

## จากต้นสายถึงปลายทาง

### ๑. คำนำ

ทางแห่งความปรุ้งแต่งอันสุดโต่งมีสองฝั่ง คือ (๑) การปล่อยตัวปล่อยใจไหลตามกิเลส หรือการหลงอยู่กับความปรุ้งแต่งฝ่ายอกุศล หรือกามสุขัลลิกานุโยค อันเป็นเหตุนำไปสู่ทุกข์ และ (๒) การบังคับกดขี่กายใจอันเป็นการทำตนเองให้ลำบาก หรือการหลงอยู่กับความปรุ้งแต่งฝ่ายกุศล หรืออัตตakilมถานุโยค อันเป็นเหตุนำไปสู่ทุกข์ ทางสองฝั่งนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เว้นเสีย

พระพุทธเจ้าทรงประกาศทางสายกลางไว้ เพื่อให้จิตของผู้ดำเนินตามพ้นจากความปรุ้งแต่งทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล และโน้มโน้มไปสู่มรรคธรรมคือนิพพาน เหมือนสายน้ำที่ไหลไปสู่มหาสมุทรโดยไม่ติดนิ่งอยู่กับสองฝั่งของแม่น้ำ ทางสายกลางนี้คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันรวบย่อเข้ามาได้ในศีล สมาธิ และปัญญา และทรง

สอนวิธีการปฏิบัติตามทางสายกลางไว้อย่างหมดจดงดงามในมหา-  
สติปัฏฐานสูตร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดสติและปัญญา จนจิตสามารถ  
ปลดปล่อยความถือมั่นในรูปนามหรือ “ตนเอง” ลงได้ แล้วประจักษ์  
กับนิพพานได้ในที่สุด

**การจะเริ่มเดินตามทางสายกลางได้ถูกต้อง จำเป็นต้องรู้จักว่า  
ต้นสายของทางสายนี้อยู่ที่ตรงไหน** นี่เป็นเรื่องที่สำคัญและน่าสนใจ  
ยิ่งกว่าเรื่องที่ว่า จะกำหนดลมหายใจอย่างไร จะเดินท่าไหน จะนั่ง  
ท่าไหน หรือจะเอาจิตวางไว้ที่ตรงไหน ฯลฯ เสียอีก เพราะถ้าผู้  
ปฏิบัติเข้าใจและเข้าสู่ต้นทางของการปฏิบัติได้ โอกาสที่จะเดินถูกทาง  
และไปถึงปลายทางก็เป็นไปได้มากทีเดียว

ผู้เขียนได้สำรวจหาต้นทางของการปฏิบัติธรรม ทั้งด้วยการ  
ศึกษาพระปริยัติธรรม และด้วยการรับฟังคำสอนของครูบาอาจารย์  
ในสายปฏิบัติ แล้วได้นำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง เผื่อบางท่านจะเกิดความ  
สนใจที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมกันบ้าง ซึ่งถ้าเพื่อนชาวพุทธสนใจศึกษา  
และปฏิบัติธรรมกันมากๆ พระพุทธศาสนาจะได้ตั้งมั่นเป็นสมบัติของ  
ชาวโลกสืบไปอีกนานๆ

## ๒. ทางสายนี้เรียบง่าย ลัดสั้น และนำรื่นรมย์

เส้นทางธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นเส้นทางเล็กๆ สายหนึ่ง  
ในบรรดาเส้นทางนับไม่ถ้วนสาย ที่บรรดานักปราชญ์ทั้งหลายทั้งใน  
อดีตและปัจจุบันได้ค้นพบและประกาศกันไว้

ขอเชิญชวนให้เพื่อนนักปฏิบัติลองศึกษาพิจารณาถึงสิ่งที่ผู้เขียน  
นำเสนอไว้ในบทความนี้ แล้วทดลองเดินตามทางสายนี้ดูสักครั้งหนึ่ง  
ท่านไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมากนักหรอก เพราะ (๑) **เส้นทางสายนี้  
เรียบง่ายและธรรมดามากมายยิ่ง** คือ “เพียงลืมตาตื่น ก็เห็นได้แล้ว”  
ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาทางพ้นทุกข์ที่ไหนให้ไกลตัวเลย (๒) **เส้นทาง  
สายนี้ลัดสั้น** คือเห็นผลเร็ว หมายความว่าพอเริ่มปฏิบัติได้ถูกต้อง  
คือพอเกิดมีสติสัมปชัญญะที่แท้จริงขึ้นเท่านั้น ความทุกข์ทางใจก็จะ  
หลุดร่วงไปเองต่อหน้าต่อตาอย่างฉับพลัน และ (๓) **เส้นทางสายนี้  
รื่นรมย์** คือไม่มีความยากลำบากหรือความเลวร้ายใดๆ เลย แถมยังมึ  
ความสุขความเบิกบานใจเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ด้วย ด้วยเหตุนี้จึงขอ  
เชิญชวนให้พวกเราทดลองเดินดูสักระยะหนึ่ง ถ้าทดลองแล้วไม่เห็น  
ผลที่น่าพอใจก็เลิกกันไป แต่ถ้าเกิดได้ผลก็นับว่าเป็นกำไรอย่าง  
มหาศาลแก่ผู้ทดลองทีเดียว เพราะเป็นการลงทุนน้อยที่สุดแต่ได้ผล  
มากที่สุด

ความยากในการเดินตามเส้นทางสายนี้มีอันเดียว คือทำอย่างไร  
จะค้นพบจุดตั้งต้นหรือต้นทางของเส้นทางสายนี้ได้ ถ้าจับได้ว่าต้นทาง  
อยู่ที่ตรงไหน แล้วขึ้นต้นทางให้ถูกต้องเท่านั้น งานที่เหลือ จิตเขา  
จะดำเนินไปเองจนถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด

### ๓. เครื่องขัดขวางการเรียนรู้ธรรม

ก่อนที่จะเราพิจารณาว่าต้นทางของเส้นทางการปฏิบัติธรรม อยู่ที่ตรงไหน ผู้เขียนขอเสนอให้เพื่อนนักปฏิบัติขจัดสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ๓ ประการ เรียกว่า **ปปัญจธรรม** อันเป็นกิเลสเครื่องเนิ่นช้า เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่งยึดเยื้อพิสดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่าย ๆ และเปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง กิเลส ๓ ประการนี้ ได้แก่

**๓.๑ มานะ** คือความถือตัวว่าเรารู้ดีแล้ว เราเก่งแล้ว หรือผู้แสดงธรรมท่านอื่นก็รู้พอๆ กันกับเรา หรือเรามั่นใจเฮลาเบาปัญญา ไม่มีทางที่จะเรียนรู้ธรรมได้เลย

**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 **มิจจาวายามะ อันมีตัณหาอยู่เบื้องหลังการปฏิบัติธรรมและมีความหลงผิดเป็นเครื่องชี้นำ ส่วนความเพียรชอบนั้นเพียงมีสติก็เกิดความเพียรชอบแล้ว** คือทันทีที่สัมมาสติเกิดขึ้น อกุศลก็เป็นอันถูกไล่ไปแล้ว และกุศลก็เริ่มเจริญขึ้นแล้ว สมดังที่ **หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ** ท่านสอนว่า “เมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร” ดังนั้นแม้จะพยายามเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิตลอดวันตลอดคืน ถ้าไม่มีสติก็ยังไม่ได้อะไรว่าทำความเพียรชอบ

พวกเราควรสลัดภาพลวงตา ที่ว่าการปฏิบัติธรรมคือสิ่งที่ต้องเพียรพยายามทำอะไรที่ยากๆ ตั้งมากมายหลายอย่าง อันเป็น**ความปรุ้งแต่งฝ่ายดีหรือบุญญาภิสังขารหรือกุสลาภิสังขารซึ่งมีรากเหง้ามาจากอวิชชา** เพราะแท้ที่จริงแล้วความเพียรพยายามปรุ้งแต่งฝ่ายดีนั้นแหละเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุธรรม ในขณะที่**การบรรลุธรรมเกิดจากการรู้ทันและก้าวข้ามความปรุ้งแต่งทั้งปวงได้ต่างหาก** ถ้าไม่ปรับทัศนคติเสียก่อน พวกเราจะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนบอกเล่าให้ฟังได้ยากเหลือเกิน เพราะแม้ผู้เขียนจะกล่าวว่า “จงอย่าปรุ้งแต่งการปฏิบัติขึ้นมา แต่ให้รู้ทันความปรุ้งแต่งคือรูปนามโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานทางใจที่กำลังปรากฏอยู่” พวกเราก็จะต้องคิดว่า “ทำอย่างไรจึงจะไม่ปรุ้งแต่ง และทำอย่างไรจึงจะรู้ทันความปรุ้งแต่งได้” อันจะนำพวกเราให้กล้าเข้าไปในโลกของความคิดนึกปรุ้งแต่งต่อไปอีก แทนที่จะรู้ ตื่น และเบิกบานขึ้นในฉับพลัน เพราะพวกเรามุ่งแต่จะ “ทำ” โดยละเลยการ “รู้”

เมื่อผู้เขียนกล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ไม่ต้องใช้ความเพียรทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ แม้กระทั่งการทำกุศล” ก็อาจทำให้เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากไม่เชื่อถือ เพราะขนาดเพียรพยายามปฏิบัติธรรมกันแทบตาย ก็ยังไม่ค่อยประสบความสำเร็จในทางธรรมเลย คือยังไม่เห็นแว่วว่าจะพ้นทุกข์ได้ที่ตรงไหน ส่วนมากพอเริ่มปฏิบัติก็มักจะมี**ความทุกข์**เพิ่มมากยิ่งขึ้น แล้วผู้เขียนยังมีหน้ามาเสนอได้ว่าไม่ต้องเพียร คำกล่าวนี้อาจจะใช้ได้อย่างไรกัน เพราะใครๆ ก็สอนให้เพียรให้มากทั้งนั้น เพิ่งจะเคยได้ยินจากผู้เขียนนี้แหละที่บอกว่าไม่ต้องเพียร เพราะถึงเพียรก็ไม่สำเร็จ

ความจริงผู้เขียนไม่ได้พูดเอาเอง แต่เรื่องเคยมีมาแล้ว ดังที่ท่านพระอานันทเถระ (พระอานนท์) ได้เล่าถวายคณะสงฆ์อันมีท่านพระมหากัสสปเถระเป็นประธานในการสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งแรกดังนี้

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

[๒] เทวดานั้นยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูลคำนี้กะพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้ไม่มีทุกข์ ข้าพระองค์ขอทูลถาม พระองค์ข้ามโอชะได้อย่างไร

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ท่านผู้มีอายุ **เราไม่พักอยู่ ไม่เพียรอยู่** ข้ามโอชะได้แล้วฯ

ท. ข้าแต่พระองค์ผู้ไม่มีทุกข์ ก็พระองค์ไม่พักไม่เพียร ข้ามโอชะได้อย่างไรเล่าฯ

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

เทวดานั้นกล่าวคาถาว่า นานหนอ ข้าพเจ้าจึงจะเห็นชีณาสว-  
พรหมณผู้ดับรอบแล้ว ไม่พักอยู่ ไม่เพียรอยู่ ข้ามต้นหาเป็นเครื่อง  
เกาะเกี่ยวในโลกฯ

[๓] เทวดานั้นกล่าวคำนี้แล้ว พระศาสดาทรงอนุโมทนา  
ครั้งนั้นแล เทวดานั้นดำริว่า พระศาสดาทรงอนุโมทนาคำของเรา จึง  
ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณแล้วก็หายไป ณ ที่นั้นแลฯ

(โฆมตรณสูตรที่ ๑ ว่าด้วยการข้ามโอฆะ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕  
พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๗ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)

คำว่า “**พักอยู่**” นี้พระอรรถกถาจารย์ท่านอธิบายว่า หมายถึง  
การปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลส เป็นการหลงปรุงแต่งฝ่ายชั่วหรือ  
อกุศลลาภสังขาร จัดเป็นการปฏิบัติที่ย่อหย่อนหรือกามสุขัลลิกานุโยค  
จะทำให้ผู้ปฏิบัติจมลงในอบายภูมิ ส่วนคำว่า “**เพียรอยู่**” หมายถึง  
การหลงปรุงแต่งฝ่ายกุศลหรือกุศลลาภสังขาร จัดเป็นการปฏิบัติที่  
ตั้งเกินไป ทำตนให้ลำบาก หรืออัตตทิลมถานุโยค แต่ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติ  
ไปสู่สุคติภูมิได้

ลองสังเกตดูเถิดว่า **เมื่อพวกเราไม่ได้คิดถึงการปฏิบัติธรรม**  
**พวกเราก็มักจะหลงไปกับโลก จมแช่อยู่กับกิเลส แต่พอคิดถึงการ**  
**ปฏิบัติธรรมเท่านั้น พวกเราก็จะเริ่มเกิดการกระทำทางกายและทางใจ**  
**ตั้งมากมายหลายอย่างเพื่อปรุงแต่งกุศลขึ้นมา** เช่น พยายามบังคับจิต  
ที่ไม่สงบให้สงบ ทำจิตที่ไม่ดีให้ดี ชัดขวางหรือพยายามทำลายอารมณ์  
อันเป็นทุกข์และอกุศล ตลอดจนพยายามสร้างและรักษาอารมณ์  
อันเป็นสุขและกุศลไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพยายามสร้างสติ สมา-  
สมาธิ ปัญญา และวิมุตติให้เกิดมีขึ้น โดยหวังว่าถ้าทำสิ่งที่ดีๆ ให้

เกิดขึ้นอย่างถาวรได้แล้ว ย่อมจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันตองค์หนึ่ง  
ดังนั้นพวกเราจึงหลงสุดโต่งอยู่ในอาการสองอย่างคือ ถ้าไม่เพียรก็พัก  
และถ้าไม่พักก็เพียร

การพักเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนการเพียรนั้นจะขอยกตัวอย่าง  
ให้พวกเราดูสักเล็กน้อยในเรื่องเกี่ยวกับการพยายามปรุงแต่งธรรม  
ฝ่ายกุศลได้แก่ สติ คีล สมาธิ ปัญญา แม้กระทั่งวิมุตติก็ยังมีผู้  
อุตส่าห์ปรุงแต่งขึ้นมาจนได้

**ตัวอย่างของการปรุงแต่งสติ** ก็เช่น (๑) การพยายามจะทำให้  
สติเกิดขึ้นด้วยการ (ก) พยายามเอาสติไปจดจ่อหรือตรึงความรู้สึก  
ไว้กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง โดยมุ่งหวังว่าจะไม่ให้เผลอหรือขาดสติได้  
เช่น เอาสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจ ที่ท้อง ที่ร่างกายทั้งกาย ที่คำ  
ปริกรรม หรือแม้กระทั่งสิ่งภายนอกเช่นพระพุทธรูป ลูกแก้ว และ  
เปลวเทียน เป็นต้น (ข) พยายามขยี้ขั้นตอนการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ให้ละเอียดยิ่งขึ้น เช่น ทำจงหะการเคลื่อนไหวมือ เท้า และลมหายใจ  
เป็นต้น และ (ค) พยายามกระทบผัสสะทางกายแรงๆ เพื่อให้เกิด  
ความรู้สึกตัว เช่น เดินกระแทกส้นเท้าแรงๆ เดินโคลงตัวแรงๆ  
เคาะนิ้ว และเขกโต๊ะ เป็นต้น หรือ (๒) การส่งสติเข้าไปจมแช่อยู่  
กับอารมณ์ที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยความจงใจอันเจือด้วย  
โลภะ เพราะทราบว่สติมีหน้าที่จับอารมณ์ให้มั่น จึงจงใจจะจับอารมณ์  
ให้มั่น

ความจงใจทั้งหลายเหล่านี้ ทำให้สติเปลี่ยนบทบาทจากการเป็น  
เพียงเครื่องระลึกรู้อารมณ์ ไปเป็นเครื่องเพ่งอารมณ์โดยไม่รู้ตัว สิ่ง  
ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการพยายามสร้างสติปลอมๆ ได้แก่ การหลงเพ่ง

อยู่กับอารมณ์บ้าง หลงจมแช่อยู่กับอารมณ์โดยมีความรู้สึกที่กำลังรู้ความเกิดดับของอารมณ์บ้าง หลงเพ่งนิ่งอยู่กับกายบ้าง หลงจมแช่อยู่กับกายโดยมีความรู้สึกที่กำลังรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาบ้าง จิตจะเกิดอาการหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ อันเป็นลักษณะของอกุศลจิตทั้งสิ้น

อนึ่ง การเพ่งนิ่งอยู่กับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก ทั้งรูปและนามนั้น เป็นเรื่องที่สังเกตให้รู้ทันได้ง่าย แต่การส่งใจเข้าไปจมแช่เพติดเพติดอยู่กับอารมณ์นั้น รู้ทันได้ยาก เพราะเจ้าตัวจะรู้สึกว่ามันเองรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่แท้ๆ และมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาด้วย สิ่งใดจะเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจก็รู้ได้หมด เรื่องนี้หากผู้ปฏิบัติจะเฉลียวใจสักนิดว่า ตนกำลังจงใจเอาสติไปจมแช่อยู่กับรูปนามด้วยอำนาจของโลภะ และสภาวะรู้ดังกล่าวเกิดได้ต่อเนื่องมากเป็นชั่วโมงๆ แทนที่ความรู้สึกตัวจะเกิดดับเป็นขณะๆ พร้อมกับจิตอย่างที่เราควรจะเป็น ถ้าเฉลียวใจมองเห็นสภาวะอย่างนี้ก็จะพ้นจากการปฏิบัติที่ผิดพลาดตรงนี้ได้ แต่ถ้าเชื่อมั่นว่าตนกำลังรู้ตัวทั่วพร้อม ทั้งที่กำลังหลงส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ด้วยอำนาจของโลภะ ก็คงต้องติดอยู่ตรงนี้ต่อไปอีกนาน

**ตัวอย่างของการปรุงแต่งศีล** ก็เช่น การไปขอรับศีลจากพระภิกษุแล้วพยายามกดข่มควบคุมจิตใจและร่างกายของตนไม่ให้ทำผิดศีลเป็นการถือศีลด้วยความยากลำบากและเคร่งเครียด ถ้ารักษาไว้ได้ก็พอใจและมีมานะเพิ่มขึ้น ถ้ารักษาไว้ไม่ได้ก็เสียใจหงุดหงิดเป็นทุกข์ใจเป็นต้น

**ตัวอย่างของการปรุงแต่งสมาธิ** ก็เช่น การพยายามทำจิตให้สงบพยายามให้จิตรวมสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว พยายามทำจิตให้เชื่องซึมไม่รู้ร้อนรู้หนาวนอนแช่อยู่กับอารมณ์อันหนึ่ง บ้างก็เตลิดเปิดเปิงไปถึงขั้นพยายามนั่งให้เกิดหุทัยพิศุขยิ่งเห็นผีเห็นเทวดาหรือมีอำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งสำคัญว่าสมาธิของตนดี เป็นต้น

**ตัวอย่างของการปรุงแต่งปัญญา** ก็เช่น การใช้ความคิดพิจารณาร่างกายจิตใจของตนว่าเป็นปฏิภูล เป็นอสุระ เป็นธาตุ เป็นขันธ เป็นรูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นต้น ทั้งนี้บางท่านเชื่อว่าการเจริญวิปัสสนาทำได้ด้วยการคิด แต่เป็นการคิดอย่างมีระบบระเบียบ หรือคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ ทั้งที่ความจริงวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องของการคิด แต่วิปัสสนาเป็นเรื่องของการมีสติปัญญาเข้าไปประจักษ์สภาวะธรรมและความเป็นจริงของรูปนามจริงๆ ต่างหาก แม้ในขั้นเริ่มต้นเจริญวิปัสสนาในระดับอุทยัพพญาณ ก็ต้องรู้รูปนามโดยพ้นจากจินตตามยปัญญาไปแล้ว

**ตัวอย่างของการปรุงแต่งวิมุตติ** ก็เช่น การแกล้งทำจิตใจให้เลื่อนลอย แกล้งทำจิตใจให้กว้างขวาง แกล้งทำจิตใจให้ว่างเปล่า เกาะนิ่งอยู่กับอารมณ์ว่างๆ หรือความไม่มีอะไรอันเป็นการเจริญอรุณมาน หรือดับความรู้คือดับจิตจนเหลือแต่ร่างกายแข็งทื่อไร้ความรู้สึกอยู่ อันเป็นวิธีการที่จะนำไปเกิดเป็นพรหมลูกฟักหรือกำเนิดในอสังขญสัตตภูมิ เป็นต้น

มีข้อที่ควรสังเกตประการหนึ่งก็คือ การปรุงแต่งสติ ศีล สมาธิ ปัญญา และกระทั่งวิมุตตินั้น สามารถปรุงแต่งที่ละส่วนได้ ทั้งที่



ในความเป็นจริง องค์ธรรมฝ่ายกุศลเหล่านี้ไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องกันไป โดยเฉพาะศีล สมาธิ และปัญญา นั้นจะต้องเกิดร่วมกันในเวลาที่ยุติธรรมเกิดขึ้น แม้ในขั้นของการเจริญบุพพาคมรรคคือขั้นที่ลงมือเจริญสติ ก็เป็นการอบรมทั้งศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง ไม่ใช่เวลาหนึ่งถือศีล เวลาหนึ่งทำสมาธิ และอีกเวลาหนึ่งเจริญปัญญา

ทางสายกลางเป็นทางเล็กๆ สายเดียว ท่ามกลางเส้นทางแห่งความสุดโต่งมากมาย และเป็นเส้นทางที่พบเห็นได้ยาก เนื่องจากเป็นเส้นทางของการไม่พักและไม่เพียร ไม่ปรุงแต่งทั้งอกุศลและกุศล จึงเป็นกุศลชั้นเลิศ พระพุทธเจ้าท่านนั้นที่จะทรงค้นพบทางสายกลางนี้ได้ด้วยพระองค์เอง ดังพระพุทธวจนะที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทาสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้น นั่นตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญายัง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

ส่วนพวกเราผู้เป็นสาวกนั้น จะสามารถดำเนินไปตามทางสายกลางได้ถูกต้อง ก็ด้วยการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ ซึ่งบทความเรื่องนี้ จะได้กล่าวถึงเส้นทางสายกลางและการดำเนินไปตามทางสายกลางในแง่มุมของการปฏิบัติโดยไม่พักและไม่เพียรต่อไป

วิปัสสนาเป็นเรื่องที่ทำงานที่สุด

และทำได้แทบตลอดเวลา

ยกเว้นในเวลาหลับ

และในเวลาที่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น

#### ๔. จากปลายทางถึงต้นทางของการปฏิบัติธรรม

ก่อนที่จะพูดกันถึงเรื่องต้นทางของการปฏิบัติธรรม เราน่าจะพิจารณาถึงปลายทางที่เราปรารถนาีก่อน แล้วจึงค่อยพิจารณาย้อนทวนโดยปฏิโลมนัยเข้าหาต้นทาง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความแน่ใจได้ว่า เมื่อรู้จักต้นทางแล้ว ต้นทางนั้นจะนำไปถึงปลายทางที่ปรารถนาได้จริง ขอเชิญติดตามการสืบสาวต้นทางของการปฏิบัติธรรมได้ดังนี้

##### ๔.๑ นิพพานคือจุดหมายสูงสุดของชาวพุทธ

หากศึกษาพระพุทธรูปประวัติจะพบว่า พระโพธิสัตว์เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกแสวงหาโมกษธรรมคือความหลุดพ้นจากกองทุกข์และกองกิเลส หรือกล่าวอย่างง่ายๆ ว่าทรงแสวงหานิพพานก็ได้ และบรรดาคำสอนทั้งสิ้นของพระองค์ก็ไปจบลงที่นิพพาน ไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่านิพพานอีก หรือแม้กระทั่งพระอรหันตสาวกอื่นๆ หากท่านจะระบุว่า ท่านประพฤติปฏิบัติธรรมไปเพื่อสิ่งใด ลงท้ายท่านก็สรุปว่าท่านศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุถึงนิพพานเช่นกัน เช่น ท่านพระปุณณมันตานีบุตรได้ตอบคำถามของท่านพระสารีบุตร ปรากฏในบทสนทนาอันเลื่องชื่อคือธวัณโณสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ว่าท่านปฏิบัติธรรมมิใช่เพื่อความบริสุทธิ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา แม้กระทั่งวิมุตติ แต่ “[๒๙๖] ... ผมประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเพื่ออนุปาทาปรีนิพพาน” (หมายเหตุ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า อนุปาทาปรีนิพพาน คือปรีนิพพานที่หาปัจจัยมิได้ ที่ไม่เกิดขึ้นโดยปัจจัย ที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง ได้แก่อมตธาตุนั่นเอง)

นิพพานนั้นถ้าจำแนกโดยสภาวะก็มีประเภทเดียว ได้แก่ **สันติ-ลักษณะ** คือความสงบจากกิเลสและขันธ

นิพพานนั้นถ้าจำแนกโดยอาการของขันธก็มี ๒ ประเภท ได้แก่ **สอุปาสีเสสนิพพานหรือกิเลสนิพพาน** หมายถึง ความพ้นกิเลสแต่ยังไม่สิ้นขันธ นิพพานชนิดนี้จะเป็นที่ประจักษ์แก่พระอรหันต์ซึ่งจิตหลุดพ้นจากอัสวกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนามท่านเหล่านี้ยังมีขันธอยู่แต่ท่านไม่ยึดถือขันธ จิตของท่านพรากออกจากขันธได้แล้ว หรือลารอกขันธออกได้แล้ว กับ**อนุปาสีเสสนิพพานหรือขันธนิพพาน** หมายถึง ความพ้นขันธ ซึ่งผู้ที่พ้นขันธได้หมายถึงพระอรหันต์ที่มรณภาพ (นิพพาน) แล้ว ไม่มีขันธให้เป็นภาระที่จะต้องบริหารจัดการอีกต่อไป

นิพพานนั้นถ้าจำแนกโดยอาการเข้าไปรู้แจ้งนิพพานก็มี ๓ ประเภท ได้แก่ **อนิมิตตนิพพาน** คือ การรู้แจ้งถึงนิพพานได้ด้วยการเจริญวิปัสสนารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง **อัปปณิหิตนิพพาน** คือ การรู้แจ้งถึงนิพพานได้ด้วยการเจริญวิปัสสนารูปนามโดยความเป็นทุกข์ และ**สุญญตนิพพาน** คือ การรู้แจ้งถึงนิพพานได้ด้วยการเจริญวิปัสสนารูปนามโดยความเป็นอนัตตา

พวกเรานักปฏิบัติไม่ต้องมุ่งปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งขันธนิพพาน แต่ให้ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งกิเลสนิพพานหรือความสิ้นอัสวกิเลสก็พอ เพราะเมื่อสิ้นอัสวกิเลสแล้ว จิตใจจะมีความสุขและมีความสงบสันติเต็มเปี่ยมอยู่ในปัจจุบัน และไม่มีความกังวลไปถึงชีวิตหลังความตาย เนื่องจากผู้ที่สิ้นกิเลสแล้วย่อมรู้ว่ารูปนามไม่ใช่ตัวเราของเรา และไม่มีความถือมั่นในรูปนามว่าเป็นตัวเราของเรา ผู้นั้นย่อมไม่มีความ



วิตกหวั่นไหวว่าจะต้องสูญสิ้นรูปนาม หรือเมื่อสิ้นรูปนามแล้ว “เรา” จะมีสภาพเป็นอย่างไร จึงไม่กังวลสนใจว่าขันธนิพพานจะเป็นอย่างไรต่อไปอีก ทั้งนี้ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ย่อมมีอยู่เฉพาะกับผู้ที่ยังมีกิเลสเท่านั้น ส่วนการจะรู้แจ้งนิพพานได้ด้วยการเห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง หรือทุกข์ หรืออนัตตานั้น ก็เป็นเรื่องที่จิตเขาจะเป็นไปเอง ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ตามรู้รูปนามเรื่อยไปเท่านั้นเอง ไม่ต้องกังวลสนใจว่าตนจะบรรลุเพราะเห็นลักษณะอย่างใดของรูปนาม

#### ๔.๒ นิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตติ

คำว่าวิมุตติหรือความหลุดพ้นนั้นพระปริยัติธรรมจำแนกไว้ ๕ ชนิดคือ (๑) **วิกขัมภนวิมุตติ** คือความหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วย **การข่ม**นิรณเฬวด้วยฌาน (๒) **ตทังควิมุตติ** คือความหลุดพ้นชั่วคราว **ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ** เช่น ละความเห็นผิดว่าเที่ยงเพราะเห็นความไม่เที่ยงด้วยการเจริญวิปัสสนา เป็นต้น (๓) **สมุทเททวิมุตติ** คือความหลุดพ้นด้วยตัดขาดในขณะแห่งโลกุตระมรรค (๔) **ปฏิบัติสัทธวิมุตติ** คือความหลุดพ้นด้วย **ความสงบระงับ** ในขณะบรรลุโลกุตระผล และ (๕) **นิสสรณวิมุตติ** คือความหลุดพ้นด้วย **สลัดออกได้** และดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสตลอดไปคือนิพพาน

สำหรับคำกล่าวที่ว่านิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตตินั้น ผู้เขียนหมายถึงวิมุตติ ๓ อย่างหลังซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถึงวิมุตติจนรู้แจ้งถึงกิเลสนิพพานของพระอรหันต์ ซึ่งพระสูตรมักจะบุสาเหตุของความหลุดพ้นนี้ไว้ว่า **“จิตหลุดพ้นจากอัสวกิเลสเพราะความไม่ถือมั่น”** เป็นการบอกไว้ในตัวเองว่าไม่ได้

หลุดพ้นเพราะฆ่ากิเลสตายหมด เนื่องจากกิเลสก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ต้องฆ่ามัน แต่เมื่อสิ้นเหตุสิ้นปัจจัย กิเลสก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจิตจึงไม่ได้หลุดพ้นจากอัสวกิเลสเพราะฆ่ากิเลสได้ แต่หลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนามหรือขันธ ๕ ต่างหาก

เมื่อได้รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงก็คือหมดอวิชชา เมื่อหมดอวิชชาก็หมดอัสวกิเลส เพราะอัสวกิเลสย่อมมีได้เฉพาะกับผู้ที่ยังมีอวิชชาคือผู้ไม่รู้แจ้งในความจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา แล้วหลงยึดมั่นในรูปนามเท่านั้น คือเมื่อยังยึดมั่นในรูปนามก็ย่อมปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่ดีเพื่อให้ “เรา” พ้นจากทุกข์และมีความสุข คือยังตกอยู่ใต้อำนาจของ **กามาสวะ** เมื่อยังยึดมั่นในรูปนามก็ยังไม่สิ้นการดิ้นรนทำงานหรือปรุงแต่งทางใจเพื่อให้ “เรา” พ้นจากทุกข์และมีความสุข คือยังตกอยู่ใต้อำนาจของ **ภวาสวะ** และเมื่อยังยึดมั่นในรูปนามก็ย่อมแสดงว่ายังไม่รู้จักรูปนามอย่างถ่องแท้ คือยังตกอยู่ใต้อำนาจของ **อวิชาสวะ**

จิตของผู้ที่ยังยึดมั่นในรูปนามจะมีลักษณะในความรู้สึกเหมือนกับว่ายังมีสิ่งห่อหุ้มอยู่ ส่วนจิตของผู้ที่ไม่ยึดมั่นในรูปนามแล้ว จะมีสภาพเหมือนกับหลุดออกจากเปลือกหุ้ม จึงเป็นอิสระ ไร้รูปลักษณะ ไร้จุด ไร้ดวง ไร้ขอบเขต และไร้ตำแหน่งที่ตั้งใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้จิตของผู้ที่หมดความยึดมั่นในรูปนาม ย่อมถึงวิมุตติคือหลุดพ้นจากอัสวกิเลสและรู้แจ้งถึงกิเลสนิพพานโดยอัตโนมัติ

### ๔.๓ วิมุติย่อมปรากฏแก่ผู้มีวิปัสสนาปัญญาบริบูรณ์

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า วิมุติคือความหลุดพ้นจากอัสวกิเลส เพราะความไม่ถื้อมั่นในรูปนาม คราวนี้เราจะสาวเข้าหาต้นทางของการปฏิบัติต่อไป คือจะพิจารณาในประเด็นที่ว่า ความไม่ถื้อมั่นในรูปนามเกิดขึ้นได้เพราะเหตุใด

ทางเดียว ไม่มีทางที่สอง ที่จะทำให้จิตหมดความถื้อมั่นในรูปนามได้ก็คือ การมีปัญญาในระดับวิปัสสนาปัญญาเห็นแจ้งในความเป็นจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา จนทำลายอวิชชา ตัณหา และอุปาทานในรูปนามเสียได้

เมื่อกล่าวถึงความถื้อมั่นในความเป็นตัวตนแล้ว เราจะเห็นว่า มีนักปราชญ์จำนวนมากต้องการละอัตตาตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว เนื่องจากเข้าใจได้ว่าเพราะมีอัตตาตัวตนจึงเกิดความเห็นแก่ตัวและเกิดการเบียดเบียนคนอื่น สัตว์อื่น และธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ และมีการเสนอวิธีทำลายอัตตาตัวตนไว้อย่างต่าง ๆ นานา เช่น (๑) บางท่านเห็นว่าต้องอาศัยศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่นพระเจ้า หรือพรหมค่อมมินิสต์ เราก็จะทำความดีเพื่อพระเจ้าหรือเพื่ออุดมการณ์ของพรหม เป็นการลดทอนความเห็นแก่ตัวลง (๒) บางท่านเห็นว่าต้องถือศีลอย่างเคร่งครัดเพื่อขัดเกลากายตนเอง จึงจะลดละความเป็นตัวตนลงได้ (๓) บางท่านบำเพ็ญตบะอย่างเคร่งครัด มีการทรมานกาย หรือการพยายามข่มใจให้ลดละเลิกในสิ่งที่เห็นว่าจะทำให้เกิดความยึดติด เช่น การรับประทานอาหารที่จืดชืดปราศจากรสอร่อย การอาบน้ำโดยใช้ให้น้อยๆ และไม่ฟอกสบู่ และการดำรงชีวิตอย่างปอนๆ และเคร่งเครียด เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เลิกรักตนเอง (๔) บางท่าน

น้อมใจให้มีความสุขกับการทำงานเพื่อส่วนรวม และเห็นว่ายิ่งมีความเสียสละมากเท่าใด ความถื้อมั่นในตัวตนก็จะยิ่งลดน้อยลงมากเท่านั้น (๕) บางท่านใช้ความคิดเชิงตรรกและปรัชญาพิจารณาว่ารูปนามไม่มีแต่ความว่าง และ (๖) บางท่านปฏิเสธการรับรู้รูปนามโดยการดับจิตบ้าง โดยการเอาสติจับเข้ากับความว่างบ้าง หรือโดยการบังคับใจไม่ให้ยึดถือรูปนามบ้าง เป็นต้น

จุดต่างที่สำคัญระหว่างนักคิดอื่นๆ กับพระพุทธเจ้าก็คือ ผู้อื่นมักจะเห็นว่าอัตตาตัวตนเป็นสิ่งที่อยู่จริง จึงต้องพยายามทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อจะละเสีย แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้ขาดว่าอัตตาตัวตนไม่มี แต่รูปนามซึ่งเป็นอนัตตา แต่สัตว์ทั้งปวงก็มีความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน ท่านจึงสอนให้เจริญปัญญาเพื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตน ไม่ใช่สอนให้ละความเป็นตัวตนซึ่งไม่มีจะให้ละมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว และสอนให้มีปัญญาปล่อยวางความถื้อมั่นในรูปนามเสียด้วย

การทำความดีของบุคคลทั้งหลายที่ยกเป็นตัวอย่างมานั้น แม้จะเป็นเรื่องดี แต่เอาเข้าจริงก็ยังไม่ไปเพราะความถื้อมั่นในทิฐิหรือความเห็นของตน คือคิดว่าต้องทำอย่างนี้ๆ จึงจะดี และเพราะตัณหาพาให้ทำ คือทำไปเพราะความอยากมีอยากเป็น หรือความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างชัดเจนว่า “บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา” ไม่ใช่ด้วยการสร้างความดีอย่างอื่นๆ เพียงแต่ความดีอื่นๆ บางอย่างก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเจริญปัญญาเหมือนกัน แต่ตัวชี้ขาดว่าจะทำลายความถื้อมั่นในรูปนามได้หรือไม่ ก็คือปัญญาเท่านั้น

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

**๔.๓.๑ ความหมายของปัญญา** พวกเราควรทำความรู้จักกับความหมายของปัญญาให้ถ่องแท้ จะได้ไม่หลงไปเอาสิ่งอื่นมาเป็นปัญญา เพราะเวลานี้เรามักใช้คำว่าปัญญาในความหมายว่าความฉลาดรอบรู้ในเรื่องต่างๆ เช่น ใครเรียนจบปริญญาเอก ใครประสบความสำเร็จในเชิงธุรกิจ หรือใครฉลาดรู้ทันคน เราก็มักยกย่องว่ามีปัญญามาก เป็นต้น นั่นเป็นเพียงปัญญาอย่างโลกๆ ยังไม่ใช่ปัญญาตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา เพราะปัญญาอย่างโลกๆ เป็นปัญญาที่เปรียบเหมือนดาบสองคม คนโง่พร้อมจะใช้ปัญญานั้นเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนได้ ส่วนปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องแก้ทุกข์ ด้วยการรู้ทันตนเอง รู้ทันชีวิต รู้ทันโลก ปัญญาเป็นเครื่องนำประโยชน์สุขมาสู่ตนเองและผู้อื่นโดยแท้ หรือจะกล่าวว่าปัญญาเป็นบ่อเกิดแห่งสันติสุขก็ได้ และคำว่าสันตินี้อย่างประณีตถึงที่สุดก็คือนิพพาน ดังนั้นคนที่ไม่จบปริญญา ไม่ร่ำรวย ไม่ฉลาดแกมโกง ก็สามารถมีปัญญาได้ คือสามารถดำรงชีวิตอย่างมีสันติสุข ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ คือมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แล้วเจือจานความสุขนั้นไปสู่คนอื่นและสัตว์อื่น ในขณะที่ผู้มี “ปัญญา” ทางโลกๆ นั้น อาจจะหาความสุขไม่ได้เลย เพราะมัวแต่หาสิ่งอื่น เช่น หาเงิน หาอำนาจ หาชื่อเสียงเกียรติยศ และหาความสะดวกสบาย ฯลฯ จนลืมไปว่า ที่ตนเที่ยวแสวงหาอยู่นั้น ลึกลับแล้ว ตนกำลังเที่ยวแสวงหาความสุขอยู่นั่นเอง แต่หาเท่าไรก็ไม่พบ เพราะขาดปัญญาในการเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต และเข้าใจโลกนั่นเอง

คราวนี้มาดูความหมายและลักษณะของปัญญาตามพระปริยัติธรรมกันบ้าง คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ อธิบายว่า **องค์ธรรมของปัญญา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกหรือปัญญินทรีย์เจตสิก คือความรู้ในความจริงของสภาวะธรรมหรืออารมณ์รูปนามและทำลายความเห็นผิด หรือเป็นเจตสิกที่มีความรู้เป็นใหญ่ปกครองซึ่งสหชาตธรรมหรือองค์ธรรมที่เกิดร่วมกันทั้งปวง**

ปัญญาเจตสิก (๑) มีความรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมคือรู้แจ้งความจริงของรูปนาม เป็น**ลักษณะ** (๒) มีการกำจัดความมืดของโมหะ (โมหันธ์การวิทุสน) คือขจัดความหลงผิดในรูปนามเป็นหน้าที่ หรือเป็น**กิจ** (๓) มีความไม่หลง (อสังโมหะ) คือมีความรู้ถูกเข้าใจถูก จนไม่หลงอยากไม่หลงยึดถือรูปนามเป็นผล หรือเป็น**รส** และ (๔) มีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตในการรู้อารมณ์รูปนาม เป็น**เหตุใกล้ให้เกิด**

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** คือปัญญาที่เกิดจากการรับการถ่ายทอดความรู้จากผู้อื่นผ่านทาง การฟัง และการอ่าน เป็นต้น (๒) **จินตามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาอย่าง แยกกาย และ (๓) **ภาวนามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติรู้รูปนามอันเป็นปัจจุบันอารมณ์

สำหรับปัญญาที่พาให้ปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามได้นั้น ต้องเป็นวิปัสสนาปัญญาคือการรู้ความจริงของรูปนาม และวิปัสสนาปัญญานั้นต้องเกิดจากภาวนามยปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการอ่าน การฟัง และการคิด ในบทความนี้เราจะให้ความสำคัญกับปัญญาชนิดนี้ ยิ่งกว่าปัญญาประเภทอื่นๆ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การคิด และการเจริญสติ แต่มีข้อที่น่าสังเกตว่าคัมภีร์พระอภิธรรมท่านกลับสอนว่า “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 วิธีทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา** วิปัสสนาปัญญาเป็นปัญญารู้ความจริงของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา **ทางเดียวที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ ก็คือการตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง หรือการเจริญวิปัสสนานั้นเอง** ไม่ใช่เพ่งหรือกำหนดหรือบริหารเพื่อให้จิตนิ่ง ไม่ใช่ตรึงความรู้สึกไว้ที่กายหรือใจเพราะกลัวจะขาดสติ ไม่ใช่คิดเพื่อจะทำความเข้าใจ และไม่ใช้พยายามเข้าไปแสวงหา ควบคุม หรือดัดแปลงรูปนามเพื่อบังคับรูปนามให้เป็นไปตามใจปรารถนา

เมื่อพูดถึงคำว่า “การเจริญวิปัสสนา” แล้ว จะพบว่าพระพุทธศาสนายู่ในภาวะที่น่าห่วงใยทีเดียว เพราะชาวพุทธจำนวนมากไม่รู้จักวิปัสสนา แม้กระทั่งคนที่ชอบเข้าวัดบางคนก็ยังตั้งคำถามว่า “จะนั่งวิปัสสนาได้อย่างไร?” ที่ถามอย่างนี้ก็เพราะคิดว่าวิปัสสนาคือการนั่งหลับตาแล้วออกรู้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอตอบว่า “ให้นั่งด้วยความรู้สึกตัวและรู้สีกว่าสิ่งที่อยู่ในอริยาบถนั้นไม่ใช่ตัวเรา” ก็มักจะงงไปเลยเพราะไม่เคยศึกษาเรื่องวิปัสสนามาก่อน หรือบางท่านก็มาถามว่า “ควรจะเดินวิปัสสนาทำไหนจึงจะถูกต้อง?” ที่ถามอย่างนี้ก็เพราะคิดว่าวิปัสสนามีท่าเดินที่เหนือธรรมดา พอตอบว่า “เดินทำไหนก็ได้ที่เคยเดินอยู่นั้นแหละ แต่ให้เดินด้วยความรู้สึกตัวและรู้สีกว่าสิ่งที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา” พอตอบซื่อๆ อย่างนี้บางคนกลับเห็นว่าพระไม่เต็มใจสอนกรรมฐานให้ก็มี

ขอให้เพื่อนชาวพุทธสนใจศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาให้มากๆ เพราะวิปัสสนาเป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้พวกเรา นานๆ พระพุทธเจ้าจึงเสด็จอุบัติขึ้นมาสักพระองค์หนึ่ง ต่อเมื่อมีพระพุทธเจ้าจึงจะมีคำสอนเรื่องการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นเมื่อมีโอกาสศึกษาเรื่องวิปัสสนาแล้ว ก็ควรตั้งใจศึกษาให้ดี อย่าหยุดการพัฒนาตนเองอยู่เพียงขั้นการทำทาน การรักษาศีล และการทำความสงบจิต โดยไม่สนใจที่จะศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนา

แท้จริงการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยากอะไรเลย ถ้าเข้าใจหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แล้ว จะพบว่า**วิปัสสนาเป็นสิ่งที่ทำง่ายที่สุด และทำได้แทบตลอดเวลา ยกเว้นในเวลาທີ່หลับ และในเวลาที่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น** หลักการสำคัญของการเจริญวิปัสสนามีดังนี้คือ

**๑) ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง** เมื่อการเจริญวิปัสสนาทำไปเพื่อให้เกิดปัญญารู้ความเป็นจริงว่า สิ่งที่ประกอบกันเป็นตัวเรานั้น แท้จริงก็คือสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรมนี้เอง ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาจึงต้องทำด้วยการคอยตามรู้รูปนามหรือกายกับใจของตนเองเรื่อยๆ เพื่อให้เห็นความจริงว่า เราไม่มี มีแต่รูปกับนาม และรูปนามก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาด้วย ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติตามรู้เรื่อยๆ ก็คือรูปนาม/ขันธ์ ๕ หรือกล่าวตามภาษาสามัญซึ่งไม่ตรงกับคำว่ารูปนามที่เดิวนักกว่า กายกับใจ ซึ่งเรามีกันอยู่แล้วนี่เอง จะไปรู้อย่างอื่นแทนรูปนามไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงประมวลอารมณ์รูปนามไว้ให้พวกเราใช้เจริญวิปัสสนาหลายอย่าง ปรากฏในคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ได้แก่

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

เรื่องอารมณ์ในสติปัฏฐานนี้พวกเราต้องระวังเหมือนกัน เพราะมีอารมณ์ของสมถกรรมฐานปนอยู่ด้วย ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั้งหมด เนื่องจากบุคคลบางท่านเหมาะที่จะดำเนินในแนวทางของสมถยานิก พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนอารมณ์ของสมถะไว้ด้วยบางอย่าง ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วจิตจะรวมเข้าถึงอุปปารสมาธิและอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกจากอุปปารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็ให้มีสติระลึกถึงลักษณะของรูปนามเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป

จุดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งก็คือพวกเราบางคนสงสัยว่า เราควรจะเลือกเจริญสติปัฏฐานโดยการ (๑) รู้กาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ (๒) รู้อะไรก็ได้ในปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ หรือ (๓) ควรจะไปตามลำดับทั้ง ๔ ปัฏฐาน

เรื่องนี้ขอเรียนว่าเราควรพิจารณาตนเองว่าเรามีจริตนิสัยอย่างไร แล้วเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของเราเอง ทั้งนี้จริตที่ใช้พิจารณาอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนามีเพียง ๒ จริต คือ **ตณหาจริต** ได้แก่ ผู้ที่มักติดใจในอารมณ์ที่สวयงามและมีความสุข



กับ **ทิวฏฐิจริต** ได้แก่ ผู้ที่มีภักดีความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ เช่น สิ่งนี้ควรแก่เรา สิ่งนี้ไม่ควรแก่เรา สิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ผิด สิ่งนี้ดี สิ่งนี้เลว สิ่งนี้หยาบ สิ่งนี้ประณีต เป็นต้น บุคคลประเภทแรกเป็นพวกที่มี **ความอยากในอารมณ์ที่ดี** นำหน้า จึงรักสนุก รักสบาย รักสงบ แต่บุคคลประเภทหลังมี **ความยึดในความเห็น** นำหน้า จึงชอบคิด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบตัดสิน มีมาตรฐานในการตัดสินผู้อื่นและสิ่งอื่น อยู่เสมอ หรือเป็นพวกเจ้าลัทธิอุดมการณ์ต่างๆ

ผู้มีตณฺหาจริตเหมาะที่จะเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นได้ง่ายว่า กายไม่ใช่ของสวยงามที่น่าติดใจอะไร และเหมาะกับเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นว่า ในความเป็นจริงแล้ว ความทุกข์เกิดขึ้นเนื่องๆ กายและเวทนาจึงเป็นกรรมฐานที่ใช้ปราบพวกตณฺหาจริตโดยตรงทีเดียว

ผู้มีทิวฏฐิจริตเหมาะกับการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะทำให้เห็นได้ง่ายว่า จิตไม่เที่ยง มีความเกิดดับอย่างรวดเร็วตลอดเวลา เมื่อจิตไม่เที่ยงเสียแล้ว ความปรุ่งแต่งอื่นๆ ก็ไม่เที่ยงไปทั้งหมด ไม่น่าจะจริงจังกับความคิดความเห็นซึ่งเป็นแค่ของลวงโลก ที่คิดๆ ขึ้นมา แล้วยึดถือเอาไว้มากๆ ให้ตนเอง และเหมาะกับธมฺมานุสสนาสติปัฏฐาน เพราะจะเห็นได้ง่ายว่าธรรมทั้งหลายเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเราของเราและบังคับบัญชาไม่ได้ จิตและธรรมจึงเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับคนเจ้าทิฐิหรือพวกที่ยึดมั่นใน “ความเห็นว่าเป็นตัวกูของกู” โดยตรงทีเดียว

ผู้มีตณฺหาจริตมีอารมณ์ ๒ อย่างคือกายกับเวทนา คือ ถ้าเป็นผู้ที่ปัญญายังไม่แหลมคมไม่สามารถตัดวางอารมณ์ได้ง่ายๆ

ก็ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน บรรพที่แนะนำคืออิริยาบถ บรรพและสัมปชัญญะบรรพ ส่วนผู้ที่มีปัญญาแหลมคมก็เหมาะสมกับ เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน

ผู้มีทิวฏฐิจริตก็มีอารมณ์ ๒ อย่างเช่นกัน คือถ้าเป็นผู้ที่ปัญญายังไม่แหลมคม ก็ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน เพราะทำได้ง่ายกว่าธมฺมานุสสนาสติปัฏฐานซึ่งเหมาะกับผู้มีปัญญากล้า

เพื่อนนักปฏิบัติบางท่านมีความเห็นว่า ในยุคนี้พวกเราควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานเท่านั้นเพราะ (๑) กายเป็นของ หยาบ รู้ได้ง่ายกว่าจิต (๒) อาจารย์สอนกรรมฐานที่ใช้กายนุสสนาสติปัฏฐานยังมีอยู่มาก แต่อาจารย์ที่ชำนาญทางจิตพอจะเป็นที่พึ่งพาหาไม่ได้แล้ว และ (๓) คนยุคนี้มีเครื่องปรนเปรอทางวัตถุมาก แสดงว่าเป็นตณฺหาจริตเป็นส่วนใหญ่

ผู้เขียนยังไม่ค่อยเห็นด้วยกับการวิเคราะห์เช่นนั้น กล่าวคือ

(๑) เรื่องที่ว่ากายรู้ได้ง่ายกว่าจิตนั้น มีความจริงอยู่เหมือนกัน แต่กายที่รู้ได้ง่ายนั้นเป็นเพียงบัญญัติของกาย เช่น นี่แขน นี่ขา นี่มือ นี่เท้า นี่ท้อง นี่ลมหายใจ นี่รูปยืนไม่ใช่เรายืน นี่รูปเดินไม่ใช่เราเดิน นี่รูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง นี่รูปนอนไม่ใช่เรานอน ฯลฯ ในขณะที่รูปปรมาตมรู้ได้ยากมาก เช่น การจะมีสติมีปัญญาเห็นว่ากายที่นั่นอยู่นี้เป็นรูป ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะต้องรู้ด้วยความรู้สึกจริงๆ ไม่ใช่รู้ด้วยการคิดว่าเป็นรูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง ความยากของการรู้รูปนี้เอง ทำให้การเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานเหมาะสำหรับสมถยานิก คือ ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตที่ตั้งมั่นอย่างมากจึงจะมีกำลังพอที่จะเห็นรูปปรมาตม



ได้ง่าย ก็พวกเราในยุคที่ชีวิตมีเรื่องสับสนวุ่นวายมากมาย จะมีสักกี่คนที่ทำสมาธิกรรมฐานได้จนถึงฌาน เพื่อเอาเป็นบาทฐานในการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน เมื่อไม่มีกำลังความสงบพอ พอไปรู้กายก็มักจะเพ่งกาย กำหนดกาย หรือส่งจิตถลาลงเข้าไปจมแช่แข็ง ๆ อยู่กับกาย หรือคิดถึงกายว่าเป็นรูปซึ่งก็เป็นเพียงการบัญญัติถึงรูปปรมาณู

ผู้เขียนเห็นว่าการจะรู้รูปปรมาณูหรือนามปรมาณูได้ง่ายหรือยาก อยู่ที่จิตนิสัยอย่างหนึ่ง และอยู่ที่การเคยฝึกฝนอบรมมาในอดีตอีกอย่างหนึ่ง คือถ้าเป็นตณฺหาจริตและเคยอบรมมาในทางกายานุสสนาสติปัฏฐาน ก็จะพบว่าการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ง่ายมาก ถ้าเป็นทวิญฺญูจริตและเคยอบรมมาในทางจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ก็จะพบว่าการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ง่ายมาก

(๒) การที่เห็นว่าผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน เพราะอาจารย์กรรมฐานที่สอนกายนุสสนาสติปัฏฐานมีอยู่มาก และหาอาจารย์ที่สอนจิตตานุสสนาสติปัฏฐานซึ่งเชี่ยวชาญในเรื่องจิตไม่ได้นั้น ผู้เขียนกลับเห็นว่าเราควรเจริญกรรมฐานให้เหมาะกับจริตของตน ไม่ใช่ปรับการปฏิบัติของตนตามอาจารย์ซึ่งปรับกันไม่ได้จริง คล้ายกับที่เราควรปรับขนาดของเสื้อผ้าให้เข้ากับรูปร่าง ไม่ใช่ปรับรูปร่างให้เข้ากับเสื้อผ้า ดังนั้นถ้าหาอาจารย์สอนทางจิตไม่ได้ ก็ควรศึกษากับพระศาสดาของพวกเราซึ่งยังดำรงอยู่ ทำนองเดียวกับที่พระจุฬินทรเถระได้ฟังพาพระศาสดา เมื่อถูกพระมหาปณฺณกะขับไล่ เพราะท่านเรียนกรรมฐานกับพระมหาปณฺณกะไม่สำเร็จ เวลานี้พระศาสดาของพวกเราคือพระธรรมวินัย ดังนั้นถ้าหาอาจารย์ที่สอน

จิตตานุสสนาสติปัฏฐานไม่ได้ ก็ควรศึกษาจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าท่านสอนจิตตานุสสนาสติปัฏฐานไว้อย่างไรบ้าง หากศึกษาเข้าใจแล้วก็พอจะปฏิบัติไปได้ด้วยตนเอง หมายความว่าถ้าหากัลยาณมิตรคืออาจารย์ไม่ได้ ก็ต้องศึกษาพระพุทธวจนะและใช้โยนิโสมนสิการให้มาก เพราะการปฏิบัติธรรมโดยวิธีที่ไม่ถูกต้องกับจิตนั้นมักจะไม่ได้ผล

(๓) การชี้ขาดว่าคนในยุคนี้เป็นพวกตณฺหาจริตเพราะมีวัตถุมากนั้น เป็นเพียงทัศนะส่วนบุคคลซึ่งอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ เพราะไม่มีหลักฐานรองรับในพระไตรปิฎก และไม่มีการวิจัยภาคสนามมารองรับด้วย แต่ในทัศนะของผู้เขียนกลับเห็นว่า ไม่ว่ายุคสมัยใดก็น่าจะมีทั้งผู้ที่เป็นตณฺหาจริตและทวิญฺญูจริต แม้ในยุคของพวกเรานี้ก็พบว่ามีคนจำนวนมากทีเดียวที่เป็นพวกเจ้าทิฏฐิ ชอบคิด ชอบโต้แย้ง ชอบแสวงหาความจริง มีหลายคนที่จะทะเลาะกันเพราะอุดมการณ์ทางการเมืองขัดกัน หรือเด็กรุ่นใหม่แม้จะพอใจในขนมและของเล่นที่พ่อแม่หามาให้ แต่ก็มักพอใจที่จะถามเหตุผลหรือมีความคิดเห็นเป็นของตนเองอยู่เสมอ เป็นต้น

สรุปแล้วผู้เขียนเห็นว่า **ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาตนเองว่ามีจิตนิสัยอย่างไร แล้วเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมกับตนเอง** ถ้าเห็นว่าตนเองมีตณฺหาจริตก็ควรศึกษาอบรมจิตให้ตั้งมั่นแนบแน่นในความสงบ แล้วจึงเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน ถ้ามีทวิญฺญูจริตก็ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐานไปได้เลย 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 นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้เขียนเรื่องอารมณ์ รูปนามและวิธีเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาไว้มากแล้ว ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติที่สนใจ หาอ่านได้จากหนังสือ **ประทีปสองธรรม** ผู้เขียนขออนุญาตไม่เขียนซ้ำในที่นี้อีก

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

**ก่อนรู้** อย่าพยายามจะรู้ด้วยความอยากรู้ หรือเห็นว่าการรู้จะต้องมีวิธีการรู้อย่างนั้นอย่างนี้ที่เหนือธรรมดาตั้งมากมาย เช่น ต้องเดินทำนั้น ต้องนั่งทำนี้ ต้องหายใจอย่างโน้น ต้องกำหนดอย่างนี้ ต้องตั้งจิตไว้ตรงนั้น และต้องจงใจส่งสติเข้าไปนอนแช่อยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น

**ระหว่างรู้** ต้องระวังตัณหาและทิวฏฐิเข้าแทรก เช่น อยากรู้ให้ชัดยิ่งขึ้นทำให้เกิดการเพ่งจ้องหรือการส่งจิตเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ คล้ายกับคนที่ชะโงกดูสิ่งของที่จมอยู่ก้นบ่อน้ำจนตกน้ำเสียเอง และแม้จะตกน้ำแล้วก็ยังไม่รู้ตัวเพราะรู้สึกว่ายังเห็นอารมณ์ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาชัดเจน การรู้เช่นนี้เป็นการหลงรู้หรือถลารู้ด้วยอำนาจตัณหาคืออยากรู้ให้ชัดยิ่งขึ้นบ้าง ด้วยอำนาจของทิวฏฐิที่เห็นว่าต้องส่งจิตเข้าไปจมแช่กับอารมณ์จึงจะเรียกว่ามีสติบ้าง แท้จริงสติทำหน้าที่แค่ระลึกรู้เท่านั้น เราจะได้ชัดขนาดไหนเป็นเรื่องของเขา ผู้ปฏิบัติไม่มีหน้าที่เคี้ยวเข็นให้สติรู้อารมณ์ให้ชัดยิ่งขึ้น เพราะจะพลาดไปเป็นการเพ่งจ้องหรือถลารู้ด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิวฏฐิ อนึ่ง การรู้นี้หากเราได้ถูกต้องจริงๆ คือปราศจากการครอบงำของตัณหาและทิวฏฐิ สภาวะแห่งการรู้จะมีลักษณะสักว่ารู้ เหมือนคนที่ดูละครอยู่นอกเวที และเหมือนคนที่ยืนอยู่บนตลิ่งแล้วเห็นสายน้ำไหลผ่านหน้าไป

**เมื่อรู้แล้ว** อย่าเข้าไปแทรกแซงจิตหรืออารมณ์ด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิวฏฐิ เช่นอยากรู้ออกุศล อยากรู้ให้เกิดปัญญา จนแอบไปช่วยคิดพิจารณาจิตและอารมณ์ อยากรักษาอารมณ์ที่ดีเอาไว้นานๆ และไม่อยากรู้จักอารมณ์ เป็นต้น

ตัณหาและทิวฏฐินี้แหละจะทำให้เกิดความปรุงแต่งทางใจอีกตั้งมากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่จะพาให้เราออกนอกกลุ่มนอกทางของการเจริญวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถเจริญสติได้โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำก็คือการศึกษาเรื่อง**ศีลสิกขาและจิตสิกขา**ให้ดีเสียก่อน จนสามารถจำแนกได้ว่า ขณะนี้จิตเป็นปกติหรือจิตผิดปกติ

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

นักปฏิบัติต้องสังเกตให้ดีเพราะเราพลาดกันมาก โดยเฉพาะในเวลาที่เกิดคิดถึงการปฏิบัติธรรม เราเกิดความอยากปฏิบัติธรรม แล้วเกิดความปรุ่งแต่งขึ้นตั้งมากมายด้วยอำนาจของทิวฏฐิที่ว่า การปฏิบัติธรรมคือการที่ต้องทำอะไรบางอย่าง เช่น จงใจตั้งความรู้สึกไว้ที่กายหรือจิตเพื่อให้สติตั้งมั่นไม่เผลอตัว หรือจงใจส่งความรู้สึกเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เพราะสำคัญผิดว่าต้องเอาสติเข้าไปแช่ไว้ในอารมณ์ ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำด้วยอำนาจบงการของตัณหาและทิวฏฐิทั้งสิ้น

แท้จริงสติจะต้องเกิดขึ้นเอง ไม่ใช่จงใจทำให้เกิด และไม่ใช่ว่าพยายามบังคับตนเองไม่ให้ขาดสติ จริยอยู่สติมีหน้าที่จับอารมณ์ให้มั่น แต่การส่งสติเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์เป็นความสำคัญผิด แท้จริงสติก็เกิดดับอยู่เป็นขณะๆ พร้อมๆ กับจิต จะให้สติเกิดต่อเนื่องอยู่นานๆ โดยจงใจส่งสติเข้าไปนอนแช่อยู่กับอารมณ์ไม่ได้ สติมีหน้าที่จับอารมณ์ให้มั่นโดยการระลึกรู้อารมณ์ที่มาปรากฏเท่านั้นเอง และต้องทำงานประสานกับสัมมาสมาธิและปัญญาด้วยการส่งสติเข้าไปแช่อยู่กับอารมณ์เป็นการเพ่งจ้องอารมณ์ นับว่าขาดสัมมาสมาธิ และขณะนั้นโมหะจะเข้าแทรกคือลืมนั่นเอง เรียกว่าขาดปัญญาหรือขาดอสังมโหฬัมปัญญะ ถ้าเราได้ศึกษาเรื่องศีลสิกขา และจิตสิกขาให้ดีเสียก่อน เราจะไม่พลาดในเรื่องเหล่านี้

น่าเสียดายที่เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากมองข้ามการศึกษาเรื่องศีลสิกขาและจิตสิกขา จึงไปคิดว่า**ศีลสิกขา**เป็นเรื่องแค่การสมาทานศีล แล้วละเลย**อินทริยสังวรศีล**อันเกิดจากการมีสติรู้ทันความยินดียินร้ายของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ จนจิตเกิดความเป็นปกติคือไม่ถูกกิเลสครอบงำ บางท่านก็ละเลย**จิตสิกขา** จึงไปคิดว่าการนั่งสมาธิทำความสงบจนลืมนั่นลืมนี่ตัวคือจิตสิกขาบ้าง หรือเห็นว่าไม่ต้องศึกษาจิตสิกขาแต่ข้ามไปเจริญปัญญาสิกขาละเอียดก็ได้แล้วสัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นเอง **แท้จริงแล้วไม่ว่าจะดำเนินในแนวทางของสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิกก็ต้องศึกษาไตรสิกขาให้ครบ จะมาตัดบทเรียนของพระพุทธเจ้าออกตามใจชอบไม่ได้ ตัวจิตสิกขานั้นเราต้องศึกษาจนรู้จักว่า จิตที่มีสัมมาสมาธิคือมีความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม มีลักษณะอย่างไร ถ้าไม่ศึกษาเราจะหลงเพ่งหรือหลงกำหนดรูปนาม ไม่สามารถจะระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้เลย**

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับวิธีการรู้ที่ถูกต้องอีกอย่างหนึ่งก็คือ หากผู้ปฏิบัติรู้จักสภาวะของรูปนามและตามรู้รูปนามด้วยวิธีการที่ถูกต้องแล้ว จะพบว่าการเจริญปัญญาหรือเจริญวิปัสสนาด้วยการรู้รูปและรู้นามมีความแตกต่างกันเล็กน้อย คือเราจะรู้ลักษณะของรูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน แต่เรารู้นามได้ด้วยการตามรู้ถึงนามที่เพ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ

อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ถ้ารู้เข้าถึงตัวสภาวะจริง ๆ ของรูปนามแล้ว เราจะต้องเห็นไตรลักษณ์ คือเห็นว่ารูปนามนั้นไม่เที่ยง หมายถึงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปหรือมีแล้วก็ไม่มี เป็นทุกข์หมายถึงทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาหมายถึงว่าบังคับไม่ได้และไม่ใช่อัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา **หากรู้สภาวะของรูปนามได้แล้ว แม้ไม่อยากจะเห็น**

**ไตรลักษณ์ก็ต้องเห็น** ไม่จำเป็นต้องอยากเห็นหรือพยายามจะเห็นไตรลักษณ์แต่อย่างใด เช่น ไม่ต้องพยายามคิดว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช้ตัวเรา ยิ่งพยายามจะคิดก็จะยิ่งพลาดจากการรู้รูปนามไปเป็นการรู้เรื่องที่คิด อันเป็นอาการที่จิตตกจากอารมณ์ของวิปัสสนาไปแล้ว

เรื่องเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา ผู้เขียนได้เขียนไว้มากแล้วในหนังสือ**ประทีปส่องธรรม** และเพื่อนนักปฏิบัติก็ได้ช่วยกันพิมพ์แจกจ่ายกันอ่านในหมู่ผู้ปฏิบัติไปมากพอสมควรแล้ว จึงขอให้ท่านที่สนใจลองหาอ่านเอาได้ หรือจะศึกษาจากตำราเรียนพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ ก็ได้ ถ้าเราปฏิบัติโดยไม่ศึกษาเสียก่อน เราอาจจะไปหลงเพ่ง หลงกำหนด หลงบริกรรม หลงตั้งท่าปฏิบัติ หลงแสวงหาอารมณ์รูปนาม และหลงแทรกแซงอารมณ์ได้ง่ายๆ ที่เดียว เพราะเราเคยชินที่จะ **“ทำ”** ไม่เคยชินที่จะ **“รู้ตามความเป็นจริง”** หรือเคยชินที่จะ **“ปรุงแต่ง”** ไม่เคยชินที่จะ **“รู้ทันความปรุงแต่ง”**

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

**๔.๓.๓ พัฒนาการทางปัญญา** การเจริญวิปัสสนาจะทำให้เกิดปัญญาไปตามลำดับ หากกล่าวในเชิงพระปริยัติธรรมก็กล่าวได้ว่า จะเกิดวิปัสสนาปัญญาตามลำดับในโสฬสญาณ นับแต่อุทยัพพญาณเป็นต้นไป ส่วนญาณก่อนหน้านี้นี้ยังไม่จัดว่าเป็นวิปัสสนาญาณเพราะยังเจือด้วยความคิดอยู่ เรื่องนี้พวกเราสามารถศึกษาได้จากตำรับตำราพระอภิธรรมซึ่งเวลานี้ก็มีสำนักสอนอยู่หลายแห่ง สำหรับในที่นี้เราจะพูดกันในวงผู้ปฏิบัติ ก็อาจจะกล่าวได้ว่าปัญญามีอยู่ ๓ ระดับ คือ

**ปัญญาเบื้องต้น** เป็นปัญญาที่รู้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งพระโสดาบันและพระสกิทาคามีจะมีปัญญาในระดับนี้ คือในระดับที่รู้ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา” กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นปัญญาที่เห็นว่า “รูปนามไม่ใช่ตัวตนของตน” นั่นเอง เพราะเห็นดังนี้จึงทำลายลักกายทิฏฐิหรือความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราลงได้

**ปัญญาชั้นกลาง** เป็นปัญญาในระดับพระอนาคามี คือรู้ว่า “แม้รูปนามจะมีอยู่ แต่ถ้าจิตไม่หลงเข้าไปยึดถือรูปนาม ความทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดขึ้น” กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการมีปัญญารู้ว่า “ถ้าจิตเป็นจิต ผู้รู้ ไม่ใช่ผู้หลงผู้ไหลเข้าไปยึดอารมณ์ จิตก็ไม่ทุกข์” ปัญญาในระดับนี้จะทำให้สมาธิบริบูรณ์ คือจิตที่มีปัญญาระดับนี้จะไม่หลง ไหล แส่ส่ายไปหาอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย อันจัดเป็นกามอารมณ์ แต่พอใจที่ระลึกรู้กับจิตผู้รู้ หรือจิตที่ตั้งมั่นบริบูรณ์เป็นตัวของตัวเองอยู่ เพราะเห็นว่าถ้าแส่ส่ายออกไปแล้วความทุกข์จะเกิดขึ้น

สำหรับ**ปัญญาชั้นสูง**นั้นจะเป็นปัญญาในระดับของพระอรหันต์ ที่รู้แจ้งอริยสัจอย่างบริบูรณ์ คือรู้อารมณ์โดยเฉพาตัวจิต แม้กระทั่งจิตผู้รู้ที่นั่นแหละเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ สมดังพระพุทธวจนะที่ว่า “อุปาทานขันธเป็นตัวยุทธ” พอเห็นดังนี้ก็ปล่อยวางจิต แล้วเข้าไป ประจักษ์นิพพานที่เต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตามาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่จิตก่อนหน้านี้ไม่มีคุณภาพพอที่จะรู้เห็นนิพพานได้อย่างแจ่มแจ้งและเข้าใจเท่านั้น

#### ๔.๔ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

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

ก่อนที่จะกล่าวถึงสัมมาสมาธิต่อไปนั้น ผู้เขียนขอแทรกกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติ สัมมาสมาธิ กับการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาอันเป็นตัวสัมมาทิฐิเล็กเล็กล้วน เพราะธรรมเหล่านี้มีความเกี่ยวพันกัน เกิดขึ้นมาทำงานร่วมกัน ถ้าเห็นภาพความสัมพันธ์ระหว่างธรรมเหล่านี้ก็จะช่วยให้เข้าใจสภาวะของธรรมเหล่านี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือในหลักคำสอนทางพระอภิธรรมมีอยู่ว่า การเจริญวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมาตถ์ ซึ่งเป็นคำสอนที่ถูกต้องแล้ว แต่ผู้เขียนก็มีข้อสังเกตส่วนตัวว่า แม้การเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้อารมณ์ปรมาตถ์ก็จริง แต่การรู้อารมณ์ปรมาตถ์ไม่จำเป็นต้องเป็นการเจริญวิปัสสนาเสมอไป ต้องมีวิธีรู้อารมณ์ปรมาตถ์ที่ถูกต้องด้วย จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง มิฉะนั้นแล้วอาจจะเป็นเพียงการหลงเพ่ง



**อารมณ์ปรารถนาได้** ซึ่งวิธีรู้อารมณ์ปรารถนาที่ต้องจำเป็นต้องมีทั้งสติที่ถูกต้องหรือสัมมาสติ สมาธิที่ถูกต้องหรือสัมมาสมาธิ และปัญญาที่ถูกต้องหรือสัมมาปัญญา กล่าวคือ

**สัมมาสติ** คือ ความระลึกรู้ชอบ ต้องเกิดขึ้นเองโดยผู้ปฏิบัติไม่ได้จงใจทำให้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของตณหาและทัญญู คำว่า “เกิดขึ้นเอง” นี้ไม่ได้หมายความว่าอยู่ๆ สติก็เกิดขึ้นเองได้ แต่หมายความว่า **สติเกิดขึ้นเพราะมีเหตุให้เกิดขึ้น** ไม่ใช่เกิดตามใจของผู้ปฏิบัติ ดังที่ได้กล่าวต่อไปในข้อ ๔.๗

**สัมมาสมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิต จะต้องเกิดร่วมกับจิตในฝ่ายกุศลเท่านั้น จิตที่มีสัมมาสมาธิจึงต้องมีคุณสมบัติของจิตในฝ่ายกุศลครบถ้วน คือมีความเบา ความอ่อน ความไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ ความคล่องแคล่ว และความซื่อตรงในการรู้อารมณ์ เป็นต้น และจิตจะต้องไม่หลงคลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์บัญญัติ และไม่ไหลไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ด้วยแรงผลักดันของตณหาและทัญญู สัมมาสมาธินี้แหละจะเป็นเครื่องสร้างความสมดุลทางจิตใจ คือเมื่อสติระลึกรู้อารมณ์นั้น สติจะจับเข้ากับอารมณ์ ถ้าขาดสัมมาสมาธิ จิตจะถลาลงเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ กลายเป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารมณ์พินิจพิจารณานั่นเป็นการทำสมถกรรมฐาน แต่ถ้ามีสัมมาสมาธิ จิตจะสักการู้อารมณ์เหมือนคนที่ดูละครอยู่นอกเวที โดยไม่กระโจนเข้าไปจับและจมแช่อยู่กับอารมณ์ จึงจะเปิดทางให้ปัญญาเข้าใจลักษณะความเป็นจริงของรูปนาม หรือทำวิปัสสนาได้

**ส่วนสัมมาทัญญู** คือ ความเห็นชอบอันเป็นเรื่องของปัญญาหรือสัมปชัญญะ จะมีลักษณะไม่หลง รู้และเข้าใจสภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริง

ตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นความโกรธเกิดขึ้นในจิต แล้วเพ่งจ้องใส่ความโกรธนั้น ทำอย่างนี้ความโกรธอาจจะไม่ดับไป แต่อาจจะตั้งอยู่ต่อหน้าต่อตาดังเดิม หรืออาจจะหดตัวไหลลึกเข้าไปภายใน ซึ่งผู้ปฏิบัติมักจะหลงตามคูลิกเข้าไปอีก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติขาดทั้งสติและสัมมาสมาธิ ถ้าสติที่แท้จริงเกิดขึ้น กิเลสจะต้องดับทันที เพราะสติกับกิเลสเกิดร่วมกันไม่ได้ และในขณะที่สติระลึกรู้ลักษณะของกิเลสที่เพ่งดับไปนั้น จิตจะต้องมีสัมมาสมาธิคือมีความตั้งมั่น เป็นอิสระ ไม่หลงไปกับการคิดหรืออารมณ์ จึงจะเกิดมีปัญญารู้ลักษณะของจิตที่มีโทษที่เพ่งดับไปนั้น ว่าเคยมี แล้วไม่มี เป็นต้น

ถ้าเราเข้าใจลักษณะการทำงานร่วมกันของสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมปชัญญะหรือปัญญาดีแล้ว จะทราบชัดว่าสัมมาสติทำหน้าที่ระลึกรู้ได้ว่ามีสภาวะธรรมอันใดอันหนึ่งปรากฏขึ้นทางกายหรือทางใจ ระหว่างนั้นจิตจะต้องมีสัมมาสมาธิคือต้องตั้งมั่นไม่หลงถลาลงไปรวมหรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่สติไปสักการู้รู้เข้า เป็นการรู้อารมณ์อย่างเป็นตัวของตัวเอง ไม่หลงไปกับการรู้ แล้วปัญญาจึงจะเกิดขึ้นได้ คือเกิดความเข้าใจความเป็นจริงหรือลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนามที่สติไประลึกรู้เข้า หากสติไประลึกรู้อารมณ์แล้ว จิตขาดสัมมาสมาธิ จิตจะถลาลงเข้าไปเพ่งจ้องอารมณ์ หรือตามรู้อารมณ์ไปจนลืมหืมตา อย่างนี้ปัญญาก็เกิดขึ้นไม่ได้ แม้จะรู้สึกเหมือนกับว่าเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ได้ แต่ก็เป็นเหมือนการเห็นอย่างคนที่ตกรู้แล้วเห็นสิ่งของที่ลอยอยู่ในน้ำ ไม่ใช่คนที่ยืนอยู่บนบกแล้วเห็นสิ่งของลอยอยู่ในน้ำ การรู้สองลักษณะนี้คล้ายกันสำหรับผู้ที่ไม่เคยศึกษาเรื่องจิตสิกขาจนจิตเกิดความตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิจริงๆ แตต่างกันมาก



สำหรับคนที่เคยศึกษาเรื่องจิตจนรู้จักลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นรู้อารมณ์ อย่างไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ซึ่งแตกต่างเป็นอย่างมากกับจิต ที่กระโจนเข้าไปมีส่วนได้เสียกับอารมณ์

สำหรับเรื่องของสัมมาสมาธิ มีแง่มุมที่ควรทราบเพิ่มเติมดังนี้คือ

**๔.๔.๑ ความหมายของสมาธิ** ก่อนที่จะกล่าวถึงประเภทและ การทำงานของ “สัมมาสมาธิ” อันเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา พวกเรา ควรทำความรู้จักกับสิ่งที่เรียกว่า “สมาธิ” เสียก่อน ดังนี้

องค์ธรรมของสมาธิได้แก่เอกัคคตาเจตสิก คือความตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันเดียว

เอกัคคตาเจตสิก (๑) มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็น**ลักษณะ** (๒) มี การรวบรวมสหชาตธรรมเป็น**กิจ** คือสมาธิเป็นที่รวมของสภาวธรรมที่ เกิดร่วมกัน เช่น เป็นที่รวมองค์ทั้ง ๗ ของมรรคให้ทำกิจร่วมกัน ในการรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดอริยมรรคขึ้น เป็นต้น (๓) มีความสงบ (อุปสมะ) เป็น**ผล** และ (๔) มีสุขเป็น**เหตุใกล้ให้เกิด**

เอกัคคตาเจตสิก เป็นเจตสิก (หรือสภาวธรรมที่ประกอบกับ จิต) ชนิดที่เรียกว่าสัพพจิตตสาธาณเจตสิก ซึ่งเป็นเจตสิกชนิดที่ เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง จึงเกิดขึ้นได้แม้ในขณะที่จิตเป็นอกุศล ดังนั้น พวกเราจึงควรระมัดระวังในเรื่องการทำสมาธิกันให้ดี เพราะไม่จำเป็น ว่า ถ้าทำสมาธิได้แล้วจะเกิดปัญญาเสมอไป ต้องเป็นสัมมาสมาธิ เท่านั้น จึงจะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิประเภทที่เกิด ร่วมกับอกุศล เช่นเกิดร่วมกับโมหะคือสมาธิประเภทลึมนื้อลึมตัว

หรือจิตเที่ยวฟุ้งซ่านออกไปรู้อะไรๆ ภายนอก และสมาธิที่เกิดร่วมกับ โลภะคือสมาธิประเภทเพลิดเพลินินดีไปในความสุขความสงบ สมาธิ เหล่านี้ไม่สามารถสนับสนุนให้เกิดปัญญาได้ มีแต่จะก่อดวงปิดกั้น การเจริญปัญญาเสียด้วยซ้ำไป

**๔.๔.๒ ประเภทของสมาธิ** สมาธิจำแนกได้เป็น ๒ ประเภท ใหญ่ๆ คือ สมาธิธรรมดาโดยทั่วไปหรือมิจฉาสมาธิ กับสมาธิใน องค์มรรคหรือสัมมาสมาธิ

สมาธิธรรมดาหรือมิจฉาสมาธิไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลวในตัวของ มันเอง เพราะสมาธิสามารถเกิดขึ้นกับจิตที่เป็นอกุศลก็ได้ และ เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นกุศลแต่ขาดปัญญาก็ได้ ความหมายของสมาธิ ประเภทนี้มีตั้งแต่อย่างกว้าง คือ

(๑) หมายถึงเอกัคคตาเจตสิกที่ทำให้จิตทุกดวงสามารถ รู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว คือทำให้จิตจับหรือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ได้เพียงอย่างเดียว เช่น จิตที่ทำหน้าที่ฟังก็ฟังได้อย่างเดียว คือรู้เสียง ได้อย่างเดียว จะคิดไม่ได้ เป็นต้น สมาธิในความหมายนี้เกิดร่วมกับ จิตได้ทุกดวงทุกประเภท เพื่อนักปฏิบัติบางท่านจึงมองข้ามความ สำคัญของสัมมาสมาธิ เพราะไปคิดว่าเอกัคคตาเจตสิกคือสัมมาสมาธิ จึงเห็นว่าไม่ต้องอบรมสัมมาสมาธิ ก็มีสัมมาสมาธิอยู่แล้ว ความจริง ถ้าสัมมาสมาธิเกิดได้ง่ายอย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็คงไม่ต้องทรงสอนเรื่อง จิตสิกขาเอาไว้เลย ในความเป็นจริง สัมมาสมาธิไม่ได้เป็นเพียง เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง หากแต่มีลักษณะเฉพาะ บางประการ ซึ่งยากมากที่จะเกิดขึ้นได้

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

ยังมีสมาธิอีกอย่างหนึ่งคือสัมมาสมาธิซึ่งเป็นสมาธิในองค์มรรคสมาธิประเภทนี้แหละที่เราต้องสนใจศึกษาและพัฒนาขึ้นมาให้ได้ ลักษณะสำคัญของสัมมาสมาธิก็คือ

(๑) ต้องเกิดร่วมกับจิตในฝ่ายกุศลเท่านั้น จะเกิดร่วมกับอกุศลจิตไม่ได้เลย เรื่องของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลนี้เป็นเรื่องทีละเยียดอ่อน ผู้ใดศึกษาลักษณะของจิตจนจำแนกได้ว่า จิตในขณะใดเป็นกุศลหรืออกุศล จะพบความจริงที่น่าตกใจว่า ในแต่ละวันกุศลจิตเกิดได้น้อยเหลือเกิน แม้แต่ในเวลาที่เราทำบุญ ตักบาตร กระทั่งทำสมาธิและ “วิปัสสนา” จิตก็ยังมักจะมีอกุศลแทรกอยู่ด้วยซ้ำไป ทั้งนี้จิตที่เป็นกุศลจะมีลักษณะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง เบา อ่อนโยน ไม่ถูกนิเวศครอบงำ คล่องแคล่วว่องไว และรู้อารมณ์อย่างชัดเจน

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

(๓) ต้องเป็นความตั้งมั่นของจิตในระหว่างที่รู้อารมณ์ปรมาตมเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออารมณ์รูปนาม จะไปตั้งมั่นในการรู้อารมณ์บัญญัติไม่ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง จิตจะต้องไม่พุ่งชนคลาดจากอารมณ์รูปนามไปหลงอารมณ์บัญญัติ

และ (๔) ความตั้งมั่นนั้น เป็นความตั้งมั่นอย่างเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ดลาล้ำเข้าไปตั้งจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่สติประลักษ์รู้เข้า เพราะถ้าดลาล้ำก็เป็นการเพ่งอารมณ์หรืออารมณ์นุชนิพพานอันเป็นเรื่องของการทำสมาธิ แต่ถ้าไม่ดลาล้ำ จิตจะมีลักษณะลึกรู้อารมณ์ และสติจะมีลักษณะลึกรู้สติรู้อารมณ์ อันเป็นการทำลักษณะนุชนิพพาน หรือการรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนาม ซึ่งเป็นวิธีของการเจริญวิปัสสนา จิตจะมีสภาพเปรียบเหมือนคนที่ยืนดูละครอยู่นอกเวทีละคร หรือเหมือนคนที่ยืนอยู่ขอบบ่อแล้วมองดูสิ่งของกันบ่อ

ขอให้เพื่อนนักปฏิบัติสังเกตถ้อยคำสองประโยคต่อไปนี้ให้ดี คือ (๑) “การที่จิตดลาล้ำเข้าไปตั้งมั่นเกาะรวมหรือหนึ่งแช่อยู่กับอารมณ์” กับ (๒) “การที่จิตมีความตั้งมั่นในขณะที่สติลึกรู้สติรู้อารมณ์รูปนาม” ถ้าเข้าใจความแตกต่างระหว่างถ้อยคำสองประโยคนี้ได้ ก็จะจำแนกมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิออกจากกันได้ มิจฉาสมาธินั้นจะมีลักษณะ

ที่จิตจดจ่อและถลำเข้าไปรวมอยู่กับอารมณ์อย่างลึมเนื้อลึมตัว โดยไม่คลาดเคลื่อนไปสู่อารมณ์อื่น ส่วนสัมมาสมาธิมีลักษณะที่ทำให้จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ อยู่ต่างหากจากอารมณ์ ในระหว่างที่สติสักว่า ระลึกรู้อารมณ์รูปนามโดยไม่ต้องจงใจรู้ โดยจิตไม่ถลำเข้าไปเกาะเกี่ยว กับอารมณ์อันเป็นการกระทำด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ จิตจึงเป็นมหากุศลจิตและมีลักษณะสักว่ารู้ ไม่หลงรู้และไม่หลงเข้าไป แทรกแซงอารมณ์ และสามารถรู้อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริง อันเป็นการเจริญวิปัสสนาได้

สัมมาสมาธิเป็นตัวเปิดทางให้เกิดปัญญา รู้ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริงได้ พุดง่าย ๆ ก็คือสัมมาสมาธิทำให้จิตไม่ถลำเข้าไปรู้ หรือเข้าไปจมแช่ หรือวิ่งตามอารมณ์ที่สติไประลึกรู้เข้า จนไม่สามารถเกิดปัญญาเข้าใจลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนามได้ ในขณะที่สมาธิโดยทั่วไปมีลักษณะเป็นการส่งจิตเข้าไปเพ่งอารมณ์ ซึ่ง **มักจะเป็นอารมณ์บัญญัติ** โดยจิตจะถลำเข้าไปแช่หนึ่งอยู่กับอารมณ์ ด้วยแรงผลักดันของตัณหาและทิฏฐิ เช่น เมื่อเกิดความอยากจะอ่านหนังสือ ก็มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการอ่านและคิดเรื่องหนังสือนั้น เมื่อเกิดความอยากจะฟังดนตรี ก็มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฟังนั้น เมื่อเกิดความอยากคิด จิตก็จดจ่อและหลงเข้าไปในโลกของความคิด และเมื่อเกิดความอยากจะปฏิบัติธรรม ก็เกิดการส่งจิตไปจดจ่อเพ่งจ้องอารมณ์อันใดอันหนึ่งที่เชื่อว่า การรู้อารมณ์อันนั้น หรือรู้ด้วยวิธีการอย่างนั้นคือการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เป็นต้น และไม่เพียงแต่เพ่งอารมณ์บัญญัติเท่านั้น **แม้กระทั่งอารมณ์รูปนามก็ยังอุตสาห์นำมาเพ่งกันจนได้** เช่น พอความโกรธเกิดขึ้นในใจก็เอาจิตเพ่งใส่ความโกรธ จิตในขณะนั้นจึงเป็นอกุศลคือมีโมหะ ได้แก่การที่ไม่รู้ทันสภาวะธรรม

ว่ากำลังหลงเพ่ง และมีโทษหรือไม่พอใจความโกรธ อยากให้ความโกรธดับไป เป็นต้น หรือบางท่านก็เพ่งกาย คือตรึงความรู้สึกหนึ่งไว้กับกายที่เคลื่อนไหวไปมา สภาวะขณะนั้นจะมีลักษณะกายไหวแต่ใจนิ่งสนิทอยู่ได้นานๆ เป็นต้น

ได้กล่าวแล้วว่าสมาธิมีอยู่ ๒ ประเภท คือมีจณาสมาธิกับ สัมมาสมาธิ คราวนี้จะกล่าวให้เพื่อนนักปฏิบัติฟังต่อไปอีกว่า สัมมาสมาธิยังจำแนกออกไปตามระดับของความตั้งมั่นในอารมณ์ได้อีก ๓ ระดับคือ (๑) ขณิกสมาธิ เป็นความตั้งมั่นชั่วขณะของจิตในการรู้ อารมณ์รูปนามซึ่งเกิดดับอยู่ตลอดเวลา (๒) อุปจารสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการรู้ปฏิภาณนิมิตเป็นอารมณ์ แต่ยังไม่สงบแนบแน่น ถึงระดับฌาน และ (๓) อัปปนาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิตในการรู้ปฏิภาณนิมิตเป็นอารมณ์ มีความสงบแนบแน่นถึงระดับฌาน ซึ่งยังแยกออกไปได้เป็นรูปฌานกับอรูปฌาน

บุคคลผู้มีตัณหาจติดคือผู้ที่มีความอยากในอารมณ์มากๆ เหมาะสมที่จะเจริญสติด้วยการตามรู้กาย สมควรฝึกฝนอบรมจิตให้ได้ อัปปนาสมาธิซึ่งมีลักษณะที่จิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีปีติ สุข อุเบกขา เอกัคคตา หรืออย่างน้อยก็ควรทำอุปจารสมาธิให้ได้ เมื่อจิตถอดถอนออกจากสมาธิ จิตจะเกิดมีธรรมชาติอันหนึ่ง เป็นธรรมชาติรู้ที่ตั้งมั่นเด่นดวงแยกออกจากอารมณ์ นักปฏิบัติบางท่าน นิยมเรียกว่า “จิตผู้รู้” จากนั้นจึงตามรู้ลักษณะของรูปกายโดยมีจิตผู้รู้ ย่อมจะเห็นในทันทีว่า กายเป็นรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ถ้าไม่อบรมจิตจนเกิดจิตผู้รู้ เมื่อสติระลึกรู้กายก็มักจะกลายเป็นการเพ่งกาย เช่น เพ่งลมหายใจ เพ่งมือ เพ่งเท้า เพ่งท้อง เพ่งกายทั้งกาย

ที่กำลังยืนเดินนั่งนอน เป็นต้น ในคัมภีร์อรรถกถาท่านจึงสอนว่า กายานุปัสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับสมถยานิก คือผู้ที่ทำฌานเสียก่อนแล้วค่อยเจริญวิปัสสนา คือมีสติระลึกรู้รูปในภายหลังจึงจะเห็นลักษณะของรูปได้ชัดเจน

ส่วนบุคคลผู้มีวิภูษิตคือผู้คิดมาก เหมาะสมที่จะเจริญสติด้วยการตามรู้จิต โดยให้หัดสังเกตความรู้สึกและอาการของจิตอยู่เรื่อยๆ ต่อมาเมื่อความรู้สึกหรืออาการของจิตอย่างใดที่จิตจดจำได้แม่นยำแล้วเกิดขึ้น สติจะเกิดขึ้นเอง เมื่อสติเกิดขึ้นแล้ว จิตจะตั้งมั่นมีขณิกสมาธิขึ้นเองชั่วขณะ เพียงเท่านี้ก็จะเห็นลักษณะของจิตที่เพ็งดับไป เป็นการเจริญวิปัสสนาได้แล้ว โดยไม่จำเป็นต้องทำฌานก่อน ในคัมภีร์อรรถกถาท่านจึงสอนว่า จิตตานุปัสนาสติปัฏฐานเหมาะสมกับวิปัสสนายานิก คือผู้ที่เจริญปัญญาไปก่อน แล้วจิตค่อยเกิดสมาธิแนบแน่นทีหลัง กระทั่งอุปปาสมาธิก็เกิดขึ้นได้เองพร้อมๆ กับอริยมรรค

**๔.๔.๓ บทบาทของสัมมาสมาธิ** สัมมาสมาธิเป็นเรื่องที่สำคัญมาก สำคัญถึงขนาดเป็นหนึ่งในสามของบทเรียนทางพระพุทธศาสนา คือเรื่องจิตสิกขา เป็นสิ่งที่เพื่อนชาวพุทธจำเป็นต้องศึกษาให้ถ่องแท้ อีกบทเรียนหนึ่งที่เดียว

**เมื่อใดจิตมีสัมมาสมาธิ** คือมีความตั้งมั่นอยู่กับกายกับใจตนเอง เมื่อนั้นย่อมมีการเจริญวิปัสสนาแม้ไม่ตั้งใจจะเจริญวิปัสสนา เพราะเมื่อจิตไม่หลงไปสู่อารมณ์บัญญัติทางทวารทั้ง ๖ จิตย่อมจะรู้กายรู้ใจ เมื่อรู้กายรู้ใจหรือรูปรูปนามได้แล้ว ถึงไม่พยายามจะเห็นไตรลักษณ์ก็ต้องเห็นอยู่วันยังค่ำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตไม่ตั้งมั่นอยู่กับกายกับใจ ลืมกาย

**ลืมใจ** เมื่อนั้นย่อมไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ เพราะไม่สามารถจะรู้อารมณ์รูปนามได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนาและวิปัสสนาปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

ถ้าจะกล่าวอีกนัยหนึ่งซึ่งซับซ้อนยิ่งขึ้นก็กล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญมคคปฏิบัติหรือพุทฺพภาคมรรค อันเป็นต้นทางให้เกิดอริยมรรค เครื่องมือที่ใช้ในการเจริญพุทฺพภาคมรรคมีอยู่เป็นอันมาก ได้แก่องค์ธรรมในฝ่ายการตรัสรู้ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์แห่งมรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ เช่นสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาสติ และสัมมาวายามะ เป็นต้น สัมมาสมาธินี้แหละทำให้ตั้งมั่นอยู่ในขณะที่รู้อารมณ์รูปนาม และทำให้องค์มรรคทั้ง ๗ ที่เหลือพร้อมทั้งเจตสิกธรรมในฝ่ายที่สนับสนุนการตรัสรู้สามารถประชุมลงที่จิต เพื่อช่วยกันทำงานสนับสนุนจิตให้เกิดปัญญารูปรูปนามตามความเป็นจริงได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงกล่าวได้ว่า ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนาหรือการตามรู้รูปนาม ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ

ในขั้นนี้จะขอลำถึงเรื่องสัมมาสมาธิแต่เพียงเท่านี้

#### ๔.๕ สัมมาสมาธิมีความสุขอันเนื่องมาจากความมีสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

เมื่อเราทราบกันแล้วว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา คราวนี้ก็มาถึงปัญหาที่ว่า ก็แล้วสัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงเหตุให้เกิดสัมมาสมาธิ เรามากล่าวถึงเหตุให้เกิดสมาธิโดยทั่วไปกันเสียก่อน

คัมภีร์พระอภิธรรมสอนว่า **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** ดังนั้นถ้าปรารถนาจะให้จิตเกิดสมาธิ ก็ต้องทำให้จิตเกิดความสุขขึ้นเสียก่อน แต่พวกเราคนปฏิบัติมักเชื่อกันว่า เมื่อจิตมีสมาธิแล้วจิตจะมีความสุข ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ความสุขต่างหากที่ทำให้จิตมีสมาธิ หรือมีความตั้งมั่น หรือมีความไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนผลของสมาธิก็คือจิตจะสงบชั่วคราจากกิเลส

**หลวงพ่อกุศล ฐานิโย** แห่งวัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา ท่านเคยกล่าวสอนอยู่เนืองๆ ว่า “สมาธิเกิดเมื่อหมดความตั้งใจ ส่วนวิปัสสนาเกิดขึ้นเมื่อหมดความคิด” ท่านหมายความว่าถ้าต้องการจะทำสมาธิ ก็ให้มีสติระลึกอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งไปอย่างสบายๆ อย่าอยากให้สงบ และอย่าพยายามกดข่มบังคับจิตให้สงบ เพราะยิ่งกดข่มบังคับ จิตจะยิ่งเป็นทุกข์และไม่สงบ คำสอนของท่านสอดคล้องกับคำสอนในตำราพระอภิธรรมนั่นเอง ดังนั้นถ้าต้องการให้จิตเกิดสมาธิ ก็ต้องทำให้จิตใจมีความสุขเสียก่อน ซึ่งอาจจะทำได้ด้วยการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า หรือระลึกถึงลมหายใจอย่างสบายๆ และผ่อนคลาย ไม่นานจิตก็สงบ

ส่วนสัมมาสมาธินั้นก็เกิดจากความสุขเช่นกัน ซึ่งผู้เขียนขอจำแนกการอธิบายออกเป็น ๒ ส่วนดังนี้

**๔.๕.๑ สัมมาสมาธิสำหรับสมถยานิก** ผู้เป็นสมถยานิกจำเป็นต้องทำสัมมาสมาธิในระดับของอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป และการที่จิตจะเกิดอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้นั้น ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติจะต้องหาอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเสียก่อน ซึ่งได้แก่อารมณ์บัญญัติที่เมื่อมีสติไประลึกรู้อารมณ์อันนั้นแล้ว จะทำให้จิตมีความสุข เมื่อเลือกอารมณ์ที่เหมาะสมได้แล้วจึงทำสมถกรรมฐานด้วยการมีสติระลึกรู้อารมณ์นั้นเพียงอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ให้ระลึกไปอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าจิตจะสงบหรือไม่ ถ้ารู้อารมณ์ที่เหมาะสมด้วยวิธีการที่ถูกต้องแล้ว โอกาสที่จิตจะเกิดความสงบในระดับของอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิก็มีทางที่จะเป็นไปได้

ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาว่าตนมีจริตใดใน ๖ จริต คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต เมื่อทราบจริตแล้วจึงพิจารณาถึงอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในการทำสมถกรรมฐานต่อไป เช่นผู้มีราคจริตควรพิจารณาสุกกรรมฐาน ผู้มีโทสจริตควรเจริญเมตตา และผู้มีโมหจริตควรเจริญอานาปานสติ เป็นต้น เรื่องนี้หาอ่านรายละเอียดได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ผู้เขียนจะไม่นำมากล่าวไว้ในที่นี้เพราะเป็นเรื่องที่ยืดยาวและมีรายละเอียดมาก อย่างไรก็ตามขอเรียนว่า การเลือกอารมณ์กรรมฐานให้ถูกจริตเป็นสิ่งที่ยากมาก นอกจากการพิจารณาตามตำราและการรับฟังคำแนะนำของครูบาอาจารย์แล้ว ก็ต้องใช้การลองผิดลองถูกของผู้ปฏิบัติเองด้วย ว่าทำอย่างไรจิตจึงจะสงบ



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

ยังมีท่านพระจุลปณณกะผู้ไม่มีความสุขกับคำบริกรรมยาวๆ ที่พระมหาปณณกะผู้เป็นพี่ชายแต่งให้ท่านบริกรรม เพราะท่านมีความจำไม่ดี ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก จิตของท่านจึงเครียดและไม่สงบเลย ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าประทานผ้าขาวให้ท่านลูบ ท่านก็ไม่ลำบากในการบริกรรม แล้วจิตของท่านก็เป็นสมาธิได้

ในยุคสมัยของพวกเราี้ หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล ในสมัยที่ติดตามท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตไปปฏิบัติธรรมทางภาคเหนือ ท่านไม่สามารถบังคับจิตให้สงบได้ จึงยิ่งโกรธตนเองเพราะความเป็นคนเจ้าโทสะ หลวงปู่มั่นได้แนะนำให้ท่านทำกรรมฐานที่อ่อนโยน คือการเจริญเมตตา แล้วจิตของท่านก็เป็นสมาธิได้ และหลวงพ่อดิน ปสนโน แห่งวัดหน้าเรือน้ำ จังหวัดสุรินทร์ ไม่สามารถทำจิตให้สงบได้ด้วยการพิจารณาเผาทำลายร่างกาย จนกระทั่งหันมา

พิจารณาผมเส้นเดียวตามคำแนะนำของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล จิตจึงสงบเป็นสมาธิได้ เป็นต้น

ที่ยกตัวอย่างมาแล้วตั้งหลายกรณีนี้ เพื่อจะบอกเพื่อนนักปฏิบัติว่า การจะทำกรรมฐานนั้นต้องอาศัยสติปัญญาสังเกตจิตใจตนเองให้มาก ว่าทำอะไรจึงจะสงบ หรือทำอะไรจึงจะเกิดปัญญาจะทำตามๆ กัน หรือเชื่อคำแนะนำของครูบาอาจารย์อย่างเดียวไม่ได้ และเป็นไปไม่ได้เลยที่อารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งจะใช้ได้กับคนทุกคน ดังนั้นจึง**ไม่มีวิธีทำกรรมฐานอย่างใดที่จัดว่าดีที่สุด มีแต่วิธีที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลตามจริตนิสัยและวาสนาบารมีที่เคยฝึกฝนอบรมมาเฉพาะตัวเท่านั้น**

จิตที่มีสมาธิในระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิจะมีธรรมชาติรู้ที่เด่นชัดมาก เพราะมีจิตเป็นหนึ่งและมีอารมณ์เป็นหนึ่งเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้องค์ฌานที่เพ็งดับไปสดๆ ร้อนๆ แล้วตามรู้กายหรือตามรู้จิตในชีวิตประจำวันต่อไปอีก โดยอาศัยกำลังของอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิที่ทำไว้แล้วเป็นเครื่องสนับสนุน ทำให้จิตตั้งมั่นเด่นดวงแยกต่างหากออกจากรูปและนามที่สติไประลึกรู้เข้า แล้วเห็นลักษณะของรูปและนามเกิดดับเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป โดยจิตเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูอยู่เท่านั้น ครูอาจารย์พระป่าท่านมักเรียกจิตชนิดนี้ว่า “จิตผู้รู้”

จิตผู้รู้จะมีลักษณะสำคัญคือมีความตั้งมั่นในระหว่างที่รู้อารมณ์โดยไม่หลงหรือไหลเข้าไปรวมหรือจมแช่หรือเพ่งอารมณ์ และจิตผู้รู้จะมีความเบา ความอ่อน ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส ควรแก่การทำงานคล่องแคล่วว่องไว และชื่อตรงในการเจริญปัญญา就是不เข้าไปแทรกแซง



จิตและอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า ผู้ใดมีจิตผู้รู้แล้วมีสติระลึกรู้กาย จะเห็นทันทีว่ากายเป็นเพียงรูป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่ถ้าขาดจิตผู้รู้ ผู้ปฏิบัติจะทำได้แค่การเพ่งกาย ดังเช่นที่เพื่อนนักปฏิบัติในยุคนั้นเป็นกันมาก คือจู้ๆ ก็ไปกำหนดรูปกันโดยไม่ทำสมาธิกันก่อน ทั้งที่การเจริญกายนุสสนานั้นเหมาะสมกับสมถยานิก คือต้องทำความสงบจิตก่อนจนจิตตั้งมั่นเด่นดวงเป็นจิตผู้รู้ จึงจะสามารถระลึกรู้ลักษณะของกายได้โดยไม่หลงถลาลไปเพ่งจ้องกาย เมื่อพวกเขาปฏิบัติวิปัสสนากันอย่างข้ามขั้นจึงทำวิปัสสนาไม่ได้จริง เพราะจิตจะพลิกไปเพ่งจ้องกาย หรือเข้าไปจมแช่อยู่กับกายส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือตรึงความรู้สึกไว้กับกายทั้งกาย เมื่อเกิดอาการของสมถกรรมฐานเข้าแทรก เช่นตัวโคลงตัวหนักตัวเบาตัวใหญ่ตัวพอง หรือเกิดอาการจิตดับวูบลงชั่วขณะ ก็นึกว่าเกิดวิปัสสนาญาณกัน นั้นไม่ใช่วิปัสสนาญาณเลย เพราะขณะนั้นไม่ได้มีการเจริญวิปัสสนาจริงๆ มีแต่การเพ่งหรือการกำหนดกายเท่านั้น

**๔.๕.๒ สัมมาสมาธิสำหรับวิปัสสนายานิก** ผู้เป็นวิปัสสนายานิกแม้มีสัมมาสมาธิในระดับขณิกสมาธิก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องทำความสงบลึกในระดับอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิเหมือนผู้เป็นสมถยานิก ที่ต้องทำความสงบลึกเสียก่อน จึงค่อยเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้มีต้นทางจิตหรือคนโลภมาก ทั้งนี้กรรมฐานที่เหมาะสมกับวิปัสสนายานิกหรือผู้ที่เจริญสติเจริญปัญญาไปเลยโดยไม่ต้องทำฌานก่อน ได้แก่จิตตานุสสนาสติปัฏฐานหรือธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ที่มีทวิลักษณ์จิตหรือคนคิดมากนั่นเอง

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

การที่จิตสักวาระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงมากเข้าๆ เป็นทางให้เกิดปัญญาคือเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามตรงตามความเป็นจริง ซึ่งหากขาดขณิกสมาธิเสียแล้ว ถ้าจิตไม่เพ่งหรือคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์รูปนามอันเป็นปัจจุบันทำให้รู้รูปนามไม่ได้ ก็ต้องเพ่งรูปนาม ทำให้รูปนามแข็งทื่อผิดความจริงไม่สามารถแสดงไตรลักษณ์ให้จิตเห็นได้

สิ่งที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดขณิกสมาธิก็คือความสุขเช่นเดียวกับเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิอื่นๆ นั่นเอง แต่ความสุขอันเป็นเหตุใกล้ของขณิกสมาธิ กลับไม่ได้เกิดจากการมีสติไประลึกรู้สภาวะอารมณ์บัญญัติที่ตั้งใช้ในการทำให้เกิดอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ แต่เป็นความสุขอันเกิดจากการมีสติไประลึกรู้สภาวะของอารมณ์ปรมาตมัตถ์คือรูปนามเข้า กล่าวให้เข้าใจง่ายๆ **ขณิกสมาธิก็คือสมาธิที่เกิดขึ้นร่วมกับสัมมาสติ** นั่นเอง ถ้ามีสัมมาสติเมื่อใด ก็มีขณิกสมาธิเมื่อนั้น เรื่องนี้จะได้กล่าวเพิ่มเติมในหัวข้อถัดไป

#### ๔.๖ จิตที่มีสติคุ้มครองย่อมมีความสุข

ในหัวข้อก่อนได้กล่าวแล้วว่าขณิกสมาธิซึ่งจำเป็นสำหรับผู้เจริญวิปัสสนา เกิดจากความสุขเพราะการมีสติระลึกอารมณ์ปรมาตม์คือรูปนาม คราวนี้เราจะพูดกันต่อไปถึงเรื่องของสติและบทบาทของสติที่ทำให้จิตเกิดความสุขและสัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นได้

สติเป็นองค์ธรรมสำคัญของการเจริญสมถะและวิปัสสนา ถ้าขาดสติเสียอย่างเดียว อย่างว่าแต่จะเจริญวิปัสสนาไม่ได้เลย แม้กระทั่งการทำสมถะก็ทำไม่ได้ แต่เพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านละเลยสติ แล้วไปให้ความสำคัญกับสมาธิ นับว่าให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นปลายทางมากกว่าสิ่งที่เป็นต้นทาง เพราะสมาธิที่ขาดสติคุ้มครองย่อมจะเป็นมิชฌาสมาธิ หรือไม่มีสมาธิเลย เช่นการนั่งสมาธิแบบลืมนื้อลืมหัดตัวจนจิตเคลิบเคลิ้มขาดสติ แล้วเที่ยวรู้เห็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นนั้น ไม่ใช่การเจริญสมถกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา ส่วนสมถกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีสติระคองจิตไว้กับอารมณ์กรรมฐาน จิตจึงจะไม่ฟุ้งซ่านขาดสายไปสู่อารมณ์อื่นแล้วเกิดความสงบขึ้นได้ แต่ถ้าผู้ใดให้ความสำคัญกับสติ สตินั้นแหละจะทำให้ศีล สัมมาสมาธิ และปัญญาของผู้นั้นเกิดขึ้นได้ แต่ก่อนที่เราจะสนทนากันถึงเรื่องนี้ เรามารู้จักกับสติกันก่อนดีกว่า

**๔.๖.๑ ความหมายของสติ** องค์ธรรมของสติได้แก่สติเจตสิก คือความระลึกอารมณ์และยับยั้งจิตมิให้ตกไปในอกุศล หรือความระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศลคืออารมณ์รูปนาม หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์

สติเจตสิก (๑) มีความระลึกได้เนื่องๆ ในอารมณ์ คือมีความไม่ประมาทเป็น**ลักษณะ** (๒) มีการไม่หลงลืมคลาดเคลื่อนเป็น**กิจ** (๓) มีอารักขาเป็น**ผล** (เรื่องอารักขานี้ บางตำรากล่าวว่าเป็นการอารักขาอารมณ์ แต่ผู้เขียนเห็นว่าน่าจะเป็นการอารักขาจิตมิให้ตกไปในอกุศลมากกว่า ดังพุทธภาษิตในธรรมบทที่ว่า *สุทฺทหฺสํ สุนฺนิปฺนํ จิตฺเตนสวาทะที่เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก ยตถกามปาตินํ มักไฟ ในอารมณ์ตามที่ใคร่ จิตตํ รกฺเขต เมธาวิ ผู้มีปัญญาจึงควรรักษาจิตไว้ให้ดี จิตตํ คฺคตํ สุขาวทํ เพราะจิตที่คุ้มครองได้แล้วนำสุขมาให้*) และ (๔) มีอิสรสัญญา คือมีการจำอารมณ์ได้แม่นยำเป็นเหตุให้กลัให้เกิดอหิง หากขาดสติเสียแล้ว สัมมาสมาธิจะมีไม่ได้เลย และเมื่อไม่มีสัมมาสมาธิ ปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

อารมณ์ที่สติระลึกได้นั้นไม่จำกัดว่าต้องเป็นอารมณ์ปรมาตม์ เพราะสติอาจจะระลึกได้ในอารมณ์บัญญัติอยู่เนื่องๆ ในขณะที่เจริญสมถกรรมฐานก็ได้ หรือจะระลึกอารมณ์ปรมาตม์คือรูปนามอยู่เนื่องๆ ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ สติที่ระลึกได้ในอารมณ์บัญญัติเรียกว่า **สติ** ส่วนสติที่ระลึกได้ในอารมณ์รูปนามเรียกว่า **สัมมาสติ** (หมายเหตุ คำว่าสติในหนังสือเล่มนี้เกือบทั้งหมดหมายถึงสัมมาสติ) สติธรรมดาเกิดขึ้นโดดๆ โดยไม่ต้องมีปัญญาก็ได้ แต่สัมมาสติต้องประกอบด้วยสัมมาสมาธิและปัญญาเสมอ เพราะสัมมาสติต้องเกิดร่วมกับองค์มรรคที่เหลือทั้ง ๗ เสมอ

**๔.๖.๒ บทบาทของสติ** ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงเรื่องที่ว่าสติมีหน้าที่อย่างไร และเมื่อสติทำหน้าที่นั้นแล้ว จะเกิดผลเป็นอย่างไร

ที่กล่าวว่าสติมีความไม่หลงลืมคลาดเคลื่อนเป็นกิจนั้น หมายความว่าสติมีหน้าที่ระลึกได้ถึงอารมณ์ที่กำลังปรากฏ โดยไม่หลงลืมให้อารมณ์นั้นปรากฏอยู่โดยสติไม่รู้เท่าทัน สติก็คล้ายกับยามที่จะต้องไม่หลับยาม พอมีใครแปลกปลอมเข้ามาในพื้นที่รับผิดชอบ สติหรือยามจะต้องระลึกได้ทันที ถ้าระลึกไม่ได้ก็คือหลงลืมคลาดเคลื่อนจากการทำหน้าที่ไป

ที่กล่าวว่าสติมีการรักษาเป็นผลนั้น หมายความว่าเมื่อใดที่สติเกิดขึ้น เมื่อนั้นสติจะรักษาจิตไม่ให้ตกไปสู่บาปอกุศล จิตในขณะนั้นจะเป็นจิตในฝ่ายกุศลทันที ทั้งนี้สติจะเกิดร่วมกับจิตในฝ่ายอกุศลไม่ได้เลย

จิตในฝ่ายกุศลย่อมมีเวทนาได้เพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ โสมนัสเวทนาหรือความรู้สึกเบิกบานใจ กับอุเบกขาเวทนาหรือความรู้สึกเป็นกลางๆ ซึ่งอุเบกขาเวทนาจึงจัดได้ว่าเป็นความสุขในตัวเองได้เช่นกัน เพราะไม่ถูกกระทบกระทั่งด้วยโทมนัสเวทนาหรือความรู้สึกไม่สบายใจ ทั้งนี้โทมนัสเวทนาย่อมเกิดร่วมกับโทสมุจจิตอันเป็นอกุศลจิตเท่านั้น

ดังนั้นทันทีที่มีสติ จิตย่อมเป็นจิตในฝ่ายกุศล เมื่อจิตเป็นกุศล จิตย่อมจะมีความสุข เมื่อจิตมีความสุขอยู่ในตัวเองโดยไม่ต้องอิงอาศัยอารมณ์ภายนอก จิตก็ย่อมตั้งมั่นหรือมีสัมมาสมาธิ คือไม่ฟุ้งซ่านหรือไม่แล่นหลงไปเที่ยวแสวงหาอารมณ์ภายนอกทางตา หู

จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตย่อมจะเกิดความรู้สึกตัว ตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว แม้สติจะระลึกอารมณ์รูปนามที่ปรากฏทางทวารใดๆ จิตก็สักว่ารู้อารมณ์รูปนามนั้น โดยไม่แล่นหลงเข้าไปยึดถือคลุกคลีพัวพันกับอารมณ์นั้น คล้ายกับคนที่ยืนสังเกตการณ์อยู่บนที่สูงและปลอดภัย ไม่มีความห่วงใยแม้แต่กับข้าศึกหรือกิเลสที่เดินผ่านไป ในทุ่งโล่งเชิงเขาโดยไม่เข้ามาข้องแวะกับผู้ที่ยืนมองดูอยู่บนยอดเขา ผู้สังเกตการณ์นั้นย่อมจะเห็นพฤติกรรมของผู้ที่ผ่านทางไปมาตามความเป็นจริง การรู้ถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของรูปนามโดยทำตัวเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์นี้แหละคือการเจริญวิปัสสนา เป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดถือรูปนามได้ในที่สุด

อนึ่ง การมีสตินั้นไม่เพียงแต่จะเป็นต้นทางของการเจริญปัญญาเท่านั้น หากแต่ยังเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วย เพราะเมื่อใดที่จิตเกิดสติ เมื่อนั้นจิตจะมีความสุขในตัวเอง การเจริญสติจึงสามารถเจริญไปได้ด้วยความสุข ไม่ใช่ด้วยความทุกข์ทรมานแต่อย่างใด เพราะถ้าเจริญสติแล้วเกิดความทุกข์ จิตจะตั้งมั่นและเกิดปัญญาไม่ได้เลย

#### ๔.๗ สติมีการจดจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

เมื่อทราบแล้วว่าสติเป็นต้นทางให้เกิดสัมมาสมาธิและวิปัสสนาปัญญา ต่อไปก็ถึงปัญหาที่ว่า ก็แล้วสติเล่า เกิดขึ้นได้อย่างไร

พระอภิธรรมสอนพวกเราไว้ตรงๆ แล้วว่า อธิสัญญาหรือการจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ ทั้งนี้ก็เนื่องจากสติคือความระลึกได้ การที่จิตจะระลึกถึงสิ่งใดได้ จิตต้องเคยรู้จักสิ่งนั้นมาก่อน

พวกเราผู้ปฏิบัติบางท่านปรารถนาจะให้สติเกิดขึ้น ด้วยการฝึกจิตนานาวิธี เช่น พยายามกำหนดรู้อิริยาบถ หรือกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกาย หรือกำหนดรู้ลมหายใจ หรือเดินกระแทกเท้าแรงๆ หรือพยายามเคาะนิ้ว หรือแม้แต่การตั้งนาฬิกาปลุก ฯลฯ โดยหวังที่จะกระตุ้นตนเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วิธีทำให้เกิดสติ เพราะเราทำสติให้เกิดขึ้นไม่ได้ เนื่องจากสติเองก็เป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร ถ้ามีเหตุมีปัจจัยอันสมควร สติก็เกิด หากไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยอันสมควร สติก็ไม่เกิด ดังนั้นเราจึงควรทำเหตุใกล้ให้เกิดสติ คือการจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ แล้วสติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องจงใจทำสติขึ้นมา เช่น เมื่อจิตจดจำได้ว่าความโลภเป็นอย่างไร ความโกรธ ความสุข ความทุกข์เป็นอย่างไร พอเกิดอาการหรือความรู้สึกเหล่านี้ขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นเอง คือเกิดระลึกได้ว่าอาการและความรู้สึกเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว

#### ๔.๘ การตามรู้อารมณ์รูปนามเนื่องๆ ทำให้จิตจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ

เมื่อเราทราบแล้วว่า การจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ คราวนี้ก็มาถึงปัญหาสุดท้ายที่ว่า แล้วอย่างไรจิตจึงจะจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ

จิตจะจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ หากจิตเคยรู้เคยเห็นสภาวะธรรมนั้นบ่อยๆ เช่นเดียวกับเมื่อเราใช้เส้นทางใดบ่อยๆ เราก็จำเส้นทางนั้นได้แม่นยำ หรือถ้าเราเคยพบเคยเห็นใครบ่อยๆ เราก็จำคนๆ นั้นได้แม่นยำ แต่ถ้านานๆ จึงจะใช้เส้นทางนั้นสักคราวหนึ่ง หรือนานๆ จึงจะได้พบคนๆ นั้นสักคราวหนึ่ง อย่างนี้จิตก็จะจำเส้นทางหรือบุคคลนั้นไม่ค่อยได้

การที่จิตจะรู้จะเห็นสภาวะธรรมได้บ่อยๆ ก็มีวิธีการชื่อๆ ตรงๆ อย่างเดียวเท่านั้น คือหมั่นตามรู้สภาวะธรรมอันได้แก่รูปนามหรือกายใจตนเองบ่อยๆ จนรู้จักและจดจำสภาวะธรรมนั้นๆ ได้แม่นยำ เช่น ตามรู้กายบ่อยๆ จนจำรูป ยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน รู้คู่ รูปเหยียด ฯลฯ ได้แม่นยำ หรือตามรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ เนื่องๆ จนจิตจำความรู้สึกแต่ละชนิดได้แม่นยำ หรือตามรู้จิตที่เป็นกุศลและอกุศลเนื่องๆ จนจิตจำสภาวะของกุศลและอกุศลได้แม่นยำ หรือตามรู้สภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ เช่นนิรวรณ วัณณ โพชฌงค์ และอริยสัจจ์ได้แม่นยำ จนจิตจำสภาวะธรรมเหล่านี้ได้แม่นยำ

การตามรู้กายมีชื่อเรียกเฉพาะว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้เวทนามีชื่อเรียกเฉพาะว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตาม

รู้จักมีชื่อเรียกเฉพาะว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการตามรู้ธรรม มีชื่อเรียกเฉพาะว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าจะพูดอย่างรวบย่อก็กล่าวได้ว่า **การเจริญสติปัฏฐานนี้เองคือ ต้นทางของการปฏิบัติ** เพราะจะทำให้จิตจดจำสภาวะของรูปนามได้แม่นยำ เมื่อรูปนามใดที่จิตจดจำได้แล้วปรากฏขึ้น สติอันเป็นสัมมาสติ ก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ สติปัฏฐานนี้แหละเมื่อเจริญแล้วเป็นเหตุให้สติเกิดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อสติเกิดขึ้นแล้ว คีล และสัมมาสมาธิก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และเมื่อเจริญสติปัฏฐานคือการตามรู้รูปนามต่อไปด้วยจิตที่มีสติ มีศีล และมีสัมมาสมาธิเรื่อยๆ วิปัสสนาปัญญา ย่อมจะเกิดขึ้นเอง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการเจริญสติปัฏฐานนี้มีผลให้ **เกิดสติกับปัญญา จนกระทั่งจิตเข้าถึงความหลุดพ้นจากอวิชชาได้ด้วยความไม่ถือมั่นในรูปนามในที่สุด**

ขอจบคำบรรยายเส้นทางการปฏิบัติธรรมอันเป็นทางสายกลาง ซึ่งเริ่มต้นจากปลายทางสู่ต้นทางของการปฏิบัติแต่เพียงเท่านี้ ต่อไปจะได้กล่าวถึงเส้นทางการปฏิบัติอันเดียวกันนี้ แต่กล่าวตั้งแต่ต้นทางไปสู่ปลายทาง เพื่อเพื่อนนักปฏิบัติจะได้จำเส้นทางนี้ได้แม่นยำยิ่งขึ้น เส้นทางสายนี้ถ้าเราเข้าใจได้ถ่องแท้แล้ว จะเป็นเส้นทางเพื่อความพ้นทุกข์ที่ลัดสั้นอย่างยิ่ง แต่ถ้าไม่ทำความเข้าใจให้ดี จู๋ๆ ก็ลงมือปฏิบัติธรรมเอาเลย โอกาสที่จะพลาดจากเส้นทางสายนี้ก็มีมากเหลือเกิน

## ๕. จากต้นทางถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงเส้นทางของการปฏิบัติธรรมโดยอนุโลมกัน คือกล่าวไปตามลำดับจากต้นทางจนถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม การกล่าวโดยอนุโลมกันคือจากปลายทางเข้าหาต้นทางนั้น ทำไปเพื่อการสำรวจเส้นทางโดยมีจุดหมายปลายทางเป็นตัวตั้ง การปฏิบัติจะได้ไม่พลาดออกจากเส้นทางสายกลางนี้ ส่วนการกล่าวโดยอนุโลมกันทำไปเพื่อให้เพื่อนนักปฏิบัติลงมือปฏิบัติตามไปตามลำดับ อย่างไรก็ตามการกล่าวโดยอนุโลมกันจะกล่าวเพียงย่อเยื้อง เพราะรายละเอียดได้กล่าวไปพอสมควรแล้วตั้งแต่ต้น หากจะขยายความบ้างก็เท่าที่จำเป็นในจุดที่ยังไม่ได้กล่าวไว้ตั้งแต่แรกเท่านั้น

เพื่อนร่วมทุกข์ผู้สนใจจะลงมือปฏิบัติธรรม ควรลงมือเดินทาง ดังนี้คือ

### ๕.๑ การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติธรรม

มีสิ่งที่จะต้องเตรียมตัวหลายอย่างคือ

**๕.๑.๑ การตั้งใจตบใจตนจากการทำบาป ๕ ประการ** ก่อนจะลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติพึงตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้มั่นคงเสียก่อนเพื่อความปลอดภัยในระหว่างการปฏิบัติธรรม เพราะแต่เดิมนั้นเรามักจะมุ่งปฏิบัติด้วยการกดข่มบังคับจิต หรือพยายามต่อสู้กดข่มกิเลส แต่เมื่อหันมาเจริญวิปัสสนาเราจะไม่ใช้วิธีการกดข่มจิตและกิเลส แต่จะใช้วิธีรู้ทันจิตและกิเลสตามความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งสติอาจจะเกิดไม่ทัน และกิเลสสามารถครอบงำจิตและกระตุ้น

ให้จิตลงมือทำบาปอกุศลได้ ดังนั้นเราจึงต้องรักษาศีล ๕ ประการไว้ เป็นอย่างน้อย เพื่อเก็บปาก เก็บมือ เก็บเท้าไว้ก่อน ไม่ยอมให้เกิด พุทธกรรมชั่วทางกายและวาจาตามคำบงการของกิเลสได้ เนื่องจาก จะส่งผลกระทบในทางชั่วต่อสังคมหรือผู้อื่นให้เป็นมลทินแก่ชีวิต ส่วน พุทธกรรมทางใจเป็นเรื่องที่จะต้องใช้สมถะและวิปัสสนาแก้ไขปัญหาคต่อไป

**๔.๑.๒ การประเมินตนเอง** ก่อนจะลงมือปฏิบัติธรรม พวกเราควรประเมินตนเองเสียก่อนว่า ตนเองมีจิตอย่างไร เพราะ จิตจะเป็นเครื่องจำแนกว่า เราควรใช้อารมณ์ใดเป็นอารมณ์ในการทำสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หากเราเลือกอารมณ์กรรมฐาน ได้ถูกกับจิต การปฏิบัติก็จะราบรื่นและได้ผลเร็ว ในทางตรงข้าม หากเราเลือกอารมณ์กรรมฐานไม่ถูกกับจิต การปฏิบัติก็จะเนิ่นช้า หรือไม่ได้ผลเท่าที่ควร

**แรกสุดจำเป็นต้องพิจารณาจิตเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเสียก่อน** เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานหลักเพื่อความ พ้นทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ส่วนสมถ-กรรมฐานเป็นงานสนับสนุนเท่านั้น

จิตที่ใช้จำแนกอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมีเพียง ๒ จิต คือ ตัณหาจิตกับทวิภูมิจิต

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

ไม่มีวิธีทำกรรมฐานอย่างใดที่จัดว่าดีที่สุด

มีแต่วิธีที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ตามจิตนิสัยและวาสนาบารมี

ที่เคยฝึกฝนอบรมมาเฉพาะตัวเท่านั้น



หรือชอบความสนุกสนานเพลิดเพลินต่างๆ และ (๒) อารมณ์อันละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปคือรูปารมณฺ์และอรูปารมณฺ์ ซึ่งอารมณ์ ๒ อย่างนี้เป็นอารมณ์ของผู้เจริญรูปฌานและอรูปฌาน พุดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือติดใจในความสุขความสงบใจนั่นเอง

ผู้มีทิวฏฐิจริตมีลักษณะเป็นคนคิดมาก คือมีความติดใจแรงกล้าและยึดถือความคิดความเห็นของตนเป็นใหญ่ ชอบคิด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบให้ค่าและตัดสินผู้อื่นว่าอย่างนี้ถูก อย่างนี้ผิด อย่างนี้ควร อย่างนี้ไม่ควร เป็นต้น ตลอดจนมีความยึดมั่นแรงกล้าในลัทธิอุดมการณ์ต่างๆ

**แท้จริงทุกคนมีจิตผสม** คือมีทั้งตัณหาและทิวฏฐิ เพียงแต่ให้สังเกตว่าสัดส่วนใดมากกว่ากัน แล้วเลือกอารมณ์ของวิปัสสนาที่เหมาะสมกับจิตของตน คือถ้าเป็นคนที่เด่นด้วยตัณหาจิต ก็ควรเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะกายและเวทนาจะแสดงความไม่น่าติดใจให้เห็นอยู่เสมอๆ คือเห็นว่ากายนี้หาความสวยงามไม่ได้จริง ไม่ควรติดใจ และเวทนามีหาความสุขไม่ได้จริง ไม่ควรติดใจ แต่ถ้าเป็นคนเด่นด้วยทิวฏฐิจริต ก็ควรเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจิตและธรรมจะแสดงความไม่น่าติดใจให้เห็นอยู่เสมอๆ คือเห็นว่าจิตใจเป็นของไม่เที่ยง แปรปรวนอยู่เสมอ จะไปยึดถือความคิดเห็นอะไรนั้นหนา จะไปกำหนดมาตรฐานให้คนอื่นทำไมนั้นหนา กระทั่งจิตตนเองยังเปลี่ยนแปลงอยู่ทั้งวัน หาความแน่นอนอะไรไม่ได้เลย ส่วนธรรมทั้งหลายก็แสดงความเป็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา คือในขั้น ๕ นี้

ไม่มีอะไรเลยที่บังคับควบคุมได้ตามใจปรารถนา ความยึดมั่นจริงจังในความคิดความเห็นจึงเป็นสิ่งที่หาสาระไม่ได้ เพราะกระทั่งจิตตนเองหรือขั้นของตนก็ยังยึดถือเอาเป็นจริงจังไม่ได้เลย จะไปกะเกณฑ์วุ่นวายให้ขั้นของคนอื่นและของตนเองต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้อย่างไรกัน

เมื่อจำแนกจิตสำหรับการเลือกอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แล้ว จึงพิจารณาจิตสำหรับการเลือกอารมณ์ของสมถกรรมฐานต่อไป

กายและเวทนาเป็นอารมณ์วิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นสมถยานิก ดังนั้นผู้ที่ตามรู้กายและเวทนาจำเป็นต้องทำสมถะให้ได้ความสงบและตั้งมั่นในระดับลึก คือระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ส่วนจิตและธรรมเป็นอารมณ์วิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นวิปัสสนายานิก ดังนั้นผู้ที่ตามรู้จิตและธรรมจึงต้องการความตั้งมั่นของจิตเพียงแค่ระดับชฌิกสมาธิเท่านั้น

อารมณ์ของกรรมฐานแต่ละชนิดให้ผลเป็นความสงบในระดับที่ต่าง ๆ กัน เช่นพุทธานุสติให้ความสงบระดับอุปจารสมาธิ ส่วนอานาปานสติให้ความสงบในระดับอัปปนาสมาธิ เป็นต้น ผู้สนใจเรื่องนี้สามารถศึกษาได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค หรือคัมภีร์อภิธรรมมัตถ-สังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ ส่วนประเด็นที่ผู้เขียนต้องการบอกเล่ามีเพียงแค่ว่า ถ้าจะตามรู้กายและเวทนามีการทำจิตให้สงบจน **มีจิตเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เป็นหนึ่ง** เสียก่อน แล้วจึงค่อยตามรู้กายและเวทนาด้วยจิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว จะเห็นว่ากายและเวทนาเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเราของเรา และเห็นว่าจิตเป็นผู้รู้กายและเวทนา และอยู่ต่างหากจากกาย

และเวทนา จิตที่ตั้งมั่นในการรู้กายและเวทนานี้ ครูบาอาจารย์วัดป่า ท่านเรียกว่า “จิตผู้รู้” การรู้กายและเวทนาเป็นการใช้สมาธินำปัญญา คือทำความสงบจนจิตตั้งมั่นเสียก่อนแล้วค่อยเจริญปัญญาด้วยการ ตามรู้กายและเวทนาในภายหลัง ส่วนผู้ที่ตามรู้จิตและธรรม ให้ใช้สติปัญญาตามรู้ตามสังเกตสภาวะของจิตและธรรมไปได้เลย เมื่อสติ เกิดขึ้นรู้จิตและธรรมแล้ว ขณิกสมาธิจะเกิดขึ้นเอง คือจิตเกิดความ ตั้งมั่น รู้ ตื่น และเบิกบานชั่วขณะโดยไม่ได้ตั้งใจ แล้วอุปปนาสมาธิ จึงค่อยเกิดขึ้นเองในเวลาที่บรรลุมรรคญาณ นี่เป็นการใช้ปัญญานำสมาธิ

**๕.๑.๓ การศึกษาพระปริยัติศีลธรรม** เมื่อรู้จริตในการ เจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของตนแล้ว ต่อไปก็ต้อง ศึกษาพระปริยัติธรรมเพื่อให้รู้วิธีเจริญสมถะและวิปัสสนาที่เหมาะสม สำหรับตนเอง การศึกษาพระปริยัติธรรมนี้สามารถกระทำได้ด้วยการ ศึกษาธรรมอย่างเป็นระบบ เช่น การศึกษาพระอภิธรรม เป็นต้น หรือจะศึกษาจากคำสอนของครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติก็ได้ แต่ในกรณีหลังนี้ เราควรมีความรู้ขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาอยู่บ้างแล้ว จึงจะจำแนกได้ว่า ครูบาอาจารย์ของเราสอนได้ตรงตามที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนไว้หรือไม่ ดังนั้นแม้ไม่ต้องการศึกษาพระปริยัติธรรมมากนัก แต่อย่างน้อยก็ควรศึกษาไว้บ้าง ในเรื่องเกี่ยวกับ (๑) อริยสัจ (๒) กิจ ในอริยสัจ (๓) รูปนาม (๔) สมถะ และ (๕) วิปัสสนา เป็นต้น

ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติธรรม เราควรทำความเข้าใจหลักการ และวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องเสียก่อน ไม่ใช่จู้จี้ ก็จะลงมือปฏิบัติเอาตามใจชอบ หรือพอมีศรัทธาในครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติท่านใด ก็

มอบกายถวายชีวิตเข้าไปศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยทันที เพียงเพราะ ความเชื่อว่า “น่าจะดี” แท้จริงแล้วเราไม่ควรเชื่ออะไรง่าย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าเชื่อเพียงความคิดความเห็นของตนเองว่าการปฏิบัติควร จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าเชื่ออาจารย์ อย่าเชื่อคำเล่าลือตามๆ กัน ฯลฯ ฟังระลึกละเอียดว่า เราไม่ใช่พระพุทธเจ้าจึงไม่สามารถค้นพบ อริยมรรคได้ด้วยตนเอง และพวกเราเคารพศรัทธาในพระพุทธเจ้า เราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เราจึงต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้ดี

พระปริยัติธรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวก ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ การศึกษาพระปริยัติธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระไตรปิฎก จะช่วยให้เราได้ฟังธรรมที่เที่ยงตรงที่สุด เสมือนการ ได้เข้าเฝ้าเฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกใน ครั้งพุทธกาลหรือใกล้เคียงพุทธกาล แม้คัมภีร์ในชั้นที่รองลงมา ก็น่าศึกษาเพราะมีประโยชน์มาก เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกเฟ้นบ้าง

การศึกษาพระปริยัติธรรมเป็นการพอกพูนสุดตมยปัญญา และจินตามยปัญญา เพื่อให้รู้หนทางปฏิบัติธรรมจนได้มาซึ่งภาวนา-มยปัญญา

**สุดตมยปัญญา** หมายถึงความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เกิดขึ้นด้วยการอ่านและการฟัง ขออย่าคำว่า “ต้องเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า” ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ส่วนคำสอนของท่านผู้อื่นถ้าสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า ก็จะใช้ได้ ดังนั้นเราต้องจำแนกให้ออกว่า อันใดเป็น

คำสอนของพระพุทธเจ้า อันใดเป็นคำสอนของท่านผู้อื่นที่ขยายความ หรือตีความ หรืออันใดบิดเบือนคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไปหลงอ่านและฟังคำสอนที่ผิดพลาด นอกจากจะไม่ได้สู่ตมยปัญญาแล้วยังจะเกิดโทษคือเพิ่มมิจฉาทิฏฐิมากขึ้นเสียอีก

**จินตามยปัญญา** หมายถึงความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เกิดขึ้นด้วยการพิจารณาใคร่ครวญอย่างมีความแยบคายสมเหตุสมผล หรือมีโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่านเอาตามใจชอบ หรือคิดไปในทางที่ขัดหรือแย้งกับหลักธรรมขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งไม่ใช่คิดในเรื่องที่เกินวิสัยที่จะคิดได้ด้วย

**ภาวนามยปัญญา** หมายถึงความรู้ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนาหรือการตามรู้กายตามรู้จิตใจตามความเป็นจริง และความรู้ความเข้าใจนั้นจะต้องตรงหรือสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย

เนื่องจากคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่มาก แม้จะศึกษาไม่ได้ทั้งหมด อย่างน้อยเพื่อนักปฏิบัติก็ควรสนใจศึกษาเพื่อให้ทราบหนทางปฏิบัติที่ถูกต้องก็พอแล้ว หลักธรรมที่ควรสนใจเป็นพิเศษได้แก่หลักธรรมเรื่องอริยสัจ จิณในอริยสัจ อารมณปรมาตมคือรูปนาม และวิธีการเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา เป็นต้น (อ่านเพิ่มเติมจากหนังสือ **ประทีปส่องธรรม**)

## ๕.๒ การลงมือเดินทาง

ทางสายกลางเส้นนี้มีจุดเริ่มต้นจนถึงปลายทางดังนี้

๕.๒.๑ การเจริญสติปัฏฐานอย่างเป็นอนุสสนาหรือการตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้นทางของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เพราะ**เป็นวิธีการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นเรื่อยๆ** เนื่องจากจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้ ในขั้นตอนนี้ขอขยายความสักเล็กน้อย ดังนี้

ถ้าฟังการศึกษาพระปริยัติธรรมอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้ศึกษาจำจากรูปนาม ดังนั้นก่อนที่จะเราจะเริ่มลงมือเจริญวิปัสสนา เราจะต้องศึกษาให้รู้จักรูปนามของจริงในตนเองให้ได้เสียก่อน ถ้าไม่เห็นหรือไม่รู้จักสภาวะของรูปนาม เราจะไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องต่อไปได้

การศึกษาจนมองเห็นรูปนามของจริงในตนเอง เป็นเครื่องทำลายความเห็นผิดขั้นพื้นฐาน ที่เห็นว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ หรืออัตตามีอยู่จริงๆ วิธีการก็คือการหัดมองตัวเราเองอย่างมีการจำแนก (หมายเหตุ การมองสิ่งต่างๆ อย่างมีการจำแนกเรียกว่าวิจจวิธิ เป็นวิธีการค้นหาความจริงหรือสภาวะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่น ถ้าใครคิดว่ารถยนต์มีอยู่จริงๆ ก็ให้ใช้สติปัญญาพิจารณาตรูถจริงๆ จะพบว่ารถไม่มีจริง มีแต่ชิ้นส่วนของเครื่องยนต์จำนวนมากมาประกอบกันขึ้นเท่านั้น เป็นต้น) การมองตนเองอย่างมีการจำแนกนี้ อย่าใช้วิธีคิดเอาเองว่าตัวเรามี หรือไม่มี แต่ให้รู้ลงไปทีสภาวะจริงๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งที่เรียกว่าตัวเราให้ได้

ในขั้นแรกสุดไม่ต้องทำอะไรมากนักหรอก ในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ให้พวกเรารู้สึกลงในร่างกายที่กำลังนั่งอยู่ ขออย่าว่าต้องรู้สึกเอาไว้ที่นั่นอยู่นี้เป็นรูป ไม่ใช่คิดเอาไว้ที่นั่นคือรูปนั่นไม่ใช่เรานั่น จากนั้นค่อยๆ สังเกตให้ออกว่า รูปกายที่อยู่ในอาการนั่งนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง จิตใจที่เป็นผู้ไปรู้รูปนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง เมื่อเดินก็รู้ว่ารูปกายที่อยู่ในอาการเดินนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง และจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้รูปเดินก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นต้น

ถัดจากนั้นหัดสังเกตและแยกแยะนามธรรมต่อไป คือเมื่อแรกนั่งใหม่ๆ ความรู้สึกสบายมีอยู่ก็รู้ จิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความสบายก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เมื่อนั่งนานความรู้สึกสบายหายไป กลายเป็นความรู้สึกปวดเมื่อย ก็รู้ความรู้สึกปวดเมื่อยนั้น และรู้ว่าจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความปวดเมื่อยนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

หรือในเวลาที่เราได้เห็นภาพที่สวยงามหรือภาพที่น่าพอใจ เช่นภาพลูกของเรา หรือได้ยินเสียงที่ดีๆ ได้กลิ่นหอม ได้รสอร่อย ได้รับสัมผัสที่ไม่ร้อนหนาวเกินไป ไม่หยาบกระด้างเกินไป หรือได้คิดถึงเรื่องที่ดีๆ จิตใจของเราเกิดความสุขก็ให้รู้ และรู้ว่าจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความสุขใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง และเมื่อได้รับสัมผัสที่ไม่ดี ความรู้สึกทุกข์ใจเกิดขึ้นก็ให้รู้ และรู้ว่าจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความทุกข์ใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

เมื่อเกิดความปวดเมื่อย หรือได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีแล้วเกิดความทุกข์กายทุกข์ใจขึ้นนั้น ค่อยๆ สังเกตก็จะพบว่า จิตใจเริ่มจะมีความรู้สึกหงุดหงิดขัดเคือง ก็ให้รู้ว่าความหงุดหงิดขัดเคืองนั้นเป็นส่วนหนึ่ง และรู้ว่าจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความขัดเคืองนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

เมื่อร่างกายสุขสบายหรือจิตใจมีความสุขสบาย ค่อยๆ สังเกตก็จะพบว่า จิตใจมีความสุขรู้สึกเพลิดเพลินพอใจในอารมณ์ที่มากระทบเหล่านั้น และรู้ว่าจิตใจที่เป็นผู้ไปรู้ความเพลิดเพลินพอใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง

หัดรู้แบบนี้บ่อยๆ ไม่นานก็จะสามารถจำแนกสิ่งที่เรียกว่าตัวเราๆ ออกได้ ว่าประกอบด้วยรูปธรรมส่วนหนึ่ง และนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ในสิ่งที่เป็นามธรรมนั้นก็ยังจำแนกออกไปได้อีก เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือจิตใจส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ส่วนหนึ่ง สภาวะธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลอีกส่วนหนึ่ง นี่เป็นต้นทางสำคัญของการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือการหัดทำความรู้จักกับสภาวะธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา เพื่อที่จะเรียนรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป จนสามารถทำลายความเห็นผิดและความยึดถือในความเป็นตัวตนของตนลงได้ และเข้าถึงความหลุดพ้นจากอัสวกิเลสเพราะความไม่ถือมั่นในรูปนามในที่สุด

การรู้จักสภาวะของรูป ไม่ใช่เป็นเพียงการจำแนกได้ว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ เพราะความรู้สึกว่านี่ผม นี่ขน นี่เล็บ นี่ฟัน นี่หนัง เป็นต้นนั้น ยังเจือด้วยสมมุติบัญญัติ ต่อเมื่อรู้สึกลงไปได้จริงๆ ว่ากายเราไม่มี ผมขนเล็บฟันหนังก็ไม่มี มีแต่ก้อนธาตุ หรือมีแต่รูปธรรมบางอย่างที่ยืนดินนั่งนอนคู้เหยียดไปตามเหตุตามปัจจัย อย่างนี้จึงจะเรียกว่าการรู้จักรูป บางท่านคิดว่าการรู้รูปเป็นของง่าย แต่ผู้เขียนกลับรู้สึกว่า การรู้รูปจริงๆ เป็นของยาก ถ้าหากจิตไม่กำลังของสมถกรรมฐานเพียงพอแล้ว จะรู้เห็นรูปปรมาณูไม่ได้ สิ่งที่รู้ได้คือบัญญัติเรื่องรูปเท่านั้น หรือมีฉะนั้นก็ทำได้แค่การเพ่งกาย

เช่น เฟื่องลมหายใจ เฟื่องมือ เฟื่องเท้า เฟื่องท้อง เป็นต้น ดังนั้นถ้าต้องการรู้รูปปรกติให้ชัดเจน ควรทำความสงบจิตในระดับอัปปนาสมาธิ หรืออย่างน้อยก็ควรได้อุปจารสมาธิ จะช่วยให้เกิดจิตผู้รู้ แล้วเห็นรูปปรกติได้ชัดเจนตรงตามเป็นจริงได้โดยง่าย

ส่วนนามธรรมหรือความรู้สึกต่างๆ นั้น บางท่านเห็นว่ารู้ได้ยาก ทั้งที่นามธรรมเป็นของที่ปรากฏตัวตรงๆ อยู่แล้ว ผู้เขียนมักถามเพื่อนนักปฏิบัติที่บ่นว่าการดูจิตเป็นของยากเสมอๆ ว่า รู้จักความรู้สึกโกรธไหม รู้จักความรู้สึกกลัว เกลียด กังวล ไม่สบายใจ อิจฉา และพยาบาทไหม รู้จักความรู้สึกโลภไหม รู้จักความรู้สึกรัก ใคร่ ผูกพัน ห่วง หวัง หึงไหม รู้จักความรู้สึกที่ฟุ้งซ่านไหม รู้จักความรู้สึกที่ใจลอยลืมนื้อลืมนั่ว ความหดหู่ ความเซื่องซึม และรู้จักความรู้สึกลึกลับสงสัยไหม เป็นต้น ถามใครใคร่ก็รู้จักทั้งนั้น แล้วจะกล่าวว่านามธรรมเป็นสิ่งที่รู้ยากได้อย่างไร แท้จริงไม่ยากเลยถ้าคิดจะรู้ เพียงแค่ความรู้สึกของเราเองในขณะนี้เป็นอย่างไรรู้ไปตามนั้นเท่านั้นเอง

หรือถ้าดูตรงๆ ไม่ออกก็อย่าตกใจ ลองนึกดูเถิดว่าความรู้สึกของเราในขณะนี้ กับความรู้สึกก่อนหน้านี้เหมือนกันไหม เช่น เมื่อกี้รู้สึกหงๆ ตอนนี้รู้สึกว่าเข้าใจ เมื่อกี้รู้สึกฟุ้งซ่าน ตอนนี้จะสงบ เป็นต้น หัดตามสังเกตด้วยการเปรียบเทียบความรู้สึกเสมอๆ ไม่นานก็จะรู้จักสภาวะธรรมในฝ่ายนามธรรมได้ตั้งมากมาย

การรู้จักสภาวะธรรมคือรูปหรือนามนี้เอง คือการหัดทำความรู้จักกับสิ่งที่มหาสติปัฏฐานสูตรเรียกว่า กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม กายในกายก็คือรูปที่ปรากฏในแต่ละขณะ เวทนาในเวทณาก็คือเวทนาที่ปรากฏในแต่ละขณะ จิตในจิตก็คือจิต

ที่ปรากฏในแต่ละขณะ และธรรมในธรรมก็คือสภาวะธรรมที่ปรากฏในแต่ละขณะ

**การรู้จักสภาวะธรรมคือรูปหรือนามนี้แหละ จะเป็นเหตุให้สติให้สติเกิดขึ้นเองโดยไม่เจือด้วยโลภเจตนาหรือความอยากจะให้สติเกิดขึ้น**

นอกเหนือจากการทำความรู้จักรูปนามในภาคปฏิบัติ ด้วยการตามรู้รูปนามหรือการเจริญสติปัฏฐานอย่างเป็นอนุสสนาแล้ว สิ่งที่คุณนักปฏิบัติจะต้องทำความรู้จักเป็นลำดับต่อไปก็คือจิต การศึกษาเรื่องจิตของตนเองในภาคปฏิบัตินี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่า **จิตศึกษา** แม้เพื่อนนักปฏิบัติจะสนใจเจริญปัญญาด้วยการตามรู้กาย ท่านก็จำเป็นต้องศึกษาเรื่องจิตเสียก่อน เพราะจิตศึกษาเป็นบทเรียนที่ ๒ ของการศึกษาพระพุทธศาสนา **เมื่อเรียนรู้เรื่องจิตจนรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล กับรู้จักลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ กับจิตที่ไม่ตั้งมั่นหรือจิตที่หลงรู้อารมณ์แล้ว จึงจะพร้อมที่จะเจริญปัญญาต่อไปได้จริงๆ**

การเรียนรู้จิตไม่ใช่การเรียนรู้ถึงความรู้สึกสุขทุกข์อันเป็นเวทนา หรือความรู้สึกที่เป็นกุศลและอกุศลอันเป็นสังขาร ดังที่เพิ่งกล่าวจบไปแล้ว แต่เป็นการเรียนเพื่อให้รู้จักตัวจิตจริงๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ วิธีการหัดสังเกตจิตอย่างง่ายๆ มีดังนี้คือ

**(๑) เรียนรู้ลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล** คือเมื่อหมั่นตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรมอยู่เรื่อยๆ นั้น ถึงจุดหนึ่งที่สติเกิดระลึกได้ว่า สภาวะธรรมอันใดอันหนึ่งกำลังปรากฏอยู่ ก็จะเกิด



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

เหตุผลที่ต้องเรียนเรื่องนี้ก็เพื่อเราจะได้ไม่หลงปรุงแต่ง อกุศลจิตขึ้นด้วยความอยากจะปฏิบัติธรรม เพราะเป็นความหลงสำคัญที่พบเห็นได้บ่อยมากทีเดียวในแวดวงกรรมฐาน

**(๒) เรียนรู้ลักษณะของจิตที่ไม่ตั้งมั่น จนจิตเกิดความตั้งมั่นโดยไม่ตั้งใจ** วิธีการง่ายๆ ก็คือให้สังเกตอาการของจิตที่เคลื่อนไปทางทวารทั้ง ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจ เช่นในระหว่างการสนทนากับผู้หนึ่งผู้ใดนั้น ให้พวกเราลองสังเกตจิตตนเองว่า ประเดี๋ยวก็ไปดูหน้าคู่สนทนาหน้าหนึ่ง ประเดี๋ยวก็ไปฟังเสียงของคู่สนทนาหน้าหนึ่ง ประเดี๋ยวก็แอบไปคิดเพื่อทำความเข้าใจเรื่องที่สนทนากัน การคิดนี้ไม่ใช่คิดหน้อยเดียว แต่มักจะคิดกันมากกว่าเวลาที่ดูและฟังหลายเท่าตัว นี่ก็คือการหัดเรียนรู้ว่าจิตเกิดทางตาแล้ว ก็ดับไป ถ้าจิตไปเกิดทางตาแล้วไม่รู้ทันก็เรียกว่าหลงดู รู้ว่าจิตไปเกิดทางหูแล้วก็ดับไป ถ้าจิตไปเกิดทางหูแล้วไม่รู้ทันก็เรียกว่าหลงฟัง รู้ว่าจิตส่งเข้าไปทำงานทางใจคือไปคิดนึกปรุงแต่ง ถ้าจิตไปเกิดทางใจแล้วไม่รู้ทันก็เรียกว่าหลงทางใจ

จิตที่หลงไปไหลไปนี่เองคือจิตที่ไม่ตั้งมั่น เป็นจิตที่ขาดสัมมาสมาธิและไม่สามารถจะรู้อารมณ์ปรมาตมได้จริง แต่อาจจะมีมิจฉาสมาธิก็ได้ คือมีความจดจ่อแน่วแน่ในการรู้อารมณ์อันนั้นๆ ถ้า

จิตที่มีความตั้งมั่นนี้แหละ

เป็นจิตที่สามารถรู้อารมณ์ปรมาตม

ได้โดยไม่ต้องคิด

หรือใช้ความพยายามที่จะรู้

รู้จักจิตที่หลงไปทางทวารทั้ง ๖ หรือจิตที่ไม่ตั้งมั่นแล้ว จิตจะเกิดความตั้งมั่นชั่วขณะหรือขณิกสมาธิโดยอัตโนมัติ

จิตที่มีความตั้งมั่นนี้แหละ เป็นจิตที่สามารถรู้อารมณ์ปรมาตถ์ได้โดยไม่ต้องคิดหรือใช้ความพยายามที่จะรู้

ส่วนที่กล่าวถึงคำว่าหลงดู และหลงฟังนั้น ไม่ได้หมายความว่าในขณะที่ตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงจะสามารถเกิดมีสติขึ้นมาได้ แท้จริงจิตที่ดูและฟัง รวมทั้งจิตที่รู้จักลิ้น รู้รส และรู้สัมผัสทางกายนั้น เป็นวิบากจิต ไม่มีดีมีชั่วอะไร เพียงแต่เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หรือใจรู้ความคิดนึกปรุงแต่งแล้ว หากชวนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยความหลงหรือโมหะ ก็เรียกว่าหลงดู หลงฟัง หรือหลงคิดนึกปรุงแต่ง แต่หากชวนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยสติ จิตก็เกิดการทำสมถกรรมฐาน และหากชวนจิตที่เกิดตามมาประกอบด้วยสติปัญญา จิตก็เกิดการเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปได้เอง ดังนั้นจุดสำคัญของการปฏิบัติจึงไม่ใช่ไม่ดู หรือไม่ฟัง หรือไม่คิด แต่อยู่ที่ว่าเมื่อดู หรือเมื่อฟัง หรือเมื่อรู้อารมณ์ทางใจแล้ว ให้มีสติรู้ทันลักษณะของจิตที่เกิดทางทวารเหล่านั้น ว่าเป็นจิตที่สักว่ารู้อารมณ์ หรือเป็นจิตที่หลงไหลไปจมแช่อยู่กับอารมณ์แล้ว รู้ทันอย่างนี้ไม่ช้าจิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมาเอง

ผู้ปฏิบัติจะรู้ความจริงด้วยตนเองได้ที่เดียวว่า ในชีวิตที่ผ่านมา นั้น จะหาเวลาที่เกิดจิตที่ตั้งมั่นและมีความรู้สึกตัวได้อย่างไร แท้จริงนั้นยากเต็มที ในโลกนี้มีแต่คนที่ใจหลบทั้งที่กายตื่น หรือฝันทั้งที่ลืมตา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวเพราะหมิ่นเหม่ต่อการไปบ้ายภูมิมากเหลือเกิน

๕.๒.๒ เมื่อรู้จักรูปรูปนาม และรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลกับอกุศล และรู้จักลักษณะของจิตที่ตั้งมั่นกับจิตที่ไม่ตั้งมั่นแล้ว ก็ให้ตามรู้รูปนามเนื่องๆ ด้วยจิตที่เป็นกุศลและตั้งมั่นเป็นกลาง เมื่อตามรู้เนื่องๆ ก็ย่อม**รู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำยิ่งขึ้น สติก็จะยิ่งเกิดได้บ่อยและรวดเร็วยิ่งขึ้นๆ** ทั้งนี้สติเป็นความระลึกได้ถึงสภาวะธรรมคือรูปนามที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจจะรู้ ส่วนความจงใจรู้นั้นไม่ใช่สติ แต่เป็นการกำหนดหรือเพ่งจ้องด้วยแรงผลักดันของตัณหาหรือโลภะ

๕.๒.๓ สติจะทำหน้าที่อารักขา คือรักษาจิตจากบาปอกุศลทั้งปวง ดังนั้น**ทันทีที่สติเกิดขึ้น อกุศลย่อมเป็นอันถูกละไปแล้ว และกุศลได้เจริญขึ้นแล้ว** เมื่ออกุศลไม่มี มีแต่กุศล จิตในขณะนั้นย่อมเป็นจิตในฝ่ายกุศล และเมื่อจิตเป็นกุศล จิตย่อมปราศจากความทุกข์หรือโทมนัสเวทนา เพราะโทมนัสเวทนาเกิดร่วมกับอกุศลจิตเท่านั้น จิตจะมีได้เฉพาะโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา ซึ่งอุเบกขาเวทนานั้นบ่งเนื่องเข้าไปในความสุขได้ด้วย เพราะจิตพ้นจากความบีบคั้นของโทมนัสเวทนา ดังนั้น**ทันทีที่สติเกิดขึ้น ความสุขย่อมเกิดขึ้นแล้ว**

๕.๒.๔ ความสุขเป็นเหตุไกล่ให้เกิดสมาธิ และเมื่อความสุขนั้นเกิดจากการมีสติระลึกถึงสภาวะของรูปนามโดยไม่มีความจงใจจะรู้สมาธิอันนี้จึงเป็น**สัมมาสมาธิ** คือความตั้งมั่นชอบในอารมณ์ฝ่ายกุศลที่ประกอบด้วยสติปัญญา ได้แก่ความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม

๕.๒.๕ สัมมาสมาธิเป็นเหตุไกล่ให้เกิดปัญญา เนื่องจากเมื่อจิตมีสัมมาสมาธิ หรือมีความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนาม จิตย่อมสามารถเจริญ**วิปัสสนา** อันเป็นการตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง

ได้เรื่อยๆ จนเกิด**ปัญญา**หรือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม ว่ารูปนามไม่เที่ยงคือเกิดแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์คือถูกบีบคั้น และไม่ใช่ว่าตนคือบังคับไม่ได้และไม่ใช่ว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ทั้งนี้การเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้และเข้าใจลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง

๕.๒.๖ ปัญญามีหน้าที่ทำลายความหลงผิด โดย**ปัญญาเบื้องต้น**จะทำลายสักกายทิฐิหรือความเห็นผิดว่ารูปนาม/ชั้น ๕ คือตัวเรา ซึ่งผู้ที่ละความเห็นผิดนี้ได้คือผู้ที่เป้นพระโสดาบัน เมื่อปัญญาแก่กล้ามากขึ้นเป็น**ปัญญาชั้นกลาง**จะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ว่า ถ้าจิตส่งสายออกยึดถืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว จิตจะเกิดความทุกข์ขึ้น จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้จึงไม่แสวงหากุณอารมณ์ และพึงพอใจที่จะหยุดอยู่กับความสุขสงบภายใน โดยไม่ต้องจงใจรักษาจิตให้สงบตั้งมั่นแต่อย่างใด ผู้ที่ดำเนินมาถึงขั้นนี้คือผู้ที่เป้นพระอนาคามี และเมื่อปัญญาเเก่รอบเป็น**ปัญญาชั้นสูงหรือวิชา** ก็จะทำลาย**อวิชชา**หรือความไม่รู้ร้อยสัจได้โดยรอบคอบ คือทำลาย**ความไม่รู้ทุกข์**คือไม่รู้ว่ารูปนามนั้นแหละเป็นทุกข์ ไม่ใช่รูปนามเป็นทุกข์บ้างสุขบ้างอย่างที่เคยเข้าใจมา แม้แต่ตัวจิตผู้รู้เองก็เป็นของไม่เที่ยงจะทำให้เที่ยงไปไม่ได้ เป็นทุกข์จะทำให้เป็นสุขไปไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือไม่อยู่ในอำนาจบังคับก็จะบังคับไม่ได้

เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว**สมุทัย**คือความดิ้นรนทะยานอยากของจิตที่จะแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ ก็เป้นอันหมดสิ้นไปอย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อไม่ยึดถือกระทั่งจิตแล้ว จะดิ้นรนเพื่อให้จิตเป็นสุขถาวรไปทำไมกัน ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งทุกข์ซ้ำซ้อนคือทุกข์เพราะมีชั้นแล้วไม่พอ ยิ่งทุกข์เพราะมีกิเลสตัณหาเพิ่มขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เมื่อจิต

ปล่อยวางจิตหรือชั้นทั้งปวงแล้ว จิตก็ประจักษ์ถึง**นิโรธ**คือความสิ้นทุกข์ เพราะสิ้นชั้น และสิ้นภาระทางใจที่จะต้องแบกหามชั้นอันเป็นของหนักเครื่องกีดขวางจิตใจที่เคยแบกหามาตลอดเวลาที่เดินทางในสังสารวัฏ จิตเข้าถึงความสงบสันติอันแจ่มจ้าบริบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ต่อหน้าต่อตาตนเอง ความสงบสันตินี้ไม่ใช่ภพอันหนึ่งที่มีการเข้าและการออก แต่เป็นสภาวะแห่งความสิ้นกิเลสและสิ้นชั้นที่เคยแบกหามไว้นั้นในใจนั่นเอง และผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าการรู้ทุกข์ ละสมุทัย และมีนิโรธเป็นอารมณ์นี้เองคือมรรคที่แท้จริง ส่วนการประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่เคยทำมาเป็นเพียงต้นทางของมรรคเท่านั้น กล่าวอย่างรวบรัดก็กล่าวได้ว่าสภาวะที่ขาดจากความปรุงแต่งนั้นแหละคือ**มรรค**ที่แท้จริง ส่วนการอบรมศีล สมาธิ และปัญญาที่ผ่านมาเป็นเพียงความปรุงแต่งเพื่อให้เข้าถึงความไม่ปรุงแต่งเท่านั้นเอง

เมื่อปราศจากอวิชชา จิตย่อมปราศจากกิเลสลูกคือ**ตัณหา**อันเป้นความดิ้นรนทะยานอยากของจิต เมื่อจิตปราศจากตัณหา การทำกรรมทางใจหรือ**ภพ**ย่อมมีไม่ได้ เมื่อไม่มีภพ **ชาติ**หรือความปรากฏแห่งชั้นหรือรูปนามทั้งหลายย่อมมีไม่ได้ เมื่อรู้รูปนามย่อมไร้ทุกข์**นิพพาน**คือความพ้นจากทุกข์หรือความพ้นจากรูปนามก็จะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตานั่นเอง

ทั้ง ๖ ขั้นตอนนี้คือทางสายกลาง อันเป้นทางแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งเริ่มจากการตามรู้กาย การตามรู้ใจ จนถึงฝั่งแห่งนิพพานอันเป้นที่สุดแห่งทุกข์ในที่สุด

ในพระไตรปิฎกท่านใช้ถ้อยคำเกี่ยวกับการถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือการบรรลุพระอรหันต์ ไว้อย่างห้าวหาญน่าฟังมาก คือมักจะใช้

ถ้อยคำในลักษณะที่ว่า “ครั้งนั้น ท่าน .. หลีกออกจากหมู่อยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ไม่นานนักก็กระทำให้แจ้ง ซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม ที่กุลบุตรทั้งหลายออกบวชเป็น บรรพชิตโดยชอบต้องการนั้น ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน เข้าถึง อยู่ รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จ แล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี”

ถ้อยคำสำคัญในพระไตรปิฎกที่ยกมากล่าวถึงนั้นมีหลาย ประการ ได้แก่

(๑) **“หลีกออกจากหมู่”** หมายความว่าเมื่อผู้ใดศึกษา คำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าใจแล้ว คือรู้หนทางเจริญสติเจริญปัญญา แล้ว ก็ให้ไปหาสถานที่ปฏิบัติเอาเอง อย่าคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ เรื่องนี้พวกเรานักปฏิบัติรุ่นหลังเริ่มจะละเลยกัน คือชอบปฏิบัติกัน แบบรวมหมู่ เพราะเคยชินกับการเรียนในห้องเรียน ไม่เคยชินกับการ เรียนด้วยตนเอง ซึ่งการรวมกลุ่มกันปฏิบัติแม้จะมีข้อดี คือมีครูบา อาจารย์ดูแลอย่างใกล้ชิด และเกิดความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ เพราะมีคนร่วมปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จะเกียจคร้านอยู่ไม่ได้ แต่การ รวมกลุ่มกันปฏิบัติก็มีผลเสียหลายอย่าง เช่นก่อความกังวลใจใน กิจกรรมของกลุ่ม คือบางครั้งอาจต้องการทำความสงบ แต่หมู่คณะ เขาจะเจริญวิปัสสนากัน บางคราวจิตต้องการนิ่ง แต่หมู่คณะจะเดิน บางคราวจิตมีกำลังที่จะเจริญปัญญา แต่ถึงเวลากิน เวลานอน หรือ เวลาไหว้พระสวดมนต์ เป็นต้น

นอกจากนี้การรวมกลุ่มปฏิบัติยังทำให้เกิดความประมาทคือ ขาดสติได้ง่าย เพราะมัวสนใจคนอื่นแล้วลืมตนเอง ทำให้เกิดความ

เพียรที่ผิด คือแทนที่จะมีความเพียรด้วยการมีสติเกิดขึ้นเรื่อยๆ กลับ จะเพียรละอกุศลและเจริญกุศลโดยมองจากพฤติกรรมทางกายที่ ทำ ตามๆ กัน เช่น การเดินทนหรือการนั่งทน เพราะคนอื่นเขายังเดิน และนั่งอยู่ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมักทำให้จิตใจอ่อนแอ ไม่เกิดความ ตื่นตัวที่จะใช้ศักยภาพ ทั้งสติ สมาธิ และปัญญาของตนแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ มีแต่จะคิดพึ่งพาครูบาอาจารย์หรือหมู่คณะ เรื่อยไป นี่คือเหตุผลที่ผู้เขียนไม่นิยมการปฏิบัติแบบรวมกลุ่ม แต่ นิยมให้เพื่อนนักปฏิบัติศึกษาหลักการปฏิบัติให้เข้าใจแล้วไปลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเองต่อไป

(๒) **“ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว”** คำว่า “ไม่ประมาท” หมายความว่าให้มีสติเกิดขึ้นเรื่อยๆ เพราะสติมีความ ไม่หลงลืมในอารมณ์หรือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ ดังนั้นจะยืน เดินนั่งนอน ก็ต้องมีสติระลึกรู้กายรู้ใจอย่างเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ ทั้ง กลางวันและกลางคืน เว้นแต่เมื่อหลับเสียเท่านั้น

สำหรับคำว่า “มีความเพียร” หมายความว่า ให้เพียรมีสติ ตามระลึกรู้กายใจอยู่เรื่อยๆ เพราะทันทีที่เกิดสติ ก็เกิดความเพียร ชอบ คือ (๑) อกุศลที่มีอยู่เป็นอันถูกไล่ไปแล้ว (๒) อกุศลใหม่ก็มี ไม่ได้ (๓) กุศลเป็นอันเกิดขึ้นแล้ว และ (๔) กุศलय่อมเจริญออกมา ต่อไป ความเพียรชอบไม่ได้แปลว่านั่งนานๆ หรือเดินนานๆ แต่ หมายถึงการนั่งอย่างมีสติ และการเดินอย่างมีสติ เพราะถ้าขาดสติ แม้จะนั่งนานหรือเดินนาน ก็ไม่เกิดประโยชน์ในทางละอกุศลและ เจริญกุศลอันจัดเป็นความเพียรชอบแต่อย่างใด

สำหรับคำว่า “มีใจเด็ดเดี่ยว” หมายถึงการมีความตั้งใจมั่น ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ทนได้ต่อปัญหาและความกระทบกระทั่งต่างๆ เพราะมีใจมุ่งต่อธรรมเป็นสำคัญ รวมทั้งตั้งใจเด็ดคือไม่กลัวโง่ และไม่กลัวจะไม่บรรลุธรรม เพราะถ้ากลัวโง่หรือกลัวจะไม่บรรลุธรรม ก็จะไม่กล้าหาญเด็ดเดี่ยวพอที่จะตามรู้กายตามรู้ใจไปอย่างธรรมดาๆ แต่จะพยายามกำหนดจดจำ หรือพยายามคิดค้นคว้าพิจารณา แล้วการกระทำทั้งหลายเหล่านี้เอง จะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม ซึ่งต้องอาศัยการมีสติปัญญาไปรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือรู้อย่าง ที่รูปนามเขาเป็น โดยไม่เข้าไปแทรกแซงการรู้นั้น

#### (๓) “**กระทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม**”

หมายความว่าที่สุดแห่งพรหมจรรย์ของแต่ละศาสนามีต่างๆ กัน แต่สิ่งที่เรียกว่าที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยมจริงๆ ในทางพระพุทธศาสนา คือนิพพาน ไม่ใช่ความสุข ไม่ใช่สวรรค์และพรหมโลก และการกระทำให้ถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์ก็กระทำด้วยการรู้แจ้งนิพพาน ไม่ใช่ด้วยการสร้างนิพพานขึ้นมา เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว เป็นสภาวะธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับ และไม่มีสิ่งใดปรุงแต่งได้ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ทำให้รู้แจ้งเท่านั้น ตรงกับกิจต่อนิโรคคือ “การทำให้แจ้ง” ได้แก่การเข้าไปประจักษ์และเข้าใจถึงสภาวะของนิพพาน

แม้นิพพานจะมีอยู่แล้ว แต่ก็หาผู้รู้แจ้งนิพพานได้ยาก ยิ่งนัก เพราะจิตของสัตว์ทั้งหลายมีแต่ความอยากในอารมณ์อยู่เสมอๆ คืออยากได้อารมณ์ที่เป็นสุข และอยากพ้นจากอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เมื่อมีความอยาก จิตก็เกิดความดิ้นรนหรือเกิดความปรุงแต่งนานาประการ ความอยากและความดิ้นรนปรุงแต่งนี้แหละ ที่ทำให้จิตหม่อมไปหา

อารมณ์อื่นๆ จึงละเลยและมองไม่เห็นอารมณ์นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่สิ้นความอยากและสิ้นความปรุงแต่งทั้งปวง

ดังนั้นถ้าผู้ใดสามารถตามรู้รูปนาม จนเกิดปัญญาเข้าใจความจริงของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาแล้ว จิตจะเข้าถึงวิวิคะหรือความสิ้นตัณหา และเข้าถึงวิสังขารหรือความสิ้นความปรุงแต่ง มีความสงบสันติ และสามารถเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏจากขั้นนี้และสงบสันติ คือนิพพานได้

#### (๔) “**ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบัน**” หมายความว่า

การจะถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์หรือบรรลุพระอรหันต์ได้นั้น ต้องมีปัญญาอันยิ่ง ไม่ใช่บรรลุเพราะสิ่งอื่น มีการทำทาน การรักษาศีล และการทำสมาธิ เป็นต้น ซึ่งคุณงามความดีทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเพียงเครื่องสนับสนุนให้เกิดปัญญาเท่านั้น และปัญญานั้นต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้ลักษณะของรูปนาม ซึ่งรูปนามของแท้ย่อมปรากฏอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น เพราะรูปนามในอดีตก็ดับไปแล้ว ส่วนรูปนามในอนาคตก็ยังไม่เกิดมีขึ้น

ปัญญามีหลายระดับดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๕.๒.๖ แต่ขอกล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่งเพราะเป็นเรื่องสำคัญมากที่เพื่อนนักปฏิบัติควรทราบ เนื่องจากเราจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยปัญญานี้แหละ คือ **ปัญญาเบื้องต้น** รู้ว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ไม่ใช่ตัวเราของเรา ทุกสิ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องดับไป จิตต้องมีปัญญาในระดับนี้ จึงจะบรรลุเป็นพระโสดาบันและพระสกิทาคามีได้ **ปัญญาชั้นกลาง** รู้ว่าความทุกข์เกิดจากความยึดมั่นในรูปนาม ถ้าจิตไม่เข้าไปยึด จิตก็ไม่ทุกข์ จิตต้องมีปัญญาในระดับนี้จึงจะบรรลุเป็นพระอนาคามีได้



ส่วน**ปัญญาชั้นสูงหรือปัญญาอันยิ่ง** เป็นความรู้ถ่องแท้ว่า รูปนาม นั้นแหละคือตัวทุกข์ โดยเฉพาะจิตเป็นตัวทุกข์อย่างน่าอัศจรรย์จริงๆ คือไม่ต้องเข้าไปยึดอะไร จิตก็เป็นตัวทุกข์โดยตัวเองอยู่แล้ว ความจริง อันนี้รู้ได้ยากยิ่งนัก เพราะตัวจิตเองนั้นคนทั่วไปไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น และยากที่จะรู้เห็นได้ สิ่งที่เราเห็นกันได้ก็มักจะไม่ใช่อะไรแต่เป็นอัมมมารมณ อื่นๆ ส่วนพระอรหันต์ตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอนาคามี แม้จะ ไปรู้ไปเห็นจิตเข้า ก็จะไม่พบว่าเป็นธรรมอันน่าอัศจรรย์ ดูจะเป็น ของดีพิเศษเสียเหลือเกิน เพราะดูประภัสสรผ่องใส มีความสุขอึดอึด อยู่ในตัวเอง จึงยากที่จะเห็นว่าจิตเป็นตัวทุกข์ได้ จิตต้องมีปัญญาอัน ยิ่งจึงจะเห็นว่ารูปนาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตนี้ เป็นตัวทุกข์ จึงจะ บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เพราะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนามลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความถือมั่นในจิต พอจิตวางรูปนามปุ๊บ ก็ประจักษ์ นิพพานในขณะนั้นเลยทีเดียว

(๕) **“เข้าถึงอยู่”** หมายความว่าจิตประจักษ์ถึงนิพพาน และเข้าถึงนิพพาน แต่ไม่ได้เข้าไปอยู่ในนิพพาน

ในทางปริยัติถือว่านิพพานเป็นอัมมมารมณอันหนึ่งที่จิต ไปรู้เข้า แต่ใครก็เข้าไปอยู่ในนิพพานไม่ได้ เพราะนิพพานไม่ใช่สถานที่ หรือสภาวะที่จะรองรับรูปนามให้ตั้งอยู่ในนิพพานได้ และพระอรหันต์ จะเห็นนิพพานได้ ก็เมื่อเวลาที่เกิดมรรคญาณ ผลญาณ และในเวลา ที่เข้าสู่สัญญาเวทิตนโรธ

ส่วนนักปฏิบัติได้พบเห็นสภาวะที่แปลกประหลาดบางอย่าง เป็นสภาวะที่รู้เห็นได้ในเวลาปกตินี้เอง โดยไม่ต้องเกิดมรรคเกิดผล

และไม่ต้องเข้าฌานสมาบัติใดๆ ทั้งสิ้น คือเมื่อปฏิบัติจนจิตปล่อยวาง จิตไปแล้ว จะพบว่า

(๑) จิตปรากฏออกจากขันธหรือรูปนาม ไม่เกาะเกี่ยวและ ไม่หยั่งลงสู่รูปนาม แม้รูปนามยังมีอยู่ แต่จิตก็ไม่ได้มาซึ่งรูปนาม เพราะไม่ได้เข้าไปกำหนดหมาย ดังนั้นชาติคือความเกิดหรือความ ได้มาซึ่งรูปนามในปัจจุบันก็ไม่ได้ ชาติคือความเกิดต่อไปในอนาคต ก็มีไม่ได้ด้วย จิตไม่มีความยินดียินร้ายหรือสำคัญมั่นหมายในรูปนาม และจิตไม่มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ทั้งปวงด้วย

(๒) ในเวลาที่มีกิจจะต้องรู้รูปนาม จิตจะเห็นความเป็น ปรมาตมของรูปนามโดยอัตโนมัติ เห็นรูปนามโดยความเป็นของว่างเปล่า เป็นของสูญจากความเป็นตัวตน เป็นภาพลวงตา และปล่อยให้รูปนาม ทำงานไปตามหน้าที่ หรือตามความเมตตากรุณาที่มีเหลืออยู่ในจิตตาม ความเคยชิน ส่วนในเวลาที่ต้องรู้อารมณ์บัญญัติ ก็รู้อารมณ์- บัญญัติ แต่รู้ด้วยความเข้าใจถึงความว่างเปล่าของอารมณ์บัญญัติ นั้น ด้วย และดำรงตนอยู่อย่างอนุโลมตามโลก แต่ก็ไม่อนุโลมจนเสียธรรม

(๓) มีสภาวะที่แปลกประหลาดน่าอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่ง คือผู้ที่ปล่อยวางจิตแล้วจะพบว่า มีสภาวะบางสิ่งซึ่งรู้ได้ด้วยจิตปรากฏอยู่ เป็นสภาวะที่สว่างรุ่งเรือง มีสันติ สงบสงัด ปราศจากขันธ ปราศจาก กิเลส ปราศจากความเคลื่อนไหว ปราศจากรูปลักษณ์ และปราศจาก ความผันแปร สภาวะอันนี้ปรากฏเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตา ใน คำสอนฝ่ายเถรวาทไม่พบคำสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่เซนเรียกสภาวะ อันนี้ว่า “มหาสุญญตา” และเรียกจิตที่ไปรู้มหาสุญญตาว่าจิตเดิมแท้ บ้าง หรือจิตหนึ่งบ้าง

มหาสุญญตาเป็นสิ่งที่จิตไปรู้ได้ แต่ไม่มีรูปนามใดๆ ที่จะเข้าไปตั้งอยู่ในมหาสุญญตาได้ แม้รูปนามมีอยู่ แต่ก็เข้าไม่ถึงมหาสุญญตานี้ ปณเปื่อนเข้าไม่ได้ในมหาสุญญตานี้ มหาสุญญตานี้ครอบคลุมรูปนามและโลกธาตุทั้งปวงอยู่ ไม่เกิดขึ้นและไม่เคยหายไปไหน แต่หาผู้ที่รู้เห็นได้ยาก เว้นแต่ผู้ที่ปล่อยวางรูปนามได้ทั้งหมดแล้วเท่านั้น

จิตที่เข้าถึงสภาวะอันนี้จะโปร่งโล่ง กว้างขวางไม่มีขอบเขต ไม่มีขนาดและที่ตั้งให้เป็นเครื่องกีดขวางบีบคั้น ปราศจากความยินดี ยินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง เพราะไม่ยึดถือใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้น แม้กระทั่งมหาสุญญตาก็ไม่ได้มีไว้เพื่อความยึดถือ อนึ่ง เรื่องเหล่านี้ ผู้เขียนเคยได้ฟังครูบาอาจารย์เล่ามา จึงนำมาเล่าต่อให้เพื่อนนักปฏิบัติได้ทราบไว้บ้างเป็นการแบ่งปันข้อมูลกัน เพราะเป็นสิ่งที่แปลกประหลาด จนคิดไปไม่ถึง อย่างไรก็ตามเราอย่าด่วนเรียกสภาวะอันนี้ว่านิพพาน แต่เรียกว่ามหาสุญญตาก็แล้วกัน เพราะคำสอนเรื่องนี้ไม่มีปรากฏในคัมภีร์ฝ่ายเถรวาทของเรา

(๖) “**รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว**” หมายความว่าชาติหรือความได้มาซึ่งรูปนามในชาติใหม่ไม่มีอีกแล้ว เพราะจิตปราศจากตัณหา จึงปราศจากอุปติฎฐกที่จะทำให้มีรูปนามต่อไปอีก

ส่วนรูปนามที่เหลืออยู่ในปัจจุบันชาติ ก็ยังคงดำรงอยู่ต่อไปจนกว่าจะสิ้นวิบาก แต่เมื่อจิตปราศจากตัณหา ก็ย่อมปราศจากอุปาทานคือไม่เข้าไปตั้งไว้ หรือไม่เข้าไปยึดถือเกาะเกี่ยวรูปนามให้เกิดภาระทางใจ จิตไม่หิวนิพพานรูปนามขึ้นมาเพื่อการยึดถืออีก ดังนั้นแม้รูปนามยังมีอยู่ก็เหมือนไม่มี คือไม่มีภาระทางใจอีกต่อไป ผู้ปฏิบัติ

จะรู้สึกว่าได้วางภาระหนักที่จิตต้องหิวนิพพานรูปนามลงได้ สภาวะธรรมภายในกับสภาวะธรรมภายนอกเป็นความว่างเปล่าเสมอกัน นี่ก็เป็นความสิ้นชาติในปัจจุบัน

(๗) “**พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี**” หมายความว่าจิตของผู้ปฏิบัติเข้าถึงความอ้อม ความเต็ม ความพอ หมดความกระหาย และหมดความดิ้นรนที่จะปฏิบัติธรรมอีกต่อไป เพราะรู้ชัดว่ารูปนามไม่ใช่ตัวเราของเรา เมื่อปล่อยวางได้แล้ว ก็ไม่ต้องหิวนิพพานเอามาศึกษาให้เป็นภาระอีกต่อไป ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้สึกว่าเราเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะไม่มีความสำคัญมั่นหมายใดๆ ว่าเราเป็นผู้ทรงธรรม มีแต่จิตนั้นแหละเป็นผู้ทรงธรรม ส่วนสังขารก็อยู่ส่วนสังขารและเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่งของเขา เมื่อสิ้นสังขารคือจิตสิ้นความสืบทอดแล้ว ธรรมก็ทรงธรรม เต็มบริบูรณ์อยู่ดังเดิมนั่นเองไม่มีขาดตกบกพร่องแต่อย่างใดเลย

ที่กล่าวมานี้เป็นทางสายกลางที่ไม่ข้องแวะกับความปรุงแต่งอันสุดโต่งทั้งสองฝ่าย นี่เป็นทางข้ามภพข้ามชาติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์สิ้นเชิงคือนิพพาน และเป็นสิ่งที่ผู้เขียนได้ยินได้ฟังมาจากครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติบ้าง ศึกษาจากพระปริยัติธรรมบ้าง จึงจดจำมาแบ่งปันเล่าสู่กันฟังในหมู่เพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน แต่ความจำของผู้เขียนอาจจะผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ เพื่อนนักปฏิบัติจึงอย่าได้เชื่อถือหรือใช้อ้างอิงเป็นตำรา เพียงรับฟังเพื่อความเพลิดเพลินในธรรมและเทียบเคียงกับผลการปฏิบัติที่ทำอยู่ก็พอแล้ว

(๒ ตุลาคม ๒๕๔๘)