



ทางแยก

บทความหลายเรื่องในหนังสือเล่มนี้ได้เล่าถึงเส้นทางสายเอกของการเจริญวิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ให้กับพุทธสาวกทั้งหลาย แต่เส้นทางสายนี้มีทางแยกให้เราสับสนและเดินทางผิดอยู่เป็นระยะๆ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเราเอง การได้รู้เส้นทางที่ผิด จะช่วยให้การเดินทางตรงเป้าหมายยิ่งขึ้นและไม่เสียเวลามากนัก

๑. จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม

การเดินทางต้องมีจุดหมาย การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาก็ต้องมีจุดมุ่งหมายเช่นกัน ซึ่งจุดมุ่งหมายในระยะยาวได้แก่การพ้นจากการเวียนว่ายในสังสารวัฏ หรือพ้นจากการต้องเกิดมีขึ้น ๕ / รูปนาม / กายใจ อันเป็นกองทุกข์ (ลองพิจารณาดูเกิดว่าอะไรเป็นทุกข์ ถ้าไม่ใช่กายทุกข์ ก็ต้องใจทุกข์นั่นแหละ ดังนั้นถ้ายังมีกายมีใจ ก็ต้องมีทุกข์รำไป) ส่วนจุดมุ่งหมายระยะสั้นได้แก่การพ้นทุกข์ทางจิตใจอันเนื่องมาจากกิเลสตัณหาต่างๆ ที่คอยบีบคั้นจิตใจอยู่เกือบตลอดเวลา

ดังนั้นถ้านักปฏิบัติธรรมมุ่งไปสู่จุดหมายอื่น นอกเหนือจากการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติปัญญาลดละตัณหา เช่นมุ่งปฏิบัติเพื่อจะได้เกิดในภพภูมิที่ดี นับตั้งแต่พรหมโลกลงมาจนถึงกามสุคติภูมิ คือสวรรค์หรือมนุษย์ประเภทหล่อ/สวย รวย เก่ง และโชคดีตลอดกาล หรือปฏิบัติเพื่อแก้กรรม สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตาชีวิต หรือเพื่อความมีโชคลาภและกามสุขต่างๆ ในชาติปัจจุบัน เหล่านี้ก็นับว่าหลงแยกออกนอกเส้นทางของพระพุทธศาสนาไปแล้ว

๒. เป้าหมายแรกของการปฏิบัติธรรม

หากต้องการพ้นทุกข์ สิ่งที่ต้องทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือ**การรู้ทุกข์** ได้แก่**การตามรู้กายและตามรู้ใจของตน**นั่นเอง เห็นความจริงว่ากายกับใจเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ หรือไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง หากเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเราเมื่อใด ก็จัดว่าเป็นผู้เห็นธรรมเมื่อนั้น ครูบาอาจารย์วัดป่าจึงมักจะสอนอยู่เสมอๆ ว่า “รู้ทุกข์คือรู้ธรรม”

ดังนั้นถ้านักปฏิบัติไม่สนใจที่จะคอยตามรู้กายหรือตามรู้ใจของตนอยู่เนืองๆ แต่มุ่งไปทำสิ่งอื่น เช่นการกดขี่ทรมานกายทรมานใจเพื่อตัดแปลงจิตตัดแปลงอารมณ์ การส่งจิตไปอยู่กับความว่างไม่ยอมรู้กายรู้ใจ การปล่อยกายปล่อยใจให้หลงเพลินไปกับโลก การหนีโลกหนีความจริงด้วยการปิดหูปิดตานั่งสมาธิให้ลืมเนื้อลืมตัว และการทำสมาธิเพื่อจะเที่ยวรู้เห็นนิमितหรือเที่ยวออกไปภายนอก ฯลฯ เหล่านี้ก็นับว่าหลงแยกออกนอกเส้นทางของพระพุทธศาสนาไปแล้ว

๓. สติที่ถูกต้อง

การตามรู้กายหรือตามรู้ใจมีศัพท์เฉพาะเรียกว่า**การเจริญสติ** ปฏฐาน ซึ่งเครื่องมือสำคัญคือ**สติ** และมีหลักการสำคัญประการหนึ่งคือ **จะต้องเจริญสติโดยไม่ถูกตัณหาหรือความอยากเข้าครอบงำ** สติที่ถูกต้องหรือสัมมาสติจึงต้องเกิดขึ้น โดยไม่จงใจกำหนดด้วยความอยากจะรู้กายรู้ใจ

เดิมเรามักแปลคำว่า “สติ” ว่า “**ความระลึกได้**” ซึ่งหมายความว่า**รูปรูปนามมีอาการอย่างไร ก็มีสติตามรู้อาการนั้นไปอย่างชัดตรง** โดยรูปรูปนามเป็นเพียงเครื่องอาศัยรู้ของจิต เครื่องอาศัยระลึกของสติ

แต่ในระยะหลังๆ นี้เราชอบแปลคำว่า “สติ” ว่า “**การกำหนดรู้**” ซึ่งคำว่า “กำหนด” นั้น มักมีกิจกรรมที่ต้องทำมากกว่าการตามรู้ เช่น (๑) การดักรู้ไว้ก่อน คือจงใจเพ่งจ้องกายเพ่งจ้องใจเพื่อรอดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง เมื่อเพ่งจ้องมากๆ เข้า กายก็แข็ง ใจก็แข็ง หรือเกิดนิमितและอาการของจิตต่างๆ ขึ้น แล้วหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ และ (๒) การเอาความคิดเห็นเข้าไปเจือปนกับการรู้ นี่ก็คือทางแยกอีก ๒ สายของนักเจริญสติ

จุดที่ผิดพลาดกันมากอีกอย่างหนึ่งในระหว่าง**การเจริญสติ**ก็คือการเข้าไปแก้ไขอาการของจิต เช่นเมื่อจิตไม่สงบก็พยายามหาทางทำให้สงบ เมื่อจิตมีกิเลสก็พยายามหาทางแก้กิเลส การแก้อาการของจิตเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐาน ในขณะที่การทำวิปัสสนานั้นกายอยู่ในอาการอย่างไกรู้ให้รู้ไปตามนั้น และจิตมีอาการอย่างไกรู้ให้รู้ไปตามนั้น

จุดที่ผิดพลาดกันอีกจุดหนึ่งในระหว่างการเจริญสติ แต่มีไม่มายนักได้แก่การเกิดวิปัสสนูปกิเลสซึ่งมีหลายชนิด ที่พบบ่อยก็เช่น การเกิดความฟุ้งซ่านในธรรม คือในเวลาปกติก็เหมือนคนปกติ แต่เวลาได้ยินได้ฟังธรรมะแล้วจิตจะเกิดความฟุ้งซ่านพลุ่งพล่านในธรรมจนลืมตัว หรือบางคนก็ตั้งสติจนกล้าแข็งมากผิดธรรมดา เป็นต้น

ทางแยกเหล่านี้มีรายละเอียดปลีกย่อยอีกมากมายในแต่ละบุคคล บางอย่างทำให้เกิดความเครียด หรือเกิดความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ บางอย่างทำให้เนิ่นช้า บางอย่างทำให้กิเลสเกิดมากขึ้น เช่น มงายมากขึ้น ถือว่าตนเก่งมากขึ้น หรือขาดสติมากขึ้น

๔. สมาธิที่ถูกต้อง

สมาธิที่ถูกต้องหรือสัมมาสมาธิ คือ “ความตั้งมั่นของจิต” เป็นสภาวะที่จิตตั้งมั่นและเป็นกลางเมื่อสติระลึกรู้อารมณ์รูปนามอันเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้จิตที่มีสัมมาสมาธิจะมีลักษณะสำคัญ ๒ ประการได้แก่ (๑) จิตไม่หลง ไม่ไหล ไม่คลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์รูปนามที่สติกำลังระลึกรู้ แล้วไปหลงอารมณ์บัญญัติแทน เช่นคลาดเคลื่อนจากการตามรู้กายไปเป็นการคิดเรื่องกาย หรือหลงไปคิดเรื่องอื่น ๆ และ (๒) จิตไม่หลงเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างลืมเนื้อลืมตัว

ความผิดพลาดอย่างแรกสังเกตได้ง่าย แต่ความผิดพลาดอย่างหลังสังเกตได้ยากสักหน่อย เพราะนักปฏิบัติบางท่านกลับคิดว่าเวลารู้อารมณ์แล้ว ต้องส่งจิตเข้าไปจมแช่กับอารมณ์จึงจะดี เพราะจะได้รู้อารมณ์ได้ชัดเจน ดังนั้นเมื่อรู้ลมหายใจจิตก็จมแช่กับลมหายใจ เมื่อรู้เท้า รู้ท้อง รู้มือ จิตก็เคลื่อนเข้าไปจมแช่อยู่ที่เท้า ที่ท้อง และที่มือ เป็นต้น จริงอยู่การรู้อารมณ์ในลักษณะนี้เหมือนกับจะรู้อารมณ์ได้ชัด แต่ก็ขัดแบบคนที่กระโจนเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์ เช่นดูละครก็โดดเข้าไปดูอยู่บนเวที หรือดูปลาในน้ำก็โดดลงไปในน้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้พวกเราบางคนมักนิยมแปลความหมายของสมาธิว่า “ความสงบของจิต” ดังนั้นพอเราคิดถึงการปฏิบัติธรรมก็มักจะคิดถึงการนั่งหลับตาเข้าสมาธิ นั่งจนลืมตัวบ้าง หรือนั่งจนจิตใกล้สงบแล้วสติอ่อนกำลังลง แล้วจิตกลับฟุ้งซ่านออกไปเห็นนั่นเห็นนี่อย่างที่เราเรียกว่าเกิดนิมิตบ้าง นักทำสมาธิที่ไปหลงนิมิตนั้นมีมากและแก้ไขยากเพราะเจ้าตัวมักจะภูมิใจใน “ความสามารถพิเศษ” ของตนเอง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะสมาธิที่แท้ในทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องมีประจำอยู่กับจิตที่เจริญสติในทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ใช่มีสมาธิเฉพาะตอนนั่งหลับตาเท่านั้น และไม่เกี่ยวกับการรู้เห็นนิมิตพิสดารใดๆ เลย

เพื่อนนักปฏิบัติอีกส่วนหนึ่งก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง คือไม่สนใจเรื่องของสมาธิเลยเพราะจะเอาแต่ปัญญา ทั้งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทั้งเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อนกลุ่มนี้บางคนก็มุ่งคิดพิจารณาธรรมเข้าไปตรงๆ บ้าง มุ่งเอาสติกำหนดจัสโลอารมณ์บ้าง เหล่านี้ล้วนเป็นทางแยกหลายสายที่พาให้หลงทางได้ทั้งสิ้น

๕. ปัญญาที่ถูกต้อง

ปัญญาที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนาต้องเป็นภาวนามยปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดจากการมีสติตามรู้กายตามรู้ใจด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น จนรู้และเข้าใจความจริงของกายและใจว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา และสามารถปล่อยวางความยึดถือกายและใจได้ในที่สุด เพื่อนักปฏิบัติอย่าไปหลงเข้าใจว่า (๑) วิปัสสนาปัญญาเกิดจากการทำให้สงบนิ่งเฉย หรือ (๒) วิปัสสนาปัญญาเกิดจากการอ่านและการฟังซึ่งเรียกว่าสุตตมยปัญญา หรือ (๓) วิปัสสนาปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาซึ่งเรียกว่าจินตามยปัญญา

จริงอยู่ที่เบื้องต้นเราต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ และคิดใคร่ครวญทำความเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เมื่อรู้วิธีการปฏิบัติแล้ว เราก็มีหน้าที่มีสติตามรู้กายตามรู้ใจด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นจนเกิดวิปัสสนาปัญญาไปตามลำดับ

เรื่องการใช้ปัญญาผิดประเภท ก็เป็นทางแยกใหญ่อีกเส้นหนึ่ง เพราะพวกเราไม่คุ้นเคยและไม่รู้จักปัญญาที่เกิดจากการตามสังเกตการณ์ รูปนาม หรือการตามรู้กายใจ แต่พวกเรามักเคยชินกับการแสวงหาปัญญาด้วยการอ่าน การฟัง และการคิดเท่านั้น บางท่านถึงขนาดประกาศทัศนะว่า “การเจริญวิปัสสนาคือการคิดอย่างเป็นระบบ” ทัศนะเช่นนี้ผิดทั้งหลักปริยัติและหลักปฏิบัติ คือในภาคปริยัตินั้น ชัดเจนว่า การเจริญวิปัสสนาที่แท้จริงซึ่งเริ่มต้นที่อุทยัพพญาณนั้น จะต้องไม่เจือด้วยจินตามยปัญญา ส่วนในภาคปฏิบัตินั้นครูบาอาจารย์

วัดป่าหลายรูปท่านสอนอยู่เนื่อง ๆ ว่าให้รู้ ไม่ใช่ให้คิด เพราะความคิดนั้นแหละเป็นเครื่องปิดบังการรู้ (รายละเอียดจะอ่านได้จากบทความหลายเรื่องในหนังสือเล่มนี้ ส่วนการคิดพิจารณาอย่างเป็นระบบ สมเหตุสมผล ตรงตามหลักการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ น่าจะใกล้เคียงคำว่า “โยนิโสมนสิการ” มากกว่าคำว่า “วิปัสสนา”)

๖. วิมุตติ/การบรรลุมรรคผลที่ถูกต้อง

เพื่อนักปฏิบัติบางท่านไปหลงในอาการของจิตบางอย่างว่าเป็นการบรรลุมรรคผล เช่นจิตเกิดดับวูปหมตความรู้สึกไปชั่วขณะ พอเกิดความรู้สึกตัวก็คิดว่าช่วงที่จิตหายไป หรือช่วงที่เหมือนกับไม่มีจิตนั้น เป็นการบรรลุมรรคผลเพราะไม่รู้ถึงความรู้สึกถึงความรู้สึกของรูปนาม แท้จริงการไม่รู้รูปนามก็ไม่ได้แปลว่าจะต้องรู้นิพพาน และในขณะที่เกิดมรรคผลซึ่งมีอารมณ์นิพพานนั้นก็ยังมีจิตและเจตสิก ไม่ใช่ไม่มีจิตและเจตสิก เรื่องนี้พระอภิธรรมจะอธิบายได้อย่างชัดเจนถึงวิถิจิตในขณะที่ยังบรรลุมรรคผล

บางท่านจิตเกิดถ่ายทอดธรรมะขึ้นมาบ้าง จิตเทศน์ให้ตนเองฟังบ้าง ตนเองคลุ้มคลั่งอยากแสดงธรรมะบ้าง จิตวูปหมหรือมีอาการแปลก ๆ อย่างอื่นบ้าง จิตหลงไปเกาะอยู่กับความว่างบ้าง ก็เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าได้บรรลุธรรมแล้ว นี่เป็นทางแยกที่น่ากลัวมากที่สุดทีเดียว

๗. เครื่องป้องกันการหลงทาง

แม้ทางแยกที่ชวนให้หลงทางในระหว่างการปฏิบัติจะมีอยู่มาก แต่พวกเราก็มีเครื่องช่วยป้องกันการหลงทางอยู่ ๒ ประการคือ (๑) **กัลยาณมิตร** คือครูบาอาจารย์ที่เคยเดินทางไวก่อนแล้ว และ (๒) **โยนิโสมนสิการ** คือการรู้จักเฉลียวใจพิจารณาว่า ทางที่เดินอยู่นั้นตรงตามหลักการและวิธีการที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนไว้หรือไม่ เช่นถ้าสังเกตพบว่ามีต้นหาแทรกอยู่ในระหว่างการปฏิบัติธรรม หรือถ้าไม่รู้ทุกข์คือกายกับใจ แต่พยายามละทุกข์ ก็แสดงว่าปฏิบัติผิดพลาดไปแล้ว เป็นต้น

สำหรับผู้เขียนเองก็มีเครื่องสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง คือถ้าปฏิบัติไขว้เขว ออกจากการมีความรู้สึกตัวแล้วตามรู้จิตตนเองเมื่อใด ก็แสดงว่าเดินพลาดแล้ว เช่นถ้ามีวามจัดการกับกิเลสตัวใดตัวหนึ่ง โดยละทิ้งการรู้จิตใจตนเอง ก็แสดงว่าถูกกิเลสหลอก เพราะพ่อแม่ครูอาจารย์พระป่า ท่านมักสอนว่า กิเลสจะพยายามหลอกให้เราเลิกรู้จิตใจตนเองเสมอๆ เนื่องจากหัวหน้ากิเลสมันซ่อนอยู่ที่จิตใจเรานี่เอง

ธรรม ๒ ประการนี้สำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติ ถึงขนาดที่พระพุทธรเจ้าทรงกล่าวว่า กัลยาณมิตรอย่างหนึ่ง และโยนิโสมนสิการอีกอย่างหนึ่ง คือทั้งหมดของพรหมจรรย์ (การประพฤติปฏิบัติธรรม)