องกดถ่วงทิ่มแทงจิตใจเสียแล้วด้วยความไม่ถือมั่นในรูปนามตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ และเมื่อใกล้เวลาที่ขันธ์จะแตกดับ จิตจะไม่พะวงในขันธ์ จะปล่อยขันธ์ทิ้งแล้วหดความรับรู้เข้ามารู้เฉพาะธรรมอันไม่เกิดไม่ตายนั้นแต่ก็ไม่ได้ยึดถือ เมื่อสิ้นชีวิตคือสิ้นความสืบต่อของขันธ์แล้ว ก็เป็นอันหมดเรื่องกันแต่เพียงเท่านี้

<u>หมายเหตุ</u> เนื้อหาในข้อ ๑-๗ เป็นสิ่งที่ผู้เขียนประมวลมาจากตำราพระปริยัติธรรมจึงเป็นส่วนที่น่าเชื่อถือได้สนิทใจ ส่วนข้อ ๘ เป็นสิ่งที่ได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์สั่งสอนมา การอ่านเนื้อหาในส่วนนี้ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะไม่มีคัมภีร์ใด ๆ มารองรับ และถ้าต้องการอ่านเพิ่มเติมก็อ่านได้อีกจากบทความเรื่องสุญญตธรรมในหนังสือเล่มนี้ **อนึ่ง ผู้เขียนเองไม่ได้มีความรู้ความสามารถใดๆ มากไปกว่าการเป็นนักจดจำคนหนึ่งเท่านั้น**

(๒๔ พฤษภาคม ๒๕๔๘)

๖
เรื่องของพระใบลานเปล่า

๑. เรื่องราวของพระใบลานเปล่า

อรรถกถาธรรมบทได้กล่าวถึงเรื่องราวการปฏิบัติธรรมของพระเถระรูปหนึ่งชื่อพระโปฐิละ ความจริงท่านคงมีชื่ออย่างอื่น ส่วนคำว่าโปฐิละน่าจะเป็นฉายาใหม่ของท่านที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกขึ้นก่อน

คำว่า "โปฐิละ" แปลว่าใบลานเปล่า ได้แก่ คัมภีร์ที่ปราศจากตัวอักษร เปรียบเหมือนจิตที่ปราศจากธรรม

พระโปฐิละเป็นพระเถระรูปหนึ่งที่ทรงจำและแตกฉานในพระธรรมวินัยมาก ท่านเป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์จำนวนมาก แต่ท่านก็ไม่เคยลงมือปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คงเรียนแต่พระปริยัติธรรมเท่านั้น ในเวลาที่ท่านเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจะเรียกท่านว่า "โปฐิละๆ" เป็นการกระตุ้นให้ท่านเกิดความสำนึกตัวว่า ท่านมีแต่

ความทรงจำธรรมะได้ แต่ใจไม่มีธรรม ทั้งนี้ก็ด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ธรรมดาของครูบาอาจารย์ผู้มีความกรุณาต่อศิษย์ ย่อมขวนขวายที่จะให้ศิษย์ได้ดี พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จึงทรงขวนขวายสั่งสอนพุทธสาวกด้วยวิธีการต่างๆ ตามจริตนิสัยและวาสนาบารมีของแต่ละคน โดยมุ่งประโยชน์ของศิษย์ผู้นั้นเป็นสำคัญ แม้บางกรณีจะต้องทรมานให้ได้อายก็ตาม

พระโปฐิละถูกเรียกเช่นนี้ก็ได้อายจริงๆ เมื่อทนไม่ไหวท่านจึงทูลลาพระพุทธเจ้าออกไปปฏิบัติธรรม เพื่อเติมใบลานคือใจของท่านให้เต็มไปด้วยอักษรคือธรรม

ท่านมุ่งหน้าเข้าสู่วัดป่า เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระอาจารย์ใหญ่ของวัดป่า ซึ่งพระอาจารย์ใหญ่ก็ปฏิเสธที่จะสอนท่าน เพื่อทรมานให้ท่านลดมานะละทิฏฐิเสียก่อน ท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระเถระลำดับรองลงไปตามลำดับจนถึงพระหนุ่มๆ แต่ไม่มีพระป่าแม้แต่รูปเดียวที่ยอมสอนท่าน

แล้วท่านก็ยอมลดทิฏฐิมานะจริงๆ เพราะในที่สุดท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานกับสามเณรน้อยในวัดป่า

สามเณรน้อยซึ่งพระอรรถกถาจารย์ไม่ได้กล่าวว่าท่านชื่ออะไร ระบุแต่ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ได้ทรมานพระโปฐิละให้สิ้นพยศ ด้วยการคาดคั้นพระเถระว่า ถ้าต้องการให้สามเณรสอนจริงๆ ท่านจะต้องเชื่อฟังคำสั่งของอาจารย์เณรนะ พระเถระอยากได้ธรรมก็ยอมรับปาก แล้วทันใดนั้นสามเณรก็ออกคำสั่งที่เหมือนการกลั่นแกล้งท่านพระโปฐิละด้วยการสั่งให้ท่านลุยลงไปในสระน้ำทั้งที่ครองจีวรเนื้อดีราคาแพงอยู่ พระเถระท่านก็ลุยลงน้ำทันทีโดยไม่อิดเอื้อนเลย

นี่เป็นตัวอย่างของศิษย์กรรมฐานที่มุ่งต่ออรรถต่อธรรมจริงๆ พวกเรารุ่นนี้ควรดูตัวอย่างเอาไว้บ้าง การเรียนกรรมฐานเป็นการขัดเกลากิเลสตนเอง ถ้าเรียนด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยทิฏฐิคือความคิดเห็นส่วนตัว หรือเรียนด้วยมานะคือความถือตัว เรียนอย่างไรก็หวังความสำเร็จได้ยาก แต่ถ้าพยายามขัดเกลาตนเองให้มาก โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากขึ้น

พระมหาเถระลุยลงน้ำพอชายจีวรเปียกสามเณรก็เรียกท่านให้กลับมา แล้วกล่าวว่า "ท่านผู้เจริญ ในจอมปลวกแห่งหนึ่งมีช่องอยู่ ๖ ช่อง มีเหี้ยเข้าไปอยู่ภายใน บุคคลผู้ประสงค์จะจับมัน พึงอุดช่องทั้ง ๕ ทำลายช่องที่ ๖ แล้วจึงจับเอา แม้ท่านก็จงปิดทวารทั้ง ๕ **จงเริ่มตั้งกรรมฐานไว้ในมโนทวาร**" สามเณรกล่าวเพียงเท่านี้ ท่านพระโปฐิละก็เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในหนทางปฏิบัติทันที

๒. การทำกรรมฐานทางมโนทวารง่ายกว่าการทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร

หลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ว่า ให้ผู้ปฏิบัติ **"มีสติรู้รูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริง และปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้"** ท่านพระใบลานเปล่าจะต้องทราบหลักการปฏิบัติเหล่านี้เป็นอย่างดีอยู่แล้ว เพราะท่านแตกฉานในพระไตรปิฎกเป็นอย่างยิ่ง แต่ปัญหาของท่านก็คงเหมือนๆ กับปัญหาของพวกเราผู้สนใจการปฏิบัติธรรมในยุคนี้ คือไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นการปฏิบัติได้อย่างไร เพราะมีประเด็นที่น่าสงสัยอยู่อีกหลายอย่างคือ (๑) ที่ว่าให้มีสตินั้น สติเป็นอย่างไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหากับนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ เพราะแต่ละสำนักต่างก็มีวิธีที่แตกต่างกันในการสร้างสติ บางแห่งเน้นให้รู้ลมหายใจ บางแห่งให้รู้อิริยาบถ บางแห่งให้ทำจังหวะในการเคลื่อนไหว บางแห่งให้กำหนดอารมณ์ และบางแห่งให้ทำสมาธิอย่างจริงจังเสียก่อน เป็นต้น (๒) รูปนามที่จะต้องรู้คืออะไร และจะรู้รูปนามใดดี เพราะรูปนามมีอยู่มากเหลือเกิน ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหากับนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ ว่าควรจะเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการรู้กายหรือรู้จิตดี เป็นต้น (๓) จะรู้รูปนามได้อย่างไรจึงจะรู้ได้ตรงตามความเป็นจริง ในเมื่อรูปนามปรากฏและเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ อย่างรวดเร็วจนตั้งหลักดูไม่ทัน ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหาของนักปฏิบัติมาจนถึงยุคนี้ บางแห่งก็พยายามหน่วงให้รูปนามเกิดช้าลง บางแห่งเมื่อรู้รูปนามแล้วก็ให้กำหนดรูปนามซ้ำลงไปอีกชั้นหนึ่ง และบางแห่งให้คิดพิจารณารูปนามหรือกายใจว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นต้น

ถ้าเราฟังคำสอนของสามเณรผู้เป็นพระอรหันต์ การปฏิบัติของเราจะทำได้ง่ายขึ้นมาก ไม่มีความยุ่งยากเหน็ดเหนื่อยใดๆ เลย คือแทนที่จะพยายามรู้อารมณ์หรือทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นการพยายามจับเหี้ยหรือความปรุงแต่งโดยจ้องตะครุบอยู่ถึง ๖ ช่องทาง ก็ให้มาทำอยู่เพียงทวารเดียว คือทางมโนทวารหรือทวารใจ โดยการหัดรู้สภาวธรรมหรืออารมณ์ปรมัตถ์ที่เกิดขึ้นทางใจ อันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จนกระทั่งจิตรู้จักและจดจำสภาวะของปฏิกิริยาทั้งหลายได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ยิ่งรู้จักสภาวธรรมมาก สติก็ยิ่งเกิดบ่อย เมื่อมีสติบ่อยๆ อนุสัยจะค่อยถูกละไป และคุณธรรมฝ่ายดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินทรีย-สังวรศีล สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ย่อมเกิดตามมา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงวิมุตติได้ด้วยปัญญาขั้นสูงสุด คืออริยมรรคที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันต่อไป

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

๒.๑ <u>การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก</u>

ที่กล่าวว่าเป็นงานที่มากก็เพราะ (๑) ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา ทำความรู้จัก และทำความเข้าใจสภาวธรรมเป็นจำนวนมาก ได้แก่

(ก) อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ (ข) อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ (ค) สังโยชน์ ๑๐ ประการ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอก รวมทั้ง (๒) ต้องมีสติมีปัญญาตามรู้เท่าทันความเกิดดับของรูปนามทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกและสังโยชน์ด้วย ซึ่งในเวลาที่ปฏิบัติจริงสติปัญญาจะต้องหมุนจี้อยู่รอบตัว นับว่าเป็นงานที่หนักมากทีเดียว

มี **ข้อน่าสังเกต** ว่า คำสอนเรื่องการเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งปรากฏอยู่ในอายตนบรรพ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มหาสติปัฏฐานสูตรนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้หยุดการรับรู้อารมณ์ หรือให้พยายามหยุดการทำงานของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางตาและทางหูเป็นต้น แต่ท่านทรงสอนให้รู้ถึงกิเลสหรือสังโยชน์ที่เกิดตามมาภายหลังการกระทบนั้นด้วย เพื่อนนักปฏิบัติที่สนใจจะเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จึงควรทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ครบถ้วน คือ ไม่ใช่หลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ และเมื่อกระทบอารมณ์แล้วก็กำหนดกดข่มหรือคิดพิจารณา เช่นพิจารณาว่า "สีเป็นรูป รู้เป็นนาม" ฯลฯ เพื่อทำจิตให้นิ่งเฉยอยู่ตลอดเวลาไม่ให้เกิดปฏิกิริยาอันเป็นกิเลสต่าง ๆ ได้ เพราะนั่นน่าจะเป็นการเพ่งอารมณ์หรือเพ่งจิต มากกว่าการรู้รูปนามตามความเป็นจริงไปตามธรรมชาติธรรมดาของเขา

การเจริญสติด้วยการรู้การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก ในขณะที่การตามรู้สภาวธรรมอยู่ทางมโนทวารทางเดียวดังที่

เณรสอนท่านพระโปฐิละ เป็นงานที่น้อยกว่ากันหลายเท่า เพราะเป็นการตามรู้อารมณ์ในที่เดียว คือเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว (สัมปฏิจฉันน) จิตจะรับอารมณ์นั้น แล้ว (สันตีรณจิต) พิจารณาอารมณ์นั้น จากนั้น (โวฏฐัพพนจิตหรือมโนทวาราวัชชนจิต) จึงตัดสินให้เกิดกุศลหรืออกุศล เกิดความยินดีหรือความยินร้าย เกิดโสมนัส โทมนัสหรืออุเบกขาเวทนาขึ้นที่จิตที่เดียวเท่านั้น ผู้ปฏิบัติพึงสนใจตามระลึกรู้สภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นกับจิต เท่านี้ก็พอแล้ว แต่ระวังอย่าให้เกิดการเพ่งหรือถลำรู้ดังที่ได้กล่าวมาในที่ต่างๆหลายคราวแล้ว

เปรียบเสมือนมีบ้านอยู่หลังหนึ่ง บ้านหลังนี้มีประตูเข้าออกเพียงทางเดียว แต่บ้านหลังนี้มีรั้วกว้าง มีประตูรั้วถึง ๕ ทาง ถ้าเจ้าของบ้านมัวแต่ระวังตัวคอยดูคนที่จะผ่านประตูรั้วเข้ามาทั้ง ๕ ทาง รวมทั้งต้องระวังคนจะผ่านเข้าประตูบ้านมาด้วย เจ้าของบ้านก็จะเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเจ้าของบ้านใจเด็ด ก็ไม่จำเป็นต้องระวังตัวจนเคร่งเครียดคอยเหลียวซ้ายแลขวาดูประตูรั้วอยู่ตลอดเวลา เพียงคอยชำเลืองดูแค่ประตูบ้านที่เดียว และชำเลืองเป็นครั้งคราวก็พอแล้ว อย่าทำตัวเป็นยามเฝ้าประตูกรมทหารที่เฝ้ายามอย่างเคร่งเครียดเอาเป็นเอาตาย แต่พึงทำตัวเป็นเจ้าของบ้าน คือทำงานอื่นไปด้วย หรือพักผ่อนไปด้วย แล้วคอยชำเลืองดูประตูบ้านเป็นครั้งคราวก็พอแล้ว

ดังนั้นเมื่อตาเห็นรูป แทนที่จะพยายามวิเคราะห์รูป ก็ให้กลับมารู้ทันจิตตนเอง เมื่อหูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส และกายกระทบสัมผัสที่เย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหว หากเกิดปฏิกิริยาหรือความรู้สึกใดๆ ขึ้นที่จิต ก็ให้มีสติรับรู้ปฏิกิริยาหรือความรู้สึกนั้น

เร็วๆ หน่อย หรือถ้าจิตเกิดกิริยาอาการอย่างใด ก็ให้รู้ทันกิริยาอาการของจิตนั้นด้วย ด้วยวิธีการนี้จิตจะมีสติรู้อารมณ์ด้วยความตั้งมั่น รู้อย่างสบายๆ ไม่เคร่งเครียด จิตใจเบาสบาย อ่อนโยนนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว เปิดทางให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของจิตและอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง

พระใบลานเปล่าท่านปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ไม่นานก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ส่วนผู้ที่ตะลุมบอนปฏิบัติโดยคอยส่งสติไปแช่อยู่ทางทวารทั้ง ๖ ก็คงจะต้องเหน็ดเหนื่อยต่อไปอีกนาน พร้อมกับคิดว่าเรามีบารมีน้อย คงต้องปฏิบัติอีกเป็นแสนๆ ชาติจึงจะบรรลุธรรมได้

๒.๒ <u>การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานยาก</u>

ที่กล่าวว่าเป็นงานยากนั้น ก็สืบเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการคือ

<u>ประการแรก</u> **ยากที่จะรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางกายทวารซึ่งมีอยู่หลายช่องทางได้ทันและถูกต้อง** ตัวอารมณ์ที่เป็นรูปปรมัตถ์ซึ่งปรากฏทางกายทวาร คือรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เป็นสิ่งที่รู้ได้ยากและปรากฏให้รู้ได้ด้วยวิญญาณจิตเพียงครั้งละ ๑ ขณะจิตเท่านั้น บ่อยครั้งมากที่จิตยังไม่ทันรับ พิจารณา ตัดสินและเสพอารมณ์ ก็มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาทางทวารเดิมหรือทางทวารอื่นๆ อีกแล้ว

นอกจากนี้พวกเรามักจะคิดว่ารูปเป็นสิ่งที่รู้ได้ง่ายเพราะเป็นของหยาบ ทั้งที่ความจริงรูปปรมัตถ์เป็นสิ่งที่รู้ได้ยากมากทีเดียว สิ่งที่รู้ได้ง่ายคือ "กาย" ที่เป็นบัญญัติ ผู้เขียนเคยชูมือให้เพื่อนนักปฏิบัติที่มาสนทนาธรรมด้วยดู แล้วถามว่าเห็นอะไร ส่วนมากจะตอบว่าเห็นมือบ้าง เห็นหลวงพ่อชูมือบ้าง น้อยรายเฉพาะผู้ที่ได้รับการศึกษา

อบรมมาแล้วเป็นอย่างดี จึงจะเห็นรูปปรมัตถ์ คือเห็น "สีที่ตัดกัน" จนปรากฏเป็นรูปร่างของสิ่งที่เรียกว่ามือหรือหลวงพ่อชูมือ หรือเมื่อถามว่าเวลาที่รับประทานอาหาร อะไรมากระทบลิ้น ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมมาก่อนก็จะตอบว่า อาหารกระทบลิ้น ผู้ที่เคยฟังธรรมมาบ้างก็จะตอบว่า รสเปรี้ยวหวานมันเค็มกระทบลิ้น น้อยรายที่จะรู้สึกได้ว่า "รสกระทบลิ้น" ส่วนที่เรียกว่ารสเปรี้ยวหวานมันเค็ม ยังเป็นสมมุติบัญญัติถึงรสอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ หรือเมื่อถามว่าอะไรมากระทบกาย ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมมาก่อนจะตอบว่า ลมพัดมากระทบกาย ผู้ที่เคยฟังธรรมมาบ้างก็จะตอบว่า ความเย็นคือธาตุไฟมากระทบกาย นี่ก็ตอบถูกเหมือนกัน แต่แท้จริงสิ่งที่มากระทบกายไม่ใช่ความเย็นหรือธาตุไฟอย่างเดียว แต่ยังมีธาตุดินคือมวลของลม และธาตุลมคือความไหวของลมรวมอยู่ด้วย สิ่งเหล่านี้รู้เห็นอย่างซาบซึ้งได้ยากมากทีเดียว หรือเมื่อผู้เขียนถามว่าใครกันที่นั่งอยู่ หรือใครเดินอยู่ ผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมก็จะตอบว่าตัวเรานั่งอยู่ หรือตัวเขาเดินอยู่ บางท่านที่เคยฟังธรรมมาบ้างแล้วก็จะตอบว่า รูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง หรือรูปเดินไม่ใช่เขาเดิน ที่ตอบอย่างนี้ส่วนมากก็เป็นการตอบจากความทรงจำธรรมที่เคยฟังมา ที่จะรู้สึกถึงรูปซึ่งมีอาการที่สมมุติเรียกว่านั่งหรือเดินจริงๆ นั้น มีน้อยรายเหลือเกิน เว้นแต่ผู้ที่ได้ฝึกหัดเจริญวิปัสสนามาพอสมควรแล้ว

การจะรู้สึกถึงรูปปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะพวกเราสะสมความรู้ผิดเข้าใจผิดเกี่ยวกับรูปมามาก คือตั้งแต่เกิดมาเราก็ได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้กระทบสัมผัสทางกายมามากต่อมาก ทุกครั้งที่กระทบก็พอกพูนความรู้ผิดเข้าใจผิด คือไปเห็นแต่อารมณ์บัญญัติจนเคยชิน เช่นพอตาเห็น ก็เห็นแม่

เห็นพ่อเห็นพี่เห็นน้อง เมื่อรู้สึกถึงร่างกายตนเองก็รู้สึกแต่ว่านี่คือตัวเรา เรายืนเราเดินเรานั่งเรานอน ไม่เคยเห็นไม่เคยรู้จักรูปปรมัตถ์เลย เป็นต้น ดังนั้นเมื่อคิดจะเจริญวิปัสสนาจึงมักไปรู้เห็นแค่ "กาย" ที่เป็นเพียงอารมณ์บัญญัติเท่านั้น เช่นนี่ลมหายใจ นี่มือ นี่เท้า นี่ท้อง นี่รูปเดินไม่ใช่เราเดิน เป็นต้น

ถ้าจิตไม่มีกำลังของสัมมาสมาธิสนับสนุนอย่างเพียงพอ ก็มักจะรู้สึกถึงความมีอยู่ของรูปปรมัตถ์ไม่ได้จริง พระอรรถกถาจารย์จึงสอนว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก" คือถ้าไม่ทำสมถกรรมฐานจนมีจิตเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่งจริงๆ แล้ว จู่ๆ ก็ไปตามรู้รูปเลยทีเดียว ส่วนมากก็จะทำได้แค่การเพ่งรูปหรือการรู้บัญญัติของรูปเท่านั้น เช่นเพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง แล้วก็เกิดอาการของปีติ เช่นรู้สึกว่าตัวหนัก ตัวเบา ตัวใหญ่ ตัวพอง ตัวโคลง หรือเกิดความรู้สึกซู่ซ่าต่างๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นอาการที่เกิดจากการทำสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนาญาณแต่อย่างใด เพราะการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง**ต้องรู้รูปปรมัตถ์ ไม่ใช่เพ่งรูปในลักษณะของการเพ่งกสิณดิน**

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

บุคคลตัวตนเราเขา หรือแม้แต่รูปภายนอกที่ปรากฏทางกายทวารทั้งหลาย ก็จะรู้ว่าเป็นเพียงรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นกัน

ดังนั้นผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้รูป จึงควรจะฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นและสงบเสียก่อน จะช่วยให้รู้รูปปรมัตถ์ได้ง่ายขึ้น

ส่วนการรู้อารมณ์ทางมโนทวารทำได้ง่ายกว่ากันมาก เพราะพวกเราไม่ค่อยสนใจที่จะรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองมาแต่ไหนแต่ไร จึงไม่ค่อยได้พอกพูนความรู้ผิดเข้าใจผิดเอาไว้มากนัก เพียงแต่เมื่อพวกเราได้ยินว่าจะให้รู้นามธรรมก็มักตีโพยตีพายว่ายากเอาไว้ก่อน เพราะเชื่อว่ารูปธรรมมองเห็นได้ง่ายกว่านามธรรม แท้จริงอารมณ์ทางใจเช่นความยินดียินร้าย และกุศลกับอกุศลต่างๆ ซึ่งเกิดร่วมกับชวนจิตนั้นเกิดอยู่ได้คราวละ ๗ ขณะจิต มากกว่าจิตที่รู้รูปเสียงกลิ่นรสและโผฏฐัพพะซึ่งรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละขณะจิตเดียว นอกจากนี้พวกเราต่างก็รู้จักอารมณ์ทางใจกันอยู่แล้วทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ลึกลับอะไรเลย เพียงแต่ไม่ค่อยได้ใส่ใจถึงเท่านั้นเอง ในขณะที่รูปปรมัตถ์นั้นแทบไม่เคยมีใครเห็นมาก่อนเลย บรรดารูปที่ว่ารู้ได้ง่ายเห็นได้ง่ายและเห็นกันดาษดื่นอยู่เสมอนั้น ไม่ใช่รูปปรมัตถ์ แต่เป็นอารมณ์บัญญัติ เช่นสิ่งที่ตามองเห็นอาจจะเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นพระ เป็นดอกไม้และดวงดาว และเสียงที่ได้ยินก็อาจจะได้ยินเป็นเสียงพูด เสียงเพลง เสียงพระสวดมนต์ เสียงลมพัด และเสียงสุนัขเห่า แม้แต่ร่างกายของตนก็เห็นว่าเป็นตัวเรา เป็นมือ เท้า ท้อง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่รูปปรมัตถ์ แต่เป็นอารมณ์บัญญัติซึ่งเราคุ้นเคยมานาน จนปิดบังรูปปรมัตถ์เอาไว้ได้อย่างมิดชิดทีเดียว

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

ความจริงทั้งผู้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ต่างก็รู้จักนามธรรมด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติจะรู้นามธรรมได้ช้า เช่นโกรธไปเมื่อวานนี้ วันนี้จึงเพิ่งนึกได้ว่าเมื่อวานโกรธมากไปหน่อย ส่วนผู้ปฏิบัติรู้ได้เร็ว คือพอโกรธก็รู้ว่าโกรธ โดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นมาคั่นเสียก่อน ผู้ปฏิบัติและผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติมีความต่างกันเพียงเท่านี้เอง

ดังนั้นการตามรู้นามธรรมซึ่งปรากฏทางมโนทวาร จึงไม่มีเรื่องยุ่งยากหรือมีกรรมวิธีพิเศษพิสดารใดๆ หากนามธรรมใดปรากฏ ก็ตามรู้ไปตามนั้นได้เลย

<u>ประการที่สอง</u> ยากที่จะอบรมให้เกิดสติระลึกรู้ได้ทันอารมณ์ที่ปรากฏทางทุกๆ ทวาร การจะให้สติเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะจะต้องหัดตามรู้สภาวธรรมมากมายดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อ ๒.๑ เพื่อว่าเมื่อสภาวธรรมใดที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น สติจะได้เกิดขึ้นระลึกรู้สภาวธรรมนั้นโดยไม่ต้องจงใจทำให้สติเกิดขึ้น ในขณะที่การตามรู้อารมณ์ที่เกิดทางมโนทวารที่เดียวเป็นงานที่น้อยกว่ากันมาก และไม่ก่อความสับสนให้จิตที่จะต้องคอยเปลี่ยนไปตามรู้

อารมณ์ทางทวารนั้นที ทางทวารนี้ที จิตจึงมีโอกาสรู้จักและจดจำสภาวะของอารมณ์ได้ง่าย แล้วสติก็จะเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องจงใจทำสติให้เกิดขึ้น เช่นเมื่อจิตรู้จักว่าความใจลอยเป็นอย่างไร ต่อมาพอใจลอย สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องจงใจ คือระลึกได้ว่าความใจลอยเกิดขึ้นและดับไปแล้ว แล้วจิตจะเกิดความรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ก็คล้ายกับการที่พนักงานของศูนย์การค้า จะต้องจำสินค้าให้ได้ทั้งศูนย์การค้า เผื่อว่าลูกค้าถามถึงสินค้าใดก็จะระลึกได้ว่าวางขายอยู่ที่ไหน นี้เป็นงานที่ยากกว่าการจำของในบ้านตนเอง หรือในห้องนอนของตนเอง หรือบนโต๊ะทำงานของตนเอง ซึ่งมีสิ่งของไม่มากนัก จึงสามารถระลึกได้โดยง่ายว่าของสิ่งไหนอยู่ที่ไหน

ขอขยายความเรื่องสติสักเล็กน้อย คือสตินั้นเป็นสภาวธรรมในฝ่ายกุศลก็จริง แต่สติก็มี ๒ ประเภท คือมิจฉาสติหรือสติธรรมดากับสัมมาสติ มิจฉาสติเป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์อันเป็นบัญญัติ เช่นมีสติไม่หลงลืมคำบริกรรมภาวนา มีสติไม่หลงลืมการยกเท้าย่างเท้า มีสติไม่หลงลืมงานที่กำลังทำอยู่ มีสติในการอ่านหนังสือ และมีสติในการขับรถ เป็นต้น ส่วนสัมมาสติเป็นความระลึกได้ถึงอารมณ์ปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่ประมาทหลงลืมปล่อยให้อารมณ์ปรมัตถ์เกิดขึ้นโดยไม่รู้เท่าทัน

สติธรรมดาใช้ประโยชน์ในการทำงานที่เป็นกุศลและใช้ในการทำสมถกรรมฐาน ส่วนสัมมาสติใช้ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

สติธรรมดาเกิดขึ้นโดดๆ ได้ แต่สัมมาสติต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือเสมอ

สติเป็นอนัตตา ไม่มีใครทำสติให้เกิดขึ้นได้ และไม่มีใครรักษาสติเอาไว้ได้ตามใจปรารถนา

สติที่อยากให้เกิดแล้วพยายามทำให้เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การจงใจกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ใช่สติจริงๆ เพราะในระหว่างที่จงใจทำสติอยู่นั้น ตัณหายังแทรกอยู่ในจิต จิตจึงเป็นอกุศลจิตซึ่งจะมีสติไม่ได้เลย ดังนั้นไม่ต้องพยายามกำหนดรู้อารมณ์เพื่อให้เกิดสติ แต่ควรหมั่นทำเหตุใกล้ของสติ คือหมั่นตามรู้กายหมั่นตามรู้จิตอยู่เนืองๆ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีความอยากเป็นตัวนำหน้า

สติเป็นธรรมชาติที่เกิดดับๆ พร้อมกับจิตเป็นขณะๆ จึงไม่มีใครสามารถรักษาสติให้ตั้งอยู่นานๆ ได้ ดังนั้นไม่ต้องพยายามทำสติให้เกิดขึ้นนานๆ เพียงให้สติเกิดบ่อยๆ ก็พอแล้ว ยิ่งบ่อยมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นผลดีเท่านั้น ทั้งนี้สติจะเกิดได้บ่อย ถ้าจิตรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำ

<u>ประการที่สาม</u> ยากที่จิตจะตั้งมั่นได้จริงเมื่อมีอารมณ์หมุนเวียนเข้ามาทางทวารต่างๆ อย่างรวดเร็ว การจะให้จิตเกิดความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องที่ยากมากกว่าการจะให้จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ทางมโนทวารเพียงทวารเดียว เพราะอารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ จะเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วและย้ายที่ไปเรื่อยๆ นอกจากนี้การมีสติตามระลึกไปทางทวารนั้นทวารนี้ตลอดเวลา

ย่อมล่อแหลมที่จะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ง่าย เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็จะรู้อารมณ์ได้ไม่ชัดเจน เมื่อรู้อารมณ์ได้ไม่ชัดเจนจิตก็มักจะเกิดความอยากและความพยายามที่จะรู้อารมณ์ให้ชัดเจน จึงเกิดการเพ่งอารมณ์ หรือเกิดการส่งจิตถลำเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์นานๆ เป็นการถลำรู้ ไม่ใช่การสักว่ารู้

ในขณะที่การทำกรรมฐานอยู่ทางมโนทวารที่เดียว จะทำให้สติระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางใจที่เดียว โอกาสที่จิตจะฟุ้งซ่านไปทางทวารนั้นทวารนี้ย่อมมีน้อยลง และหากจิตเกิดความไม่ตั้งมั่น คือเกิดความฟุ้งซ่าน หรือแม้แต่จะเกิดการถลำเข้าไปรู้และจมแช่อยู่กับอารมณ์ทางใจ ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตเห็นความฟุ้งซ่านและอาการถลำรู้ได้ง่าย เพราะมีงานที่ต้องทำไม่มากอยู่แล้ว จิตก็จะเกิดสติได้เร็ว และเกิดความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์อย่างสักว่ารู้ต่อไป

ขอขยายความเรื่องสมาธิสักเล็กน้อย คือสมาธินั้นเป็นสภาวธรรมที่เกิดร่วมกับจิตได้ทุกประเภท ดังนั้นแม้แต่อกุศลจิตก็ยังประกอบด้วยสมาธิได้ เพราะสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ซึ่งจิตที่จะทำกรรมชั่วก็ต้องมีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ชั่ว

ในทางพระอภิธรรมถือว่า องค์ธรรมของสมาธิคือเอกัคคตาเจตสิกซึ่งเกิดร่วมกับจิตทุกดวง ทำให้จิตทุกดวงมีความตั้งมั่นในการทำหน้าที่รู้อารมณ์อันเดียว แต่ในความหมายทั่วไปที่พวกเราใช้กัน เรามักจะมองสมาธิในแง่ของความจดจ่อในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าจิตไม่จดจ่อก็ถือว่าไม่มีสมาธิหรือสมาธิสั้น เช่นกล่าวกันว่าเด็กคนนี้มีสมาธิสั้น หมายถึงจิตใจของเด็กไม่จดจ่อในการเรียนหนังสือ เป็นต้น ความหมายของสมาธิอย่างหลังนี้เป็นความหมายที่พวกเราคิดๆ กัน

เอาเอง โดยยืมคำว่าสมาธิของพระพุทธศาสนามาใช้ในความหมายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และบางทีเราก็ไปเอาความขาดสติมาเป็นสมาธิ เช่นบางคนนั่งทำสมถกรรมฐานอยู่ แล้วจิตเกิดขาดสติมีความเคลิบเคลิ้มลืมตัว เกิดความปรุงแต่งที่เรียกว่านิมิต ก็บอกว่าวันนี้จิตรวมเป็นสมาธิได้ดี เป็นต้น

สมาธิจำแนกออกได้เป็น ๒ ประเภทคือมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิ

มิจฉาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการ**รู้อารมณ์สมมุติบัญญัติ** เป็นสภาพที่จิต**จดจ่อถลำเข้าไปรู้อารมณ์**จนลืมตัวหรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ เป็นความตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ **เกิดขึ้นกับจิตทุกประเภท** คือเกิดกับจิตที่เป็นกุศลก็ได้ เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นอกุศลก็ได้ แม้แต่ในจิตที่ฟุ้งซ่านก็ยังมีเอกัคคตาเจตสิกหรือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์นั้น อารมณ์นี้ เพียงแต่ตั้งอยู่ได้สั้นมาก เพราะอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยมากจนรู้ได้ไม่ชัดเจน จึงเรียกว่าจิตฟุ้งซ่านเพราะมีความจับจดในการรู้อารมณ์

ส่วน**สัมมาสมาธิ** เป็นความตั้งมั่นของจิตที่เป็นกลางและเป็นตัวของตัวเองในระหว่างการ**รู้อารมณ์ปรมัตถ์** ไม่ใช่การถลำเข้าไปตั้งหรือจมแช่อยู่ในอารมณ์ปรมัตถ์ เป็นสภาพที่รู้อย่าง**สักว่ารู้อารมณ์** และ**เกิดขึ้นได้กับจิตที่เป็นกุศลอันประกอบด้วยสติปัญญาเท่านั้น**

สัมมาสมาธิจำแนกได้เป็น ๓ ระดับ คือขณิกสมาธิเป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ อุปจารสมาธิเป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งแต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน และอัปปนาสมาธิเป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เป็น

ฌาน ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา สมาธิชนิดนี้แหละที่ผู้เขียนกล่าวว่า เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ส่วนอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจริต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลืมตัวและขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติลืมเนื้อลืมตัว ใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มิจฉาสมาธิเท่านั้น

๒.๓ <u>การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องเกินความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติทั่วไป</u>

การเจริญวิปัสสนาโดยการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จัดเป็นการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาในอายตนบรรพ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีผลเช่นเดียวกับการเจริญสติปัฏฐานด้วยอารมณ์อื่นๆ ที่ง่ายกว่า เช่นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะแท้ที่จริงแล้วไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในบรรพและปัฏฐานใดที่มีอารมณ์รูปนาม ก็มีผลเป็นอันเดียวกัน คือเพื่อความมีสติเนืองๆ และเพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง

พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ เปรียบเหมือนประตูเมือง ๔ ทิศ เพียงเข้าประตูหนึ่งประตูใดก็เข้าเมืองคือถึงนิพพานได้แล้ว

ประตูแรก คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญาไม่มากนัก

ประตูที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า

ประตูที่ ๓ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริตที่มีปัญญาไม่มากนัก

ประตูที่ ๔ คือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริตที่มีปัญญากล้า

พวกเราส่วนมากมีปัญญาไม่กล้านัก จึงควรสนใจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานให้มากสักหน่อย ทั้ง ๒ ปัฏฐานนี้เป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพานได้เช่นเดียวกับปัฏฐานอื่นที่ยากกว่านั่นเอง

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

มีความสุข จิตก็ตั้งมั่นอยู่กับการรู้กายรู้ใจตนเองไม่หลงไปที่อื่น เมื่อจิตมีความตั้งมั่น จิตก็สามารถเจริญวิปัสสนาคือตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนได้โดยไม่ต้องพยายามจะรู้ เมื่อจิตตามรู้รูปยืนเดินนั่งนอนมากเข้าก็จะเกิดปัญญาเข้าใจความจริงของรูปว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อนึ่ง การรู้รูปไม่ใช่จะรู้ได้แต่รูป เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นไม่ว่าจะใช้อารมณ์ในบรรพใดก็ต้องมีการจำแนกรูปนามด้วยกันทั้งสิ้น เพราะการจำแนกรูปนามเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานก่อนที่จะเกิดการเจริญวิปัสสนาอันเป็นการเห็นความเกิดดับของรูปนาม ดังนั้นผู้ที่เริ่มการปฏิบัติด้วยการรู้รูปเช่นอิริยาบถ ๔ ก็จะรู้จักนามอันได้แก่จิตและความรู้สึกทั้งหลายด้วย โดยนามเป็นผู้รู้รูปและเป็นผู้สั่งให้รูปเคลื่อนไหว นามและรูปมีความสัมพันธ์กัน และนามก็เกิดดับมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาเช่นกัน ด้วยเหตุนี้การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงทำให้ (๑) รู้และเข้าใจความเป็นจริงของทั้งรูปและนามว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ (๒) ละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน และ (๓) ละความยึดถือรูปนามได้ในที่สุด การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพียงอย่างเดียว จึงสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนิพพานได้ดังที่กล่าวมานี้

ส่วนการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตามรู้สภาพของจิตใจที่เป็นกุศลและอกุศลเนืองๆ ในที่สุดจิตจะจดจำสภาวะของจิตได้ว่าจิตที่เป็นกุศลเป็นอย่างนี้ จิตที่เป็นอกุศลเป็นอย่างนี้ อาการของจิตต่าง ๆ นานาเป็นอย่างนี้ พอสภาวะใดที่จิตจดจำได้แล้วปรากฏ สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น แล้วจิตจะเป็นกุศล มีความสุข มีความตั้งมั่น และเกิดปัญญารู้ความจริงของจิตใจได้ในที่สุด อนึ่ง การรู้จิตก็ไม่ใช่จะรู้ได้แต่จิต เพราะผู้ปฏิบัติก็ย่อมจะรู้จักรูปไปได้

ด้วย รวมทั้งสามารถเห็นลักษณะของรูปนามจนเกิดปัญญาละความเห็นผิดและปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม เข้าถึงนิพพานได้เช่นกัน

สรุปแล้วไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานในบรรพใดที่มีอารมณ์ปรมัตถ์ ก็ล้วนแต่เป็นการฝึกซ้อมให้จิตเกิดสติระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ด้วยกันทั้งนั้น จนกระทั่งเกิดปัญญาและวิมุตติในที่สุด เพื่อนนักปฏิบัติไม่จำเป็นจะต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งละเอียดลึกซึ้งมาก ก็เข้าถึงความหลุดพ้นได้เช่นกัน แต่ถ้าผู้ใดมีปัญญากล้าจะเจริญธัมมานุปัสสนาหรือเจริญสติด้วยการทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ ก็เป็นเรื่องที่สมควรอนุโมทนาด้วย เพราะผู้มีปัญญากล้าจะรู้สึกว่าการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องน่าเบื่อ คับแคบ และไม่น่าสนใจเท่าใดนัก

๓. วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการรู้อารมณ์ทางมโนทวาร

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า พวกเราจะเจริญวิปัสสนาทางมโนทวารตามคำสอนของสามเณรอรหันต์ได้อย่างไร

การที่สามเณรสอนท่านพระโปฐิละว่าให้ปิดทวารทั้ง ๕ เสียก่อนนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก และตัดความรับรู้ทางกายจริงๆ แต่หมายความว่า **เมื่อมีอารมณ์มากระทบตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว ให้มีสติรู้เท่าทันความรู้สึกและอาการทางจิตใจของตนเอง อันเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นไว้เนืองๆ**

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

<u>ประเด็นแรก</u> ที่ว่าสติคืออะไร และจะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๒ แต่สรุปได้ว่า สติคือความระลึกได้ถึงรูปนามที่กำลังปรากฏ และสติเกิดขึ้นได้เพราะจิตสามารถรู้จักและจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติที่มุ่งปฏิบัติโดยรู้อารมณ์ทางมโนทวาร ก็คือการหมั่นสังเกตและทำความรู้จักกับสภาวธรรมที่ปรากฏทางมโนทวารเนืองๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าสติจะเกิดได้อย่างไรและจะเกิดขึ้นเมื่อใด โดยให้คอยสังเกตไปอย่างสบายๆ ว่าเมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูกระทบเสียง ... และเมื่อใจกระทบธัมมารมณ์แล้ว ได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกอย่างใดบ้าง และจิตมีอาการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง หรือทำงานอย่างใดบ้าง ฝึกฝนอยู่อย่างนี้ไม่นานจิตจะจดจำสภาวธรรมได้มากขึ้นเรื่อยๆ แล้วสติก็จะเกิดขึ้นเองเมื่อสภาวธรรมที่จิตรู้จักแล้วปรากฏขึ้น

<u>ประเด็นที่ ๒</u> ความรู้สึกและอาการทางจิตใจ อันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารต่างๆ นั้น จำแนกได้ ๒ อย่างคือ (๑) ตัวความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกโสมนัส ความรู้สึกโทมนัส ความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกโลภ ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความรู้สึกสงสัย ความรู้สึกหดหู่ซึมเซา และความรู้สึกแช่มชื่นใจในอารมณ์ที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นต้น กล่าวโดยย่อความ

รู้สึกเหล่านี้ได้แก่เจตสิกทั้งหลาย อันได้แก่เวทนา สัญญา และสังขารนั่นเอง และ (๒) กิริยาอาการของจิต ซึ่งเมื่อกระทบอารมณ์แล้วมักจะมีอาการต่างๆ เช่น เคลื่อนไปจับอารมณ์ทางทวารต่าง ๆ บ้าง ตั้งมั่นอยู่ด้วยการถูกกดข่มบังคับไว้บ้าง ตั้งมั่นอย่างรู้ตื่นและเบิกบานบ้าง เป็นต้น กล่าวโดยย่อก็คือการรู้เท่าทันจิตทั้งหลายนั่นเอง

สิ่งที่ควรระวังอย่างหนึ่งก็คือ อย่าไปหลงดู**เรื่องที่คิด**เพราะเรื่องที่คิดเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ให้รู้ความรู้สึกและกิริยาอาการของจิตหรือพฤติกรรมของจิตเช่น**อาการที่จิตคิด** เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์เพื่อให้จิตเกิดปัญญา ส่วนการมีสติไปรู้อารมณ์บัญญัติเป็นการทำสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติหัดทำความรู้จักกับสภาวธรรมทางใจเหล่านี้ให้มาก เริ่มจากสิ่งที่หยาบๆ ก่อนก็ได้ เช่นสังเกตทำความเข้าใจลักษณะของความโกรธ เป็นต้น เมื่อหัดรู้อารมณ์ทางใจที่หยาบๆ ได้แล้ว ต่อไปจะรู้อารมณ์ทางใจที่ละเอียดได้มากขึ้นเอง ให้หมั่นเข้ามาสังเกตความรู้สึกของตนเองบ่อย ๆ เท่านั้น แต่**อย่าพยายามสังเกตด้วยการนั่งเฝ้ารอดูว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นทางใจ** เพราะจะไม่เกิดอะไรมากกว่า**การเพ่งจิต** แล้วจิตจะเกิดความหนัก ความแข็ง ความนิ่ง ความซึมทื่อ หรือความว่างๆ ขึ้น และไม่มีสิ่งใดจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู

รวมความแล้วก็คือ (๑) อย่าหลงเพลิดเพลินไปกับอารมณ์ภายนอกที่ปรากฏขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และกายจนลืมตัวเอง

(๒) อย่าหลงเพลินไปในโลกของความคิด และ (๓) อย่าเพ่งจิต ความหลงเป็นการแล่นตามกิเลส ส่วนการเพ่งเป็นการกดข่มบังคับตนเอง นับเป็นความสุดโต่งสองด้านที่พวกเราควรทำความรู้จักแล้วอย่าไปหลงข้องแวะด้วย

ประเด็นที่ ๓ จะรู้ความรู้สึกและอาการของจิตได้อย่างไร เรื่องนี้ไม่ยากเลย คือถ้าไม่หลงไปสู่ความสุดโต่ง ๒ ฝั่งก็ง่ายที่จะรู้สภาวธรรมได้ถูกต้องแล้ว ความสุดโต่ง ๒ ฝั่งคือ **กามสุขัลลิกานุโยค** อันได้แก่การปล่อยตัวปล่อยใจให้หลงเพลินไปตามอำนาจของกิเลส อันเป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล กับ**อัตตกิลมถานุโยค** อันได้แก่การเพ่งจ้อง บังคับ กดข่ม ควบคุมกายและใจของตนให้อยู่ในอำนาจอันเป็นการหลงความปรุงแต่งฝ่ายกุศล

ผู้ปฏิบัติพึงปล่อยให้ตาหูจมูกลิ้นกายและใจทำงานไปตามหน้าที่และปล่อยให้จิตใจเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ไปตามธรรมดาแล้วจึงมีสติตามรู้ปฏิกิริยาเหล่านั้นไปอย่างซื่อๆ ตรงๆ โดย (๑) ไม่ห้ามการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้งปวงอันเป็นการกดข่มตนเอง (๒) เมื่อกระทบแล้วก็ไม่หลงเพลินไปกับอารมณ์จนลืมตัว คือลืมจิตใจตนเองอันเป็นการหลงตามกิเลส (๓) ไม่กดข่มจิตใจให้ซึมทื่อไม่รู้ร้อนรู้หนาวเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นการกดข่มตนเองในอีกลักษณะหนึ่ง และ (๔) ไม่เข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ด้วยประการทั้งปวงอันเป็นการกดข่มตนเองในอีกลักษณะหนึ่ง ทั้งนี้ต้องมีจิตใจที่เป็นกลางต่ออารมณ์อันเป็นธรรมคู่ทั้งหลาย เช่น ไม่รักสุขเกลียดทุกข์ ไม่รักกุศลเกลียดอกุศล ไม่รักธรรมภายในเกลียดธรรม

ภายนอก และไม่รักธรรมละเอียดเกลียดธรรมหยาบ เป็นต้น แต่หากจิตไม่เป็นกลางก็ไม่ห้ามจิต เพียงให้รู้ว่าจิตไม่เป็นกลาง เท่านี้จิตก็จะเกิดความเป็นกลางขึ้นเอง แต่ถ้าพยายามจะทำจิตให้เป็นกลาง จิตจะยิ่งไม่เป็นกลางและเกิดความปรุงแต่งมากยิ่งขึ้น

ความเป็นกลางของจิตดังกล่าวนี้ เป็นความเป็นกลางที่เกิดจากปัญญาซึ่งเห็นว่าความปรุงแต่งทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นกลางเพราะการเพ่งจ้องบังคับกดข่มจิต ซึ่งปัญญาของจิตที่ทำให้จิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวงเรียกว่าสังขารุเบกขาญาณ จิตที่มีสังขารุเบกขาญาณเป็นจิตที่เข้ามาจ่อประตูของการบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ความเป็นกลางเพราะการเพ่งหรือการบังคับกดข่มจิตและอารมณ์ เป็นเครื่องกีดกั้นการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ผู้ปฏิบัติพึงหมั่นรู้ความรู้สึกและอาการของจิตเรื่อยไป ให้รู้เท่าที่รู้ได้ คืออย่าอยากรู้ให้ไว อย่าอยากรู้ให้มาก และอย่าอยากรู้ให้ชัด แต่เมื่อตามรู้มากเข้าต่อไปก็จะรู้ได้ไว รู้ได้มาก และรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเอง เพราะสติปัญญาจะพัฒนาแหลมคมจนรู้เท่าทันสภาวธรรมต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ นั่นเอง

เมื่อมีสติระลึกได้ถึงสภาวะของความรู้สึกและอาการของจิตที่ปรากฏ**ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง** ก็จะเห็นความจริงว่า ตัวความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพียง "ผู้เดินผ่านหน้าบ้าน" เท่านั้น ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด ส่วนจิตที่แสดง

กิริยาอาการต่างๆ นั้น ก็แสดงไปตามความเคยชิน ห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นกัน แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ก็จะเกิดความยินดียินร้ายต่อสภาวธรรมทั้งปวง มีการคล้อยตามบางสิ่งและต่อต้านบางสิ่ง และเห็นผิดว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาขึ้นมา

สรุปแล้ววิธีการที่สามเณรอรหันต์สอนท่านพระโปฐิละนั้น ก็คือการเจริญวิปัสสนาโดยการตามรู้อารมณ์ปรมัตถ์อยู่ทางมโนทวารที่เดียว แทนที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามรู้อารมณ์หรือทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ โดยเบื้องต้นก็ให้หัดรู้สภาวธรรมหรืออารมณ์ปรมัตถ์ที่เกิดขึ้นทางใจอันเป็นปฏิกิริยาของจิตภายหลังการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จนกระทั่งจิตรู้จักและจดจำสภาวธรรมของปฏิกิริยาทั้งหลายได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ยิ่งรู้จักสภาวธรรมมาก สติก็ยิ่งเกิดบ่อย เมื่อมีสติบ่อยๆ อนุสัยจะค่อยถูกละไป และคุณธรรมฝ่ายดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินทรียสังวรศีล สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญาย่อมเกิดตามมา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงวิมุตติได้ด้วยปัญญาขั้นสูงสุดคืออริยมรรคที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันต่อไป

ท่านพระโปฐิละเจริญกรรมฐานอยู่ทางมโนทวารจนอินทรีย์แก่กล้ามาก พอได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอย่างย่นย่ออีกครั้งหนึ่ง ก็สามารถบรรลุอรหัตตผลได้ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงปัญญามากอีกองค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

(๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๘)

๗

สุญญตา

พวกเราคงเคยได้ยินคำว่า**สุญญตา**หรือ**มหาสุญญตา**กันบ่อยๆ และอาจเคยพบเพื่อนชาวพุทธบางท่านโดยเฉพาะปัญญาชนที่สนใจศึกษาเรื่องสุญญตาด้วยการอ่าน การฟัง การคิด และการถกแถลงธรรม ท่านเหล่านี้ได้รับความอิ่มอกอิ่มใจ ว่ามีความรู้ความเข้าใจพระพุทธศาสนาลึกซึ้งเพียงพอแล้วจนไม่สนใจการเจริญสติ ซึ่งเราคงเข้าไปเกี่ยวข้องอะไรด้วยไม่ได้ แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือเพื่อนผู้สนใจการปฏิบัติบางท่านกลับพยายามเจริญสติด้วยการใช้สุญญตาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดพลาดมาก เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ขันธ์หรือรูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ได้ทรงสอนให้ใช้สุญญตาหรือความว่างเป็นอารมณ์แต่อย่างใด

บางท่านถึงกับนำพระไตรปิฎกมาอ้างว่า พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ใช้สุญญตาเป็นอารมณ์กรรมฐานเหมือนกัน เนื้อหาของพระไตรปิฎก

ส่วนนี้มีอยู่ว่า โมฆราชมาณพ พร้อมด้วยเพื่อนร่วมสำนักผู้เป็นศิษย์ของพราหมณ์พาวรีรวม ๑๖ ท่าน ได้ไปเฝ้าทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ท่านเหล่านี้ภายหลังได้อุปสมบทและบรรลุเป็นพระอรหันต์ชั้นแนวหน้าทั้งสิ้น เฉพาะท่านโมฆราชนั้นได้ทูลถามพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งว่า **"บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะไม่เห็น"**

พระอรรถกถาจารย์ท่านอธิบายว่า เหตุที่ท่านโมฆราชต้องถามถึง ๓ ครั้ง ก็เพราะพระพุทธเจ้าทรงรอให้โมฆราชมาณพมีอินทรีย์แก่กล้าเสียก่อน จึงยังมิได้ทรงตอบเมื่อทูลถามปัญหา ๒ ครั้งแรกต่อจากท่านอชิตะและท่านติสสเมตเตยยะ

เมื่อท่านโมฆราชทูลถามเป็นครั้งที่ ๓ โดยได้ถามเป็นบุคคลลำดับที่ ๑๕ แทนที่จะได้ถามเป็นท่านที่ ๒ หรือ ๓ จึงทรงตอบว่า **"ดูกรโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าเถิด จงถอนความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสียแล้ว พึงเป็นผู้ข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงจะไม่เห็น"**

เมื่ออ่านคำตอบตรงนี้แล้ว ท่านที่ชอบเรื่องสุญญตาก็มักจะสรุปเอาเลยว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติด้วยการคิดพิจารณาให้เห็นว่าโลกเป็นของว่างเปล่าหรือเป็นสุญญตา

ความจริงพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ทรงสอนอย่างนั้น แต่ท่านระบุชัดเจนว่า **จงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ** แสดงว่าท่านสอนให้เจริญสติ ถ้า

ถามต่อไปว่าท่านให้เจริญสติโดยใช้สิ่งใดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็ตอบได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้**โลก**เป็นอารมณ์กรรมฐาน และคำว่าโลกก็หมายความถึง**รูปนาม**นั่นเอง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ใช้สุญญตาหรือความว่างเปล่าเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพียงแต่ทรงแนะนำ**ให้ตามรู้รูปนามในแง่มุมของความว่างเปล่าจากตัวตนหรืออนัตตา**เท่านั้นเอง เพราะท่านโมฆราชเป็นผู้มีปัญญามาก จึงเหมาะที่จะบรรลุธรรมด้วยสุญญตวิโมกข์คือการเห็นรูปนามเป็นอนัตตา ทั้งนี้ในบรรดาคณะศิษย์ของพราหมณ์พาวรีทั้ง ๑๖ ท่านนั้น พระไตรปิฎกกล่าวถึงฉายาต่อท้ายชื่อไว้ ๒ ท่าน คือท่านโมฆราชผู้มีปัญญา กับท่านปิงคิยะผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ แสดงว่าท่านโมฆราชน่าจะมีจุดเด่นในด้านมีปัญญามากจริงๆ เพียงแต่ไม่ถึงระดับท่านพระสารีบุตรผู้เป็นอัครสาวกผู้เลิศด้วยปัญญาเท่านั้น

มีคำอธิบายเพิ่มเติมในพระไตรปิฎก (โมฆราชมาณวกปัญหานิทเทส พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๐ ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส) ว่า "บุคคลพิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ (๑) ด้วยสามารถความกำหนดว่า**ไม่เป็นไปในอำนาจ** หมายความว่า ใคร ๆ ย่อมไม่ได้อำนาจในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ และ (๒) ด้วยสามารถการพิจารณา**เห็นสังขารโดยเป็นของว่างเปล่า** หมายความว่า ใคร ๆ ย่อมไม่ได้แก่นสารในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ ที่ไม่มีแก่นสาร ไร้แก่นสาร ปราศจากแก่นสาร เพราะไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา

มีคำที่อาจก่อความสับสนได้อีกคำหนึ่งคือคำว่า **"พิจารณา"** บางท่านตีความว่าการพิจารณาคือการคิด แท้จริงคำว่าพิจารณาหมายถึงการเจริญสติตามรู้รูปนามนั่นเอง ไม่ใช่การคิดเรื่องรูปนาม เพราะการคิดเรื่องรูปนามว่าเป็นความว่างนั้น ไม่สามารถจะทำให้เห็นรูปนามเป็นความว่างได้ แต่ถ้าเจริญสติโดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จึงจะเห็นอนัตตลักษณะของรูปนามได้

สรุปแล้ว พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ใช้ความว่างเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน และไม่ได้ให้คิดเรื่องความว่าง แต่ทรงสอนให้มีสติตามรู้รูปนาม จนเห็นรูปนามว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนหรือไร้แก่นสารทั้งปวง ดังนั้นพวกเราจึงควรลงมือเจริญสติตามรู้รูปนามไปเลย ดีกว่าจะเที่ยวคิดหรือเที่ยวแสวงหาสุญญตาจนลืมการเจริญสติ แล้ววันหนึ่งพวกเราจะได้เห็นโลกคือรูปนามอันประกอบขึ้นเป็นสรรพสิ่งทั้งหลายนั้น แม้มีอยู่ แต่ก็ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนและหาแก่นสารใดๆ ไม่ได้เลย

อันที่จริงคำสอนโดยตรงเรื่องสุญญตาในฝ่ายเถรวาทมีไม่มากนัก กลับไปมีมากในคำสอนของเซน แต่สุญญตาที่เซนกล่าวถึง ก็อาจมีนัยแตกต่างไปจากคำสอนที่พระพุทธเจ้าประทานแก่ท่านโมฆราช ซึ่งหมายถึงความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนและความไร้แก่นสารของ**รูปนาม** ในขณะที่สุญญตาตามคำสอนของเซนน่าจะมีนัยใกล้เคียงกับคำว่า**นิพพาน** ซึ่งรูปนามกับนิพพานนั้นเป็นสภาวธรรมต่างชนิดกัน อย่างไรก็ตามแม้ฝ่ายเถรวาทจะไม่ค่อยได้เอ่ยถึงคำว่าสุญญตาโดยตรง แต่ก็กล่าวถึงสุญญตาไว้ทั้งสองนัย คือนัยแรกสอนว่า**รูปนามว่างเปล่า**

จากความเป็นตัวตน และนัยที่ ๒ สอนว่า**นิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง** ซึ่งถ้าจะกล่าวอย่างรวบย่อก็กล่าวได้ว่า **ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา** คือทั้งรูปนามและนิพพาน ต่างก็ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนด้วยกันทั้งสิ้น

ไหนๆ ก็กล่าวถึงสุญญตาไปแล้ว วันนี้จะเล่าให้พวกเราฟังถึงการปฏิบัติธรรมจนเห็นสุญญตาทั้ง ๒ นัย ซึ่งเรื่องเหล่านี้ผู้เขียนเคยได้ยินครูบาอาจารย์วัดป่าบางรูปท่านเล่าให้ฟังมาอีกต่อหนึ่ง

แท้จริงธรรมชาติทั้งมวลเป็นสิ่งเดียวรวด คือเป็นเพียงรูปธรรมและนามธรรมที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยปรุงแต่งเท่านั้น แต่เพราะความหลงผิดหรืออวิชชา โดยเฉพาะความไม่รู้ทุกข์อันได้แก่ความไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนามซึ่งประกอบขึ้นเป็นธรรมชาตินั้นเอง จึงทำให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกบางส่วนของธรรมชาตินั้นออกมาเป็นตัวเรา แล้วสร้างกำแพงที่มองไม่เห็นขึ้นมาคนละวง เพื่อแบ่งกั้นตนเองออกจากธรรมชาติภายนอกที่แวดล้อมอยู่ และขังตนเองอยู่ในขอบเขตของกำแพงนั้น จึงเกิดมีเรามีเขา มีสัตว์มีบุคคล มีภายในและมีภายนอก ฯลฯ แล้วเกิดความเป็นปฏิปักษ์กับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่นั้น เกิดการต่อสู้และการดิ้นรนที่จะพาตนเองหลีกหนีจากความทุกข์และแสวงหาความสุขมาให้ตนเอง โดยไม่ทราบว่าทางพ้นทุกข์อันแท้จริงอยู่ที่การทำความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามที่เรียกว่าตนเองจนหมดความหลงผิด สามารถคลายความยึดถือและสลัดคืนรูปนามให้กับธรรมชาติไปได้ ไม่ใช่พ้นทุกข์ด้วยการช่วงชิงบางสิ่งและผลักไสบางสิ่งในธรรมชาติ เมื่อสลัดรูปนามที่เรียกว่าตนเองคืนให้ธรรมชาติ

ได้แล้ว ธรรมชาติก็จะเหลือแต่รูปนามอันเป็นกองทุกข์ แต่ไม่มีผู้เข้าไปแบกรับความทุกข์นั้นให้เป็นเครื่องกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป

การเรียนรู้รูปนาม โดยค่อยๆ สังเกตความเป็นจริงของรูปนาม เรียกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการอ่าน การฟัง และการคิดพิจารณาธรรมะแม้กระทั่งเรื่องรูปนาม ก็ยังไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา-กรรมฐาน แต่เบื้องต้นก็จำเป็นต้องอ่าน ต้องฟัง และต้องคิด ให้เข้าใจวิธีการเจริญวิปัสสนาได้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เสียก่อน เมื่อเข้าใจแล้วจึงค่อยๆ สังเกตความเป็นจริงของรูปนามอย่างสบายๆ ต่อไป

หน้าที่ของผู้เจริญวิปัสสนา **ไม่ได้อยู่ที่การพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง** เพื่อให้ "จิตของเรา" บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน หรือเพื่อทำลายอัตตาตัวตนซึ่งไม่ได้มีอยู่จริง ตัวอย่างของความพยายามดังกล่าวก็เช่น (๑) การน้อมจิตไปหาความว่างและความสงบนิ่ง อันเป็นการมุ่งสู่อาเนญชาสมาบัติทั้งหลาย (๒) การดับความรับรู้ อันเป็นการเข้าไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟัก เพราะคิดว่าจะสัมผัสนิพพานได้เมื่อไม่มีจิต โดยลืมคิดไปว่านิพพานเป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า (๓) การพยายามสลัดคืนรูปนามให้กับธรรมชาติด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การคิดอบรมสั่งสอนจิตด้วยการคิดพิจารณากายใจ และการทรมานกายใจเพื่อดับตัณหาอันเป็นวิธีการที่เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค และ (๔) การพยายามหาทางเปลี่ยนแปลงรูปนามจากสิ่งที่ไม่เที่ยงให้เที่ยง จากสิ่งที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุข และจากสิ่งที่บังคับไม่ได้ให้บังคับได้ เป็นต้น

หน้าที่ของผู้เจริญวิปัสสนา ไม่มีสิ่งใดให้ทำมากกว่าการ**ค่อยๆ สังเกตจนเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามที่ประกอบกันขึ้นเป็น "ตัวเรา" ได้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้** หมั่นรู้รูปนามเนืองๆ จนจิตใจเกิดความเห็นแจ้งว่า "ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม" เพียงเท่านี้ก็พ้นจากความหลงผิดเบื้องต้นได้แล้ว และเมื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ก็จะเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งว่า รูปนามภายในที่เรียกว่า "ตัวเรา" นี้ไม่เที่ยง หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา และเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งซึ่งไม่มีความสำคัญใดๆ เป็นพิเศษของธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ซึ่งก็เป็นรูปนามด้วยกันทั้งสิ้น แต่เพราะความหลงผิดแท้ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกเป็นเราเป็นเขา เป็นสัตว์เป็นคน เป็นภายในและเป็นภายนอก และเป็นธรรมคู่อื่นๆ ขึ้นมา

การเห็นว่ารูปนามว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนและหาแก่นสารใดๆ ไม่ได้เลย เพราะรูปนามทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา ดังที่กล่าวมานี้เอง คือการเห็นว่ารูปนามทั้งปวงเป็นของสูญหรือสุญญตา

ในขณะที่เห็นรูปนามเป็นของว่างเปล่านั้น หากปฏิบัติธรรมได้สมควรแก่ธรรม บางท่านจิตจะปล่อยวางรูปนามแล้วตัดกระแสเข้าถึงธรรมเลยทีเดียว แต่บางท่านที่กำลังยังไม่พอจะปล่อยวางรูปนาม ก็จะพบธรรมอย่างหนึ่ง เป็นความว่างๆ สงบสันติ ปรากฏอยู่ท่ามกลางความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของรูปนาม แต่ความเคลื่อนไหวทั้งหลายกระทบเข้าไม่ถึงธรรมนี้ เหมือนลิ้นงูอยู่ในปากงูโดยไม่มีอันตราย

ต่อมาเมื่อจิตรู้แจ้งในความเป็นของสูญของรูปนามแล้ว จิตซึ่งเคยหยิบฉวยรูปนามบางส่วนไว้เป็นตัวเราจนมีภาระหนักที่จะต้องแบกหามรูปนามไว้เป็นนิจ ก็จะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามนั้น สลัดคืนรูปนามนั้นให้กับธรรมชาติไปตามเดิม **แม้แต่จิตที่ถูกถือมั่นมาเนิ่นนานก็ถูกสลัดทิ้งไปด้วย แล้วประจักษ์หรือเข้าถึงธรรมที่ว่างจากความเป็นตัวตนอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่านิพพาน และเซนเรียกว่ามหา-สุญญตา**

ความพ้นทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิงอยู่ที่ตรงนี้เอง คงเหลือแต่ความทุกข์ของธาตุขันธ์หรือรูปนามที่ยังคงหมุนเวียนสืบต่ออยู่เท่านั้น แต่จิตไม่หยิบฉวยรูปนามขึ้นมาให้เป็นภาระอีก ความทุกข์ทางใจจึงมีขึ้นไม่ได้เลย ดังนั้นพระอรหันต์จึงไม่ใช่ผู้ที่ทำจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ หรือทำจิตที่เป็นทุกข์ให้กลายเป็นสุขได้ หรือทำจิตที่บังคับไม่ได้ให้บังคับได้ แต่คือท่านผู้ปล่อยวางความถือมั่นในจิตและขันธ์ทั้งปวงลงได้อย่างสนิทแล้ว ความพ้นจากขันธ์นี้เองคือความพ้นจากทุกข์

ผู้ที่ปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้แล้วจะมีความรู้สึกต่อ (๑) บัญญัติ (๒) สภาวะของธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ (๓) สภาวะของจิต และ (๔) สภาวะของธรรม แตกต่างไปจากที่เคยรู้สึกมา คือจะเห็นบัญญัติเป็นเพียงภาพลวงตาอันว่างเปล่า เห็นรูปนามรวมทั้งจิตและธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน และเห็นธรรมหรือนิพพานเป็นความว่างอย่างถึงที่สุดหรือมหาสุญญตา คือตัวมันเองก็ว่างและยังว่างจากรูปนามและบัญญัติอีกด้วย โดยท่านผู้นั้นจะมีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ดังนี้คือ

๑. **<u>บัญญัติ</u>** <u>บุคคลทั่วไป</u> จะรู้สึกว่าบัญญัติเป็นของจริงจัง เช่น คนก็เป็นคนจริงๆ ต้นไม้ก็เป็นต้นไม้จริงๆ <u>ผู้ปฏิบัติ</u> จะรู้สึกว่าบัญญัติเป็นของไม่จริงจังแต่ก็หลงจริงจังกับบัญญัติเป็นคราวๆ แต่<u>ผู้ที่ปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้แล้ว</u> **ย่อมเห็นบัญญัติเป็นเพียงภาพลวงตา** คือจะเห็นแจ้งชัดว่าอารมณ์บัญญัติ (ทั้งสัททบัญญัติคือคำเรียกขานสิ่งต่างๆ และอัตถบัญญัติคือความเข้าใจเนื้อหาของสัญลักษณ์ต่างๆ เช่นไฟแดงหมายถึงให้หยุด ไฟเขียวหมายถึงให้ไปได้) เป็นเพียงสิ่งที่มนุษย์ตกลงสมมุติกันขึ้นเอง แม้แต่เรื่องราวที่คิดนึกขึ้นก็เป็นเพียงภาพลวงตาหรือเป็นมายาที่หลอกลวงให้หลงเป็นจริงเป็นจังไปเท่านั้น อย่างไรก็ตามบัญญัติก็เป็นความจริงโดยสมมุติ ผู้นั้นย่อมเข้าใจ อาศัย และคล้อยตามบัญญัติ ไม่ได้ปฏิเสธบัญญัติแต่อย่างใด แต่หากบัญญัติใดผิดต่อคุณธรรมแล้ว ผู้นั้นจะยึดถือคุณธรรมเป็นใหญ่ เช่นเมื่อชาวโลกสมมุติกันว่าการต้มเหล้าขายเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ผู้นั้นก็ไม่ต้มเหล้าขาย เพราะเหล้าเป็นเครื่องทำลายสติซึ่งเป็นคุณธรรมอันวิเศษสุดอย่างหนึ่งของมนุษย์ และชาวโลกสมมุติกันว่าการพนันของรัฐเป็นสิ่งที่ถูกกฎหมาย ผู้นั้นก็ไม่นิยมยินดีด้วย เพราะการพนันเป็นเครื่องส่งเสริมความโลภ และหยามหมิ่นคุณค่าของความพากเพียรที่จะทำมาหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงของมนุษย์ เป็นต้น

๒. **<u>สภาวะของธรรมชาติ</u>** <u>บุคคลทั่วไป</u> จะรู้สึกว่าธรรมชาติหรือสิ่งที่แวดล้อมอยู่ เช่นคนอื่น สัตว์อื่น ต้นไม้ และภูเขา กับตัวเราเป็นสิ่งสองสิ่งที่แยกต่างหากจากกัน ทั้งธรรมชาติและตัวเรามีความเป็นตัวตนจริงจังมาก คือธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นของจริง ตัวเราก็มีอยู่จริงๆ เขามักคิดว่าคนที่เก่งๆ จะสามารถบังคับตนเองและเอาชนะธรรมชาติได้ เขาจะพยายามแสวงหาความสุขจากการครอบครองและ

ผลักไสสิ่งที่แวดล้อมเขาอยู่ตลอดเวลา โดยหวังว่าการกระทำเช่นนั้นจะนำความสุขมาให้ ผู้ปฏิบัติ จะรู้สึกว่าธรรมชาติกับตัวเราเป็นสิ่งสองสิ่งที่แยกต่างหากจากกัน ถ้าขาดสติธรรมชาติและตัวเราก็มีตัวตนจริงๆ แต่ถ้ามีสติก็อาจเห็นได้ว่าธรรมชาติและตัวเราเป็นภาพลวงตาคือไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่ความยึดถือในธรรมชาติและตัวเราก็ยังมีอยู่ เขาจะพยายามรักษาใจซึ่งก็คือสิ่งที่ถือมั่นว่าเป็นตนเอง ไม่ให้เป็นทุกข์เพราะการกระทบกับธรรมชาติภายนอกที่แวดล้อมอยู่ แต่ผู้ที่ปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้แล้ว **ย่อมเห็นสรรพสิ่งที่แวดล้อมอยู่เป็นเพียงรูปนามซึ่งว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน** ไม่มีการแบ่งแยกธรรมชาติอันเป็นหนึ่งนั้นให้เป็นสองส่วนคือเป็นตัวเรากับสิ่งภายนอก ธรรมชาติหรือรูปนามที่สัมผัสรู้ได้จะมีสภาวะราบเรียบเสมอกันราวกับหน้ากลองคือไม่มีสิ่งใดสะดุดตาสะดุดใจจนโดดเด่นยกสูงขึ้นมาเป็นตัวตนได้อีก เช่นเมื่อมองดูโลกก็เห็นทุกสิ่งราบเรียบเสมอภาคกันในความรู้สึกเพราะปราศจากความหลงและอคติต่างๆ และเห็นว่าในธรรมชาติอันเป็นหนึ่งนั้นไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีแต่รูปกับนามที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยปรุงแต่ง รูปนามก็ทำงานไปตามหน้าที่ของมันเท่านั้นเอง และแม้รูปนามจะไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาแต่ก็ไม่เป็นภาระเครื่องเสียดแทงเข้าถึงจิตแต่อย่างใด ผู้นั้นจะอยู่กับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ในลักษณะเหมือนดอกบัวที่อยู่กับน้ำแต่ไม่ติดน้ำ เขาย่อมไม่หลงเพลินหรือผลักไสรูปนามทั้งปวงนั้น

๓. **สภาวะของจิต** บุคคลทั่วไป จะรู้สึกว่าตัวเรามีอยู่อย่างแน่นอน และสิ่งที่เรียกว่าตัวเราก็คือกลุ่มก้อนทั้งก้อนของกายกับใจนี่เอง ไม่สามารถจำแนกได้ว่าอันใดเป็นกายอันใดเป็นจิตใจ รู้สึกเพียงแต่ว่าทั้งหมดนี้คือตัวเรา ผู้ปฏิบัติ จะรู้สึกว่ากายก็อันหนึ่ง จิตใจ

การเห็นว่ารูปนามว่างเปล่า

จากความเป็นตัวตน

และหาแก่นสารใดๆ ไม่ได้เลย

เพราะรูปนามทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตานี่เอง

คือการเห็นว่ารูปนามทั้งปวง

เป็นของสูญหรือสุญญตา

ก็อันหนึ่ง ธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ก็เป็นอีกอันหนึ่ง กายและธรรมชาติไม่ใช่ตัวเรา แต่จิตเป็นตัวเรา แต่เมื่อปฏิบัติจนบรรลุพระโสดาบันแล้วจะเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา แต่ก็ยังมีการหยิบฉวยครอบครองจิตอยู่ ไม่สามารถปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้ ยังมีความพยายามจะรักษาจิตและต้องการพัฒนาจิตไปสู่ความหลุดพ้นอยู่ และรู้สึกว่าจิตยังมีขอบเขตมีจุด มีดวง และจิตจะเสพอารมณ์ในกามาวจรอยู่เสมอ ส่วนผู้ทรงฌานก็จะละอารมณ์ในกามาวจรไปเสพอารมณ์ในรูปาวจรและอรูปาวจรเป็นครั้งคราว แต่ผู้ที่ปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้แล้ว **ย่อมเห็นจิตเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน** คือเห็นจิตเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตนใดๆ ทั้งสิ้น จิตมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเหมือนกับสังขารธรรมทั้งหลายนั่นเอง พวกเราอย่าสำคัญผิดว่า เมื่อปฏิบัติถึงที่สุดแล้วจิตจะเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตาขึ้นมาได้ เพราะจิตเป็นขันธ์ จิตจึงย่อมจะเป็นตัวทุกข์เสมอไป เพียงแต่ผู้ที่ปล่อยวางจิตได้แล้วจะไม่มีความรู้สึกกระทบกระเทือนหรือถูกเสียดแทงเพราะขันธ์หรืออารมณ์ใดๆ อีกต่อไป จิตที่เคยทำหน้าที่เสพอารมณ์กลับทำหน้าที่รู้สึกนึกคิดโดยไม่เสพอารมณ์ อยู่ต่างหากจากอารมณ์ มีความรู้สึกที่โปร่งโล่งว่าง ไร้น้ำหนัก ไร้รูปลักษณ์ ไร้ขอบเขต และเป็นอิสระ ส่วนวิบากจิตที่ทำหน้าที่รู้รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสทางกายทวาร รวมทั้งวิบากจิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ พิจารณาอารมณ์ และตัดสินอารมณ์ ก็ยังทำหน้าที่เหมือนจิตของปุถุชนธรรมดาๆ นั่นเอง

ขอขยายความถึงจิตที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่เรียกว่าชวนจิตอีกสักเล็กน้อย จิตชนิดนี้จะมีความแตกต่างไปจากเดิม คือชวนจิตของผู้ที่ยังปล่อยวางความถือมั่นในจิตไม่ได้จะทำหน้าที่นึกคิดและเสวยอารมณ์คือหลงยินดียินร้ายไปด้วย หรือเป็นกุศลหรืออกุศล

ไปด้วย แต่ชวนจิตของผู้ที่ปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้แล้วจะนึกคิดแต่ไม่เสวยอารมณ์ จะมีลักษณะสักว่าคิดนึกปรุงแต่งเพื่ออยู่กับโลก และอนุโลมตามโลกเป็นกิริยาไปอย่างนั้นเอง จิตเหล่านี้บางดวงมีโสมนัสเวทนา บางดวงมีอุเบกขาเวทนา บางดวงประกอบด้วยปัญญา บางดวงไม่ประกอบด้วยปัญญา แต่ทั้งหมดมีลักษณะเป็นหนึ่ง เป็นปกติ สงบสันติ แจ่มจ้า อิสระ ไม่มีความเคลื่อนไหวใดๆ ในภายในแม้แต่น้อย ไม่มีจุด ไม่มีดวง ไร้รูปลักษณ์และขนาด กว้างขวางไม่มีขอบเขตเครื่องกีดกั้น ไม่มีสิ่งห่อหุ้ม เหมือนกับอยู่เหนือขันธ์ ไม่ปนเปื้อนด้วยขันธ์ ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีอะไรเลยนอกจากธรรมชาติรู้อันบริสุทธิ์ล้วนๆ และไม่ถูกหยิบฉวยหรือกำหนดหมายไว้แต่อย่างใด จิตนี้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี และไม่มีกิจที่จะต้องดูแลรักษาอีกต่อไป

ชวนจิตนี้เมื่อไม่มีกิจจะต้องรู้ขันธ์หรืออยู่กับโลกอันเป็นสมมุติก็จะไปรู้ธรรมอันเป็นอมตธาตุหรืออมตธรรม จัดว่าเป็นจิตที่แปลกและอัศจรรย์ เหมือนกับไม่ใช่จิต ไม่น่าจะเรียกว่าจิต แต่ก็ต้องเรียกว่าจิตเพราะมีสภาวะรู้ ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านมักจะสมมุติเรียกจิตชนิดนี้ว่า **ใจ ฐีติจิต จิตเดิม จิตหนึ่ง** เป็นต้น เพราะเป็นเครื่องรู้ธรรมอันเป็นธัมมารมณ์ชนิดที่ท่านสมมุติเรียกกันว่า **ธรรม ฐีติธรรม มหาสุญญตา** เป็นต้น ใจนี้เงียบสนิทและบริสุทธิ์ผุดผ่องจริงๆ ไม่มีอะไรในนั้นสักจุดสักแต้มเดียว กว้างขวางไร้ขอบเขต และไม่มีการทำงานแม้แต่การหมายรู้ใจหรือการหมายรู้ธรรม ใจนี้แหละรู้ธรรม ใจนี้แหละทรงธรรมไว้ แต่แท้ที่จริงแล้วธรรมนั่นแหละทรงธรรมไว้ คือทรงสภาพไว้ได้เองโดยไม่อิงอาศัยสิ่งใด และเมื่อมีกิจเช่นมีความจำเป็นจะต้องสัมผัสหรือสัมพันธ์กับโลก จิตก็ทำหน้าที่รู้อารมณ์รูปนามและบัญญัติอย่างเป็น

กิริยาไปอย่างนั้นเอง เป็นการอนุโลมตามโลก และเมื่อหมดกิจการงานแล้ว ใจก็รู้ธรรมไปและมีความสุขอันมหาศาลอยู่กับธรรมนั้นเอง

๔. สภาวะของธรรม บุคคลทั่วไป จะเห็นธรรมที่เหนือกว่าธรรมชาติคือเหนือความเกิดดับไม่ได้เลย กระทั่งรูปนามก็ไม่เห็น หรือเห็นก็ไม่เข้าใจ เพราะจิตใจถูกสมมุติบัญญัติปิดกั้นไว้ทั้งหมด ผู้ปฏิบัติพระเสขบุคคลคือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และพระอนาคามี จะรู้สึกได้ถึงธรรมนี้เป็นครั้งคราว เพียงแต่ไม่เข้าใจแจ่มแจ้งถึงธรรมนี้และไม่ทราบว่าจะใช้ประโยชน์ใดๆ ได้ เพราะจิตยังไม่เลิกแสวงหาความหลุดพ้น สภาวธรรมนี้จึงถูกมองข้ามไปอย่างรวดเร็ว ส่วนปุถุชนที่อยากจะทราบร่องรอยความรู้สึกของสภาวะนี้ ก็มีสภาวะอยู่อย่างหนึ่งที่ใกล้เคียงกับสภาวะนี้ คือความรู้สึกแปลกๆ ที่เกิดขึ้นเมื่ออ่านหนังสือเซน เช่นหนังสือของท่านเว่ยหล่างและท่านฮวงโป เป็นต้น เป็นความรู้สึกที่เห็นโลกว่างจากความเป็นตัวตนเพราะหยุดความคิดนึกดิ้นรนทางใจ แต่แม้จะพอรู้สึกได้บ้าง ก็ไม่สามารถกำหนด แตะต้อง หรือทำความเข้าใจได้ เพราะมันเป็นสภาวะแห่งการหยุดและรู้ หากพยายามทำความเข้าใจ สภาวะนี้จะดับไปทันที ผู้ที่สัมผัสสภาวะนี้จึงไม่ทราบประโยชน์ใดๆ ของความรู้สึกนี้เลยนอกจากทราบว่ามีความรู้สึกแปลกๆ เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ผู้ที่ปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้แล้ว **ย่อมเห็นธรรมที่เคยเห็นมาก่อนหน้านี้แล้ว ปรากฏแจ่มจ้าบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตา และเข้าใจถ่องแท้ถึงความถึงที่สุดแห่งทุกข์และการเดินทาง** โดยเมื่อเห็นรูปนามเป็นสิ่งที่ราบเรียบเสมอกัน และปล่อยวางจิต คือไม่หมายและไม่หยิบฉวยจิตขึ้นมาอีกแล้ว ก็จะเห็นแจ้งสภาวธรรมอีกอย่างหนึ่ง

สภาวะนี้ไม่เกิดไม่ดับ ไม่เหมือนสภาวะของธรรมชาติคือรูปนามที่มีความเกิดดับ

สภาวะนี้ทนอยู่ได้ ไม่มีความเสื่อม ความเก่าคร่ำคร่า และความดับสลาย เพราะไม่มีสิ่งใดกระทบกระเทือนเข้าถึงได้ ไม่ว่าจะเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ช่องว่าง หรือวิญญาณ และไม่มีอะไรปรุงแต่งได้ อยู่ได้เองโดยไม่ต้องอิงอาศัยจิต กรรม อุตุ หรืออาหาร

สภาวะนี้ว่างจากความเป็นตัวตน ไม่ใช่อัตตา เพราะเป็นอนัตตา คือไม่เป็นไปในอำนาจของใครและไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองได้ แต่ผู้ที่เห็นสภาวะนี้ก็ไม่กำหนดหมายว่าสภาวะนี้เป็นอัตตาหรืออนัตตา เพราะปราศจากตัณหาที่จะกำหนดหมาย สภาวะนี้ก็เป็นสภาวะนี้อยู่อย่างนี้เอง

สภาวะนี้ครอบงำรูปนามทั้งปวงอยู่นั่นเอง แต่รูปนามทั้งปวงไม่อาจปนเปื้อนเข้าถึงสภาวะนี้ได้เลย เหมือนดอกบัวอยู่กับน้ำแต่ไม่เปียกน้ำ

สภาวะนี้ไม่ใช่ภพอีกชนิดหนึ่งที่เที่ยงแท้ถาวร เพราะพ้นจากรูปนามจึงไม่ใช่ภพ และภพที่เที่ยงแท้ถาวรก็ไม่เคยมีอยู่จริง

สภาวะนี้ว่างอย่างยิ่ง เป็นมหาสุญญตา คือตัวมันเองก็ว่างและยังว่างจากรูปนามและบัญญัติอีกด้วย จึงไม่มีสิ่งปรุงแต่งใดๆ ที่จะปนเปื้อนเข้ามาถึงได้

สภาวะนี้เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ด้วยความสงบสันติ ว่าง สว่าง และบริสุทธิ์อยู่เป็นนิจ

สภาวะนี้คือสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง (สัจฉิกิริยากิจ) เมื่อแจ้งแล้วจะพบว่านี้เป็นที่สิ้นทุกข์เพราะพ้นความเสียดแทงของขันธ์จริงๆ เหมือนคำโบราณที่ว่า **"ต้นมะพร้าวนาฬิเก ต้นเดียวโนเน นอกทะเลขี้ผึ้ง ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง นอกทะเลขี้ผึ้ง ถึงแต่ผู้พ้นกรรม"** (หมายเหตุ ผู้เขียนเคยได้ยินคำท้ายของถ้อยคำเหล่านี้แตกต่างกันในที่บางแห่ง เช่นบางแห่งใช้คำว่า "ถึงแต่ผู้พ้นบุญ" ซึ่งผู้เขียนเห็นว่ายังไม่รัดกุม เพราะธรรมนี้ต้องพ้นทั้งบุญและบาป บางแห่งก็ว่า "ถึงแต่ผู้พ้นธรรม" ซึ่งก็ผิดสภาวะอีก เพราะธรรมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่มีทางพ้นไปได้ ผู้เขียนจึงนิยมคำว่า "ถึงแต่ผู้พ้นกรรม" คือเมื่อจิตหมดการกระทำกรรมอย่างเด็ดขาดแล้ว เหลือเพียงกิริยาจิต จึงจะเห็นธรรมนี้เต็มบริบูรณ์ได้)

สภาวะนี้เองคือธรรม คือที่พึ่งอันเกษม ที่แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงมีธรรมนี้เป็นสรณะ ผู้ใดเห็นธรรมนี้จะรู้ทันทีว่า ไม่มีที่พึ่งอื่นใดยิ่งกว่านี้อีกแล้ว เพราะมีแต่ธรรมนี้เท่านั้นที่พ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

จิตที่ได้ประจักษ์รู้สภาวธรรมนี้จะรู้สึก**เต็มอิ่ม** และรู้ว่า**ที่สุดแห่งทุกข์อยู่ที่ตรงนี้เอง คืออยู่ตรงที่สิ้นตัณหา (วิราคะ) สิ้นความปรุงแต่ง (วิสังขาร) และหลุดพ้นจากอาสวกิเลสเพราะไม่ถือมั่นในขันธ์ (วิมุตติ)** กิจเพื่อการแสวงหาที่สุดแห่งทุกข์ที่ยิ่งไปกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว สภาวะนี้ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาแท้ๆ ไม่เคยหายไปไหน แต่ก่อนหน้านี้ไม่เคยเห็น หรือเคยเห็นก็ไม่รู้จักและไม่เข้าใจ จึงต้องเที่ยวแสวงหาทางพ้นทุกข์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด **ต่อเมื่อปล่อยวางความยึดถือจิตได้แล้ว จึงหมดการแสวงหาและเข้าใจถึงสภาวะนี้ได้ แต่ก็ไม่มีการหยิบฉวยสภาวะนี้ไว้** เหมือนคนที่เที่ยวแสวงหาเหมืองเพชร แม้เคยเดินผ่านแต่

ไม่รู้ ต่อมาจึงรู้ว่าที่นี่คือเหมืองเพชร แต่เมื่อพบเข้าแล้วจริงๆ กลับยืนดูเฉยๆ อย่างมีความอิ่มเต็ม ไม่คิดจะครอบครองเหมืองเพชรไว้อีกแล้ว เพราะไม่มีตัวเราที่ไหนจะให้ไปเป็นเจ้าของเหมืองเพชรนั้น

ผู้เข้าถึงธรรมนี้แล้ว จะเข้าใจเส้นทางธรรมได้ตลอดทั้งสาย และอาจอุทานด้วยความร่าเริงใจว่า

"เมื่อจิตหลุดออกจากโลกของความคิด
จิตก็รู้รูปนามอันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน
เมื่อจิตรู้รูปนามโดยไม่เติมแต่งสิ่งใดลงในการรู้
จิตก็เห็นเงาของธรรมอันสงบสันติที่แทรกซ้อนอยู่อย่างเร้นลับ
อันเป็นความสงบในท่ามกลางความเคลื่อนไหว
อันเป็นความร่มเย็นในท่ามกลางความเร่าร้อน
และเมื่อกำลังของปัญญาแก่กล้าพอ จิตจะปล่อยวางรูปนาม
แล้วเข้าถึงธรรมอันสงบสันตินั้นเองโดยอัตโนมัติ

เมื่อจะเข้าถึงธรรมอันสงบสันติ จิตก็เข้าถึงของเขาเอง
เมื่อจะทรงอยู่กับธรรมอันสงบสันติ จิตก็ทรงอยู่ของเขาเอง
ไม่ต้องพยายามหรือบังคับให้จิตเข้าถึงและทรงอยู่กับธรรมนี้
หากยังบังคับ หรือเพียงจงใจหมายรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแม้กระทั่งจิต
จิตจะเกิดภพคือการทำงานทางใจ
และห่างไกลจากธรรมนี้ออกไปอีก
ต่อเมื่อรู้แจ้งในความจริงของรูปนาม
จนปล่อยวางรูปนามได้นั่นแหละ
ไม่ต้องทำอะไรเลย ก็เข้าถึงธรรมนี้ได้แล้ว

เมื่อเข้าถึงธรรมอันสงบสันตินี้แล้ว
หากมีกิจที่จะต้องสัมผัส/สัมพันธ์กับโลก จิตก็รู้บัญญัติและรูปนาม
จิตอนุโลมตามโลก คือคล้อยตามสมมุติบัญญัติของโลก
เช่นโลกเขาเรียกว่าผู้หญิง ก็ผู้หญิงกับเขา
โลกเขาเรียกว่าผู้ชาย ก็ผู้ชายกับเขา
แล้วปฏิบัติต่อผู้หญิงและผู้ชายไปตามสมมุติ
หรือตามมารยาทของโลก
ด้วยความรู้เท่าทันว่าผู้หญิงไม่มี ผู้ชายไม่มี
มีแต่รูปกับนาม เป็นต้น

ในการดำรงชีวิตอยู่นั้น เมื่อหิวก็กิน เมื่อง่วงก็นอน
เมื่อร่างกายต้องการขับถ่ายก็ขับถ่าย
เมื่อมีเรื่องขบขันก็ยิ้มแย้ม เมื่อมีเรื่องควรสลดสังเวชก็มีธรรมสังเวช
ไม่เสแสร้งสงบสำรวม แต่มีอาการทางกายและวาจา
ไปตามวาสนาที่เคยชิน
ทั้งหมดทั้งสิ้นเป็นเพียงกิริยาอาการในความว่างเปล่า
และไม่กระเทือนเข้าถึงธรรมอันสงบสันตินั้นเลย

เมื่อหมดกิจที่จะต้องสัมผัส/สัมพันธ์กับโลก
จิตก็อยู่กับธรรมอันสงบสันติซึ่งเป็นอมตธาตุอมตธรรมนั้น
และเมื่อคราวจะตาย
จิตก็ทิ้งความรับรู้รูปนาม หดตัวเข้ามารู้เฉพาะความสงบสันตินั้น
แล้วรูปนามก็ดับไป"

ธรรมเหล่านี้ผู้เขียนเคยได้รับฟังมาจากครูบาอาจารย์พระป่าหลายรูป เห็นว่าแปลกดีจึงจำมาเล่าสู่กันฟังในหมู่เพื่อนนักปฏิบัติ ท่านที่กล่าวถึงธรรมเหล่านี้ก็เช่น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ หลวงพ่อกิม ธมฺมทีโป วัดป่าดงคู จังหวัดสุรินทร์ และอีกองค์หนึ่งคือหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ วัดป่าเขาน้อย จังหวัดบุรีรัมย์ โดยเฉพาะหลวงปู่สุวัจน์ท่านเล่าประสบการณ์ของท่านให้ฟังว่า ธรรมนี้เป็นของง่าย เมื่อเข้าใจแล้วท่านถึงกับด่าตนเองว่าโง่แท้ ของเท่านี้เห็นก็เห็นอยู่แต่ไม่เข้าใจ แต่เมื่อเข้าใจแล้ว ท่านบอกว่าจิตใจของท่านมีความสุขมาก ไม่นึกไม่ฝันเลยว่าบวชมาแล้วจะมีความสุขได้มากมายถึงขนาดนี้ เวลานี้ท่านเหล่านี้มรณภาพไปแล้ว หากท่านหมดกิเลสท่านก็คงสบายไปแล้ว ยังเหลือก็แต่พวกเราจะต้องพากเพียรเจริญสติรู้รูปนามเพื่อเอาตัวรอดกันต่อไป

สรุปแล้ว พวกเรามีหน้าที่ตามรู้รูปนามตามความเป็นจริงต่อไปเนืองๆ จนเห็นรูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ไม่ต้องไปคิดถึงสุญญตาใด ๆ ให้เสียเวลารู้สึกตัว ต่อเมื่อเห็นรูปนามเป็นของสูญ อันเป็นการเห็นสุญญตาตามนัยหนึ่งแล้ว ก็จะเข้าใจความหมายของสุญญตาในอีกนัยหนึ่งได้ด้วยตนเองทีเดียว

(๖ กรกฎาคม ๒๕๔๘)

๘
ของฝาก

บันทึกฉบับนี้ประมวลจากคำสนทนาธรรมระหว่างเพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านกับผู้เขียน เห็นว่าอาจจะมีประโยชน์อยู่บ้างจึงเก็บมาเป็นของฝากไว้ท้ายหนังสือเล่มนี้ด้วย หากบันทึกฉบับนี้จะก่อความไม่สบายใจให้กับท่านผู้ใดบ้าง ก็ขอได้โปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วย

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม ผมสังเกตเห็นว่าพระภิกษุสามเณรและญาติโยมที่มาสนทนาธรรมกับหลวงพ่อ มีพื้นฐานการศึกษาปฏิบัติธรรมมาจากหลายสำนัก ไม่ทราบว่าสนทนาธรรมกันได้อย่างไรจึงพูดกันรู้เรื่องและไม่ทะเลาะกัน

ตอบ ถ้าเราถือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไม่ใช่ถือคำสอนของอาจารย์เป็นหลัก และถ้าเราถือธรรมเป็นใหญ่ไม่ใช่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ แม้จะศึกษาธรรมมาจากต่างสำนักกัน เราก็สนทนากันได้ ทั้งนี้คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือธรรมอันเป็นมาตรฐานนั้น เราศึกษาได้จากพระปริยัติธรรมและทดสอบได้ด้วยการปฏิบัติ

ถาม ผมเห็นว่าพระปริยัติธรรมเป็นแค่แผนที่หยาบๆ ไม่มีความละเอียดลึกซึ้งเท่าไรนัก ส่วนอาจารย์ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติเปรียบเหมือนคนที่เคยเดินทางไปก่อนแล้ว ย่อมจะรู้เส้นทางเดินได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าที่ปรากฏในพระปริยัติธรรม

ตอบ พระปริยัติธรรมไม่ใช่แผนที่อย่างหยาบ แต่มีความกว้างขวางและละเอียดลึกซึ้งมากที่สุด เพราะเป็นที่รวมภูมิความรู้บางส่วนของพระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกอีกหลายรูปเข้าไว้ด้วยกัน แต่ที่เราเห็นเป็นของหยาบก็เพราะเราเข้าไม่ถึงสภาวะจริงที่พระปริยัติธรรมต้องการสื่อ ทั้งนี้สภาวะจริงจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้นผู้ศึกษาพระปริยัติธรรมจึงไม่ควรละทิ้งการปฏิบัติ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่ซาบซึ้งถึงสภาวธรรมอันปรากฏคำอธิบายอยู่ในพระปริยัติธรรม และอาจจะตีความพระปริยัติธรรมในลักษณะต่ำระดับกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ได้ ส่วนนักปฏิบัติก็ไม่ควรดูหมิ่นพระปริยัติธรรม เพราะนักปฏิบัติแม้จะเก่งเพียงใดก็มักจะรอบรู้ลึกซึ้งเฉพาะแนวทางที่ตน

เคยดำเนินมาเท่านั้น ใครไปศึกษาด้วย ก็จะสอนทุกคนให้ปฏิบัติเหมือนที่ตนเคยปฏิบัติมา ซึ่งอาจจะได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เพราะจริตนิสัยของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันและเหมาะสมกับกรรมฐานที่แตกต่างกัน

ดังนั้นถ้าชาวพุทธศึกษาเฉพาะพระปริยัติธรรม ก็จะเห็นพระปริยัติธรรมเป็นตำราอันแห้งแล้ง แต่ถ้าปฏิบัติอย่างเดียว ก็อาจจะปฏิบัติผิด หรือแม้จะปฏิบัติถูกก็จะรอบรู้แนวทางการปฏิบัติเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้ช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยลง และไม่สามารถรักษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ได้

ถาม หากเป็นดังที่หลวงพ่อกล่าว เราคงสามารถนำพระปริยัติธรรมมาวิเคราะห์การปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลายได้ ว่าการปฏิบัติอย่างใดถูกหรือผิด

ตอบ เห็นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติของเราเอง

ถาม ดิฉันทราบว่าหลวงพ่อเป็นลูกศิษย์ครูบาอาจารย์สายวัดป่าจริงไหมคะ

ตอบ จริง แต่ขอให้คุณเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า อาตมาเป็นเพียงผู้ได้รับการอบรมสั่งสอนถึงวิธีการปฏิบัติธรรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าบางรูปมาตั้งแต่สมัยที่เป็นฆราวาสเท่านั้น เริ่มต้นตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์ หลวงพ่อพุธ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ท่านพระอาจารย์บุญจันทร์ และหลวงปู่สุวัจน์เป็นต้น และครูบาอาจารย์ท่านคงพิจารณาเห็นว่าอาตมาเป็นพวกทิฏฐิจริต ท่านจึงสอนให้เริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการดูจิตตนเอง โดยไม่ได้เน้นหนักเรื่องการทำสมาธิพิจารณากาย ซึ่งจะแตกต่างจากพระธุดงคกรรมฐานส่วนใหญ่ที่ท่านทำสมาธิและพิจารณากายกันก่อนแล้วค่อยมาดูจิตในภายหลัง นอกจากนี้อาตมาไม่ใช่พระป่าหรือพระฝ่ายอรัญวาสีเพราะไม่เคยอยู่ป่า แต่เป็นพระบ้านหรือพระฝ่ายคามวาสี และอาตมาไม่ใช่พระธุดงคกรรมฐานเพราะไม่ได้สมาทานธุดงควัตร เป็นแต่เพียงพระกรรมฐานธรรมดาๆ เท่านั้น นอกจากนี้อาตมาก็ไม่ใช่พระฝ่ายปฏิบัติอย่างเดียว แต่ยังศึกษาพระปริยัติธรรมด้วย ดังนั้นถ้าคุณต้องการทราบเรื่องราวของพระป่าหรือพระธุดงคกรรมฐานให้ละเอียดลึกซึ้ง ก็คงต้องไปถามท่านที่เป็นพระป่าแท้ๆ เอาเอง

ถาม เป็นไปได้อย่างไรคะที่จะปฏิบัติธรรมโดยไม่เริ่มต้นจากการทำสมาธิก่อน

ตอบ ขอให้คุณอ่าน พระไตรปิฎกเล่ม ๓๑ พระสุตตันตปิฎก ยุคนัทธวรรค ยุคนัทธกถา ในพระสูตรนี้ท่านพระอานนท์กล่าวถึง

(๑) การเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นเบื้องต้น (๒) การเจริญสมถะอันมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น และ (๓) การเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป ท่านว่าทำให้เกิดมรรค ละสังโยชน์และอนุสัยได้ทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการทำสมถะก่อน หรือด้วยการทำวิปัสสนาก่อน ในที่สุดก็ต้องมีทั้งสมถะและวิปัสสนาจึงจะละสังโยชน์ได้

ถาม ทำไมครูบาอาจารย์จึงสอนให้หลวงพ่อดูจิตคะ

ตอบ ครูบาอาจารย์ที่อาตมาไปศึกษากับท่านนั้น ท่านสอนกรรมฐานตามจริตลูกศิษย์ อาตมาเป็นพวกทิฏฐิจริตคือพวกคิดมาก ซึ่งเหมาะกับการดูจิต อาตมาจึงได้กรรมฐานที่ต่างจากศิษย์สายวัดป่าส่วนใหญ่ที่ท่านเป็นตัณหาจริตซึ่งเหมาะกับการรู้กาย

ถาม ขอทราบแก่นคำสอนของวัดป่าอย่างสั้นๆ ด้วยค่ะ

ตอบ แก่นคำสอนของวัดป่าประกอบด้วยการปฏิบัติ ๓ ส่วนด้วยกันคือ (๑) ให้ทำความสงบจิตเข้ามาก่อน โดยใช้อารมณ์กรรมฐานเช่นอานาปานสติ พุทธานุสติ และมรณานุสติเป็นต้น จนจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (๒) เมื่อจิตถอดถอนออกจากความสงบแล้ว ท่านสอนให้เจริญกายคตาสติคือคิดพิจารณากายตามอาการ ๓๒ ในเบื้องต้นอาจจะพิจารณาหยาบๆ ให้เห็นว่ากายแต่ละส่วนเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ เมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็พิจารณากายแต่ละส่วนเป็นขันธ์เป็นธาตุ จนกระทั่งเมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นไปอีกก็พิจารณากาย

แต่ละส่วนเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนเป็นลำดับๆ ไป เมื่อพิจารณาไปพอสมควรแล้วก็ให้ทำความสงบเข้ามาอีก เมื่อสงบแล้วก็ออกพิจารณาอีก ให้เข้าออกสลับกันไปอย่างนี้ อย่าให้จิตไปติดความสงบเฉยหรือคิดพิจารณากายจนฟุ้งซ่าน เพราะหลวงปู่มั่นภูริทัตโตท่านสอนว่า *"ทำความสงบมากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน"* ให้พิจารณากายสลับกับการทำความสงบเรื่อยๆ ไป จนจิตใจได้รับความสงบสุข หรือบางท่านจะเกิดปฏิภาคนิมิตของกาย ก็อาศัยปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐานในขั้นละเอียดต่อไปจนจิตเข้าถึงความสงบแนบแน่น บางท่านสลายกายไปจนหมดแล้วก็เข้ามารู้จิตต่อไป และ (๓) เมื่อหมดเวลาที่จะปฏิบัติอย่างเป็นพิธีการในแต่ละวันแล้ว ต่อจากนั้นไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ก็จะต้องมีสติรู้รูปยืนเดินนั่งนอนโดยความเป็นรูป เป็นธาตุ หรือเป็นความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนอยู่เนืองๆ หรือมีสติรู้จิตใจตนเองเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่เสมอ ในขั้นนี้เป็นการรู้สึกถึงสภาวะและเข้าใจถึงลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดพิจารณาอีกแล้ว เรื่องนี้หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ท่านเคยเล่าว่า หลวงปู่มั่นสอนท่านว่า *"ถ้ารู้กายได้ก็ให้รู้กาย ถ้ารู้จิตได้ก็ให้รู้จิต และที่รู้กายก็เพื่อจะรู้จิตนั่นเอง"* นอกจากนี้หลวงปู่มั่นยังเน้นว่า *"การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี่แหละเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม"* ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น เพราะวิปัสสนาแท้ๆ เกิดที่ตรงนี้เอง

ถาม ทำไมจึงต้องเริ่มจากการทำสมถะก่อนคะ

ตอบ พระป่าท่านเน้นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก จึงจำเป็นต้องทำสมถกรรมฐานก่อนเพื่อให้จิตตั้งมั่นและสามารถรู้รูป

ที่แท้จริงได้ ซึ่งพระอภิธรรมก็สอนไว้ให้ทำอย่างนี้เช่นกัน เพราะหากจิตไม่ตั้งมั่นพอ ผู้ปฏิบัติจะรู้รูปได้ยากมาก จะเห็นได้แค่อวัยวะหรือกายทั้งกายอันเป็นบัญญัติ แล้วเข้าไปเพ่งอารมณ์บัญญัตินั้นอยู่ อันเป็นการทำสมถกรรมฐานโดยคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ นอกจากนี้ในระหว่างการเจริญสตินั้น หากจิตเกิดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า ก็ให้ทำความสงบจิตเป็นที่พักผ่อน ชีวิตของพระนั้นหากามสุขได้ยาก การทำความสงบจิตจึงเป็นความสุขที่พระหาได้โดยชอบด้วยพระธรรมวินัย

ถาม แล้วทำไมต้องต่อด้วยการพิจารณากายล่ะคะ การพิจารณากายที่เรียกว่ากายคตาสตินั้นเป็นสมถกรรมฐานอีกอย่างหนึ่งไม่ใช่หรือคะ

ตอบ กายคตาสติหรือการมีสติคิดพิจารณาในอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น เป็นการทำสมถกรรมฐานจริงอย่างที่คุณพูด แต่ที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้พิจารณากาย ก็เพราะผู้มีตัณหาจริตที่ทำสมถกรรมฐานด้วยอานาปานสติและพุทโธนั้น พอจิตสงบแล้วก็มักจะติดความสงบ และเกิดความเกียจคร้านที่จะเจริญปัญญา ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้ทิ้งความสงบนิ่งเฉย ให้น้อมจิตออกมาคิดเรื่องกาย เป็นการนำร่องให้จิตสนใจการเจริญปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในชีวิตประจำวัน จิตจะเห็นรูปยืนเดินนั่งนอนคู้เหยียดได้ทั้งวัน เพราะคุ้นเคยที่จะรู้กายโดยความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่แล้ว และเหตุที่ให้คิดเรื่องกายตนเองก็เพราะเป็นความปลอดภัยสำหรับพระหนุ่มเณรน้อย หากให้คิดเรื่องอื่นที่ไม่สมควรก็อาจอยากสึกไปครองเรือนได้

ถาม แล้วการเจริญสติในชีวิตประจำวันล่ะคะ สำคัญอย่างไร

ตอบ สำคัญอย่างที่สุดทีเดียว เพราะนี่แหละคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริง สิ่งที่พระป่าส่วนมากท่านทำก็คือการมีความรู้สึกตัวแล้วรู้รูปยืนเดินนั่งนอนนั่นเอง จะเห็นว่ารูปเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า ส่วนใจเป็นธรรมชาติรู้ที่อยู่ต่างหากจากรูป มีน้อยท่านที่เริ่มด้วยการรู้จิตไปเลย แต่ไม่ว่าจะรู้รูปหรือนาม ในที่สุดก็จะรู้ได้ทั้งรูปและนามเช่นกัน และการปฏิบัติในขั้นสุดท้ายท่านก็จะเข้ามารู้จิตกันทุกๆ องค์

ถาม ในขั้นตอนทั้ง ๓ นี้ถ้าจะตัดออกสัก ๑ ขั้นตอน แล้วทำเพียง ๒ ขั้นตอนจะได้ไหมคะ

ตอบ ได้ โดยให้ทำความสงบจิต แล้วเจริญสติในชีวิตประจำวันไปเลย

ถาม ถ้าจะตัดออกอีก ๑ ขั้นตอน แล้วทำเพียงขั้นตอนเดียวจะได้ไหมคะ

ตอบ ได้ ถ้าจะทำอย่างเดียวก็ให้เจริญสติในชีวิตประจำวันเข้าไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตามรู้จิตซึ่งเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับวิปัสสนายานิก แต่ถ้าจะเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยการตามรู้รูปก็อย่าละเลยการทำสมถกรรมฐาน สำหรับท่านที่ดูจิต อย่างน้อยก็ต้องไหว้พระสวดมนต์หรือแผ่เมตตาให้จิตใจสงบบ้าง เพราะถ้าดูจิตอย่างเดียวจิตอาจจะมีความตั้งมั่นไม่พอ และทางที่ดีก็ให้รู้กายบ้างรู้จิตบ้างไปเรื่อยๆ เช่นเดินจงกรมไปรู้จิตไป หรือทำงานบ้านไปรู้จิตไป อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน จะได้กำลังมากกว่าดูจิตล้วนๆ ซึ่งถ้าสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา

ไม่พอ จิตอาจถลำเข้าไปแช่อยู่กับความว่างๆ ได้ แต่คนที่ดูจิตล้วนๆ แล้วได้ผลในการปฏิบัติอย่างรวดเร็วก็มีเหมือนกัน อันนี้แล้วแต่บารมีที่อบรมมา

ถาม ดิฉันปฏิบัติในแนววัดป่า มีจุดใดที่ควรระมัดระวังบ้างคะ

ตอบ ต้องไม่ละเลยการเจริญสติรู้กายรู้ใจ จะต้องรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ จะเอาแต่สมาธิอย่างเดียวไม่ได้เพราะจะไม่เกิดปัญญา และต้องระวังเรื่องการติดสมถะ เพราะผู้ปฏิบัติบางท่านติดสมถะ คือพอใจที่จะน้อมจิตเข้าสู่ความสงบภายในอันประณีตจนเกียจคร้านที่จะเจริญปัญญาบ้าง น้อมจิตเข้าไปภายในแล้วนิ่งซึมแช่หรือตรึงความรู้สึกแข็งๆ ที่อๆ ไว้ภายในบ้าง กดความรู้สึกของจิตให้นิ่งไม่ให้กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อกระทบอารมณ์บ้าง หรือติดนิมิตคือพอใจและภูมิใจที่จะรู้เห็นนิมิตต่างๆ เพราะเห็นว่านิมิตเป็นของดีที่จะพาให้เกิดปัญญาพ้นทุกข์ หรือเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินต่างๆ บ้าง พวกเราอย่าเอาแต่หลงนิมิต เพราะการเห็นกายเห็นจิตหรือแม้แต่เห็นกิเลส ก็ยังดีกว่าเห็นนิมิตอันเป็นของแปลกปลอมทั้งหลาย

ถาม หลวงพ่อมีอะไรจะฝากเป็นการบ้านให้คณะของเราไปพิจารณาบ้างคะ

ตอบ ผู้ปฏิบัติแนวพุทโธควรทำตามที่ครูบาอาจารย์สอนให้ครบถ้วน คือทำความสงบเข้ามา แล้วออกคิดพิจารณากาย เมื่อหมดเวลาปฏิบัติตามรูปแบบแล้ว จะยืนเดินนั่งนอนก็ให้มีสติรู้กายรู้ใจของตนเองอยู่เนืองๆ อย่าทำเฉพาะสมถกรรมฐานแล้วติดอยู่กับความ

สงบหรือนิมิตจนไม่ยอมเจริญปัญญา หรือทำสมถกรรมฐานแล้วคิดพิจารณากาย โดยละเว้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โปรดจำไว้ว่าจะทิ้งอะไรก็พอทิ้งได้ แต่อย่าทิ้งการเจริญสติรู้กายรู้ใจในชีวิตประจำวันก็แล้วกัน

<u>ถาม</u> ดิฉันเจริญสติด้วยวิธีกำหนดรู้ท้องที่พองยุบ กำหนดรู้จังหวะในการเดินจงกรม และกำหนดรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏด้วย ทำมาหลายปีแล้ว จนมีความรู้สึกตัวเด่นชัดจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวก็กำหนดทันเป็นส่วนมาก จิตได้รับความสงบสุขมาก นิ่งและไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ บางครั้งก็วูบหมดความรู้สึกนึกคิดลง นับว่าเป็นความสงบสุขอย่างยิ่ง แต่การปฏิบัติก็ติดตันอยู่เพียงเท่านี้หลายปีแล้ว บางคราวกิเลสก็พูขึ้นมาได้อีก ขอเรียนถามว่า ดิฉันควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป จิตจึงจะก้าวหน้าต่อไปได้อีก

<u>ตอบ</u> จุดเด่นของการปฏิบัติในแนวทางที่คุณทำอยู่ก็คือการพยายามรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งจัดว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาทีเดียว เบื้องต้นแม้จะเน้นการรู้รูป แต่ในที่สุดจะสามารถรู้เวทนาและจิตได้ด้วย การปฏิบัติแนวนี้จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ได้ทั้งรูปและนาม นับว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่น่าสนใจศึกษาอีกแนวทางหนึ่ง

มีจุดสังเกตที่ขอฝากให้คุณลองพิจารณาถึงความสอดคล้องกับพระปริยัติธรรมบางประการคือ (๑) ในเวลาที่คุณดูท้องพองยุบและดูเท้าที่ยกย่างเหยียบนั้น คุณรู้รูปจริงๆ หรือเพ่งอวัยวะคือท้องและเท้า

ถ้าคุณมองทะลุบัญญัติของร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ เข้าไปรู้ลักษณะของรูปได้จริงๆ จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าเพ่งร่างกายหรืออวัยวะต่างๆ ก็เป็นการทำสมถะ (๒) การรู้นั้นคุณระลึกรู้ด้วยสติที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้จงใจ แต่เกิดเพราะมีเหตุให้เกิด หรือรู้ด้วยความจงใจกำหนด ถ้าสติเกิดขึ้นเพราะมีเหตุคือจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ สติอย่างนี้จึงจะเป็นสัมมาสติและใช้เป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาได้ แต่หากจงใจกำหนด จิตจะถูกตัณหาครอบงำและสัมมาสติจริง ๆ จะไม่เกิดขึ้น จิตจะขาดเครื่องมือที่จะเจริญวิปัสสนา และ (๓) เมื่อคุณรู้รูปนามแล้ว คุณทำอะไรต่อจากการรู้หรือเปล่าหรือไม่ได้ปรุงแต่งสิ่งใดต่อไปอีก ทั้งนี้ถ้าคุณรู้แล้วเติมบัญญัติลงไปก็จะกลายเป็นการคิดเรื่องอารมณ์ หรือถ้าคุณอยากรู้อารมณ์ให้ชัดๆ แล้วเกิดการกำหนดจดจ้อง ก็จะกลายเป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌาน อันเป็นการทำสมถะไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าคุณรู้รูปนามเพื่อจะรู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามโดยไม่ปรุงแต่งสิ่งใดต่อไป ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องแล้ว

<u>ถาม</u> ขอความกรุณาช่วยขยายความว่า "ร่างกาย" กับ "รูป" มีความแตกต่างกันอย่างไรคะ

<u>ตอบ</u> ร่างกายอันประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสมมุติบัญญัติ ส่วนรูปอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นปรมัตถ์ การรู้ร่างกายจึงเป็นการทำสมถกรรมฐาน ส่วนการรู้รูปเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ถ้าคุณเคยศึกษาพระอภิธรรมคุณจะทราบว่า อารมณ์ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีทั้งส่วนที่เป็นบัญญัติและปรมัตถ์ คือมีทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและเป็นรูป ส่วนที่เป็นร่างกายก็เช่นลมหายใจ และร่างกายอันเป็นอสุภะ ส่วนที่เป็นรูปก็เช่นรูปยืนเดินนั่งนอน รูปคู้รูปเหยียด และธาตุ ๔ อันประชุมอยู่ในกายนี้

ทำไมอาตมาจึงกล่าวว่าลมหายใจและร่างกายอันเป็นปฏิกูลและอสุภะเป็นบัญญัติ ก็เพราะรูปที่แท้จริงของลมหายใจและร่างกายได้แก่มหาภูตรูป ๔ หรือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตัวธาตุนั่นแหละคือรูป แต่เมื่อธาตุมารวมตัวกันเป็นรูปร่างอย่างนี้ๆ จึงเกิดมีสมมุติบัญญัติเรียกว่าลมหายใจ และผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

การรู้ร่างกายเป็นของง่าย เพราะจิตของเราคุ้นเคยกับการรู้อารมณ์บัญญัติอยู่แล้ว แต่การรู้รูปเป็นของยากเพราะเราไม่คุ้นเคยกับการรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ที่จะรู้รูปได้ดีคือสามารถเห็นรูปซึ่งซ่อนอยู่ในร่างกายได้ จะต้องมีจิตที่ตั้งมั่นพอ พระอภิธรรมจึงสอนว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเหมาะสมกับสมถยานิก ถ้าทำความสงบจนจิตตั้งมั่นเสียก่อนก็จะเห็นรูปได้โดยง่าย แต่คุณไม่สนใจเรื่องสมถกรรมฐานเลย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็มักจะตั้งสติกำหนดรู้ท้องที่พองยุบ หรือทำจังหวะในการเดินจงกรม ๖-๗ จังหวะเลยทีเดียว เมื่อทำอย่างนี้จิตมักจะไม่มีกำลังพอที่จะถอดถอนตนเองออกมาเป็น**ผู้รู้รูป** แต่มักจะเคลื่อนเข้าไป**เพ่งร่างกาย** มีการเพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งมือ หรือเพ่งกายทั้งกาย เป็นต้น

การรู้รูปนั้นหากทำด้วยจิตที่มีกำลังความตั้งมั่นอันเนื่องมาจากการทำสมถกรรมฐานจนจิตเป็นหนึ่ง จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองทะลุ

ร่างกายคืออวัยวะน้อยใหญ่อันเป็นอารมณ์บัญญัติ เข้าไปเห็นรูปอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้ง่ายขึ้น เพราะจิตจะถอดถอนตนเองออกมาเป็นผู้รู้รูป โดยไม่หลงเข้าไปคลุกอยู่กับอวัยวะต่างๆ กระทั่งการเข้าไปคลุกอยู่กับกายทั้งกาย ผู้ปฏิบัติจะเห็นวิญญัติรูปหรือรูปที่มีอาการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง เห็นว่าสิ่งที่ไหวและนิ่งอยู่นี้เป็นเพียงรูป ซึ่งตรงนี้ไม่ใช่การคิดว่านี่คือรูปไหว รูปนิ่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน แต่เป็นความรู้สึกถึงรูปที่ไหวและนิ่งในอาการหรืออิริยาบถต่างๆ เท่านั้น นอกจากนี้บางท่านอาจรู้สึกได้ถึงมหาภูตรูปคือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม โดยเฉพาะธาตุดินคือความเป็นก้อนแข็งของรูปกายนี้ หรือรู้สึกได้ถึงธาตุไฟอันเป็นความเย็นร้อนของก้อนธาตุนี้ รู้ว่าก้อนธาตุนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์แต่เป็นธาตุ เป็นต้น

ถาม หมายความว่าดิฉันจะต้องไปฝึกทำสมถกรรมฐานเพิ่มเติมก่อนใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ต้องถึงขนาดนั้นก็ได้แต่ต้องปรับมุมมองให้ถูกต้องเสียก่อน เพราะความจริงการที่คุณเพียรเพ่งท้อง เพ่งเท้า หรือเพ่งกายทั้งกายนั่นแหละเป็นการทำสมถกรรมฐานอยู่ในตัวแล้ว แต่คุณไปคิดว่าเป็นการทำวิปัสสนาจึงเดินต่อไปไม่ได้ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นพอที่จะถอดถอนตนเองออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูรูปนาม มีแต่จะหลงเข้าไปแช่นิ่งอยู่กับกายอย่างเดียว ต่อไปนี้ลองดูใหม่ คุณก็ปฏิบัติไปอย่างเดิมนั่นแหละ แล้ว**ค่อยๆ สังเกตให้ดีว่า ท้องก็ดี เท้าก็ดี กายทั้งกายก็ดี เป็นวัตถุที่ถูกรู้ถูกดู มีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเป็นผู้รู้ผู้ดู ธรรมชาตินี้เองคือจิต ถ้าคุณรู้สึกได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรามีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ กายนี้ที่ถูกรู้ กับจิตที่เป็นผู้รู้กาย คุณก็จะเห็นต่อไปได้ว่า กายนี้**

ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นเพียงรูปที่เคลื่อนไหวไปมาเพราะจิตสั่งเท่านั้นเอง จากนั้นรูปไหวก็รู้ว่ารูปไหว จิตไหวก็รู้ว่าจิตไหว ทำอย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว แต่ถ้าเอาแต่กำหนดท้องและกำหนดเท้าเรื่อยๆ ไป จะเป็นการทำสมถ-กรรมฐาน แล้วอาจจะเกิดอาการเช่นตัวเบา ตัวหนัก ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ตัวโคลง หรือเกิดปีติวูบวาบต่างๆ เป็นต้น

การที่คุณเอาแต่ทำสมถกรรมฐานโดยคิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่นี้เอง ทำให้ไม่เกิดปัญญาที่แท้จริง เกิดได้แต่ความสงบสุขกระทั่งการดับความรับรู้อารมณ์ได้เป็นครั้งคราว คุณจึงรู้สึกว่าการปฏิบัติของคุณวนเวียนอยู่ที่เดิม เหมือนพบทางตันมาหลายปี และหาทางเดินไปต่อไม่ได้

ถาม ทำไมจึงต้องแยกกายกับจิตออกจากกันล่ะคะ

ตอบ ผู้ปฏิบัติต้องแยกแยะสิ่งที่สำคัญมั่นหมายว่าเป็น "ตัวเรา" ออกเป็นส่วนๆ ให้ตรงตามความเป็นจริง เพื่อทำลายฆนสัญญาหรือความสำคัญหมายว่ากลุ่มก้อนของรูปนามนี้เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งสิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" นั้น เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็คือรูปกับนามนี่เอง การมีปัญญาแยกรูปนามออกจากกันเป็นปัญญาเบื้องต้นเรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ ถ้าไม่เริ่มเจริญปัญญาตรงจุดนี้ เราจะเกิดวิปัสสนาปัญญาในขั้นสูงต่อไปไม่ได้ คือไม่สามารถเห็นได้ว่ารูปนามแต่ละอย่างนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ดังนั้นการเพ่งกาย เพ่งท้อง หรือเพ่งเท้า จนจิตกับกายรวมกันแนบแน่นเป็นก้อนเดียวกัน จึงเป็นวิธีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะแม้แต่ปัญญาเบื้องต้นคือนามรูปปริจเฉทญาณก็ยังไม่มี วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นไปจึงมีไม่ได้

วิธีเจริญปัญญาด้วยการแยกแยะองค์ประกอบของสิ่งที่เรียกว่า "ตัวเรา" นั้น เรียกว่าวิภัชชวิธี เป็นวิธีการสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับอัตตาตัวตนได้เป็นอย่างดี น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ชาวพุทธเราเกือบจะลืมเรื่องวิภัชชวิธีกันไปเสียแล้ว

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเกี่ยวกับ "การกำหนด" กับ "การรู้" อีกหน่อยเถอะค่ะ

ตอบ การกำหนดรูปนามด้วยการใช้สติกำหนดจ่อเข้าไปที่รูปนาม หากเป็นการกระทำด้วยความจงใจ ก็จะกลายเป็นการปฏิบัติที่มีตัณหาอยู่เบื้องหลังและมีผลเป็นความทุกข์กายทุกข์ใจ หลายท่านทีเดียวที่กำหนดกายจนกายเกิดความตึงและเจ็บปวด บางท่านไปโรงพยาบาลเพื่อจะรักษาอาการที่กายเจ็บปวด แต่รักษาอย่างไรก็ไม่หายเพราะเกร็งกล้ามเนื้อทั้งวันทั้งคืนด้วยการกำหนดกาย นอกจากนี้การกำหนดไม่ว่าจะกำหนดรูปหรือนาม จะทำให้จิตเกิดความหนัก แข็ง มีตัณหาครอบงำ นิ่งทื่อไม่ปราดเปรียว และเพ่งอารมณ์จนนิ่ง ไม่ใช่การรู้อารมณ์อย่างซื่อตรงตามที่อารมณ์เขาเป็นจริงๆ ซึ่งไม่ถูกต้องตามหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นการกระทำโดยมีตัณหานำหน้า สมดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านสอนว่า "สติอันกำหนดลมหายใจ อิริยาบถ รวมทั้งรูปนามอื่นๆ เป็นทุกข์ ตัณหาคือความอยากปฏิบัติที่อยู่เบื้องหลังการกำหนดเป็นตัวสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์"

แท้จริงแล้วพระไตรปิฎกกล่าวถึงสติว่าเป็นความระลึกได้ แต่พวกเรารุ่นหลังชอบไปแปลว่า "การกำหนด" สติจะต้องระลึกได้เองถึงอารมณ์รูปนามที่ปรากฏเพราะจิตจดจำสภาวะรูปนามได้แม่นยำ และสติไม่ได้เกิดด้วยความจงใจเข้าไปกำหนดหรือจับตัวอารมณ์ การเอา

สติจับตัวอารมณ์เรียกว่าอารัมณูปนิชฌาน อันเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐานไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน ดังจะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดอาการของปีติและนิมิตต่างๆ นานาอันเป็นผลของสมถกรรมฐาน เช่นรู้สึกว่าตัวหนักเป็นหิน ตัวใหญ่ ตัวเบา ตัวโคลง เป็นต้น ไม่ใช่เกิดวิปัสสนาญาณแต่อย่างใด

ถาม ดิฉันคุ้นเคยที่จะคิดกำหนดซ้ำลงไปเมื่อรู้ความเคลื่อนไหวของกายหรือจิต เช่นเมื่อรู้ท้องพองก็กำหนดว่าพองหนอ เมื่อรู้ท้องยุบก็กำหนดว่ายุบหนอ เมื่อคิดก็กำหนดว่าคิดหนอ เมื่อโกรธก็กำหนดว่าโกรธหนอ อย่างนี้ใช้ได้ไหมคะ

ตอบ เบื้องต้นจะทำอย่างนั้นก็ใช้ได้เหมือนกัน หากเป็นการกำหนดเพื่อเตือนตนเองให้รู้สึกถึงสภาวะของรูปนามที่เปลี่ยนแปลงไป และเมื่อรู้สึกถึงสภาวะของรูปนามได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องคิดกำหนดต่อไป เพราะการกำหนดรูปนามด้วยการคิดเรียกชื่อสภาวธรรม น่าจะทำให้จิตตกจากอารมณ์ปรมัตถ์ไปสู่อารมณ์บัญญัติได้ง่าย เนื่องจากในขณะจิตที่รู้อารมณ์ปรมัตถ์กับขณะจิตที่คิดชื่อของอารมณ์ปรมัตถ์ย่อมเป็นคนละขณะกัน จิตจะรู้พร้อมกับคิดไม่ได้

ตัวอย่างเช่นในขณะที่ตามองเห็นรูป ตาจะเห็นรูปคือสีด้วยจักขุวิญญาณจิตอันเป็นวิบากจิต ไม่มีสุข/ทุกข์ ไม่มีดี/ชั่วอะไร ถัดจากนั้นจึงจะเกิดการทำงานที่ต่อเนื่องของจิต โดยจิตอาจจะเกิดโมหะหรือความหลงผิดว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นคนหรือสัตว์ หรือจิตอาจจะเกิดปัญญารู้สภาวะและลักษณะของรูปนั้นว่าสักว่าเป็นรูปและตกอยู่ใต้อำนาจของไตรลักษณ์ ส่วนการคิดกำหนดรูปหรือกำหนดการเห็นนั้นเป็นการ

คิดถึงอารมณ์ปรมัตถ์ ยังไม่ใช่การรู้สภาวะและลักษณะของอารมณ์ปรมัตถ์อย่างแท้จริง หรือในขณะที่นามเช่นความโกรธเกิดขึ้น ขณะนั้นจิตเป็นอกุศลและรู้อารมณ์บัญญัติคือรู้ถึงคนหรือเรื่องราวที่ทำให้โกรธ ต่อมาเกิดมีสติระลึกขึ้นได้ถึงสภาวะของความโกรธที่เกิดขึ้นแล้ว ขณะนั้นจิตจะเป็นมหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา สามารถตามรู้อารมณ์ปรมัตถ์คือความโกรธที่เพิ่งดับไปได้ ส่วนการคิดกำหนดนามคือความโกรธเป็นการคิดถึงอารมณ์ปรมัตถ์ ยังไม่ใช่การรู้สภาวะและลักษณะของอารมณ์ปรมัตถ์อย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตามในเบื้องต้นคุณจะกำหนดเรียกชื่อของสภาวธรรมไปก่อนก็ได้ หากเป็นการกำหนดเพื่อเตือนตนเองให้สังเกตรู้ถึงตัวสภาวธรรมที่ปรากฏนั้น แต่หากกำหนดเรียกชื่อเพื่อแก้ไขสภาวธรรมนั้นก็น่าจะไม่ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐาน ตัวอย่างเช่นเมื่อความรู้สึกโกรธปรากฏขึ้น หากคุณบริกรรมว่า "โกรธหนอๆ" เพื่อให้หายโกรธ ก็จัดเป็นการทำสมถกรรมฐานเพราะมุ่งทำให้จิตสงบจากกิเลส แต่หากบริกรรมเพื่อเตือนตนเองให้รู้สภาวะของความโกรธ ก็จัดเป็นการสอนให้จิตจดจำสภาวะของความโกรธได้ อย่างนี้เป็นอุบายให้เกิดสติ แต่เมื่อชำนาญในการปฏิบัติมากขึ้นแล้ว คุณจะเห็นได้ว่าการบริกรรมซ้ำเป็นการเพิ่มภาระหรือเพิ่มงานให้จิต ทำให้จิตเป็นทุกข์ด้วย และทำให้จิตคลาดเคลื่อนจากอารมณ์รูปนามได้ด้วย

ถาม ดิฉันเคยกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างละเอียดจนจิตวูบหายไป นั่นเป็นการบรรลุมรรคผลเบื้องต้นใช่ไหมคะ เพราะขณะนั้นไม่มีรูปนาม คือไม่มีทั้งจิต เจตสิกและรูป ซึ่งสิ่งที่พ้นจากจิต เจตสิกและรูปก็คือนิพพานใช่ไหมคะ

ตอบ นิพพานพ้นจากรูปนามก็จริง แต่การที่จิตของคุณดับวูบไปนั้นเกิดจากการเพ่งรูปโดยไม่สนใจนาม เป็นการเอาจิตไปผูกไว้กับรูปจนมีความสงบแนบแน่นถึงระดับจตุตถฌาน เมื่อรูปซึ่งเป็นอารมณ์ดับลง จิตซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์ก็ย่อมดับลงไปพร้อมกัน เพราะจิตกับอารมณ์เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันอยู่ แต่นั่นไม่เกี่ยวอะไรกับการบรรลุมรรคผลเลย เพราะ**ในขณะที่บรรลุมรรคผลต้องมีจิตเรียกว่ามัคคจิตและผลจิต** ทั้งยังประกอบด้วยเจตสิกเป็นจำนวนมากด้วย อย่างน้อยก็ต้องมีเจตสิกที่เป็นองค์มรรค และเจตสิกที่เป็นองค์ฌาน เป็นต้น ส่วนอารมณ์ที่มัคคจิตและผลจิตไปรู้คืออารมณ์นิพพาน การที่จิตของคุณดับลงไปนั้นเป็นการน้อมไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟักเหลือเพียงร่างกายที่นั่งแข็งทื่ออยู่เท่านั้น

ถาม ดิฉันยังไม่แน่ใจในสิ่งที่หลวงพ่อกล่าวมานี้ จะขอรับไปพิจารณาดูอีกครั้งหนึ่ง

ตอบ ดีแล้วที่ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ที่กล่าวมานี้ก็เป็นเพียงความเห็นของอาตมาเท่านั้น คุณลองไปพิจารณาดูก็แล้วกัน

เอกายนมรรคแปลว่า

ทางที่แม้เบื้องต้น

จะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกัน

ตามจริตนิสัยของบุคคล

แต่ในเบื้องปลาย

ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน

ถาม **ผมชอบปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ ๔** ปฏิบัติมาหลายปีแล้วจิตใจได้รับความสงบพอสมควร แต่ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติมากกว่านี้ คงต้องค่อยๆ ปฏิบัติไปอีกเป็นแสนๆ ชาติกระมังครับ

ตอบ ขออนุโมทนาด้วยที่คุณมีโอกาสได้ศึกษาพระอภิธรรม คนที่จะศึกษาพระอภิธรรมได้ดีจะต้องเป็นคนที่มีเหตุผล และพระพุทธศาสนาก็เป็นศาสนาที่เต็มบริบูรณ์ไปด้วยเหตุผล ถ้ามีแต่ศรัทธาก็ยากที่จะรู้จริงได้

จุดเด่นของการปฏิบัติแนวการกำหนดอิริยาบถ ๔ คือการพยายามรู้รูปนามให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งจัดว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาทีเดียว แต่อยากจะฝากให้คุณลองพิจารณาใน ๒-๓ ประเด็น คือ (๑) คุณจงใจรู้รูปนามโดยมีตัณหาและทิฏฐินำหน้าหรือเปล่า ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นมหากุศลญาณสัมปยุต จะทำโดยมีตัณหาแทรกอยู่ไม่ได้ (๒) คุณคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหาหรือตัดความปรุงแต่งของจิตหรือเปล่า หรือคุณรู้ลักษณะของรูปนามจนตัณหาไม่อาจเกิดขึ้นได้ (๓) สติของคุณระลึกรู้สภาวะของรูปนามโดยไม่ได้จงใจแล้วสติก็ดับไปตามธรรมดา หรือคุณบังคับให้สติเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์รูปนามได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน ขอฝากให้คุณลองพิจารณาในประเด็นเหล่านี้ดู

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเรื่องการจงใจรู้รูปนามด้วยเถอะครับ

ตอบ เครื่องมือในการรู้รูปนามคือสติ และ**สติที่แท้จริงนั้นต้องเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ**อันได้แก่ การที่จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ **ไม่ใช่เกิดขึ้นได้ด้วยความจงใจหรือความอยากจะให้สติเกิดขึ้น**

แล้วพยายามไปกำหนดจดจ้องรูปนาม โดยหวังว่าจะทำสติให้เกิดขึ้นได้ หรือจะบังคับจิตไม่ให้ขาดสติได้ตามใจปรารถนา นักปฏิบัติจำนวนมากพยายามบังคับให้สติเกิดขึ้นด้วยความอยาก ซึ่งคุณก็ศึกษาพระอภิธรรมมาแล้วก็คงทราบดีว่าสติเป็นอนัตตา สติไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเราอยากให้เกิดหรือเราบังคับให้เกิดได้ แต่ถ้ามีเหตุ สติจึงจะเกิดขึ้น

อาตมารู้จักผู้ที่ปฏิบัติในแนวอิริยาบถ ๔ หลายท่าน แต่ละท่านล้วนปฏิเสธแนวทางการปฏิบัติที่จะต้องมีการกระทำ "บางสิ่งบางอย่าง" ขึ้นมาก่อนเพื่อจะเจริญสติ เช่นการกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวมือและเท้า อันเป็นการดัดแปลงอาการทางกายและทางใจ แนวทางของคุณต้องการใช้อารมณ์รูปนามที่ปกติธรรมดาที่สุดเป็นอารมณ์กรรมฐาน แต่อาตมาก็สังเกตว่าผู้ปฏิบัติแนวอิริยาบถ ๔ บางท่านก็อาจจะเผลอสร้าง "บางสิ่งบางอย่าง" ขึ้นมาได้เหมือนกัน เพราะเท่าที่เคยเห็นมาจะพบว่า ผู้ปฏิบัติแนวนี้มีความเคลื่อนไหวทางกายและวาจาน้อยกว่าคนปกติมาก ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอนก็อดจะช้ากว่าปกติไม่ได้ ทั้งนี้อาจเกิดจากความจงใจจะรู้รูปยืนเดินนั่งนอนก็เป็นได้ คือพอจงใจก็เกิดการรอดู ทำให้ทุกอย่างนิ่งหรือช้าผิดความเป็นจริงไปได้ อนึ่งความจงใจนั้นเกิดจากความอยากจะปฏิบัติธรรมนั่นเอง คุณลองพิจารณาดูเถิดว่ากายกับจิตใจของคุณในเวลาที่ปฏิบัติ มันถูกดัดแปลงให้ต่างไปจากในเวลาอื่นหรือเปล่า

ถาม หลวงพ่อช่วยอธิบายเรื่องการคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหาด้วยเถอะครับ

ตอบ นี่เป็นอีกจุดหนึ่งที่ขอฝากให้คุณลองไปสังเกตการปฏิบัติของตนเอง ว่ามี**การคิดใช้เหตุผลเพื่อข่มตัณหา แทนการรู้ลักษณะของรูปนามจนสิ้นตัณหาหรือเปล่า**

การที่คุณเฝ้าดูอิริยาบถ ๔ จนเกิดทุกขเวทนาและเกิดความอยากเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเป็นประเด็นเรื่องความจงใจปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถคุณใช้ความคิดพิจารณาว่า "ทำไมจึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ" และ "เมื่อเห็นความจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ" นั้น เป็นการรู้อารมณ์-ปรมัตถ์แล้วเจือด้วยความคิดลงไปอีกทีหนึ่งหรือไม่ ตรงจุดนี้ดูไปก็คล้ายกับผู้ปฏิบัติแนวพองยุบนั่นเอง เพียงแต่ต่างกันตรงที่ว่า แทนที่จะบริกรรมถึงอาการทางกายเช่นพองหนอยุบหนอ หรือบริกรรมถึงความรู้สึกทางใจเช่นโกรธหนอ อย่างที่เพื่อนนักปฏิบัติแนวพองยุบทำอยู่ ก็เปลี่ยนจากการบริกรรมเป็นการคิดถึงเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ วิธีการเช่นนี้อาตมาไม่ถนัด สิ่งที่ถนัดก็คือ หากจะรู้รูปก็รู้สภาวะและลักษณะของรูปตามอาการที่ปรากฏไปเลย หากจะรู้เวทนาก็รู้สภาวะและลักษณะของเวทนาตามอาการที่ปรากฏไปเลย หากจะรู้ความอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้สภาวะและลักษณะของตัณหาตามอาการที่ปรากฏไปเลย เมื่อใดรู้สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงได้แล้ว เมื่อนั้นจะเห็นไตรลักษณ์แสดงตัวอยู่แล้ว และเพียงเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ์ ๕ ก็น่าจะพอเพียงแก่การละตัณหา โดยไม่จำเป็นต้องเอาความคิดมาใช้สอนจิตให้มีเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถอันเป็นการควบคุมตนเองด้วยเหตุผลเพื่อจะไม่ทำตามอำนาจบงการ

ของตัณหา ทั้งนี้การมีปัญญารู้ลักษณะของขันธ์จนสิ้นตัณหาเป็นวิธีการอย่างหนึ่ง แตกต่างจากการพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำตามคำบงการของตัณหา ซึ่งเป็นวิธีการอีกอย่างหนึ่ง

ถาม แล้วเรื่องการเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์รูปนามล่ะครับ ตรงนี้เป็นวิธีการที่ระบุไว้ในพระไตรปิฎกไม่ใช่หรือครับ ทำไมหลวงพ่อจึงหยิบยกมาเป็นประเด็นตั้งข้อสังเกตด้วย

ตอบ นักปฏิบัติจำนวนมากในแทบทุกสำนักนิยมเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ เพราะได้ศึกษาพระไตรปิฎกซึ่งสอนว่า *"อุปัฏฐานัฏเฐนะ สติปัฏฐานา อภิญเญยยา"* (ขุ.ปฏิ. ๓๑/๒๘) แปลว่า *"ชื่อว่าสติปัฏฐานโดยความหมายว่า **เข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์** เป็นของควรรู้ยิ่ง"* เช่นเมื่อตาเห็นรูป บางท่านก็จงใจเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่จิตซึ่งรู้รูป บางท่านเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่ประสาทตา บางท่านเอาสติกำหนดเข้าไปตั้งไว้ที่รูป แต่ตามแนวทางของคุณถือว่าต้องเอาสติกำหนดที่จิตซึ่งรู้รูปจึงจะถูกต้อง

อาตมามีความเห็นตรงกับพระไตรปิฎกที่ว่า หากจะเจริญสติ-ปัฏฐานก็ต้องมีสติตั้งไว้ที่อารมณ์ แต่การเจริญสติปัฏฐานนั้นมีทั้งส่วนที่เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในส่วนของสมถกรรมฐานนั้นสติจะต้องจดจ่อแนบเคล้าหรือตั้งไว้ที่อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่องอันเป็นลักษณะของการเพ่งอารมณ์หรืออารัมมณูปนิชฌาน และมีแต่การทำฌานจิตเท่านั้นที่สติจะเกิดซ้ำๆ ต่อเนื่องกันได้ยาวนานพร้อมๆ กับการเกิดฌานจิตจำนวนมาก นี้คือความหมายของคำว่า "สติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์" ในเวลาที่เจริญสมถกรรมฐาน

แต่ถ้าเป็นการเจริญวิปัสสนาแล้ว คำว่า "สติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์" น่าจะเป็นคำอธิบายถึงสภาวธรรม ๒ ลักษณะคือ (๑) ไม่เผลอ หมายความว่าสติจะต้องระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่หลงคลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์บัญญัติ ไม่เช่นนั้นจิตก็จะตกจากการเจริญวิปัสสนาทันที และ (๒) ไม่เพ่ง หมายความว่าสติจะทำหน้าที่จับหรือระลึกรู้อารมณ์รูปนาม โดยไม่ได้จงใจคือไม่มีตัณหาหรือความอยากจะปฏิบัติธรรมนำหน้า และเมื่อจับหรือระลึกรู้รูปนามแล้ว สติก็จะดับไปอย่างรวดเร็วเป็นขณะๆ ตามการเกิดดับของชวนจิตอันเป็นกามาวจรกุศล สติไม่สามารถจะตั้งแช่อยู่กับอารมณ์รูปนามได้นานๆ เพราะเราไม่ได้ทำฌานจิต

แท้จริงแล้วอย่าว่าแต่จะสั่งสติให้ตั้งอยู่กับอารมณ์รูปนามได้นานๆ เลย แม้แต่จะสั่งให้สติเกิดสักเพียงขณะเดียวก็ทำไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา ต่อเมื่อมีเหตุคือมีสภาวธรรมที่จิตรู้จักจดจำได้ดีแล้วเกิดขึ้น สติจึงจะเกิดขึ้น และเกิดขึ้นเพียง ๗ ขณะหรือวับเดียว ชวนจิตและสติที่เกิดร่วมกันนั้นก็จะดับไปด้วยกัน เมื่อจิตจะเกิดขึ้นในวิถีอันใหม่ เราเลือกไม่ได้เสียด้วยซ้ำไปว่าจะให้เกิดทางทวารเดิมที่เราใช้ทำวิปัสสนาอยู่ เพราะปัญจทวาราวัชชนจิตจะกำหนดให้ว่าจิตจะขึ้นสู่วิถีทางทวารตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย และแม้จะเกิดทางทวารเดิม แต่จิตจะเกิดสติหรือไม่ก็เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนอีก ต้องแล้วแต่โวฏฐัพพนจิตจะกำหนดให้ ดังนั้นในการเจริญวิปัสสนา เราจึงจงใจเอาสติจับอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องไม่ได้ ได้แต่รู้ไปตามความเป็นจริงเท่านั้น ไม่เหมือนกับการทำฌานจิตที่จิตจะเกิดทางทวารเดิมและรู้อารมณ์เดิมติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ สติที่เกิดร่วมกับฌานจิตจึงมี

ลักษณะเหมือนตั้งแช่ไว้ในอารมณ์อย่างเดิมได้นานๆ (อ่านเพิ่มเติมได้จากบทความเรื่อง "หัวใจกรรมฐาน" ข้อ ๖.๑.๑)

นอกจากนี้ การจงใจเอาสติจดจ่อ แช่ไว้ หรือแนบไว้กับอารมณ์รูปนามด้วยอำนาจบงการของตัณหา ยังเท่ากับว่าเราใช้อารมณ์นั้นเป็นคุกขังจิต หรือเป็นเครื่องกีดกันไม่ให้จิตทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดา แท้จริงแล้วการเจริญวิปัสสนาจะต้องใช้อารมณ์รูปนามเป็นบ้านพักของจิต เรียกว่าเป็นเครื่องอยู่สบายหรือเป็นวิหารธรรม จิตจึงจะสามารถทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ แล้วสติก็มีหน้าที่ระลึกรู้รูปนามอย่างสบายๆ อยู่เนืองๆ

ถาม ผมยังไม่ค่อยเข้าใจครับ

ตอบ คุณต้องลองสังเกตดูว่า การที่สติของคุณเข้าไปตั้งในอารมณ์รูปนามนั้นเป็นไปด้วยอำนาจของโลภะ หรือเป็นเพียงแค่สติมีเหตุก็เกิดขึ้นระลึกรู้อารมณ์รูปนามได้โดยไม่ได้จงใจ สองอย่างนี้ไม่เหมือนกันและมีผลไม่เหมือนกันด้วย อันหนึ่งจิตถูกขังไว้ด้วยอารมณ์ อีกอันหนึ่งจิตสักว่ารู้อารมณ์ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบาไม่มีการควบคุมบังคับทั้งจิตและอารมณ์

ความจริงคุณจะพยายามทำความเข้าใจด้วยการฟังหรือการคิดยังไม่ได้หรอก คุณต้องลองสังเกตสภาวะจริงๆ ดู ลองจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ดูสิ คุณจะพบว่านั่นคุณกำลังเกิดการทำงานบางอย่างทางใจด้วยอำนาจของความจงใจหรือความอยากขึ้นแล้ว จิตของคุณก็จะเกิดอาการหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ และผิดธรรมดา

แต่ถ้าเมื่อใดคุณรู้อารมณ์อย่างคนวงนอก จิตของคุณจะรู้ ตื่น เบิกบาน เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่วและรู้อารมณ์ไปอย่างซื่อตรง โดยไม่มีการเข้าไปดัดแปลงจิตและอารมณ์ ถ้าจะกล่าวโดยเปรียบเทียบ ก็ต้องกล่าวว่า การจงใจเอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่อารมณ์ เปรียบเหมือนคุณขึ้นไปดูละครอยู่กลางเวที แต่การสักว่ารู้อารมณ์ เปรียบเหมือนคุณดูละครอยู่นอกเวที ถ้าคุณมองความแตกต่างของสภาวะ ๒ อย่างนี้ได้ คุณจึงจะเข้าใจในสิ่งที่อาตมากล่าวได้

ฝากให้คุณไปลองพิจารณาดูก็แล้วกัน อาตมาอาจจะเข้าใจจิตใจของคุณผิดก็ได้

<u>ถาม</u> ผมปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน โดยการทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือและเอาสติจดจ่อไว้ที่มือ อยากทราบว่าจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรดีครับ

<u>ตอบ</u> หลวงพ่อเทียนท่านก็เป็นครูบาอาจารย์ชั้นเลิศองค์หนึ่ง แต่ท่านมรณภาพไปหลายปีแล้ว บางทีคุณอาจจะทรงจำคำสอนของท่านได้ไม่ชัดเจนนัก การปฏิบัติจึงไม่มีความคืบหน้าเท่าที่ควร อาตมาขอเสนอให้คุณลองกลับไปอ่านคำสอนของท่าน หรือลองขอคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ในสายนี้ซึ่งยังมีอยู่หลายท่าน

<u>ถาม</u> ผมขอทราบความเห็นของหลวงพ่อไว้ก่อน แล้วจะหาโอกาสไปอ่านคำสอนของท่านหรือไปหาครูบาอาจารย์ที่เป็นศิษย์ของท่านต่อไป

<u>ตอบ</u> แก่นคำสอนของหลวงพ่อเทียนได้แก่ **"ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ จะยกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก แม้แต่ใจคิดนึกก็ให้รู้สึก เมื่อรู้สึกแล้วไม่ต้องยึดถือให้ปล่อยวางไป"** ท่านสอนอีกว่าเครื่องวัดว่าได้**ต้นทางของการปฏิบัติ**อยู่ตรงที่ว่า "เห็นจิตใจตนเองที่กำลังคิด" และการปฏิบัติต่อไปที่ลัดสั้นที่สุดก็คือ **"ดูจิตดูใจที่มันคิดมันนึก"** จะเห็นได้ว่าคำสอนของหลวงพ่อเทียนกับหลวงปู่ดูลย์นั้นแทบจะเป็นอันเดียวกันทีเดียว และที่จริงก็คือการเจริญสติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง คือกายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ และท่านใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึกตัว เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป

อาตมาเคยพบหลวงพ่อเทียนจึงไม่มีความสงสัยในองค์ท่าน แต่เมื่อท่านมรณภาพไปหลายปีแล้วก็อาจจะมีการตีความคำสอนของท่านแตกต่างไปจากที่ท่านเคยสอนไว้บ้างก็ได้ มีจุดสังเกตที่ขอฝากให้คุณลองพิจารณาบางประการดังนี้คือ (๑) หลวงพ่อเทียนสอนว่าจะยกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก แล้วพวกเรารู้สึกถึงรูปที่เคลื่อนไหว หรือว่าเผลอไปคิดเรื่องอื่นบ้าง คิดเรื่องมือบ้าง หรือเพ่งมือหรือเพ่งกายทั้งกายบ้าง ทั้งนี้การเผลอคิดกับการเพ่งเป็นคนละเรื่องกับการรู้ทีเดียว (๒) ท่านสอนว่าใจคิดนึกก็ให้รู้สึก คุณลองสังเกตดูว่า คุณรู้สึกว่าจิตมีอาการคิดหรือรู้เรื่องจิตคิด และคุณรู้สึกถึงจิตตามที่จิตเขาเป็นหรือคุณทำอย่างอื่น เช่นการดักรู้และการเพ่งจิต และ (๓) ท่านสอนว่ารู้สึกแล้ว

ให้ปล่อยวาง คุณล่ะ รู้สึกแล้วจ่อความรู้สึกเข้าไปตั้งแช่อยู่กับอารมณ์ มีมือและความคิดบ้างหรือเปล่า หรือสักว่ารู้คือรู้แล้วปล่อยวางไม่ไปจับไว้

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความคำว่า จะยกมือยกเท้าก็ให้**รู้สึก**ด้วยเถอะครับ

ตอบ คำว่า**รู้สึก**นั้นมี ๒ นัย คือ (๑) หมายถึงว่าในขณะนั้นเราจะต้อง**รู้สึกตัว** คือไม่ลืมกายลืมใจเพราะเผลอใจลอยไปที่อื่น เผลอไปคิดเรื่องมือว่าจะขยับอย่างไร และไม่เพ่งมือหรือเพ่งกายทั้งกายด้วย มันเป็นสภาวะที่จิตตื่น หลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่กับโลกของความจริง จึงพร้อมที่จะเห็นสภาวะและเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม/กายใจได้ และ (๒) หมายถึงว่าจะต้อง**รู้สึกให้ถูกต้อง**ว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้คือรูป ต้องรู้สึกให้ถึงความเป็นรูป ไม่ใช่รู้สึกว่ามือกำลังเคลื่อนไหว

สิ่งที่เรียกว่าร่างกายของเรานี้ความจริงแล้วเป็นรูป คือเป็นรูปธรรมอันประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ แต่สิ่งที่เรียกว่ามือนั้น เป็นการสมมุติบัญญัติเอารูปบางส่วนว่าเป็นมือ ถ้าคุณยังไม่รู้สึกว่านี่เป็นรูปที่เคลื่อนไหว แต่รู้สึกว่าเรากำลังขยับมือ ก็แสดงว่าคุณมีทัศนะที่ผิดเสียแล้ว คุณจะต้องรู้สึกจริงๆ ถึงรูปที่เคลื่อนไหว จึงจะตรงกับที่ท่านสอนว่ายกมือยกเท้าก็ให้รู้สึก

การจะรู้สึกถึงรูปได้นั้นเป็นเรื่องยาก แต่การเพ่งกาย เช่น มือ เท้า ท้อง และลมหายใจ เป็นเรื่องง่าย ดังนั้นนักปฏิบัติส่วนมากจึงชอบเพ่งกายซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่รู้รูปอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์

ทั้งนี้ก็เพราะมีจุดอ่อนคือละทิ้งการทำสมถกรรมฐาน จิตจึงไม่ตั้งมั่นเพียงพอที่จะเห็นได้ว่า รูปก็อันหนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง แต่จิตกลับไหลเข้าไปเกาะเป็นอันเดียวกับกาย กลายเป็นการเพ่งกาย ไม่สามารถจำแนกรูปนามได้ จึงไม่สามารถเจริญปัญญาได้

ถาม หมายความว่าไม่มีทางเลยใช่ไหมครับที่เราจะรู้รูปได้โดยไม่ทำสมถกรรมฐานก่อน

ตอบ ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก เพียงแต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น**เหมาะ**กับสมถยานิก คือถ้าทำสมถกรรมฐานก่อนจะเห็นรูปได้ง่าย เป็นแค่เหมาะเท่านั้น คำว่าเหมาะนั้นไม่ใช่ "ขาดไม่ได้" แต่แปลว่า "ถ้ามีแล้วจะดี" แต่ผู้ที่ไม่ได้ทำสมถกรรมฐาน ก็พอจะกล้อมแกล้มปฏิบัติไปได้เหมือนกัน แต่ต้องใช้สติปัญญาหรือความสังเกตให้มากสักหน่อยเพื่อจะแยกรูปนาม เช่นในขณะที่ขยับมืออยู่นั้น ให้รู้สึกว่ามือก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่ไปรู้มือก็เป็นธรรมชาติอีกส่วนหนึ่ง ต่อไปจะมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้รูปในทุก ๆ อิริยาบถและจังหวะการเคลื่อนไหวได้เช่นกัน

ถาม แล้วที่ว่า**ใจคิดนึกก็ให้รู้สึก**ล่ะครับ เป็นอย่างไร

ตอบ เมื่อจิตเกิดอาการคิด คุณต้องรู้หรือรู้สึกว่าจิตกำลังคิดอยู่ ไม่ต้องสนใจว่าจิตคิดเรื่องอะไร การรู้จิตที่คิดเป็นการรู้อารมณ์ปรมัตถ์ แต่เรื่องที่จิตคิดเป็นอารมณ์บัญญัติ

ช่วงหลังมานี้เริ่มมีผู้มาเล่าให้อาตมาฟังว่า หลวงพ่อเทียนสอนให้ดูความคิด ตรงนี้อาตมาเห็นว่าน่าจะเข้าใจผิดเสียแล้ว ความจริง

ท่านให้รู้ว่าจิตคิดต่างหาก การไปดูความคิดจะทำให้จิตสงบเพราะเป็นการทำสมถกรรมฐานอย่างหนึ่งโดยมีความคิดซึ่งเป็นบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่การรู้อาการที่จิตคิดจะทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงว่าจิตเป็นอนัตตา คือเขาทำงานของเขาได้เองโดยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร

ทันทีที่รู้ว่าจิตคิด จิตจะหยุดคิด เกิดความตื่น รู้สึกตัว หลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความจริง และสามารถรู้กายรู้ใจอันเป็นของจริงหรือเป็นปรมัตถธรรมได้ หลวงพ่อเทียนท่านจึงกล่าวว่า ต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงที่เห็นจิตใจตนเองที่กำลังคิด เพราะตรงจุดนี้แหละเป็นจุดที่เริ่มเห็นรูปนาม อันเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นต้นทางของการเจริญปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

อีกอย่างหนึ่งการรู้ว่าจิตนึกคิดนั้น ต้องเป็นการตามรู้ ระวังอย่าให้เป็นการดักรู้หรือรอที่จะรู้ และอย่าให้เป็นการเพ่งจิต เพราะการดักรู้เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหา จิตในขณะนั้นจะไม่มีสติแต่มีตัณหาครอบงำอยู่ ส่วนการเพ่งก็เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหาเช่นกัน เมื่อเพ่งแล้วก็เกิดความนิ่ง จิตไม่สามารถจะแสดงไตรลักษณ์ให้เห็นได้ตามธรรมชาติธรรมดาของเขา

ถาม แล้วที่ว่ารู้สึกแล้วให้ปล่อยวางนั้น เป็นอย่างไรครับ

ตอบ คำว่าปล่อยวางน่าจะมีความหมายได้ ๒ ลักษณะคือ ประการแรก เป็นการปล่อยวางในขั้นของการเจริญวิปัสสนา ท่านหมายความว่าให้สักว่ารู้รูปนาม คือเมื่อสติระลึกรู้รูปนามแล้วก็อย่าไปจงใจจับรูปนามไว้ แต่ให้ปล่อยคือให้สักว่ารู้ แต่พวกเรามักจะชอบส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ เช่นแช่อยู่กับมือ หรือแช่อยู่กับ

ความคิด หลายคนคิดว่าจะต้องแช่ไว้นานๆ จึงจะเกิดปัญญา อาตมาเพิ่งตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ไปเมื่อกี้นี้เองในเรื่องเกี่ยวกับการเอาสติเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์รูปนาม คุณลองทบทวนดูก็แล้วกัน

อีกประการหนึ่ง เป็นการปล่อยวางรูปนามอันเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา คือเมื่อเราสักว่ารู้รูปนาม รูปนามก็จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู เมื่อจิตเกิดปัญญารู้ถ่องแท้ในความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม อันนี้จิตเขาปล่อยของเขาเอง เป็นการปล่อยเพราะเกิดปัญญาอันเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนานั่นเอง

ถาม หลวงพ่อครับ ผมชักจะสงสัยว่าแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียนควรจัดเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแน่ครับ

ตอบ อาตมามีความเห็นส่วนตัวว่า ท่านไม่ได้เน้นเรื่องกายหรอกนะ แต่ท่านเน้นที่**ความรู้สึกตัว** ที่ท่านสอนให้ทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายก็เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว หรือให้หลุดออกจากโลกของความคิด การทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายจึงเป็นเพียงเครื่องมืออย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการเจริญสติปัฏฐานที่ใช้อารมณ์รูปนามทั้งหมดก็ทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ทั้งนั้น ท่านเองก็สอนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **"ต้นทางของการปฏิบัติอยู่ตรงที่เห็นจิตใจที่มันคิด"** คือพอเราเห็นว่าจิตคิด จิตก็จะเกิดความรู้สึกตัวได้เหมือนกัน ความรู้สึกตัวอันเกิดจากการรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ก็เป็นอย่างเดียวกันนั่นเอง

อาตมาขอแนะนำให้คุณสนใจเรื่องความรู้สึกตัวให้มาก ถ้าคุณทำจังหวะการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวก็จัดว่าทำถูกแล้ว แต่ถ้าเคลื่อนไหวเพื่อจะเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวเพราะหวังว่าเคลื่อนไหวแล้วจะทำให้บรรลุธรรมโดยไม่สนใจเรื่องความรู้สึกตัว การเคลื่อนไหวนั้นก็อาจจะปิดกั้นความรู้สึกตัวไว้ได้ กลายเป็นยิ่งเคลื่อนไหว ยิ่งไม่รู้สึกตัวเพราะจิตไปจมแช่อยู่กับการเพ่งกาย

เมื่อรู้สึกตัวแล้วท่านก็สอนต่อไปอีกว่าทางที่ลัดสั้นที่สุดที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก็คือการดูจิต ในแง่นี้ก็ต้องถือว่าท่านเน้นที่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยเหมือนกัน

ถาม **ดิฉันหัดเจริญอานาปานสติ** จะมีจุดสังเกตที่ควรปรับปรุงตรงไหนบ้างไหมคะ

ถามกลับ คุณจะเจริญอานาปานสติเพื่ออะไรหรือ เพราะอานาปานสติทำไปเพื่อให้จิตสงบอันเป็นสมถกรรมฐานก็ได้ หรือทำไปเพื่อให้เกิดปัญญาอันเป็นวิปัสสนากรรมฐานก็ได้

ตอบหลวงพ่อ อยากได้ทั้งสองอย่างค่ะ

ตอบ การเจริญอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ยากมาก ครูบาอาจารย์ในสายอภิธรรมบางท่านถึงกับกล่าวว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานของมหาบุรุษ แต่อานาปานสติก็เป็นกรรมฐานที่มีผู้นิยมทำกันมาก หากคุณสนใจก็ควรศึกษาอานาปานสติสูตรอันเป็นแม่บทหลักดู อย่าทำ

คำสอนใดที่ลงกันได้กับคำสอน

ของพระพุทธเจ้าจึงควรเชื่อถือ

คำสอนใดขัดหรือแย้ง

กับคำสอนของพระพุทธเจ้า

แม้จะเป็นคำสอนของท่านที่เราเคารพ

ก็ไม่ควรเชื่อถือ

ไปตามยถากรรมเพราะส่วนมากจะหลงไปทำสมถกรรมฐาน แต่ก็ทำได้ไม่ถึงความสงบที่แท้จริง มักจะเคลิบเคลิ้มขาดสติหรือหลงเตลิดไปเที่ยวเห็นนิมิตหลอกลวงต่างๆ

มีวิธีการง่ายๆ อย่างหนึ่งสำหรับผู้ที่ชอบเจริญอานาปานสติก็คือให้ตามรู้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าไปอย่างสบายๆ แล้วคอยตามรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง เช่นหายใจแล้วใจลอยไปคิดเรื่องอื่นก็ให้รู้ทัน หายใจแล้ววุ่นวายใจก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วมีปีติก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วมีความสุขก็ให้รู้ทัน หายใจแล้วจิตสงบเป็นอุเบกขาก็ให้รู้ทัน อันนี้เป็น**การรู้ลมหายใจเพื่อสังเกตจิตตนเอง** เมื่อเห็นจิตตนเองแล้วจึงคอยตามรู้จิตต่อไปจนเกิดวิปัสสนาปัญญา ทำอย่างนี้ก็พอจะง่ายหน่อย

<u>ถาม</u> ผมชอบใจคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล โดยได้ศึกษาจากศิษย์ของท่านอีกทีหนึ่ง จึงปฏิบัติตามแนวคำสอนของหลวงปู่ที่ว่า "เจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลย" และอยู่กับ "ความว่างสว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" หากมีความปรุงแต่งใดๆ เกิดขึ้นก็ปัดออกไปเลย จิตใจจึงโล่งว่างมีความสงบสุขมาก กิเลสไม่แผ้วพานเข้ามาเลยครับ ผมเห็นว่านี่เป็นทางปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นที่ลัดสั้นที่สุดจริงๆ ครับ

<u>ตอบ</u> ปัจจุบันมีผู้สนใจศึกษาคำสอนของหลวงปู่ดูลย์เป็นจำนวนมาก บางท่านก็กล่าวว่าตนเป็นศิษย์ของท่าน หรือเป็นศิษย์ของศิษย์ของท่าน ครั้นถามความจริงเข้าก็ตอบอย่างซัดส่าย ถึงขนาดอ้างว่าได้พบท่านด้วยใจบ้าง หรือท่านเป็นอาจารย์ที่ไม่เคยพบศิษย์บ้างก็มี ความจริงเรื่องที่ว่าใครเคยเป็นศิษย์ของท่านนั้นเป็นเรื่องข้อเท็จจริงที่พิสูจน์ได้ เพราะศิษย์ของท่านย่อมจะทราบว่าใครบ้างที่เป็นศิษย์ร่วมอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอุปัชฌาย์ของอาตมา ท่านเป็นทั้งศิษย์และหลานของหลวงปู่ อยู่กับหลวงปู่มาหลายสิบปีจนหลวงปู่มรณภาพไป ท่านจะตอบได้ชัดเจนที่สุดว่าใครเคยศึกษาธรรมกับหลวงปู่บ้าง

อาตมาไม่ได้ผูกขาดว่าตนเองและศิษย์ร่วมสำนักเท่านั้นที่เป็นศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์ ท่านใดสนใจศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ ก็สมควรได้รับการยอมรับว่าเป็นศิษย์ของหลวงปู่ได้ทั้งสิ้น เช่นเดียวกับที่พวกเราทั้งหลายประกาศตนเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เพราะเราเคารพ ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นจุดสำคัญที่จะชี้ขาดว่าใครเป็นศิษย์ของหลวงปู่ดูลย์หรือไม่ จึงน่าจะอยู่ที่ว่า ผู้นั้นศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้ถูกต้องและจริงจังเพียงใด

ช่วงหลัง ๆ นี้เริ่มมีผู้ประกาศตนทั้งโดยตรงและโดยอ้อมว่าเป็นศิษย์ของท่าน ทั้งที่ไม่เคยพบและไม่เคยเข้าใจคำสอนของท่านเลย เพียงแต่อ่านคำสอนของท่านแล้วก็ (๑) ขบคิดในเชิงปรัชญาว่า ทุกสิ่งเป็นความว่างเปล่าบ้าง หรือ (๒) น้อมจิตไปสู่ความว่างเปล่าบ้าง หรือน้อมจิตให้สลัดความปรุงแต่งทั้งหลายทิ้งบ้าง แล้วกำหนดจิตให้หยุด

อยู่กับความว่าง พอว่างได้ที่ก็คิดว่าสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว และเที่ยวออกเผยแพร่คำสอนของตนให้กว้างขวางออกไป

การกระทำเช่นนั้นไม่ใช่การทำตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ ทั้งยังขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้าและของหลวงปู่ด้วย

แท้จริงการที่จิตจะหยุดอยู่กับความไม่มีอะไร หรือจิตจะว่าง หรือจิตเข้าถึงมหาสุญญตา หรือจิตเข้าถึงนิพพานนั้น ไม่สามารถกระทำได้ด้วยการคิดถึงหรือน้อมจิตไปสู่ความว่าง เพราะมหาสุญญตาหรือนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่จิตได้ประจักษ์เมื่อปฏิบัติธรรมได้สมควรแก่ธรรมแล้ว และการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่เน้นมากเป็นพิเศษก็คือการดูจิต

ขอย้ำว่าหลวงปู่สอนให้ดูจิต ไม่ได้สอนให้คิดถึงมหาสุญญตาหรือ**น้อมจิตไปหามหาสุญญตา** เพราะท่านสอนชัดๆ เลยว่า **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค ท่านไม่ได้สอนว่าจิตเห็นมหาสุญญตาเป็นมรรค** ทั้งนี้หลวงปู่เน้นการรู้ ไม่ใช่การคิด การคิดถึงมหาสุญญตาก็ยังเป็นการคิดอยู่ และหลวงปู่สอนให้หยุดกิริยาอาการของจิต ซึ่งจะหยุดได้เมื่อจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่หยุดเพราะน้อมใจให้หยุด

ในความเป็นจริงแล้วปุถุชนไม่สามารถเห็นมหาสุญญตาหรือนิพพานได้ แม้แต่พระเสขบุคคลระดับพระอนาคามีก็ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งในมหาสุญญตา ดังนั้นเราจึงไม่สามารถใช้มหาสุญญตาหรือนิพพานเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ ทั้งนี้**การคิดถึงนิพพาน**เป็นแค่การทำสมถกรรมฐานชนิดที่เรียกว่า**อุปสมานุสติ** ส่วน**การ**

น้อมจิตไปสู่ความว่างและความไม่มีอะไร ก็เป็นแค่การทำสมถกรรมฐานชนิดที่เรียกว่า**อากาสานัญจายตนะ**และ**อากิญจัญญายตนะ** ซึ่งเป็นการเพ่งความว่างและความไม่มีอะไรเลยนั่นเอง ส่วนการเจริญวิปัสสนานั้น ถ้าเราศึกษามหาสติปัฏฐานสูตร หรืออภิธัมมัตถสังคหะ-ปริจเฉทที่ ๙ จนเกิดความเข้าใจแล้ว จะทราบชัดว่ารูปนามเท่านั้นที่ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ และการที่หลวงปู่ดูลย์ท่านเน้นการดูจิต ก็คือการสอนให้ศิษย์ที่มีจริตนิสัยเหมาะกับการดูจิต ใช้นามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

ตามคำสอนของหลวงปู่ดูลย์แล้ว **การดูจิตคือต้นทาง ส่วนการประจักษ์ถึงมหาสุญญตาหรือนิพพานคือปลายทาง** อาตมาจึงขอให้คุณทบทวนให้ดีว่า หลวงปู่ไม่ได้สอนให้คุณทำจิตให้หยุดอยู่กับความว่างแต่อย่างใด

<u>ถาม</u> ทำไมเราไม่รู้ปลายทางเข้าไปตรงๆ เลยล่ะครับ การปฏิบัติจะได้รวบย่อและลัดสั้นมากๆ

<u>ตอบ</u> การพยายามจะรู้ปลายทางนอกจากจะไม่ทำให้เห็นปลายทางแล้ว ยังจะทำให้เกิดความเนิ่นช้าเสียอีก ถ้าการคิดถึงหรือน้อมจิตถึงมหาสุญญตาหรือนิพพานเป็นวิธีการปฏิบัติที่ดีจริง พระพุทธเจ้าท่านคงทรงสอนไว้แล้ว ไม่จำเป็นต้องให้พวกเราในรุ่นนี้มาคิดวิธีการใหม่ๆ ขึ้นมาเองหรอก

อาตมากล่าวแล้วว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้รูปนาม ซึ่งอาจจะรู้รูป หรือเวทนา หรือจิต ก่อนก็ได้ เมื่อรู้เป็นแล้วจิตจะรู้ได้ทั้งรูปและนาม รูปนามนี้แหละคือตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้ทุกข์

เมื่อเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว ตัณหาคือตัวสมุทัยก็เป็นอันถูกละไปเอง เมื่อปราศจากตัณหา นิโรธหรือนิพพานก็เป็นอันแจ่มแจ้งขึ้นมาเอง การรู้ทุกข์ ละสมุทัยจนแจ้งนิโรธนี้แหละเรียกว่ามรรค เป็นของควรเจริญ ท่านไม่ได้สอนให้กระโดดข้ามขั้นไปดูนิโรธ เพราะถึงอยากดูก็ดูไม่ได้เนื่องจากจิตยังมีอวิชชาคือยังไม่รู้ทุกข์ และยังมีตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ปิดกั้นจิตไม่ให้เข้าไปเห็นนิพพานได้

ถาม หลวงพ่อช่วยขยายความเกี่ยวกับอริยสัจจ์สักเล็กน้อยเถิดครับ ที่หลวงพ่อกล่าวมานั้นรวบย่อมากจนผมตามไม่ทัน

ตอบ ธรรมอันครอบคลุมธรรมทั้งปวงได้แก่อริยสัจจ์ เริ่มต้นด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงระบุไว้เลยว่าอุปาทานขันธ์คือรูปนามนี้แหละเป็นตัวทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้ตามความเป็นจริง

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ความจริงของทุกข์ จึงมีความสำคัญมั่นหมายว่าตัวเรามีอยู่จริง ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วตัวเราไม่มี มีแต่ตัวทุกข์คือรูปนาม เมื่อมีตัวเราก็เกิดความอยากจะให้ตัวเรามีความสุข และอยากให้ตัวเราพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดการดิ้นรนตั้งมากมาย แต่ถึงดิ้นรนอย่างไรก็ไม่สามารถค้นพบความสุขที่แท้จริงได้ เพราะไม่มีใครสามารถทำรูปนามที่ไม่เที่ยงให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุข และที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับให้อยู่ในอำนาจบังคับได้ การดิ้นรนนั้นมีแต่จะทำความยุ่งเหยิงสับสนและเพิ่มความทุกข์ให้แก่จิตใจมากยิ่งขึ้นไปอีก

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรารู้ทุกข์ หรือเรียกว่าสอนให้เราเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อเราตามรู้กายตามรู้ใจเนืองๆ จนเห็นความจริงว่า ตัวเราไม่มี มีแต่ตัวทุกข์คือรูปนาม และรูปนามกายใจนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา และสามารถปล่อยวางความยึดถือในรูปนามได้ ความทะยานอยากที่จะให้รูปนามมีความสุขถาวรหรือพ้นทุกข์ถาวรก็จะหมดไป เมื่อจิตหมดความทะยานอยากจิตก็เข้าไปประจักษ์ถึงธรรมที่หมดความทะยานอยากหรือนิพพาน อันเป็นความสงบอย่างยิ่ง เป็นบรมสุขอย่างยิ่งเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา **การรู้ทุกข์นี้แหละจึงเป็นทางเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้** ไม่มีทางที่สองในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะพาให้บรรลุถึงนิพพานได้อีก พวกเราอย่าอวดเก่งกว่าพระพุทธเจ้าด้วยการพยายามคิดหรือน้อมจิตไปอยู่กับมหาสุญญตาหรือนิพพานแล้วประกาศว่าตนเป็นพระอรหันต์ด้วยการค้นพบทางลัดยิ่งกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เลย การปฏิบัติเช่นนั้นไม่ใช่ทางเพื่อการบรรลุพระอรหันต์ และการสอนเช่นนั้นมีแต่จะพาให้ผู้อื่นหลงออกนอกแนวคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นไปอีก

ถาม อารมณ์กรรมฐานในสติปัฏฐานมีตั้งมากมาย จำเป็นไหมครับที่พวกเรานักปฏิบัติจะต้องปฏิบัติโดยใช้อารมณ์กรรมฐานให้ครบทุกชนิด เพื่อให้รอบรู้เรื่องขันธ์ ๕ ได้ครบทุกอย่างเสียก่อนจึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ตอบ ไม่จำเป็นเลยและไม่ควรจะทำอย่างนั้น แค่เจริญวิปัสสนา-กรรมฐานโดยใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่งในสติปัฏฐานก็สามารถทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งได้แล้ว ที่ท่านสอนอารมณ์ไว้มากชนิดก็เพราะคนมีหลายจำพวก จริตนิสัยก็ต่างๆ กัน อารมณ์กรรมฐานจึงต้องมีมาก แต่สำหรับคนๆ หนึ่ง เพียงใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่งก็สามารถมีสติได้ทั้งวัน และสามารถรู้ทั่วถึงรูปนาม/ขันธ์ ๕ ได้ทั้งหมดแล้ว

ถาม ขอความกรุณายกตัวอย่างด้วยเถิดครับ

ตอบ สติปัฏฐานนั้นเราทำเพื่อให้เกิดสติเนืองๆ และทำเพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

ขอเริ่มจากการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสติเสียก่อนก็แล้วกัน ถ้าคุณสังเกตให้ดีจะพบว่าอารมณ์รูปนามในสติปัฏฐานเพียงบรรพใดบรรพหนึ่ง ก็สามารถใช้เป็นฐานให้เกิดสติได้ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ได้แล้ว เช่นถ้ามีสติในขณะที่หายใจออกและหายใจเข้าได้ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่หายใจออกและหายใจเข้าเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่อยู่ในอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่อยู่ในอิริยาบถต่างๆ เท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะ

ทั้งวันก็มีแค่เวลาที่ร่างกายเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่เกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่มีเวทนา ๓ อย่างนี้สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันอยู่เท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีราคะและจิตไม่มีราคะ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตมีราคะกับไม่มีราคะเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีโทสะและจิตไม่มีโทสะ ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตมีโทสะกับไม่มีโทสะเท่านั้น ถ้ามีสติในขณะที่จิตมีความหลงและจิตรู้สึกตัว ก็สามารถมีสติได้ทั้งวันเพราะทั้งวันก็มีแค่เวลาที่จิตหลงกับจิตรู้สึกตัวเท่านั้น เป็นต้น ดังนั้น**แม้เราจะใช้อารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่งเป็นเครื่องระลึกเนืองๆ เพื่อให้เกิดสติ ก็สามารถกระตุ้นให้สติเกิดขึ้นได้ทั้งวันแล้ว**

คราวนี้ก็มาถึงเรื่องการเจริญปัญญา **ถ้าคุณเจริญสติปัฏฐานด้วยอารมณ์รูปนามเพียงบรรพใดบรรพหนึ่ง คุณจะเกิดความรู้ความเข้าใจทั่วถึงรูปนามทั้งหมดได้** เช่นถ้าคุณเจริญอานาปานสติอย่างเป็นวิปัสสนา คุณจะรู้รูปที่หายใจออกรู้รูปที่หายใจเข้า คุณจะเห็นรูปที่กำลังมีธาตุไหลออกมีธาตุไหลเข้า และเห็นว่ารูปหรือร่างกายทั้งหมดนั้นไม่ใช่ตัวเราแต่อย่างใด หากกล่าวด้วยภาษาของนักการศึกษาสมัยใหม่ก็กล่าวได้ว่า รูปที่หายใจออกและรูปที่หายใจเข้า เป็นตัวแทนของรูปทั้งหมดที่เราจะต้องศึกษา แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่ใช้คำว่าตัวแทน ท่านใช้คำว่า**กายในกาย คือใช้กายหรือรูปบางอย่างเป็นตัวแทนสำหรับศึกษารูปทั้งหมดนั่นเอง** ทำนองเดียวกับการสำรวจโพลต่างๆ ในปัจจุบัน ที่ผู้สำรวจจะไม่ไปสอบถามความเห็นของคนทั้งประเทศหรือคนทั้งจังหวัดหรือคนทั้งกลุ่ม แต่จะสุ่มตัวอย่างแล้วสอบถามเพียงบางคน ก็สามารถใช้ความเห็นของบางคนนั้นเป็นตัวแทนความเห็น

ของคนทั้งหมดได้ อนึ่ง การเจริญอานาปานสติอย่างเป็นวิปัสสนานั้น คุณจะรู้ทั้งรูปและนาม คือรู้รูปที่หายใจออกและรู้รูปที่หายใจเข้า และคุณยังจะเห็นจิตตนเองซึ่งเป็นผู้รู้รูปด้วย

หากคุณดูจิตด้วยจิตเพียงคู่เดียวในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คุณก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจทั่วถึงรูปนามทั้งหมดได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่นถ้าจิตมีโมหะหรือจิตหลง ก็รู้ว่าจิตหลง ถ้าจิตไม่มีโมหะหรือจิตไม่หลงหรือจิตรู้สึกตัวอยู่ ก็รู้ว่าจิตรู้สึกตัวอยู่ ทั้งวันก็จะมีแต่จิตที่หลงหรือเผลอกับจิตที่รู้สึกตัวเท่านั้น ในกรณีนี้จิตที่หลงเป็นตัวแทนของจิตในฝ่ายอกุศล ส่วนจิตที่รู้สึกตัวก็เป็นตัวแทนของจิตที่เป็นกุศล หากตามรู้ตามดูเรื่อยไปไม่นานก็จะเกิดปัญญารู้ความจริงว่า จิตที่เป็นอกุศลเกิดแล้วก็ดับ จะห้ามไม่ให้เกิดหรือจะพยายามดับก็ไม่ได้ ส่วนจิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับ จะสั่งให้เกิดหรือเกิดแล้วจะรักษาให้ตั้งอยู่นานๆ ก็ไม่ได้ เห็นซ้ำๆ อยู่อย่างนี้ไม่นานจิตจะเกิดปัญญารู้รวบยอดว่าจิตทุกชนิดเกิดแล้วก็ดับบังคับไม่ได้ นี่เท่ากับเราเอาจิตที่มีโมหะกับจิตที่ไม่มีโมหะมาเป็นตัวแทนของจิตทั้งหมดที่เราจะต้องศึกษา ซึ่งท่านเรียกว่า**จิตในจิต คือใช้จิตบางอย่างเป็นตัวแทนสำหรับศึกษาจิตทั้งหมดนั่นเอง** อนึ่ง เมื่อจิตหลง คุณจะลืมรูปลืมนามและรู้ได้แค่สมมุติบัญญัติ ถ้าจิตไม่หลง คุณจะรู้รูปรู้นามอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยไม่ได้จงใจรู้ คือเมื่อกายเคลื่อนไหวก็รู้ เมื่อจิตเคลื่อนไหวก็รู้ ดังนั้นเพียงแค่การตามรู้จิตคู่เดียวนี้ ก็จะทำให้คุณรู้รูปนามได้ทั้งหมด

กรณีอารมณ์รูปนามอื่นๆ ในสติปัฏฐาน ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้และเข้าใจความจริงของรูปนามทั้งหมดได้เช่นกัน ทำนองเดียวกับที่นักวิจัยศึกษาตัวอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เข้าใจสิ่งนั้นทั้งหมด

นั่นเอง การตามรู้รูปนามนั้นจะเรียกให้ดูทันสมัยก็ได้ คือเรียกว่า "ธรรมวิจัย" อันเป็นการเรียนรู้รูปนามส่วนย่อยซึ่งเรียกว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เพื่อรู้ความจริงของรูปนามทั้งหมด

ถาม เราจะหาอารมณ์อื่นนอกเหนือจากอารมณ์รูปนามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานมาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ไหมครับ เช่นการมีสติตามรู้ความว่างหรือนิพพาน เป็นต้น

ตอบ ไม่ได้หรอก พระพุทธเจ้าทรงประมวลอารมณ์รูปนามทั้งหมดที่ควรใช้เจริญวิปัสสนาไว้ให้แล้วในสติปัฏฐาน ไม่มีอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ตกหล่นนอกเหนือไปจากที่ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานหรอก โดยเฉพาะ**นิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ปุถุชนไม่มีทางเห็นได้ และไม่ใช่รูปนาม จึงนำมาใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้**

อาตมาอยากจะเตือนเพื่อนทั้งหลายว่าอย่าทำตนเก่งกว่าพระพุทธเจ้าเลย หลายคนทีเดียวชอบมาอวดทิฏฐิว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่อง "ทางใครทางมัน" และประกาศวาทะว่าตนจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีที่คิดขึ้นเอง คุณจะทำอย่างนั้นก็ได้แต่อย่าเรียกตนเองว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าเลย เพราะสาวกของพระพุทธเจ้าต้องทำในสิ่งที่ท่านอนุญาต และต้องเว้นในสิ่งที่ท่านห้าม ไม่ใช่ทำสิ่งต่างๆ ตามใจชอบของตนเอง

ถาม การปฏิบัติมีแนวทางต่างๆ ตั้งมากมาย ถ้าเราทำถูกแล้ว เราจะเห็นธรรมอันเดียวกันใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ เปรียบเหมือนเราจะเดินขึ้นยอดเขา ทางขึ้นมีหลายด้าน แต่ละคนก็มีทางเฉพาะที่เหมาะกับตนเอง สะดวกบ้าง ลำบากบ้าง ขึ้นได้เร็วบ้าง ช้าบ้าง แต่เมื่อขึ้นถึงยอดเขาแล้วก็จะพบเห็นสภาวะอันเดียวกันนั่นเอง การปฏิบัติก็เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติลำบากด้วยรู้ธรรมได้ช้าด้วย บางท่านปฏิบัติลำบากแต่รู้เร็ว บางท่านปฏิบัติสบายและรู้ช้า และบางท่านปฏิบัติสบายด้วยแล้วยังรู้ธรรมได้เร็วด้วย แต่ถ้าปฏิบัติถูก สติ สัมมาสมาธิ ปัญญา และวิมุตติก็เป็นอันเดียวกันทั้งหมดนั่นเอง

ถาม อะไรเป็นปัจจัยให้ต้องปฏิบัติลำบากหรือสบาย และรู้เร็วหรือรู้ช้าครับ

ตอบ ผู้ปฏิบัติที่กิเลสมีกำลังกล้าจะปฏิบัติได้ลำบากเพราะต้องต่อสู้กับกิเลสอย่างหนัก ส่วนผู้ที่กิเลสเบาบางจะปฏิบัติได้สบายกว่า แต่คำว่าสบายก็ไม่ได้หมายความว่าแค่กินๆ นอนๆ แล้วก็บรรลุธรรม แต่หมายถึงไม่มีอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติรุนแรงนัก เช่นราคะโทสะไม่รุนแรง จิตใจก็สงบสบายสามารถเจริญปัญญาได้ง่าย หรือมีโมหะเบาบาง ก็เกิดความรู้ตื่นได้ง่าย หรือมีความอยากความเร่าร้อนที่จะปฏิบัติไม่รุนแรง การปฏิบัติจะค่อยเป็นค่อยไปไม่ต้องดิ้นรนกระเสือก-กระสนให้เหน็ดเหนื่อยมากนัก เป็นต้น

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติได้ผลเร็วเกิดจากความมีอินทรีย์แก่กล้า คือเคยอบรมจิตมามากแล้ว จนมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาแก่กล้า

หลวงพ่อกล่าวสรุป เอกายนมรรคแปลว่า ทางที่แม้เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน

ในบ้านเมืองของเรายังมีสำนักปฏิบัติสำคัญอีกหลายแห่ง และมีแนวทางการปฏิบัติธรรมอีกหลายอย่าง รวมทั้งยังมีวิธีปฏิบัติที่เจ้าสำนักต่างๆ ถ่ายทอดไปตามประสบการณ์เฉพาะตนก็มีอีกมากหลายอย่างไม่เกี่ยวอะไรเลยกับพระพุทธศาสนาก็มี หากจะกล่าวถึงทุกๆ สำนักก็คงเป็นภาระเกินกว่าที่จะมีเวลาทำได้ จึงจะขอตั้งข้อสังเกตในภาพรวมว่า พวกเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เราควรศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไว้ **คำสอนใดที่ลงกันได้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงควรเชื่อถือ คำสอนใดขัดหรือแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะเป็นคำสอนของท่านที่เราเคารพ ก็ไม่ควรเชื่อถือ**

ตัวอย่างเช่น (๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้**รู้ทุกข์คือรู้รูปนาม** ท่านใดสอนให้ทำอย่างอื่นที่เกินจากการรู้ เช่นการเพ่ง การประคอง การกำหนด และการควบคุม หรือสอนให้รู้อย่างอื่นที่เกินจากทุกข์ เช่นให้รู้ความว่างและนิมิตต่างๆ หรือสอนให้พยายามละทุกข์ เราก็ต้องระวังสักหน่อย (๒) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา** ท่านใดสอนว่าธรรมบางอย่างเป็นอัตตา เราก็ต้องระวังสักหน่อย และ (๓) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า**นิพพานเป็นความสิ้นกิเลสและสิ้นขันธ์** ท่านใดสอนว่านิพพานเป็นบ้านเป็นเมือง เราก็ต้องระวังสักหน่อย เป็นต้น

กระทั่งสิ่งที่อาตมาบอกกล่าวก็ไม่ได้บอกเพื่อให้เชื่อ แต่บอกเพื่อให้นำไปพิจารณาดู และที่บอกก็ในฐานะที่เราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์

กันเท่านั้น อาตมาเองก็เป็นเพียงสาวกปลายแถว มีความรู้ความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงส่วนน้อย ครูบาอาจารย์ที่ฉลาดรอบรู้ในภาคปริยัติหรือภาคปฏิบัติยังมีอยู่อีกมาก ขอให้พวกเราไปศึกษากับท่านต่อไป เมื่อได้ความรู้ดีๆ แล้วค่อยกลับมาบอกอาตมาบ้างก็แล้วกัน

ขอยุติแต่เพียงเท่านี้

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๘)

เกี่ยวกับผู้เขียน

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้ชำนาญการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์และหลวงพ่อมนตรี อาภสฺสโร ศิษย์อาวุโสของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

งานเขียน *วิมุตติปฏิปทา* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗) และ *ทางเอก* (๒๕๔๙)

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพัทยา

(วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตู้ๆ หรือมอเตอร์ไซค์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ "โรบินสัน ศรีราชา" แล้วเดินเลยขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก "แยกอัสสัมชัญ"
- ที่แยก "อัสสัมชัญ" จะมีรถสองแถว "สีฟ้า สายศรีราชา-หนองมัอ" วิ่งตรงผ่านหน้า "สวนเสือศรีราชา" ราคา ๑๕ บาท มีวิ่งไปมาตลอด
- ขึ้นรถ "สองแถวสีฟ้า" และลงหน้า "สวนเสือศรีราชา" และนั่งรถ "มอเตอร์ไซค์" ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเช้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ

ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อาภสฺสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข (๐๑) ๕๕๗-๙๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่จะเข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแด่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวน

สันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัขและแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแผ่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่นๆ

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน

การรู้ทุกข์จนสมุทัยถูกละไปเอง
และนิโรธปรากฏให้ประจักษ์
โดยไม่ต้องแสวงหานั้น
คือมรรคหรือทางเอกนั่นเอง
พวกเราควรเจริญมรรคให้มาก
คือหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจ
อย่างถูกวิธีเนือง ๆ
แล้วจะพบความอัศจรรย์
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม
และพระอริยสาวกด้วยตนเอง

หนังสือจัดพิมพ์เพื่อแจก
ห้ามจำหน่าย