

## ๓

### ทางผิดที่ติดตาย

#### คำปรารภ

ผู้เขียนมีโอกาสได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติของสำนักปฏิบัติสำคัญๆ มาหลายแห่ง และทุกวันนี้ก็ยังมีเพื่อนนักปฏิบัติจากสำนักต่างๆ ให้ความเมตตาแวะเวียนไปเยี่ยมเยียนอยู่เสมอ ทำให้ได้เห็นว่าคุณคนไทยเรามีบุญวาสนาที่มีโอกาสได้อยู่บนแผ่นดินที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ายังดำรงอยู่อย่างบริบูรณ์ พวกเราจึงมีแนวทางปฏิบัติที่ดีๆ ให้เลือกปฏิบัติได้ตั้งหลายแนวทาง ในขณะที่ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสเลย

จากการที่ได้สัมผัสกับเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากทำให้สังเกตเห็นได้ว่า มีหลายสำนักที่ครูบาอาจารย์สอนได้ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมเรื่องกิเลส อริยสัจจ์และวิธีการเจริญสติปัฏฐาน แต่พวกเราผู้เป็นศิษย์ส่วนหนึ่ง

กลับไปติดอยู่แค่เปลือกหรือรูปแบบของการปฏิบัติ และเข้าไม่ถึงแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ครูบาอาจารย์ต้องการสื่อ สำนักต่าง ๆ จึงมีทั้งผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและผู้ปฏิบัติผิดพลาด และความผิดพลาดของผู้ปฏิบัติจากทุก ๆ สำนักก็คล้ายคลึงกัน คือถ้าไม่หลงสุดโต่งไปในโลกของความคิด ก็หลงสุดโต่งอยู่ในข้างการบังคับกดข่มตนเอง ทำให้เราไม่สามารถจะเดินทางสายกลางคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้

ผู้เขียนยังพบว่า ถ้าผู้ใดเข้าใจและไม่หลงไปในความสุดโต่งทั้งสองอย่างนี้ได้แล้ว ไม่ว่าผู้นั้นจะใช้อารมณ์รูปนามชนิดใดในสติปัญญาจิตใจของผู้นั้นย่อมมีพัฒนาการทางสัมมาสติ สัมมาสมาธิและวิปัสสนาปัญญาได้อย่างเดียวกัน จึงไม่ต้องเถียงกันเลยว่าแนวทางปฏิบัติของสำนักใดดีกว่าสำนักใด แต่ถ้าไม่รู้อารมณ์รูปนามเพราะหลงสุดโต่งไปในโลกของความคิด หรือรู้อารมณ์รูปนามอย่างสุดโต่งไปในข้างบังคับกดข่มตนเอง เราต่างก็ผิดพลาดเหมือนกันได้ทั้งนั้น

ขอเชิญเพื่อนนักปฏิบัติลองมาฟังเรื่องความสุดโต่งกันดูสักทีก็แล้วกัน

## ๑. ทางผิดสองสายที่ต้องทำความรู้จัก

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายล้วนแต่รักสุขและเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แต่วิธีการแสวงหาความสุขและการหลีกเลี่ยงทุกข์ของ

แต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไปตามกำลังของสติปัญญา บางคนก็ใช้วิธีการดี ๆ ในขณะที่บางคนคิดค้นวิธีการที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการใด สิ่งที่เราคิดได้เองก็หลีกเลี่ยงหนีจากหนทางที่ผิดอันเป็นความสุดโต่งสองด้านไปไม่พ้น มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงค้นพบทางสายกลางอันไม่ข้องแวะกับความสุดโต่งทั้งสองด้านนั้นได้ด้วยพระองค์เอง

การทำความเข้าใจทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เพราะพวกเราเคยชินอยู่กับวิธีหาความสุขและหนีความทุกข์ที่เป็นความสุดโต่งสองด้านนั้น แต่หากเรามาทำความเข้าใจทางที่ผิดให้ชัดเจนเสียก่อนจนสามารถลดละความยึดถือในความคิดเห็นเดิม ๆ ลงได้บ้างแล้ว เราก็จะเข้าใจทางที่ถูกได้ไม่ยากนัก เพราะเพียงแค่มิผิด ก็ถูกแล้ว เรื่องนี้ผู้เขียนเคยเปรียบเทียบให้นายทหารผู้ใหญ่ท่านหนึ่งฟังว่า ถ้าท่านจะยิงข้าศึกสักคนหนึ่ง หากยิงไม่ผิดก็ถูกเองแหละ

ขอให้พวกเราลองศึกษา **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** อันเป็นพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกของพระพุทธเจ้าให้ดี เราจะพบว่าพระองค์ท่านไม่ได้เริ่มแสดงพระธรรมเทศนาด้วยการประกาศทางที่ถูก หากแต่ทรงชี้ให้เห็นภวชปัญหาวัคคีย์รู้จักทางที่ผิดอันเป็นความสุดโต่งสองด้านนั้นเสียก่อน ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันแล้ว

เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วย  
ประโยชน์ ๑ และการประกอบความเหน็ดเหนื่อยแก่ตน เป็นความ  
ลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๑”

เมื่อนักบวชปัญญาวัคคีย์รู้จักทางที่ผิดแล้ว จึงทรงแสดงทางที่ถูก  
ได้แก่อริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการในภายหลัง ซึ่งทำนั้ง ๕ ก็  
เข้าใจได้โดยง่ายเพราะท่านลดความยึดถือในความคิดเห็นเดิมๆ ลงได้  
แล้ว จิตใจของท่านเปรียบเหมือนถ้วยชาที่ว่างเปล่า พร้อมจะรองรับ  
น้ำชาร้อนๆ ที่รินลงใหม่ได้ทันที

## ๒. ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส

เรามารู้กันถึงเรื่องความสุดโต่งอย่างแรก คือความสุดโต่งใน  
ด้านการพัวพันด้วยกามสุขเสียก่อน ทางนี้เป็นวิธืหาความสุขหรือหนี  
ความทุกข์ที่ธรรมดาที่สุด กระทั่งสัตว์ต่างๆ ก็รู้จักหาความสุขด้วย  
วิธีนี้ ความคิดพื้นฐานของวิธืการนี้ก็คือ **หากเราได้รับอารมณ์ที่ดีเรา  
จะมีความสุข แต่หากได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีเราจะมีทุกข์** มนุษย์  
และสัตว์ทั้งหลายจึงวิ่งหาแต่อารมณ์ที่ดี และพยายามหลีกเลี่ยงจาก  
อารมณ์ที่ไม่ดี

อารมณ์ที่ดีได้แก่อารมณ์ที่น่าชอบใจ เช่นรูปที่สวยงามหรือรูป  
ของสิ่งที่เรารัก เสียงที่เพราะหรือเสียงที่เราพอใจเช่นเสียงของคนที่รัก  
หรือเสียงยกย่องสรรเสริญ กลิ่นที่หอมหรือกลิ่นที่ชอบใจ รสที่อร่อย

หรือรสที่ชอบใจ สัมผัสที่นุ่มนวลหรือถูกอกถูกใจ ทั้งนี้รวมไปถึง  
ความคิดนึกในเรื่องที่พึงพอใจด้วย เช่นคนที่อายุมากได้คิดถึงความ  
หลังแล้วพอใจ ส่วนเด็กวัยรุ่นได้ฝันถึงอนาคตแล้วพอใจเป็นต้น ทั้งนี้  
อารมณ์ที่ดีของคนๆ หนึ่ง อาจจะเป็นอารมณ์ที่เลวของอีกคนหนึ่งก็ได้

ถ้าใครได้อารมณ์ที่น่าเพลิดเพลินพอใจก็จะมีความสุข แต่ถ้า  
ไม่ได้ ก็จะมีทุกข์ และเมื่อมีความสุข ราคาก็มักจะแทรกตัว  
เข้ามาคือเกิดความพึงพอใจในอารมณ์และความสุขนั้น เมื่อมีความสุข  
โทสะก็จะแทรกตัวเข้ามาคือเกิดความไม่พอใจในอารมณ์และความสุขนั้น  
ดังนั้นวิธืหาความสุขหรือหนีความทุกข์ด้วยการเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดี  
และหนีอารมณ์ที่ไม่ดี จึงเป็นความสุดโต่งไปในข้างการสนองกิเลส  
การตามใจกิเลส และทำให้เราเดินทางสายกลางไม่ได้

ถึงตรงนี้ขอกล่าวถึงทางสายกลางไว้เสียเลยว่า ทางสายกลาง  
อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น ได้แก่  
**การเจริญวิปัสสนา หรือการมีสติตามรู้รูปนามหรือกายใจของตนตาม  
ความเป็นจริงนั่นเอง**

อารมณ์รูปนามเป็นอารมณ์ชนิดที่เรียกว่าอารมณ์ปรมัตต์ คือ  
เป็นอารมณ์ที่มีอยู่จริงๆ ตรงข้ามกับอารมณ์อีกชนิดหนึ่งเรียกว่า  
อารมณ์บัญญัติ อันได้แก่เรื่องที่คิดนึกปรุงแต่งขึ้นเอง ยกตัวอย่างเช่นสี  
ที่เราเห็นอยู่ตรงหน้าเป็นอารมณ์ปรมัตต์ การตีความสีนั้นว่าเป็นรูป  
ผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ คน สัตว์ สิ่งของ ฯลฯ เป็นสิ่งที่สมมุติ  
บัญญัติกันขึ้นเพื่อสื่อความเข้าใจกันในชนกลุ่มต่างๆ ซึ่งบัญญัติออก

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

**การเจริญวิปัสสนานั้นต้องมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม์ หากเป็นอารมณ์ในฝ่ายรูปธรรมจะต้องรู้อย่างเป็นปัจจุบัน แต่หากเป็นอารมณ์ในฝ่ายนามธรรมเช่นความรู้สึกต่างๆ จะต้องตามรู้ คืออารมณ์นั้นเกิดขึ้นก่อนจึงค่อยรู้ในภายหลัง แต่เป็นภายหลังที่กระชั้นชิดโดยไม่มีอารมณ์อย่างอื่นมาคั่นเสียก่อน เมื่อรู้อารมณ์ปรมาตม์แล้ว อารมณ์ปรมาตม์จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้ดู การรู้ความจริงของรูปนามนี้แหละคือสิ่งที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เมื่อจิตรู้ความจริงแล้วว่ารูปนามไม่เที่ยง หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตาแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม ซึ่งก็คือการปล่อยวางก้อนทุกข์ลงได้นั่นเอง เพราะรูปนามนั้นแหละคือตัวทุกข์ตามนัยของอริยสัจจ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้**

เมื่อใดจิตของเราสุดโตน่งไปในข้างวิงตามกิเลสเสียแล้ว เราจะตามรู้กายหรือตามรู้ใจของตนเองอันเป็นอารมณ์ปรมาตม์ภายในไม่ได้ และแม้แต่อารมณ์ปรมาตม์อันเป็นอายตนะภายนอกอันได้แก่ รูป เสียง

กลิ่น รส โภภุญัพพะ และธัมมารมณณ์ก็เห็นไม่ได้ จะเห็นได้ก็เฉพาะอารมณ์บัญญัติเท่านั้น เช่น เราเห็น “คน” เดินมา เราได้ฟังเสียง “นก” ร้อง เราได้กลิ่น “ดอกมะลิ” เราสูรส “ก๋วยเตี๋ยว” เห่าของเรากระทบ “ก้อนหิน” และเราคิดถึง “เพื่อน” เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเมื่อเกิดอยากได้อารมณ์ที่ดีทางตาหรืออยากดู จิตก็จะส่งออกไปดูแล้วลืมรูปนามหรือกายใจของตนเอง เมื่ออยากฟัง จิตก็ส่งไปฟังแล้วลืมรูปนามหรือกายใจของตนเอง และเมื่ออยากรู้เรื่อง จิตก็กระโจนเข้าไปในโลกของความคิด ไปรู้เรื่องที่คิด แล้วลืมรูปนามหรือกายใจของตนเอง เป็นต้น เมื่อใดลืมกายลืมใจของตนเอง เอาแต่รู้อารมณ์บัญญัติที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อนั้นเราก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาอันเป็นทางสายกลางได้

อย่างไรก็ตามการรู้อารมณ์ภายนอกนั้น หากมีสติปัญญารู้ลักษณะของรูปนามภายนอก ไม่ไปหลงอยู่เพียงบัญญัติ ก็เป็นทางเจริญวิปัสสนาได้เช่นกัน เพราะจะเห็นโลกภายนอกเป็นความว่างเปล่าปราศจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แล้วจึงค่อยเห็นรูปนามภายในหรือกายใจของตนเป็นความว่างเปล่าในภายหลัง อย่างนี้ก็สามรถกระทำได้ เพียงแต่อ้อมค้อมมากไปสักหน่อย เพราะสิ่งที่เรายึดถือถือว่าเป็นตัวตนของเราอย่างเหนียวแน่นนั้น ได้แก่กายใจของตัวนี้เอง ไม่ใช่สิ่งภายนอกซึ่งถึงจะยึดถือก็ไม่มากเท่ากับมายึดถือตนเอง

อนึ่ง เรื่องวิปัสสนา เรื่องอารมณ์ปรมาตม์ และอารมณ์บัญญัติที่กล่าวมานี้ หากเพื่อนนักปฏิบัติยังไม่เข้าใจก็ขอให้กลับไปอ่านหนังสือ **ประทีปส่องธรรม** ที่เคยแจกให้เพื่อนนักปฏิบัติได้อ่านมาก่อนหน้านี้แล้ว

### ๓. ความสุดโต่งในข้างการบังคับกดข่มตนเอง

คราวนี้เราจะพูดกันถึงเรื่องความสุดโต่งอย่างที่สอง ได้แก่การทำตนให้ลำบาก วิธีการนี้มีความคิดพื้นฐานอยู่ว่า การเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดีและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เลวนั้นไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงและถาวรได้ เพราะอารมณ์เป็นของแปรปรวน ย่อมจะมีดีบ้างเลวบ้างเป็นธรรมดา เราจะเลือกรู้แต่อารมณ์ที่ดีๆ ไม่ได้ แต่ถ้าเราควบคุมตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราควบคุมจิตใจของตนเองไว้ในอำนาจได้ หรือทำให้จิตใจสงบสุขอยู่ได้ตลอดเวลา เราก็จะเกิดความสุขที่ถาวร และลึกล้ำยิ่งกว่าการแสวงหาอารมณ์ที่ดีเป็นไหนๆ

ภายใต้ความคิดพื้นฐานดังกล่าว พวกเรานักปฏิบัติซึ่งมักจะเป็นคนดีหรือคนที่พยายามจะดี จึงเลือกทางที่จะควบคุมจิตใจของตนเองเป็นทางแสวงหาความสุขหรือเป็นทางพ้นทุกข์ แทนการปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลสอย่างที่ชาวโลกเขาทำกัน โดยหวังว่าถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้อย่างสมบูรณ์แบบแล้ว เราจะบรรลุมรรคผลนิพพานหรือได้รับบรมสุขอันถาวร เพราะจิตใจจะมีแต่ความสงบ สุข และความดีอย่างถาวร

วิธีการควบคุมตนเองที่ทำกันมาตั้งแต่ก่อนครั้งพุทธกาลก็คือ การทรมานกาย เช่นการอดอาหาร การอยู่ในอิริยาบถเดียว การกลั่นลมหายใจ การรับประทานอาหารพิเศษพิสดารต่างๆ เช่น อุจจาระ และการประพฤติวัตรปฏิบัติแปลกๆ เช่น การเลียนแบบกิริยาอาการของสัตว์ เป็นต้น แต่สำหรับพวกเรานักปฏิบัติในยุคนี้ เราได้ทราบจากคำสอนของพระพุทธเจ้ากันแล้วว่ามันไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง เราจึง

ไม่ทรมานกายโดยตรงเช่นนั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าพวกเราจะข้ามพ้นการปฏิบัติที่เป็นการทรมานกายและใจไปได้เสียทีเดียว เพียงแต่เป็นการทรมานที่ละเอียดประณีตมากขึ้นเท่านั้นเอง

การทำตนให้ลำบากนั้นพอจะแบ่งออกได้เป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือการทรมานหรือบังคับกาย กับการทรมานหรือบังคับใจ ผู้เขียนจะขอยกตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นการทรมานกายและใจอย่างประณีตจนนี้กันไม่ถึงให้เพื่อนนักปฏิบัติได้รับฟังกันดังนี้

#### ๓.๑ การทรมานกาย

ตัวอย่างของการทรมานหรือการบังคับกายก็เช่น การตัดแปลง จังหวะการหายใจ การตัดแปลงจังหวะการยืนเดินนั่งนอน การทำจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วน การอยู่ในอิริยาบถเดียว และการมีข้อวัตรที่เป็นการกดข่มต่างๆ เช่น การอดอาหารและการอดนอน เป็นต้น

ขอให้พวกเราลองสังเกตตนเองดูก็ได้ว่า **เมื่อเราคิดที่จะปฏิบัติธรรมนั้น เรามีสติรู้กายอย่างตรงไปตรงมาตามที่กายเป็นอยู่ หรือเรามีการตัดแปลง ควบคุม หรือบังคับกายให้ต่างออกไปจากในยามปกติหรือไม่** เช่นเราเคยหายใจอย่างสบายๆ มาตั้งแต่เกิด พอเราคิดจะปฏิบัติธรรมเราก็เริ่มเข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจของตนเอง เช่นพยายามหายใจให้ยาวขึ้น พยายามหายใจให้ลึกขึ้น และพยายามตามรู้ลมหายใจอย่างตั้งอกตั้งใจมากเป็นพิเศษ เป็นต้น เราจะเกิดความรู้อีกว่าการหายใจเป็นเรื่องที่น่าเหน็ดเหนื่อย และจิตใจที่เคย

ปลอดโปร่งโล่งเบา ก็เริ่มรู้สึกหนัก ๆ แหน่น ๆ ถ้ามีอาการอย่างที่ว่านี้ ก็พึงทราบเถิดว่า เราไม่ได้มีสติรู้ลมหายใจอย่างถูกต้อง แต่มีโทษหรือ ตัณหาหรือความอยากจะปฏิบัติเกิดขึ้น แล้วเกิดการกระทำกรรมคือ เกิดความจงใจบังคับเพ่งจ้องลมหายใจด้วยความอยากที่จะมีสติบ้าง อยากให้บรรลुकุณธรรมพิเศษต่างๆ บ้าง และผลที่ตามมาก็คือความ ทุกข์กายและความทุกข์ใจ อันเป็นวิบากจากการพยายามปฏิบัติด้วย อำนาจบงการของตัณหา

ส่วนเพื่อนนักปฏิบัติบางท่านที่หัดตามรู้วิธียาบถ ๔ หรือ พยายามทำจังหวะในการเคลื่อนไหวต่างๆ หากจิตเกิดความหนักๆ แหน่นๆ ดังที่ได้กล่าวแล้วในเรื่องเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจ ก็พึง ทราบว่าได้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรมขึ้นแล้วเช่นเดียวกัน คือมีตัณหาที่จะปฏิบัติธรรม แล้วลงมือดัดแปลงหรือควบคุมกายของ ตน ไม่ใช่มีความรู้สึกตัวและมีสติตามรู้กายอย่างถูกต้องด้วยจิตที่เป็น มหากุศลจิต ทั้งนี้จิตที่เป็นมหากุศลจิตนั้น จะต้องมีความเบาไม่ใช่ ความหนัก มีความอ่อนไม่ใช่ความแข็ง มีความควรแก่การงานไม่ใช่ ถูกนิรโทษครอบงำ มีความคล่องแคล่วไม่ใช่ซึ่มทื้อ และมีความซื่อตรง ในการรู้อารมณ์ไม่ใช่พยายามเข้าไปควบคุมอารมณ์ จิตจะต้องมี สภาวะแห่งความรู้ ตื่น และเบิกบาน มีความสงบ สะอาด และสว่าง ถ้ามองมือปฏิบัติแล้วเกิดสภาวะที่ตรงกันข้ามนี้ก็แสดงว่าเราปฏิบัติ ผิดพลาดไปแล้ว คือมีตัณหาที่จะปฏิบัติธรรม แล้วเกิดการสร้างภพ คือมีการกระทำกรรมบางอย่างซึ่งก็คือการบังคับกดข่มทำตนเอง ให้ลำบาก แล้วความทุกข์กายทุกข์ใจก็ติดตามมาในที่สุด

### แทรกเรื่องอรรถกถาโยคกับทุกขาปฏิบัติพาหา

ในเรื่องการบังคับกายนี้ท่านผู้อ่านโปรดอ่านด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจจะเข้าใจผิดว่าผู้เขียนปฏิเสธแนวทางปฏิบัติของหลายๆ สำนัก สิ่งที่คุณเขียนปฏิเสธได้แก่การทำกายให้ลำบากโดยมุ่งหวังว่าการกระทำ เช่นนั้นจะเป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ผู้เขียนไม่ได้ปฏิเสธ แนวทางการปฏิบัติของบางท่านที่ทำให้ตนให้ลำบาก เพราะพบว่าการ กระทำเช่นนั้นทำให้สติสัมปชัญญะเกิดได้บ่อยๆ และเกิดความ คล่องตัวในการปฏิบัติของท่าน

ผู้ปฏิบัติบางท่านจำเป็นต้องใช้**ทุกขาปฏิบัติพาหา** คือปฏิบัติให้เครื่องตั้ง สักหน้อยก่อนในเบื้องต้น มิฉะนั้นสติสัมปชัญญะจะไม่คล่องตัว เป็น การเลือกหนทางปฏิบัติที่ค่อนข้างเข้มงวดเพราะมีปัญญาพบว่า นั่นเป็น ทางที่จะทำให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ ทุกขาปฏิบัติพาหาจึงไม่ใช่ หนทางของ**อรรถกถาโยค**ที่เป็นการทำตนให้ลำบากอย่างไร้เดียงสา โดยหวังว่าถ้าลำบากมากๆ แล้วจะพ้นทุกข์ได้ในที่สุด โดยที่การ กระทำทั้งหมดนั้นไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องตรงตามคำสอน ของพระพุทธเจ้า

**อรรถกถาโยคกับทุกขาปฏิบัติพาหาเป็นคนละเรื่องกัน เพราะ อรรถกถาโยคเป็นทางสุดโต่งอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่ทางสายกลาง ส่วน ทุกขาปฏิบัติพาหาเป็นการดำเนินทางสายกลางสำหรับท่านที่ยังมีกิเลสแรงกล้า**

ตัวอย่างเช่นท่านที่ปฏิบัติด้วยการทำจังหวะในการเดิน ทำจังหวะ ในการเคลื่อนไหวมือ จงใจตามรู้วิธียาบถ ๔ จงใจอดอาหารและ อดนอนเป็นครั้งคราว อยู่ในอิริยาบถเดียนานๆ เช่น เดินจงกรม



ทั้งวันทั้งคืน หรือนั่งนานๆ เพื่อพิจารณาเวทนา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์และควรทำทั้งสิ้นหากทำแล้วสติปัญญาเกิดได้คล่องตัว เช่น บางท่านถ้ารับประทานอาหารแล้วมักจะซึม ท่านก็อาจจะอดอาหารบ้าง เพราะเจริญสติได้คล่องตัว บางท่านเดินจงกรมแล้วรู้สึกตัวได้ดี ท่านก็ขยันเดิน บางท่านต้องทำจิ้งหะหรือต้องจงใจตามรู้วิธีการไปก่อน เพื่อหัดเรียนรู้ตัวสภาวะธรรมคือรูปนาม อย่างนี้ก็ทำได้ แต่ถ้าทำไปด้วยความรู้สึกทรมานกายทรมานใจ โดยหวังว่าถ้าทรมานได้ที่แล้ว จะละกิเลสและบรรลุมรรคผลนิพพานได้เองโดยไม่รู้ไม่เข้าใจเรื่องของการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง นั่นจึงเป็นการทรมานกายหรือการปฏิบัติที่สุตโตะในข้างการทำตนเองให้ลำบาก

ส่วนท่านที่มีสุขภาพปฏิบัติหากไปพยายามปฏิบัติด้วยวิธีการที่ลำบาก แทนที่สติปัญญาจะคล่องตัวก็อาจจะเกิดผลตรงกันข้าม คือจิตจะมีความฟุ้งซ่านมากยิ่งขึ้น ดังนั้นท่านใดจะดำเนินปฏิบัติใด ก็ต้องพิจารณาตนเอง ว่าทำอย่างไรแล้วสติปัญญาเกิดได้คล่องตัว ก็ควรทำอย่างนั้นเองๆ แต่ก็พึงทราบว่าสุขภาพปฏิบัติไม่ได้แปลว่าให้กินๆ นอนๆ แล้วรอเวลาบรรลุมรรคผลนิพพาน สุขภาพปฏิบัติหมายถึงการปฏิบัติที่สบายเนื่องจากผู้ปฏิบัติมีราคะ โทสะ และโมหะไม่แรงกล้า แต่เลือกใช้อารมณ์กรรมฐานที่สบายๆ หรือทำความสงบบ้างเจริญสติบ้างก็บรรลุธรรมได้แล้ว ส่วนทุกขาปฏิบัติเหมาะสมกับผู้ที่ยังมีกิเลสแรงกล้า ต้องเสวยทุกข์โทมนัสเพราะอำนาจของกิเลสอยู่เรื่อยๆ จำเป็นต้องใช้อารมณ์กรรมฐานที่ไม่น่าชื่นใจ เช่น ต้องรู้ทุกข์เวทนาหนักๆ จิตจึงจะยอมปล่อยวางความยึดถือในรูปนามหรือกายใจ เป็นต้น

**อนึ่ง ผู้ที่มีสุขภาพเพราะมีกิเลสไม่แรงกล้า กับผู้มีทุกขา-ปฏิบัติเพราะมีกิเลสแรงกล้านั้น อาจะบรรลุธรรมได้ช้าหรือเร็วก็ได้** ไม่ใช่ว่าผู้มีกิเลสเบาบางจะต้องบรรลุธรรมก่อน และไม่ใช่ว่าปฏิบัติลำบากแล้วจะต้องบรรลุธรรมก่อน ทั้งนี้เนื่องจากการบรรลุช้าหรือเร็วไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวปฏิบัติหรือความหนาบางของกิเลส แต่ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ว่าแก่อ่อนเพียงใด ถ้ามีอินทรีย์กล้าเช่นมีสติสมาธิและปัญญาแก่กล้าก็บรรลุได้เร็ว แต่ถ้ามีอินทรีย์อ่อนก็บรรลุได้ช้า ทั้งนี้บุคคลอาจจะมีกิเลสกล้าพร้อมทั้งมีอินทรีย์กล้าด้วยก็ได้ อันจะทำให้ต้องปฏิบัติด้วยความลำบากแต่บรรลุธรรมเร็ว หรืออาจจะมีกิเลสเบาบางแต่อินทรีย์ยังอ่อนก็ได้ อันจะทำให้ปฏิบัติได้สบายแต่บรรลุธรรมได้ช้า เพราะผลของกุศลและอกุศลนั้นไม่ได้ปล้ำกัน แต่ต่างก็จะให้ผลของตนเมื่อถึงจังหวะเวลาอันสมควร

### ๓.๒ การทรมานใจ

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติที่สุตโตะในข้างการทรมานกายไปแล้ว ต่อไปนี้จะกล่าวถึงความสุตโตะที่เป็นการทรมานใจหรือการทำจิตใจให้ลำบาก บ้าง เท่าที่สังเกตดูผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมมักจะมีจิตสุตโตะไปในข้างการหลงตามกิเลส แล้วเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่ดีหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่เลวเพื่อให้จิตเกิดความสุข แต่เพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากมักจะมีจิตสุตโตะไปในข้างการบังคับกดข่มตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพยายามควบคุมจิตใจของตนเอง โดยหวังว่าจะทำให้จิตเกิดความสุขสงบ หหมดความหวั่นไหวเมื่อต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ สามารถลดละกิเลสลงได้ และจะช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด เท่าที่

สังเกตดูเห็นว่าการพยายามควบคุมหรือบังคับจิตใจนั้นมีอยู่ ๔ ลักษณะ ดังนี้คือ

**๓.๒.๑ การพยายามปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น** ผู้ปฏิบัติส่วนมาก มักเกลียดกิเลส เห็นกิเลสเป็นศัตรูผู้ทำลายความสงบสุขใน “จิตใจของเรา” จึงพยายามปิดกั้นหรือหาทางป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ นานา เช่น

**(๑) การพยายามหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ทางทวาร**

**ทั้ง ๖** ด้วยการพยายามไม่ดูรูป ไม่ฟังเสียง ไม่ดมกลิ่น ไม่ลิ้มรส ไม่กระทบสัมผัส และไม่คิดนึก เป็นต้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว เราหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ได้จริง คือเมื่อมีตา ก็ต้องเห็นรูป เมื่อมีหูก็ต้องได้ยินเสียง เมื่อมีจมูกก็ต้องได้กลิ่น เมื่อมีลิ้นก็ต้องกระทบรส เมื่อมีกายก็ต้องกระทบสัมผัสทางกาย และเมื่อมีใจก็ต้องคิดนึกปรุงแต่ง จะหลีกเลี่ยงอารมณ์ไปไม่ได้เลย แต่พวกเราบางคนก็พยายามเลี่ยงอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเก็บตัวอยู่แต่ในห้องเพื่อจะได้ไม่ต้องได้เห็นหรือได้ยินสิ่งที่รบกวนจิตใจ การเอาน้ำร้อนล้างอาหารให้จืดชืดเพื่อทำลายรสก่อนจะรับประทาน การเพ่งใส่ความคิดเพื่อให้หยุดคิด และการทำสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตแนบแน่นสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นต้น

แท้จริงความพยายามที่จะไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น ก็เป็นไป ด้วยอำนาจของตัณหาและภวัคฉฐิ์นั้เอง คือเป็นไปตามความอยากที่จะไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น และเป็นไปตามความเห็นผิดที่ว่า เราสามารถ บังคับควบคุมจิตใจไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นได้เพราะจิตใจเป็นตัวของเรานั้น วิธีกรเช่นนี้จึงไม่ใช่การปิดกั้นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น แต่เป็นการ

กระทำด้วยอำนาจบงการของอกุศลคือตัณหาและภวัคฉฐิ์นั้เอง นอกจากนี้อกุศลจะเกิดขึ้นหรือไม่ ก็ไม่ได้เป็นไปตามใจอยาก แต่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมันเอง เช่น โทสะจะเกิดขึ้นได้หากจิตมีปฏิฆานุสัยหรือความเคยใจที่จะขัดเคืองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเกิดการกระทบอารมณ์ที่ไม่ดี จิตก็จะปรุงแต่งโทสะขึ้นมาได้ หากจิตไม่มีปฏิฆานุสัย หรือได้รับการกระทบอารมณ์ที่ดี โทสะก็ไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

หากการหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์เป็นวิธีการปฏิบัติธรรม ที่ถูกต้อง บรรดาท่านที่พิการทางสายตาหรือพิการทางหูก็น่าจะบรรลุธรรมได้เร็วกว่าคนปกติ เพราะสามารถลดการกระทบอารมณ์ลงได้ บางทวาร แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย บุคคลผู้บำเพ็ญบอดหนวกมาแต่กำเนิดกลับไม่สามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะหากไม่มีการกระทบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เนื่องจาก**วิปัสสนากรรมฐานจะเริ่มต้นขึ้นได้ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้สภาวะของอารมณ์รูปนามที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ และมีปัญญาเข้าใจลักษณะของรูปนามนั้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง** ดังนั้นการหลีกเลี่ยงอารมณ์แม้จะนำความสงบสุขมาให้ได้ก็จริง แต่ก็ปิดกั้นการเจริญปัญญาคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริงไปด้วย พระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ได้สอนให้ผู้ปฏิบัติหลีกเลี่ยงอารมณ์ แต่ท่านสอนให้**สำรวจอินทรีย์คือให้มีสติรู้เท่าทันจิตของตนเมื่อมีการกระทบอารมณ์**

**การหลีกเลี่ยงอารมณ์กับการสำรวจอินทรีย์เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน** เพราะการหลีกเลี่ยงอารมณ์คือการหลีกเลี่ยงการรับรู้อารมณ์ แต่



การสำรวจมโนทัศน์หมายถึงการมีสติคุ้มครองจิตเมื่อมีการกระทบอารมณ์ กล่าวคือเมื่อตามองเห็นรูปแล้วเกิดความยินดียินร้ายขึ้นที่ใจ ก็ให้มีสติรู้เท่าทันความยินดียินร้ายนั้น เมื่อหูได้ยินเสียง หรือเมื่อใจกระทบสัมผัสอารมณ์แล้วเกิดความยินดียินร้ายขึ้นที่ใจ ก็ให้มีสติรู้เท่าทันความยินดียินร้ายนั้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามในบางครั้งถ้าอารมณ์นั้นรุนแรงมาก เราจะสู้ไม่ไหวจริงๆ เราจะหลีกเลี่ยงอารมณ์นั้นก็ได้ แต่เป็นการหนีเพื่อตั้งหลัก ไม่ใช่หนีเพราะคิดว่าการหนีจะช่วยให้บรรลุผลนิพพานได้ง่ายๆ เช่น พระหนุ่มเณรน้อยไปพบสาวแล้วเกิดหลงรัก ถ้าไม่สามารถรักษาจิตใจของตนได้อย่างนี้ ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนให้แบกกลดสะพายบาตรหนีเอาตัวรอดไปก่อน เพราะจำเป็นต้องทำอย่างนั้น แล้วค่อยไปฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อให้พ้นจากกามราคะในโอกาสต่อไป

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

ที่ตาเห็นเป็นรูป ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตก็จะไม่ปรุงแต่งเป็นความยินดียินร้ายใดๆ ขึ้นมา เป็นต้น

วิธีการเช่นว่านี้แม้จะทำให้อกุศลธรรมหายๆ เกิดขึ้นไม่ได้ก็จริง แต่เป็นวิธีการที่ไม่เปิดทางให้เกิดวิปลาสนาปัญญา เพราะยิ่งปฏิบัตินานไปก็จะยิ่งพอกพูนความเห็นผิดว่า จิตเป็นสิ่งที่เราบังคับควบคุมได้ แทนที่จะเห็นความจริงว่า จิตและธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

**๓.๒.๒ การพยายามละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว** เพื่อนักปฏิบัติ มักจะเป็นคนดีหรือคนที่พยายามจะดี ดังนั้นจึงมีธรรมชาติที่เกลียดกิเลส เห็นกิเลสเป็นศัตรูผู้ทำลายคุณงามความดีและความสงบสุขของจิตใจ ดังนั้นเมื่อพบว่าจิตมีกิเลส ก็จะพยายามหาทางละกิเลสนั้นด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐานทั้งสิ้น เช่น

**(๑) การเพ่ง** เช่น (ก) เมื่อโทสะเกิดขึ้นก็เพ่งจ้องใส่โทสะ ทำให้โทสะหดตัวและหลบลีกเข้าไปในจิตใจ เป็นการกดข่มกิเลสไว้ชั่วคราว หรือ (ข) การเพ่งอารมณ์อื่นๆ เช่นหันไปเพ่งลมหายใจหรือเพ่งมือเพ่งเท้าและเพ่งท้อง เพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้อารมณ์ที่ทำให้เกิดกิเลส ทำให้กิเลสดับลงได้เพราะเหตุของกิเลสดับไป เช่น เมื่อจิตเกิดโทสะคือโกรธใครสักคนหนึ่ง ก็หันมาเพ่งลมหายใจเพื่อตัดพยาบาท-วิตกทำให้ลืมคิดถึงคนๆ นั้น จิตก็จะหายโกรธได้ เป็นต้น

**(๒) การบริกรรม** เช่น เมื่อเกิดความโกรธก็พยายามบริกรรมพุทโธอย่างถี่ๆ หรือบริกรรมโกรธหน่อๆ แล้วความโกรธก็จะดับไป เพราะขณะที่บริกรรมนั้นจิตลืมนอารมณ์อันเป็นต้นตอของความโกรธไปเสียแล้ว

(๓) **การคิดพิจารณา** เมื่อกิเลสเกิดขึ้นบางท่านก็ใช้วิธีการคิดพิจารณาเพื่อแก้กิเลส เช่น เมื่อเกิดความรักหรือความใคร่ในใครสักคนหนึ่ง ก็หยาบยกเอาบุคคลนั้นมาคิดพิจารณาว่าเป็นปฏิภูลหรือเป็นอสุภะ หรืออาจจะคิดพิจารณาตนเองลงเป็นธาตุเป็นชั้นก็ได้ และเมื่อเกิดความโกรธใครสักคนหนึ่ง ก็คิดพิจารณาว่าเขากับเราต่างก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน มาพบกันไม่นานต่างก็ต้องตายจากกันแล้วต่างก็ต้องร่อนเร่ไปตามกรรมของตน หรือคิดว่าที่เขาทำกับเราได้นั้นก็เพราะเรามีกรรมเก่าจึงต้องได้พบกับเขาซึ่งเป็นคนไม่ดี เป็นต้น

(๔) **การทำสมถกรรมฐานอย่างอื่นๆ** เช่น เมื่อจิตเกิดความโกรธก็พยายามเจริญเมตตาพรหมวิหารอันเป็นการเจริญเมตตาแบบเจาะจงตัวบุคคล หรือเมตตาอภัยปมัญญาอันเป็นการเจริญเมตตากว้างขวางไม่เจาะจงตัวบุคคล เป็นต้น

แท้จริงพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ทุกข์ ไม่ใช่ให้ละทุกข์ กิเลสเป็นสังขารชั้นซึ่งจัดอยู่ในกองทุกข์ เราจึงต้องรู้กิเลสตามความเป็นจริง เช่น จิตมีราคะก็ให้รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะก็ให้รู้ว่ามีโทสะ จิตมีโมหะก็ให้รู้ว่ามีโมหะ จิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ว่ามีฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ก็ให้รู้ว่ามีหดหู่ เป็นต้น การรู้กิเลสนั้นหมายความว่าเราไม่คล้อยตามกิเลสเพราะถูกกิเลสครอบงำ แต่ก็ไม่ควรพยายามต่อต้านกิเลส แต่ให้รู้กิเลสนั้นโดยมีสติรู้อย่างลึกว่ารู้ รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง แล้วปล่อยให้กิเลสไหลผ่านไปเองอย่างไรพิเศษง ถ้าพยายามฝืนหรือพยายามต่อต้านกิเลส กิเลสจะแสดงความพลังอำนาจและความรุนแรงให้เห็นทันที เราควรทำใจของเราให้เหมือนเรือลำใหญ่ที่จอดทอดสมอยู่ท่ามกลางกระแสน้ำ เรือย่อมไม่ไหลตามน้ำ แต่ก็ไม่ได้ต้านน้ำ น้ำจะไม่สามารถทำลายเรือได้

เรื่องการไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้านกิเลส เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้กันมากพอสมควรจึงจะเข้าใจได้

ยกตัวอย่างเช่น พอเราเกิดโกรธใครสักคนหนึ่งอย่างรุนแรง ถ้าเราเอาแต่คิดพยายามป้องกันหรือการหลงตามกิเลส แต่ถ้าเราพยายามห้ามใจตนเองไม่ให้โกรธ หรือพยายามดับความโกรธด้วยวิธีการต่างๆ โดยเห็นว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็เท่ากับเรามีความโกรธตัวใหม่ไปโกรธความโกรธตัวแรก จิตจะไม่เป็นกลาง แต่จะเกิดความดิ้นรนปรุ่งแต่งเพื่อจะต่อต้านทำลายความโกรธนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความทุกข์ทางใจ แต่ถ้าเราเห็นว่าจิตมีความโกรธ รู้ว่าความโกรธเป็นเพียงนามธรรมบางอย่างที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่เราโกรธเพียงเท่านี้ความโกรธก็จะหลุดร่วงไปจากจิตใจได้อย่างอัตโนมัติ แม้กิเลสอื่นๆ ก็ให้ใช้หลักเดียวกันนี้ คือ **ไม่คล้อยตามแต่ก็ไม่ต่อต้าน** ทั้งนี้การคล้อยตามกิเลสเป็นความสุดโต่งอย่างแรก ส่วนการต่อต้านกิเลสก็เป็นความสุดโต่งอย่างที่สอง

อย่างไรก็ตามหากเกิดสถานการณ์จวนตัว เราก็จำเป็นต้องออกกำลังต่อสู้กับกิเลสเพื่อเอาตัวรอดไปชั่วคราวเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อน ดังตัวอย่างเดิมคือพระหนุ่มเณรน้อยเมื่อเกิดกามราคะที่รุนแรงไปหลงรักสาวจนอยากจะทำลาสิกขา หากไม่มีกำลังพอที่จะเจริญสติเจริญปัญญาให้เห็นตนเอง ให้เห็นสาว และให้เห็นกามราคะว่าเป็นเพียงธาตุชั้นที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาได้ ก็จำเป็นต้องใช้สมถกรรมฐานเข้าช่วยด้วยการพิจารณาอสุภกรรมฐาน เป็นต้น หากยังสู้ไม่ไหวอีกก็ให้รีบหนีไปจากที่นั้นเพื่อเอาตัวรอดไว้ก่อน

ไม่ใช่จะถือดีเจริญวิปัสสนาอย่างเดี ยวทั้งทีกิเลสมีกำลังกล้ำจนจวนจะพ่ายแพ้อยู่แล้ว

**๓.๒.๓ การพยายามทำกุศลให้เกิดขึ้น** เพื่อนนักปฏิบัติมีธรรมชาติที่รักกุศล อยากให้กุศลเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตไม่มีสติก็พยายามจะทำให้มีสติ เมื่อจิตไม่สงบหรือไม่ตั้งมั่นก็พยายามทำให้สงบหรือตั้งมั่น และเมื่อจิตไม่มีปัญญารู้รูปนามตรงตามความเป็นจริง ก็พยายามช่วยจิตคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เป็นต้น เมื่อพูดมาถึงตรงนี้เพื่อนบางท่านอาจจะเกิดความสับสนว่า แล้วเราไม่ต้องพยายามทำสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาให้เกิดขึ้นหรือ ขอตอบว่าสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาต่างก็มีลักษณะเป็นอนัตตา ไม่มีใครทำให้เกิดขึ้นได้ตามใจชอบ แต่ถ้าเราทำเหตุใกล้ของสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาให้เกิดขึ้นได้แล้ว สติ สัมมาสมาธิ และปัญญาก็จะเกิดขึ้นได้ตามเหตุ นั้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะเราอยากให้เกิดและทำให้เกิดขึ้นได้โดยตรง

**เหตุใกล้ให้เกิดสติคือการที่จิตจดจำสภาวธรรมหรือรูปนามได้แม่นยำ** หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงไม่ใช่การพยายามทำสติให้เกิดขึ้น แต่จะต้องหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจของตนเนืองๆ ซึ่งได้แก่การเจริญสติปัญญาที่มีรูปนามเป็นอารมณ์ จนจิตจดจำสภาวะของรูปนามได้ พอสภาวะที่จิตจำได้แล้วปรากฏขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องชักชวนให้เกิด เช่นเมื่อหมั่นตามรู้จิตเนืองๆ จนรู้จักว่าความเปลอ ความโลภ ความโกรธ ฯลฯ เป็นอย่างไร เมื่อจิตเกิดความเปลอ ความโลภ หรือความโกรธขึ้น สติจะเกิดขึ้นรู้เท่าทันว่าเปลอไปแล้ว โลภไปแล้ว หรือโกรธไปแล้ว ทั้งนี้สติ (ในที่นี้หมายถึงสัมมาสติ) จะเป็นเครื่องระลึกถึงสภาวะของรูปนามที่ปรากฏขึ้น และเมื่อสติเกิดขึ้นนั้น

สติจะทำหน้าที่อารักขาคือคุ้มครองจิตให้เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะมีสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่างอยู่ในตัวเอง หรือกล่าวได้ว่าสติเกิดขึ้นเมื่อใด จิตจะมีความสุขด้วยโสมนัสเวทนาหรืออุเบกขา-เวทนาเมื่อนั้น

**เหตุใกล้ของสมาธิคือความสุข** หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงไม่ใช่การพยายามบังคับจิตให้สงบ ถ้าปรารถนาความสงบด้วยการทำสมถกรรมฐาน ก็ต้องหาอารมณ์ที่เมื่อสติไประลึกรู้เข้าแล้วเกิดความสุขมาเป็นเหยื่อล่อจิต เช่นบางท่านกำหนดลมหายใจแล้วเกิดความสุข จิตชอบกำหนดลมหายใจ ก็ให้มีสติระลึกรู้ลมหายใจไปอย่างสบายๆ ไม่นานจิตก็จะเกิดความสงบสุขขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามบังคับ เพราะยิ่งพยายามบังคับกดข่มจิต จิตก็ยิ่งไม่มีความสุข เมื่อไม่มีความสุขสมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ ส่วนท่านที่ต้องการสัมมาสมาธิอันเป็นความตั้งมั่นของจิตในการระลึกถึงอารมณ์รูปนามก็ไม่ยากอะไรนัก เพียงมีสัมมาสติหรือสติที่ระลึกถึงรูปนาม จิตจะเกิดเป็นกุศลและมีความสุขที่ได้รู้อารมณ์รูปนามโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตมีความสุขเพราะรู้อารมณ์รูปนาม สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์รูปนามก็จะเกิดขึ้นมาเองชั่วขณะ

**เหตุใกล้ให้เกิดปัญญาคือสัมมาสมาธิ** หน้าที่ของผู้ปฏิบัติจึงไม่ใช่การพยายามศึกษาหาความรู้จากตำรับตำราหรือครูบาอาจารย์ และไม่ใช่การคิดพิจารณารูปนามกายใจแต่อย่างใด ถ้าปรารถนาปัญญาที่เป็นวิปัสสนาปัญญาที่มีทางเดียว คือจะต้องมีสติระลึกถึงรูปนามกายใจ แล้วจิตจะเกิดความตั้งมั่นในการรู้รูปนามกายใจ เมื่อรู้แล้วรู้ถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามกายใจ



ซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับรูปนามกายใจนี้เองคือวิปัสสนาปัญญา  
อย่างไรก็ตามเนื่องจากพวกเราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราจึงต้องอาศัยการ  
ศึกษาตำรับตำราและฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ เพื่อให้ทราบวิธีการ  
เจริญสติเจริญปัญญาที่ถูกต้องเสียก่อน จึงจะลงมือเจริญสติปัญญา  
ได้อย่างถูกต้อง

**๓.๒.๔ การพยายามรักษาและพัฒนากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว**

เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว เพื่อนักปฏิบัติมักจะปรารถนาให้กุศล-  
ธรรมนั้นเกิดเรื่อยๆ และไม่เสื่อมสลายไป เช่น อยากจะให้สติเกิดขึ้น  
ตลอดเวลา อยากจะให้จิตมีความตั้งมั่นแนบแน่นยิ่งขึ้นไป อยาก  
ให้เกิดวิปัสสนาปัญญาในระดับที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมทั้งอยากให้บรรลุ  
มรรคผลนิพพานโดยเร็ว แต่สิ่งที่ได้รับก็คือ สติเกิดบ้างไม่เกิดบ้าง  
จิตตั้งมั่นบ้างไม่ตั้งมั่นบ้าง ปัญญาที่ไม่มีพัฒนาการที่เห็นได้ชัดเจน  
และมักจะเกิดกุกกุกจะคือความรำคาญใจว่าเมื่อใดจะได้บรรลุมรรคผล  
เสียที

แท้จริงกุศลธรรมทั้งหลายก็ยังตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์  
จะปลุกปั้นเอาตามใจชอบไม่ได้ ยิ่งมีความอยากจะให้กุศลธรรม  
เกิดขึ้นมากเท่าใด กุศลธรรมก็ยิ่งเกิดได้ยากมากขึ้นเท่านั้น เพราะ  
อกุศลคือความอยากได้เข้ามาครอบครองจิตใจเสียหมดแล้ว ดังนั้น  
ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องอยากรักษากุศลธรรมอันเป็นของไม่เที่ยงและทนได้  
ยาก และไม่ต้องอยากให้กุศลธรรมอันเป็นของที่ไม่อยู่อันเป็นของไม่เที่ยง  
เจริญขึ้นตามใจชอบ เพียงมีสติตามระลึกรู้รูปนามอย่างถูกต้องเนื่องๆ  
กุศลธรรมย่อมเจริญขึ้นได้เองเพราะเราได้ทำเหตุของกุศลธรรม  
เหล่านั้นขึ้นมาแล้ว

เหตุไฉนให้เกิดสติ

คือการที่จิตจดจำสภาวะธรรม

หรือรูปนามได้แม่นยำ

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ

จึงไม่ใช่การพยายามทำสติให้เกิดขึ้น

แต่จะต้องหมั่นตามรู้กาย

ตามรู้ใจของตนเนื่องๆ

### แทรกเรื่องมิจฉาวายามะกับสัมมาวายามะ

ในเรื่องการบังคับใจนี้เพื่อนนักปฏิบัติโปรดอ่านด้วยความระมัดระวัง เพราะหากไม่ระมัดระวังก็อาจจะเข้าใจผิดว่าผู้เขียนปฏิเสธสัมมาวายามะหรือความเพียรชอบ แท้จริงแล้วการทรมานกายทรมานใจเป็นมิจฉาวายามะคือเป็นความเพียรที่ผิด ดังนั้นแม้จะเป็นการเพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น และเพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญงอกงามยิ่งขึ้นเช่นเดียวกับสัมมาวายามะ แต่ก็เป็นคนละเรื่องกับสัมมาวายามะทีเดียว

มิจฉาวายามะหรือความเพียรที่ผิดนั้น เป็นความเพียรที่เกิดจากอำนาจบงการของ **ตัณหา** โดยอยากจะได้ **ผล** หรือสิ่งที่ดั่งามต่างๆ เมื่อจิตถูกบงการด้วยตัณหา จิตก็เกิดการกระทำความกรรมหรือการสร้างภพขึ้นในจิต แล้วความทุกข์หรือความเครียดก็เกิดขึ้นในจิตเพราะการทำ ความเพียรนั้น

ส่วนสัมมาวายามะหรือความเพียรชอบนั้น เกิดจากผู้ปฏิบัติมี **ฉันทะ** คือมีความพึงพอใจที่จะ **ทำเหตุ** ของกุศลธรรมโดยการตามรู้รูปนามกายใจอยู่เรื่อยๆ เพราะเห็นว่ารูปนามเป็นสิ่งที่น่าสนใจควรค่าที่จะเรียนให้รู้ความจริง เมื่อมีฉันทะคือความพึงใจที่จะเรียนรู้ ก็เกิดวิริยะคือความหมั่นเพียรในการตามรู้สภาวะของรูปนามกายใจ เมื่อหมั่นตามรู้ก็จำสภาวะของรูปนามได้มากและแม่นยำ เมื่อจำสภาวะธรรมได้ คราวใดที่สภาวะอันนั้นเกิดขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องตั้งใจทำให้สติเกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหา และเมื่อมีสติระลึกรู้

รูปนามอยู่นั้น อกุศลธรรมก็เป็นอันถูกละไปแล้ว ทั้งอกุศลธรรมใหม่ก็เกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้นเนื่องจากอกุศลธรรมจะเกิดร่วมกับสติไม่ได้ และการมีสติระลึกรู้รูปนามตามความเป็นจริงนี้แหละ เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้บังเกิดขึ้น และกุศลธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สติ สัมมาสมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ก็จะยิ่งงอกงามไพบูลย์ขึ้นทุกที หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระบูรพพญาจารย์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้สอนไว้ว่า “เมื่อมีสติก็มีความเพียร เมื่อขาดสติก็ขาดความเพียร”

### ๔. ผลที่เกิดจากความสุดโต่ง

ความสุดโต่งทั้งสองด้านเป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะการเจริญวิปัสสนาคือการมีสติระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏอยู่เรื่อยๆ หรือมีสติตามระลึกรู้นามที่เพ่งดับไปอยู่เรื่อยๆ โดยต้องเป็นการรู้สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ไม่เข้าไปแทรกแซงบังคับกดขี่หรือดัดแปลงใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อรู้บ่อยเข้าในที่สุดก็จะเกิดปัญญาคือเกิดความรู้ความเข้าใจรูปนามอย่างถูกต้องว่ารูปนามมีลักษณะไม่เที่ยงคือเกิดแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร เมื่อเกิดปัญญาแจ่มแจ้งแล้ว จิตจะปล่อยวางความถือมั่นในรูปนาม แล้วได้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลส และพ้นจากรูปนามหรือทุกข์ทั้งปวง



เมื่อใดจิตสุดโต่งไปในข้างการหลงตามกิเลส เมื่อนั้นจิตจะหลง อารมณ์อันเป็นบัญญัติและจะรู้รูปนาม/กายใจของตนเองไม่ได้เลย และเมื่อใดเกิดการบังคับกวดขันกายและใจ เมื่อนั้นกายและใจจะถูกดัดแปลงให้ผิดไปจากธรรมดาที่ควรจะเป็น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเกิดความเห็นผิดว่ากายกับจิตใจเป็นอัตตา คือเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมได้ตามใจปรารถนา

ดังนั้นถ้าจิตของผู้ปฏิบัติเดินทางผิดคือไปหลงอยู่ในทางสุดโต่ง ทั้งสองด้านนี้ หรือแม้เพียงด้านใดด้านหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ นั่นหมายถึงว่าไม่มีโอกาสที่จะบรรลุสมรรถผลนิพพานได้เลย ทางผิดทั้งสองสายนี้จึงเป็นทางผิดที่ติดตาย คือติดไปเรื่อยๆ จนตายก็หาทางออกจากทุกข์ไม่ได้ และจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไปอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกว่าจะหลุดออกจากทางผิดทั้งสองสายนี้ได้

#### ๕. ความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งและเดินทางสายกลางได้เอง

เรื่องนี้ขอตอบอย่างตรงไปตรงมาเลยว่า เป็นไปไม่ได้เลยที่จิตของปุถุชนผู้ไม่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งและเดินอยู่ในทางสายกลางได้เอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุดโต่งในด้านการหลงตามกิเลส แล้วเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ ซึ่งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายติดข้องกันอยู่

แทบทั้งนั้น ส่วนผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติธรรม นอกจากจะหลงสุดโต่งตามใจกิเลสแล้ว พอคิดถึงการปฏิบัติเมื่อใด ก็มักจะหลงสุดโต่งไปในข้างการบังคับกวดขันกายบังคับใจของตนเองอีกด้วย

ผู้ที่จะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งได้เด็ดขาดจริงๆ ก็คือผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมจนมี**มคคัมคคณฺหาทสสนวิสฺสทฺธิ** อันเป็นวิสุทธิมรรคลำดับที่ ๕ ในหลักธรรมเรื่องวิสุทธิ ๗ ซึ่งตรงกับโสฬสญาณที่ ๓ และ ๔ ชื่อสัมมสมณญาณและอุทฺทยพฺพญาณ แต่พวกเราจะข้ามความสนใจในศัพท์ที่จำยากเหล่านี้ไปก่อนก็ได้ เพราะเราสามารถศึกษาธรรมได้โดยไม่ต้องรู้ศัพท์ภาษาบาลีอันเป็นบัญญัติ **ขอให้รู้เห็นปรมัตถ์คือสภาวะของจริงของรูปนามเนืองๆ โดยไม่เผลอและไม่เพ่ง ก็พอจะเริ่มเข้าร่องเข้ารอยของทางสายกลางได้บ้างแล้ว จากนั้นจิตจะค่อยพัฒนาไปได้เป็นลำดับๆ จนสามารถเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ ก็เป็นอันว่าได้รู้จักทางสายกลางอย่างชัดเจนแล้ว** ทั้งนี้การเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น ถ้าเห็นรูปนามใหม่ปรากฏขึ้นจึงอนุมานได้ว่ารูปนามเก่าดับไปแล้ว ก็เรียกว่าสัมมสมณญาณ ซึ่งยังไม่ใช้วิปัสสนาญาณ เพราะยังเชื่อด้วยการคิด แต่ถ้าเห็นรูปนามเก่าดับไปแล้วเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นโดยแยกขาดจากรูปนามเก่า ก็เรียกว่าอุทฺทยพฺพญาณ ซึ่งจัดเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต้น



## ๖. วิธีสังเกตว่าจิตหลงสู่ทางที่สุ ด โ ต่ง หรือ ไม่

คราวนี้ก็มาถึงปัญหาสำคัญของปฏิบัติ ว่าจะทราบด้วยตนเอง ได้อย่างไรว่า ขณะนี้จิตหลงไปสู่ความสุ ด โ ต่ง ด้านใดด้านหนึ่งแล้วหรือไม่ เรื่องนี้เราพอจะทราบได้ด้วยการสังเกตจิตใจของตนเองดังนี้คือ

**๖.๑ ความสุ ด โ ต่ง ในข้างตามใจกิเลส** ในเบื้องต้นจิตจะเกิดตัณหา หรือความอยากหรือความหิวอารมณ์ขึ้นก่อน แล้วจิตจะทะยานออกไป เกาะเกี่ยวกับอารมณ์ที่ปรากฏทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ จนลิ้มกาย ลิ้มใจของตนเอง เช่น (๑) เมื่ออยากจะดูโทรทัศน์ จิตก็ทะยานออกไป จดจ่ออยู่กับภาพและเสียงของโทรทัศน์ แล้วหลงคิดหลงปรุงแต่งและ เพลิดเพลินหรือหมกมุ่นไปตามเรื่องราวนั้น จนลิ้มกายลิ้มใจของ ตนเอง (๒) เมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย ก็หลงเพลินอยู่กับ รส จนลิ้มกายลิ้มใจของตนเอง (๓) เมื่อคิด ก็หลงอยู่กับเรื่องราวที่คิด จนลิ้มกายลิ้มใจของตนเอง (๔) เมื่ออยากปฏิบัติธรรม ก็สังจิตเที่ยว แสวงหาว่าจะดูอะไรดี จนลิ้มกายลิ้มใจของตนเอง และ (๕) เมื่อ สงสัยว่าการปฏิบัติธรรมที่ทำอยู่นี้ถูกต้องหรือไม่ ก็หลงคิดวิเคราะห์ เหตุผลต่างๆ จนลิ้มกายลิ้มใจของตนเอง เป็นต้น จิตในขณะที่หลง เพลินไปกับอารมณ์จะมีหลายลักษณะ คือถ้าเป็นอารมณ์พื้นๆ ธรรมดๆ จิตจะเปลอๆ เพลินๆ ถ้าเป็นอารมณ์ที่ดี จิตจะเกิดความยินดีพอใจ ในอารมณ์นั้น และถ้าเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี จิตจะเกิดความยินร้ายหรือ ไม่พอใจในอารมณ์นั้น

**๖.๒ ความสุ ด โ ต่ง ในข้างการบังคับตนเอง** ในเบื้องต้นจิตจะเกิด ตัณหาคือความอยากที่จะปฏิบัติธรรมขึ้นก่อน แล้วเกิดอุปาทานคือ การสังจิตเข้าไปเกาะอารมณ์กรรมฐาน เช่นลมหายใจ มือ เท้า ท้อง อิริยาบถ ความรู้สึก จิตผู้รู้ หรือแม้กระทั่งความว่าง จากนั้นจะเกิด ภพหรือการทำงานทางใจบางอย่างขึ้นมา เช่นการจงใจดู การกำหนด การระคอง การเพ่งจ้อง การควบคุม และการพยายามดัดแปลง แก้ไขจิตและอารมณ์ เป็นต้น แล้วจิตจะเกิดชาติคือการหยิบฉวยจิต ขึ้นมาถือไว้ ทำให้จิตเกิดทุกข์อันมีความหนัก แน่น แข็ง ซึ่ม ที่อ เครื่องเครียดขึ้นมา เพราะสิ่งที่กำลังกระทำอยู่นั้นเป็นการปฏิบัติธรรม

ด้วยอำนาจของการของตณหาอันเป็นตัวสมุทัยหรือเหตุให้เกิดทุกข์ เช่น พอคิดถึงการเดินทางก็ส่งจิตเข้าไปเพ่งเท้าที่เคลื่อนไหว แล้วจิตก็จมแช่อยู่กับเท้า และโลกนี้ก็เหลือแต่เท้าเท่านั้น หรือบางท่านไม่เพ่งเท้าแต่เพ่งกายไว้ทั้งกายก็มี เพราะคิดว่าการเพ่งกายทั้งกายคือการมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในขณะที่จิตจะเกิดความรู้สึกเครียดหรืออึดอัดขึ้นมาทันที

พึงทราบไว้ด้วยว่า จิตที่เครียดๆ หนักๆ แหน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ที่อ้อๆ นั้น เป็นอกุศลจิต

**หนึ่ง การเพ่งกายเพ่งจิตนั้น ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักของการทำสมาธิธรรมฐานก็จะไม่รู้สึกอึดอัด** แต่จิตใจกลับจะสุขสงบสบาย ผิดกว่าปกติ นั้นแสดงว่าได้มีการตัดแปลงจิตใจขึ้นมาแล้วเหมือนกัน แต่เป็นการตัดแปลงให้จิตเป็นกุศล ผู้ปฏิบัติจะตัดแปลงอย่างนี้ก่อนก็ได้ จากนั้นจึงค่อยพลิกจากการทำสมาธิธรรมฐานไปสู่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง อย่างนี้ก็นับว่าเป็นทางเดินที่ถูกต้องเหมือนกันสำหรับผู้เป็นสมถยานิก และไม่ถือว่าเป็นการตัดแปลงกดข่มทำตนให้ลำบากโดยเปล่าประโยชน์อันจัดเป็นอัตตทิลมถานุโยค

สรุปแล้ว เราสามารถสังเกตสถานะของความสุดโต่งได้ด้วยตนเอง ว่าถ้าเมื่อใดลิ้มกายลึ้มใจของตนเอง เมื่อนั้นก็สุดโต่งไปข้างหลง เมื่อใดจิตไหลเข้าไปรวมเป็นเนื้อเดียวกับอารมณ์แล้วเกิดความหนัก แหน่น แข็ง ซึม ทื่อ หรือเคร่งเครียด เมื่อนั้นจิตสุดโต่งไปข้างการบังคับตนเอง แต่หากยังไม่ชำนาญในลักษณะของจิตเหล่านี้หรือสังเกตด้วยตนเองไม่ได้ ก็ควรปรึกษาครูบาอาจารย์ต่อไป

## ๗. จะเข้าสู่ทางสายกลางได้อย่างไร

เมื่อผู้ใดทราบว่ามันเองกำลังเดินอยู่ในเส้นทางที่ สุดโต่งสองด้านนี้แล้ว ก็มาถึงปัญหาสุดท้ายที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดออกจากเส้นทางที่ สุดโต่ง และเข้าสู่ทางสายกลางได้ต่อไป

สิ่งแรกที่ต้องเข้าใจเสียก่อนก็คือ **ทางสายกลางคือการรู้รูปนาม ได้ตรงตามความเป็นจริง ในขณะที่ทางแห่งความสุดโต่งทั้งสองด้าน ทำให้รู้รูปนามตามความเป็นจริงไม่ได้** คือเมื่อหลงก็ไม่สามารถจะรู้รูปนามได้ และเมื่อบังคับกายบังคับใจก็ไม่สามารถจะรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้

**หากเรารู้จักทางที่ถูก เราก็ไม่เดินทางที่ผิด และหากเรารู้จักทางที่ผิด เราก็เดินทางถูก** ดังนั้นวิธีที่จะเข้าสู่ทางสายกลางจึงมี ๒ ด้าน คือ (๑) **ทำความรู้จักทางที่ถูก** ด้วยการเรียนรู้จักตัวสภาวะของรูปนาม และวิธีรู้รูปนามตามความเป็นจริงหรือรู้วิธีการเจริญวิปัสสนา นั่นเอง ซึ่งจะต้องมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏ มีสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตในระหว่างการเรียนรู้รูปนาม และมีปัญญารู้ลักษณะของรูปนามด้วย ทั้งนี้เพราะเมื่อเรารู้จักทางที่ถูกแล้ว เราจะไม่หลงเดินทางที่ผิด หรือ (๒) **ทำความรู้จักทางที่ผิด** ด้วยการเรียนรู้ให้เข้าใจความสุดโต่งทั้งสองด้านอันเป็นอุปสรรคของการรู้รูปนามตามความเป็นจริง เพราะเมื่อจิตไม่หลงเดินทางผิด จิตจะเริ่มต้นรู้จักทางที่ถูกได้เอง

วิธีการมีดังนี้คือ

**๗.๑ การทำความรู้จักทางที่ถูก** เบื้องต้นเราต้องศึกษาพระปริยัติธรรมให้รู้จักสภาวะของรูปนามเสียก่อน จากนั้นจึงตามสังเกตสภาวะรูปนามจริงๆ ที่ปรากฏอยู่ที่กายที่ใจของตนเอง เมื่อรู้เห็นสภาวะจริงๆ จนจิตจดจำสภาวะนั้นได้แม่นยำแล้ว ก็เป็นอันว่าเราได้รู้จักรูปนามชนิดนั้นแล้ว

หากจะศึกษาสภาวะของรูปนาม ก็ต้องศึกษาเรื่องสภาวะธรรม ๗๒ ชนิด จำแนกเป็นจิต ๑ เจตสิก ๕๒ รูปแท้ ๑๘ และนิพพาน ๑ จากนั้นจึงใช้ความสังเกตสภาวะธรรมที่ปรากฏจริงในกายและใจของตนเองต่อไป **เมื่อใดรู้เห็นสภาวะธรรมของจริงได้แล้ว จิตจะตื่นขึ้นมาชั่วขณะอย่างฉับพลัน หลุดออกจากทางที่สุตโต่งและเริ่มเข้าสู่ทางสายกลาง ก็ให้เจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้สภาวะธรรมคือรูปนามตามความเป็นจริงต่อไป ด้วยจิตที่ตื่นแล้วนั้นเรื่อยๆ สภาวะธรรมนั้นๆ จะแสดงธรรมเรื่องไตรลักษณ์ให้ได้ประจักษ์เอง**

สำหรับพวกเราที่ไม่ประสงค์จะเริ่มต้นด้วยการเรียนพระอภิธรรม ก็ยังมีทางทำได้อีกอย่างหนึ่ง นั่นคือหมั่นสังเกตสภาวะรูปนามในกายและใจของตนเองไปเลย ค่อยๆ เรียนรู้ทำความรู้จักสภาวะธรรมไปที่ละอย่างสองอย่าง แม้จะรู้ได้ไม่ครบถ้วนทั่วถึงทุกอย่างเหมือนผู้ศึกษาพระปริยัติธรรม แต่วิธีนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน

**๗.๒ การทำความรู้จักทางที่ผิดและรู้ทันจิตที่เดินทางผิด** สำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่ชอบศึกษาพระปริยัติธรรม ยังมีวิธีการง่ายๆ อีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราหลุดออกจากทางที่สุตโต่ง เกิดภาวะแห่ง

ความรู้ตื่น และสามารถรู้รูปนามตามความเป็นจริงต่อไปได้ วิธีการนี้ได้แก่ **วิธีรู้ทันจิตที่เดินทางผิด แล้วจิตจะกลับเข้าสู่ทางที่ถูกได้เองโดยอัตโนมัติ**

เริ่มต้นจากการรู้ทางแห่งความสุตโต่งในด้านการหลงตามกิเลสก่อน ปกติจิตของพวกเราย่อมหลงทั้งวันอยู่แล้ว คือไม่หลงดูก็หลงฟัง ไม่หลงฟังก็หลงคิดเป็นต้น เราไม่ต้องพยายามป้องกันไม่ให้จิตหลง แต่เมื่อใดจิตเกิดอาการหลงก็ให้รู้ว่าหลง **ทันทีที่รู้ว่าหลง จิตจะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาวับหนึ่ง** แล้วก็หลงอารมณ์อย่างอื่นๆ ต่อไปใหม่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีแต่รู้ทันความหลงของจิตอยู่เรื่อยๆ แล้วความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนถี่ยับ เมื่อความรู้สึกตัวเกิดมากขึ้นแล้ว ในที่สุดสติปัญญา ก็จะเข้าใจสภาวะและลักษณะของจิตที่รู้สึกตัวนั้นได้เอง หลังจากนั้นจิตจะรู้สึกตัวเรื่อยๆ เพียงความหลงเกิดขึ้นนิดเดียวก็รู้ทันแล้ว ความหลงจะดับไปในทันทีโดยไม่ต้องทำอะไรเลยนอกจากการรู้ทันจิตที่หลงเท่านั้น เมื่อจิตไม่หลง จิตก็สามารถรู้ของจริงคือรูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ได้ ส่วนจิตที่หลงจะรู้ได้แค่อารมณ์บัญญัติอันเป็นภาพลวงตาที่เกิดจากความจำและความคิดเท่านั้น

ส่วนการบังคับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่จิตหลุดออกมาได้ยากกว่า การหลุดออกจากความหลงหรือเพลอเสียอีก คือแม้จะรู้ว่ากำลังกำหนดหรือประคองหรือเพ่งอารมณ์แล้วก็ตาม แต่บ่อยครั้งที่จิตของผู้ปฏิบัติไม่คลายตัวออกจากการเพ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ติดการทำสมถกรรมฐาน แม้จะรู้ว่าเพ่งอยู่ บางทีจิตก็ไม่หลุดจากการเพ่งนั้น ทางออกของผู้ปฏิบัติก็คือ**เมื่อใดจิตเกิดอาการเพ่งก็ให้รู้ว่าเพ่ง แต่ต้องรู้ด้วยจิตใจที่เป็นกลางปราศจากวิภวตัณหาคือความอยากจะเลิกเพ่ง**

**จิตจึงจะเลิกเพ่งได้เอง** หากยังมีความอยากจะทำปฏิบัติธรรมหรือมีความอยากจะทำเลิกเพ่งแผงอยู่แม้แต่นิดเดียว จิตจะไม่เลิกเพ่ง แต่อาจจะกลายเป็นการเพ่งด้วยโทสะ คือเพ่งด้วยความรู้สึกว่ามีอะไรจึงจะเลิกเพ่งได้เสียที

เมื่อจิตไม่เพ่งและไม่เพ่ง จิตก็สามารถระลึกถึงรูปนามได้โดยไม่ประคอง ไม่กำหนด ไม่เพ่ง ไม่บังคับ ไม่ควบคุม ไม่แก้ไข รูปนามก็จะแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ให้เห็นได้ทันที

การรู้ทันอาการของจิตที่หลง/เพ่งและอาการของจิตที่เพ่งนี้เป็นการรู้ทันสภาวะธรรมชนิดหนึ่งคือจิต และเป็นอุบายอันหนึ่งเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวเท่านั้น **แท้จริงแล้วไม่ว่าจิตจะไปรู้สภาวะธรรมคือรูปนามอันใด ถ้าสติระลึกได้ถูกต้องถึงตัวสภาวะจริงๆ แล้ว จิตย่อมจะเกิดความรู้สึกตัวอันประกอบด้วยความมีสติและสัมมาสมาธิในฉับพลัน จิตจะหลุดออกจากทางที่สุตโต่ง และเดินเข้าสู่ทางสายกลางได้เช่นเดียวกันทั้งสิ้น**

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ พวกเราจะเลือกใช้**อารมณ์กรรมฐานที่เป็นรูปนามอันใดก็ได้ตามจริตนิสัยของตน** เช่น อารมณ์ในกายนุ-ปัสนาสติปัฏฐานได้แก่ลมหายใจ อิริยาบถ ๔ อาการไหวของกาย และธาตุกรรมฐาน หรืออารมณ์ในเวทนานุ-ปัสนาสติปัฏฐานทั้งเวทนาทางกายและทางใจ ทั้งเวทนาที่มีอามิสหรือเหยื่อล่ออันได้แก่กามคุณ-อารมณ์และไม่มีอามิส หรืออารมณ์ในจิตตานุ-ปัสนาสติปัฏฐานทั้งจิตที่เป็นกุศลและอกุศล หรืออารมณ์ในธัมมานุ-ปัสนาสติปัฏฐาน เช่น นีวรณและอริยสัจจ์ เป็นต้น **ขอเพียงให้ตามรู้อารมณ์รูปนามนั่นเอง**

**อย่าเพ่งยาว และอย่าให้เป็นการถลำเข้าไปกำหนด ประคอง เพ่งจ้องหรือบังคับจิตและอารมณ์ หรือเข้าไปหลงคิดเรื่องอารมณ์อันนั้น ทำได้อย่างนี้ก็สามารพัฒนาสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาให้ก้าวหน้าไปตามลำดับจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด**

อนึ่ง การถกเถียงกันว่าอารมณ์กรรมฐานอันใดดีกว่าอันใด หรือกรรมฐานสายไหนดีกว่าสายไหน เป็นเรื่องที่ไม่ควรจะมีขึ้นในวงการของผู้ปฏิบัติ และจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยสำหรับผู้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้แล้ว เพราะอารมณ์กรรมฐานนั้นเราต้องรู้จักเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของตน คือถ้าเป็นผู้มีต้นทางจิตก็ควรเลือกใช้กายานุ-ปัสนาสติปัฏฐานและเวทนานุ-ปัสนาสติปัฏฐาน โดยควรทำสมถกรรมฐานให้จิตตั้งมั่นเสียก่อนจึงค่อยใช้จิตที่ตั้งมั่นแล้วนั้นตามรู้กายและเวทนาตามความเป็นจริงต่อไป ส่วนผู้มีปฏิญฺจจริตก็ควรเลือกใช้จิตตานุ-ปัสนาสติปัฏฐานและธัมมานุ-ปัสนาสติปัฏฐาน โดยตามรู้จิตและธรรมไปได้เลยไม่ต้องทำมานานก่อน เพียงแต่ทำความสงบจิตเพื่อพักผ่อนบ้างเป็นระยะๆ ก็พอแล้ว

ดังนั้น สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งจะทำให้สติและสัมมาสมาธิเกิดขึ้นได้บ่อยๆ และต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์อย่างถูกต้องโดยไม่หลงสุตโต่งไปด้านใดด้านหนึ่งด้วย เช่น (๑) ถ้าจะรู้กาย ก็อย่าหลงลิ้มกายไปหาอารมณ์อื่น หรือแม้แต่หลงคิดฟุ้งซ่านเรื่องกาย และอย่าเพ่งกาย (๒) ถ้าจะรู้เวทนา ก็อย่าหลงลิ้มเวทนาไปหาอารมณ์อื่น หรือแม้แต่หลงคิดฟุ้งซ่านเรื่องเวทนา และอย่าเพ่งเวทนา และ (๓) ถ้าจะรู้จิต ก็อย่าหลงลิ้มจิตไปหาอารมณ์

**อื่น หรือแม้แต่หลงคิดฟุ้งซ่านเรื่องจิต และอย่าเพ่งจิต** ทำได้อย่างนี้ เราจึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ได้ในเวลาที่ไม่นานนัก เพราะไม่หลงไปตามทางที่สุตโถงทั้งสองสายนั้น

## ๘. อาการของจิตที่รู้สึกตัว ไม่เปลอและไม่เพ่ง เป็นอย่างไร

พวกเราหลายท่านเมื่อปฏิบัติไปช่วงหนึ่งแล้วเกิดสงสัยว่า ที่ปฏิบัติอยู่นั้นตนเองรู้สึกตัวได้ถูกต้องแล้วหรือยัง ถ้าถูกต้องแล้วจะได้ตามรู้รูปนามกายใจเพื่อให้เกิดปัญญาตามทางสายกลางต่อไป

วิธีสังเกตว่าเรารู้สึกตัวได้ถูกต้องแล้วหรือไม่ ให้สังเกตดังนี้

๘.๑ ความรู้สึกตัวนั้นเกิดขึ้นเองเพราะเราไปรู้ทันรูปนามของตนเอง หรือเกิดจากความจงใจและพยายามจะรู้สึกตัว หากสติเกิดไปตามรู้ทันรูปนามเข้าเองก็ใช้ได้ เช่น กำลังเปลอคิดเรื่องหนึ่งเรื่องใดอยู่ แล้วเกิดสติระลึกขึ้นได้ว่า อ้าว เปลอไปแล้ว หรือกำลังโกรธอยู่ แล้วเกิดสติระลึกขึ้นได้ว่า อ้าว โกรธไปแล้ว อย่างนี้มักจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริง แต่ถ้ากายเป็นอย่างไครก็ไม่ทราบ จิตเป็นอย่างไครก็ไม่ทราบ จู่ๆ ก็นึกขึ้นได้ว่าจะต้องปฏิบัติธรรม แล้วเกิดความสงสัยว่ากายหรือจิตกำลังเป็นอย่างไร เกิดความอยากรู้ และเกิดอาการจงใจไปรู้กายหรือรู้จิต อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ **ต้องให้สติเกิดเองเพราะจิตจำสภาวะของรูปนามได้ จึงจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริง**

๘.๒ ในขณะที่คิดว่ารู้สึกตัวนั้นจิตเป็นกุศลหรืออกุศล **ถ้าจิตเป็นกุศลแสดงว่ามีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นจริง** จิตที่เป็นกุศลจะมีความเบา อ่อนโยน ปราศจากกิเลสและนิวรณ์ คล่องแคล่ว และรู้อารมณ์อย่างชัดเจนโดยไม่เข้าไปแทรกแซง แต่ถ้าในขณะนั้นจิตเป็นอกุศล มีอาการหนัก แน่น แข็ง มีกิเลสและนิวรณ์ ซึมทื่อ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ อย่างนี้แสดงว่าไม่ได้เกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริง

## ๙. เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วจะต้องทำอะไรต่อไป

เมื่อจิตเกิดความรู้สึกตัวแล้ว หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือจะต้องใช้จิตที่รู้สึกตัวแล้วนั้นไปเจริญวิปัสสนา อันได้แก่การมีสติระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน และมีปัญญาเข้าใจลักษณะของรูปนั้นว่าเป็นไตรลักษณ์ หรือมีสติตามระลึกรู้นามที่เพ็งดับไปสดๆ ร้อนๆ และมีปัญญาเข้าใจลักษณะของนามนั้นว่าเป็นไตรลักษณ์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางวิปัสสนาปัญญา คือรู้รูปนามตรงตามความเป็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานถึงความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

(๑๓ พฤษภาคม ๒๕๔๘)