วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร

ต่อไปนี้ขอให้ญาติโยมทั้งหลายพากันตั้งใจที่จะทำความสงบในเบื้องต้นนี้ก็ให้ว่าตามอาตมาทุกคน “ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าจงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ (สามครั้ง) พุทโธๆๆ” นี่ก็ให้นึกไว้ในใจ นั่งขัดสมาธิ ขาเบื้องขวาทับขาเบื้องซ้าย มือเบื้องขวาหงายทับมือเบื้องซ้าย วางไว้บนตัก

หลับตานึกพุทโธในใจ นึกไว้ในใจนั้นอย่าให้กลั้นไป ให้กำหนดจิตนั้นให้เที่ยง อย่าให้จิตนี้ส่ายแส่ไปตามอารมณ์ต่างๆ ให้จิตนั้นอยู่ที่จิตใจนั้น อยู่ที่ใจ เมื่อกำหนดได้นั้นก็พยายาม ถ้าหากว่าใจนี้มันจะส่ายแส่ไปในทางโน้นทางนี้เราก็ดึงมันกลับมาอยู่ที่พุทโธ ถ้ามันยังนึกไปอีก เราก็ดึงมันกลับมาอีกอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราทำอยู่อย่างนั้น ในไม่ช้าจิตนี้ก็จะอยู่ จิตที่อยู่นั้นก็คือตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ จิตก็ถือว่าเป็นสมาธิ เป็น

สมาธินั้นมีอยู่สามประการ สมาธิเบื้องต่ำ สมาธิเบื้องกลาง และสมาธิขั้นสูง สมาธิเบื้องต่ำนั้นเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** สมาธิที่เป็นขณิกะคือสมาธิเฉียดๆ หรือเรียกว่าสมาธิเบื้องต้น ก็หมายถึงว่าต้องใช้คำบริกรรมจึงจะเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจะมีอาการอย่างหนึ่งเกิดขึ้น อาการอย่างหนึ่งนั้นคือการจิตเข้า**ภวังค์**

จิตเข้าภวังค์ก็เหมือนกับเรานอนหลับ เมื่อเรานึกพุทโธๆไป จิตเข้าภวังค์ก็จะรู้สึกว่ามันหายไป หรือบางทีก็ลืมพุทโธไป บางทีก็รู้สึกตัวเบา บางทีก็รู้สึกสบาย อย่างนั้นเรียกว่าจิตเข้าภวังค์ เมื่อจิตเข้าภวังค์ไปแล้วมันจะอยู่ได้ซักครู่หนึ่ง ภวังค์ก็จะถอนขึ้น มันก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ ในภวังค์นั้นบางทีก็มีนิมิต นิมิตเห็นปราสาทราชวัง นิมิตเห็นเปรตอสุรกาย นิมิตเห็นบ้าน นิมิตเห็นถนน นิมิตเห็นภูเขา นิมิตเห็นอากาศ ดวงเดือนดวงดาวอะไรต่างๆ เวลาจิตเข้าภวังค์นั้นสามารถที่จะเห็นเป็นนิมิตได้ แต่นิมิตเหล่านี้ไม่ควรที่จะยึดถือว่าเป็นจริง เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของ

สัญญา หรือเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของความที่เคยจำไว้ หมายเอาไว้แต่อดีต

เพราะฉะนั้นนิมิตจึงเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง ในนิมิตนั้นก็ถือว่าเป็นสมาธิขึ้นขณิกะ คือเป็นสมาธิเพียงชั้นต่ำ ถ้าเราเห็นเป็นนิมิตต่างๆนั้น เราต้องไม่ยึด ถ้าเรายึดอยู่ในนิมิต ถือว่าเรายังอยู่ในสมาธิขั้นต่ำอยู่ และถ้าหากเรายิ่งยึดนิมิตมากเท่าไหร่ จิตนั้นจะไม่มีเวลาที่จะสูงขึ้นไปได้ จำเป็นที่จะต้องไม่ยึดในนิมิตนั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ใดไม่มีนิมิตเสีย ก็ไม่เห็น ไม่เป็นไร เพราะว่านิมิตนั้นเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์เท่านั้นเอง

บางคนก็พูดว่าชั้นนั่งมาตั้งนานไม่เห็นอะไรเลย อันนั้นแหละมันเป็นการดี ผู้ที่ไม่เห็นอะไรเลยก็คือผู้ที่ไม่ค่อยจะมี**อุปาทาน**มากนัก คนที่มีนิมิตมากๆ ก็คือคนที่มีอุปาทานมากไป นิมิตก็เกิดขึ้น แต่นิมิตนั้นมันก็ไม่ได้ทำความเสียหายอะไรให้กับสมาธิ มันเป็นเพียงสิ่งบอกเหตุบางสิ่งบางประการเท่านั้น ถ้าผู้ใดไปถือนิมิตเป็นสาระประโยชน์ ผู้นั้นก็เป็นผู้ที่ยังอยู่ในภาวะของจิตเป็นขณิกะ

ในภวังค์นั้นจะต้องมีเหมือนกันกับที่เราทำจิตเข้าภวังค์คือสงบไป เมื่อจิตเข้าภวังค์ สงบไปนั้น มันจะเกิดสิ่งหนึ่งที่เข้าไปอยู่ในภวังค์นั้น เกิดความสบาย เราจะรู้สึกว่ามันมีความสบายและอิ่มเอิบในที่นั้น มีความสบายและอิ่มเอิบในที่นั้นนั่น ก็คือจิตของเราได้เป็นสมาธิขั้นหนึ่งแล้ว ความสบายที่มีอยู่ในที่นั้น เป็นความสบายที่มีความปกติธรรมดา

แต่สมาธิที่เป็นขณิกะนี้ จำเป็นที่เราจะต้องทำให้เกิดขึ้นให้มาก เมื่อทำเกิดขึ้นให้มากแล้ว ความสบายต่างๆนี้มันจะมีความแตกต่างกันตามลำดับ ที่ว่าแตกต่างนั้นคือแตกต่างด้วยความละเอียดอ่อน ในภวังค์นั้น อาจจะเกิดความละเอียดอ่อนขึ้นมา ซึ่งบางครั้งนั้นมันจะลึกซึ้งลงไป แต่บางครั้งมันก็ไม่ค่อยจะลึกซึ้งนัก อาการกิริยาเหล่านี้ เราก็ไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่นัก เพราะว่าความสบายก็ดี ความซึ้งก็ดี หรือความอิ่มเอิบอะไรต่างๆก็ดี เหล่านี้ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของ**ปฐมฌาน**ทั้งนั้น หรือเป็นเรื่องของสมาธิขั้นต้นเท่านั้นเอง

แต่ว่าบุคคลผู้ที่จะก้าวล่วงสมาธิขั้นต้นก็ไม่ใช่ง่ายนัก ก็จำเป็นที่จะต้องอยู่ด้วยความสบายนั่นไปก่อน แต่ทุกคนที่ทำสมาธิก็ต้องการความสบายนั่นเอง เมื่อความสบายเกิดขึ้น เขาก็อยู่เป็นวิหารธรรม มีความประสงค์และปรารถนาที่จะให้ความสบายเหล่านั้นเกิดขึ้นมาอีก เมื่อความสบายเหล่านั้นเกิดขึ้นมาได้ เกิดขึ้นมาได้ตามปกติอย่างนั้นแล้ว ความสบายเหล่านั้นก็กลับกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดศรัทธา คนเราในเบื้องต้นที่จะทำสมาธิต่อไปนานๆนั้น จะต้องมีความสบายเป็นเครื่องจูงใจ จึงจะสามารถทำให้เราเกิดศรัทธามีความเชื่อและมีความประสงค์ที่จะทำความสบายเหล่านั้นให้เกิดขึ้น

เมื่อเราทำได้ เรื่องของขณิกะนี่ มันก็จะมีการรวมตัวมากยิ่งขึ้น เพราะการทำสมาธินั่น ท่านเปรียบเหมือนกับการให้อาหารแก่ร่างกาย ร่างกายนั้นจะมีกำลังเรี่ยวแรงได้ก็ต่อเมื่อมีอาหาร เด็กที่จะเจริญวัยใหญ่โตได้ก็เพราะอาหาร ฉันใดก็ดี จิตที่จะมีกำลังได้ก็เพราะสมาธิ สมาธิในเบื้องต้นก็เรียกว่าขณิกสมาธิ เมื่อเราทำสมาธิอันที่เรียกว่าขณิกะนี่สำเร็จขึ้นมาได้ ก็ถือ

ว่าเรามีความดีชั้นหนึ่ง แต่ความดีที่เกิดจากขณิกสมาธินั้น เราท่านทั้งหลายทุกคนก็คงจะได้พบเห็นกันอยู่แล้ว แต่การที่เราจะไปแก้สมาธิอย่างต่ำให้สูงขึ้นนั้น ไม่ใช่เป็นปัญหาใหญ่ และไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องไปแก้ไข

เหมือนกันกับเราให้อาหารแก่เด็ก เราไม่จำเป็นต้องไปแก้ไขอะไร นอกจากให้อาหารอย่างเดียวเท่านั้น เด็กก็โตได้ สมาธิก็เช่นเดียวกัน ที่เราเป็นขณิกสมาธิ เราก็ไม่จำเป็นต้องไปกระตือรือล้นในการที่เราจะทำจิตนี้ให้ก้าวขึ้นไปโดยรวดเร็ว เราก็ใช้สมาธิของเราที่เราเคยทำอยู่นั่น แล้วเราก็ทำมันอีก เราเคยทำเช่นไร เราก็ทำเช่นนั้น เหมือนกันกับผู้รับประทานอาหาร เคยรับประทานเช่นไรเราก็รับประทานเช่นนั้น เราก็ใส่ทางปากของเรานี่เมื่อไร เราก็ใส่ทางปากสถานเดียวก็พอ

เมื่อเราต้องการจะให้จิตของเราก้าวหน้า เราทำอย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น นี่คือลักษณะของผู้บำเพ็ญสมาธิที่จะให้ก้าวขึ้นไป เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงย้ำหนักย้ำหนาว่า **โลโภ ธมฺมานำ ปริปนฺโถ** การทำความโลภให้เกิดขึ้นนั้น มันเป็นอันตราย

แก่สมาธิ บางคนนั้นได้ใช้ความคิด ได้มีความคิดที่ว่าจะต้องใช้ความกระตือรือล้น หรือว่าการพลิกแพลงหาวิธีการด้วยประการต่างๆ ซึ่งก็ไม่สู้จำเป็นนัก

แต่ว่าถึงอย่างไรก็ตาม ข้อสำคัญที่สุดคือการรักษา รักษาไม่ให้สมาธิ ไม่ให้เราเป็นผู้ที่มีความเกียจคร้าน ไม่ให้เราเป็นผู้มีความมักง่าย ไม่ให้เราเป็นผู้ที่ผลัดวันและเวลา มีความประมาทที่เราจะรักษาอยู่ก็มีเท่านี้ คือเราต้องทำให้เป็นการสม่ำเสมอ วันนี้เราทำ พรุ่งนี้เราทำ ต่อไปเราทำ คือเราทำให้เป็นการสม่ำเสมอ ถึงมันจะดี ถึงมันจะไม่ดี ถึงมันจะเป็นอะไรก็ทำไปอย่างนั้น อย่างนี้เรียกว่าการเจริญให้มาก กระทำให้มาก ทำไปด้วยความสม่ำเสมอ

เช่นเดียวกันกับผู้รับประทานอาหารอย่างน่าเบื่อหน่ายของมนุษย์ ทานเช้า ทานกลางวัน ทานเย็น ๆๆ ปีแล้วปีเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ก็ทานกันอยู่นี่แหละ อร่อยบ้าง ไม่อร่อยบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก็ว่ากันไป แต่ไม่ทานก็ไม่ได้ มันจะตายเอา แต่ทานมันก็รู้สึกว่า มันซ้ำแล้วก็ซ้ำเล่า ซ้ำซากอยู่ตลอดไป ฉันใดก็

ดี การทำสมาธิก็เช่นเดียวกับเรารับประทานอาหาร เราก็ทำซ้ำแล้วก็ซ้ำเล่า ซ้ำแล้วก็ซ้ำเล่าอยู่นี่แหละ ถ้าเราไม่ทำ เมื่อไรจิตเราจะมีพลัง ถ้าเราไม่ทำ เราจะไปรอวันไหนให้จิตเรามีพลัง มันก็รอไม่ได้ เพราะว่าการที่เราจะไปรอให้คนอื่นเค้าส่งพลังมาให้เรานั้น มันเป็นเรื่องผิดปกติวิสัยคือมันเป็นไปไม่ได้

พลังที่จะให้เกิดขึ้นนั้น มันเกิดขึ้นมาเองด้วยการกระทำของเรา ฉันใดก็ดี เหมือนกันกับผู้รับประทานอาหาร เราจะให้คนอื่นมารับประทานแทนเรา มันก็รับประทานไม่ได้ เราอยากอิ่ม เราก็ต้องรับประทานเอง เราอยากแข็งแรง เราก็ต้องทานเข้าไปเอง ถึงแม้ว่ามันจะเป็นการน่าเบื่อหน่ายแค่ไหน แต่มันเบื่อหน่ายไม่ได้ ก็เพราะมันหิว คนทุกวันถ้าไม่ทานมันก็หิวแล้ว มื้อสองมื้อก็แย่แล้ว แต่ว่าสำหรับส่วนใจของเรานี้ มันไม่มีความหิวจำเป็นเหมือนกับร่างกาย ก็เลยเกิดความประมาท เมื่อไรทำก็ได้ คือมันไม่เกิดความหิว

แต่คนไม่รู้หรอกว่า เมื่อไม่ทำสมาธิแล้วนี่ จิตมันมีความฟุ้งซ่าน จิตมันมีความกังวล จิตมันมีความวุ่นวาย นั่นแหละคือ

ความผิดปกติ เมื่อความวุ่นวายความกังวล ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น เราก็ไม่สามารถที่จะควบคุมจิตได้ คือไม่สามารถที่จะควบคุมได้ก็เพราะเหตุเราไม่มีกำลังเพียงพอ เมื่อไม่มีกำลังเพียงพอ เราควบคุมไม่ได้ เราก็เกิดความเดือดร้อน บุคคลทั้งหลายที่ไม่มีสมาธินั้น ไม่มีการควบคุมจิตใจก็ตัดสินใจผิดพลาด เมื่อเกิดการตัดสินใจผิดพลาด บุคคลผู้นั้นก็เสียใจภายหลังว่าเราไม่ควรทำ ทำไมเราถึงทำไปเพราะความโมโห เพราะความฉุนเฉียว เพราะความไม่พอใจ เพราะความที่ควบคุมจิตใจไม่ได้ ก็เลยทำไป นี่ก็เป็นเรื่องของสมาธิ คือเป็นเรื่องของสมาธิที่อ่อนแอ เมื่ออ่อนแอแล้ว การควบคุมจิตใจนั้น ก็ควบคุมไม่ไหว

ในเรื่องของสมาธินี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าเราได้พยายามทำจิตของเราอย่างสม่ำเสมอ มีพละมีกำลังอยู่สม่ำเสมอ เราก็จะสามารถที่จะทำให้เกิดพลังขึ้นมาได้ เพิ่มเติมขึ้นมาได้ เมื่อเพิ่มเติมขึ้นมาได้ เราก็มีส่วน คือเรามีส่วนที่ได้ดีกว่าบุคคลผู้ที่ไม่ทำมากมาย เรียกว่ามีส่วนที่เพิ่มพูนพละกำลังยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้นเรื่องของสมาธิในเบื้องต้นนี้ จึงเป็นสมาธิที่เราจะใช้โดยทั่วไป เราสามารถที่เราจะใช้ได้ คือประโยชน์ใช้สอยมีเกิดขึ้น

เราลองคิดดูว่า เมื่อเราเลี้ยงลูกของเราโตขึ้นมาแล้ว เราจะให้มันทำอะไร เราก็ให้ทำ ให้มันหุงเข้าแทนเรา ให้มันทำงานแทนเรา ให้มันปัดกวาดบ้าน มันก็มีโอกาสได้ฉันใด จิตของเราในเมื่อเราพยายามที่กระทำให้เกิดขึ้นแล้ว จนกระทั่งสามารถควบคุมจิตใจได้แล้ว ก็สามารถที่จะบังคับให้จิตใจนี้เดินไปในทางที่เราต้องการ ทางที่เราต้องการนั้นคือทางสวรรค์ นิพพาน หรือเรียกว่าทางบุญ ทางกุศล เมื่อเรามีความควบคุมจิตใจได้ เราก็ไปวัดได้ เราก็ไปปฏิบัติได้ เราก็ทำบุญทำทานได้ เราก็สร้างกุศลได้ทุกอย่าง นี่คือผลพวงที่เกิดมาจากสมาธิในเบื้องต้น ก็เห็นปานนี้แล้ว เรียกว่ามีผลมหาศาล แต่ว่าเมื่อมีผลขึ้นมาแล้วนั้น อยู่ที่การที่เราจะทำต่อเนื่องต่อไป การทำต่อเนื่องต่อไปนั้นก็คือการกระทำโดยไม่มีความหยุดยั้ง หรือเรียกว่าหยุดหย่อน การ

กระทำที่ไม่การหยุดยั้งและหยุดหย่อนนั้นแหละ ที่จะทำให้จิตของเราเข้าสู่อุปจาระ

อุปจาระนั้นได้แก่จิตที่เพิ่มพูนกำลังขึ้นมากแล้ว ถือว่าเป็นผู้ใหญ่ ถ้าจะพูดก็คือได้เป็นหนุ่มขึ้นมาแล้ว **อุปจารสมาธิ**นั้น เมื่อเราบริกรรมพุทโธๆไปก็ถือว่าเป็นการกระทำจิตในเบื้องต้น แต่เมื่อเราไม่บริกรรมพุทโธแล้ว จิตนั้นมันก็ตั้งอยู่ได้ แล้วก็ตั้งอยู่ได้ตามความประสงค์ อย่างนั้นเรียกว่าอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธินี่เรียกว่าเป็นสมาธิที่มีกำลังเข้าขีดหรือเรียกว่าเข้าขั้น การทำสมาธิให้ถึงเข้าขีดเข้าขั้นได้นี้ ผู้นั้นก็ต้องเป็นผู้มีความพยายามอย่างสูง คือทำแล้วก็ทำอีก ทำแล้วก็ทำอีก ทำจนกระทั่งถึงได้ ก็เรียกว่าทำถึงอุปจารสมาธิ

การทำอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้นนั้น เป็นพลัง คือเป็นพลังใหญ่ การเป็นพลังใหญ่นั้น คือสามารถที่จะทำได้หลายอย่าง บางคนนั้นหรือว่าพวกฤาษีนั้นเขาก็ทำไปในทาง**ฌาน**ให้สูงขึ้น คือทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน แล้วก็ไปถึง อรูปฌาน คืออากาสนัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อา

กิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อันนี้ก็ไปทางโลกียฌาน เมื่อทำไปอย่างนี้ก็จะไปถึง**อัปปนาสมาธิ** คือสมาธิชั้นสูงสุด

สมาธิชั้นสูงสุดนั้นเรียกว่าเป็นสมาธิที่ประกอบไปด้วยฌานสมาบัติ ที่เรียกว่าเป็นสมาบัติ ๘ **สมาบัติ ๘** นั้นก็คือ **ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นสี่ อากาสนัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน** นั้นเรียกว่า**อรูปฌาน** ๔ ๒x๔ เป็น ๘ เรียกว่าสมาบัติ ๘ ผู้ที่ได้สมาบัติ ๘ นั้นก็คือเป็นผู้ที่สำเร็จทางสมาธิชั้นสูงสุดในทางโลกีย์ เมื่อผู้ที่เข้ามาถึงอุปจารสมาธิแล้วเช่นนี้ เขาไม่ได้เดินทางพระพุทธศาสนา หรือว่าเขาเดินทางมาทางฤทธิ์ก็อาจสามารถที่จะเป็นขึ้นมาได้ เช่นเหาะเหินเดินอากาศได้ก็มีในอดีต หรือรู้จักจิตใจของคน บังคับจิตใจคนได้ รักษาโรคภัยได้ อันนี้เรียกว่าเป็นฤทธิ์ หรือที่เรียกว่าเกิดจากอุปจารสมาธิ เพราะว่าอุปจารสมาธินั้นจิตก็เข้าภวังค์เหมือนกัน

แต่เมื่อเข้าภวังค์ไปแล้ว ทำงานในภวังค์ได้ เมื่อทำงานในภวังค์ได้ก็เรียกว่าทำได้ด้วยความบริสุทธิ์ในภวังค์นั้น

การทำงานในภวังค์ได้นั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก จะทำได้เฉพาะผู้ได้อุปจารสมาธิเท่านั้น ผู้ที่ได้อุปจารสมาธิเท่านั้นที่จะสามารถทำงานในภวังค์ได้ ภวังค์นั้นก็จะมีความชำนาญ เพราะการเข้าภวังค์นั้นต้องอาศัยเข้าหลายร้อยครั้ง นับครั้งไม่ถ้วน เรียกว่าเข้าแล้วเข้าอีก เข้าแล้วเข้าอีกก็เกิดความชำนาญขึ้น เรียกว่า **วสี** ความชำนาญอันนี้แหละที่เรียกว่าเป็นอุปจารสมาธิ พอเวลาที่เข้าไปอยู่ในภวังค์นั้น มันจะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในจิต สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตนั้นคือกระแสจิต หรือเรียกว่า**ดวงตาทิพย์** คือหลับตานี่แต่มันมองเห็น มองเห็นก็คือมองเห็นในลักษณะที่ต้องการจะมองเห็นอะไรก็มองเห็นสิ่งนั้น ในอุปจารสมาธิก็เป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นในอุปจารสมาธินี่ จึงมีการดำเนินสิ่งสำคัญได้ในพระพุทธศาสนา สิ่งสำคัญในพระพุทธศาสนาที่จะดำเนินได้ก็คือ **วิปัสสนากรรมฐาน**

วิปัสสนากรรมฐานนั้นคือทำเกิดขึ้นได้ในขณะที่เป็นอุปจารสมาธิ ดำเนินวิปัสสนากรรมฐานได้เพราะเหตุว่าจิตนั้นเกิดความสะอาดและเกิดความผ่องใส หลับตามองเห็นชัดเจนอย่างนี้เรียกว่าจิตที่เป็นอุปจาระ ถ้าจิตเป็นขณิกะนั้น มองเห็นเหมือนกันแต่ทำอะไรไม่ได้คือกำลังไม่เพียงพอ บางทีอาจจะนิมิตเห็นคนแก่คนตาย แต่เราก็ทำอะไรไม่ได้ มันก็เท่านั้น เพราะยังกำลังจิตไม่ถึงขั้นอุปจาระ ก็เลยทำอะไรไม่ได้

แต่ถ้ากำลังจิตถึงขั้นอุปจาระนั้น ไม่ต้องมีนิมิต แต่ว่าทำให้นิมิตเกิดขึ้นมาได้ ด้วยสามารถแห่งพลังจิต เพราะฉะนั้น แทนที่จะนำพลังจิตอันนี้เอาไปใช้ส่วนโลกีย์ ก็นำเอาพลังจิตนี้มาใช้ส่วนโลกุตตระเสีย พระพุทธองค์นั้นต้องการจะให้บุคคลพ้นจากกิเลส และพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตายในสังสารวัฏนี้ พระองค์จึงได้แนะในการปฏิบัติจิตว่า ไม่ให้ไปหลงในทางโลกียะหรือเรียกว่าโลกียฌาน ให้จิตนี้น้อมเข้าสู่วิปัสสนา เพราะพลังจิตในขณะนั้นถือว่าได้สะสมมาเป็นอันมาก คือได้สะสมมามากแล้ว ถ้าสะสมมามาก เราเอาไปใช้เป็นโลกีย์มันก็หมด สูญเสีย

พลังไปในทางที่ประโยชน์น้อย เพราะว่าส่วนที่เป็นโลกีย์นั้น ถึงแม้เราจะใช้พลังจิตไปเท่าไร มันก็ไม่มีอาการที่จะกำจัดกิเลสได้แม้แต่เท่าเส้นขน ก็เรียกว่ากำจัดกิเลสไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ในทางโลกีย์นั้นจึงเพียงเพื่อระงับกิเลสเท่านั้นเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ยังมีอยู่เท่าเดิม ราคะ โทสะ โมหะก็ยังมีอยู่เท่าเดิม แต่ว่าปิดมันเอาไว้ไม่ให้มันทำงาน เพราะเปิดเมื่อไรก็งอก กิเลสก็งอกแล้วเป็นตัวเป็นตนเป็นอะไรขึ้นมา เรียกว่ากิเลสงอก นั่นเรียกว่าโลกีย์ ส่วนโลกุตตระนั่น ก็นำอุปจารจิตเป็นสมาธิที่เรียกว่าเป็นอุปจาระนั้น ก็นำเอามาเป็นเครื่องการพิจารณาให้เป็นวิปัสสนา

วิปัสสนานั้นได้แก่ความรู้แจ้งและเห็นจริง ความรู้แจ้งและเห็นจริงนี้คือสิ่งที่จะทำเพื่อกำจัดกิเลส เราจะทำได้เท่าไร ก็เป็นการดี กำจัดกิเลสไปทีละเล็กทีละน้อย ยังดีกว่าที่ไม่ได้กำจัดกิเลสเสียเลย ถ้าเริ่มต้นดำเนินวิปัสสนาเมื่อไร ก็เรียกว่าเริ่มต้นรบราฆ่าฟันกับกิเลสเมื่อนั้น คือรบราฆ่าฟันกับกิเลสเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเราได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว อย่างที่เรา

มาเกิดนี่ก็พบพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็ควรที่จะมองถึงวิปัสสนานี้เป็นส่วนสำคัญ เพราะการดำเนินจิตให้เป็นสมาธิเรียกว่าขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ให้เป็นโลกียฌานนั้น ถึงแม้ไม่พบพระพุทธศาสนาก็ทำได้

แต่ก่อนแต่ไรมาดึกดำบรรพ์ เขาก็ทำได้เรื่องของโลกียฌาน เหาะเหินเดินอากาศด้วยฤทธิ์ ระลึกชาติได้ เขาก็ทำได้ หรือเขาจะแสดงฤทธิ์เดินบนผิวน้ำ เขาก็ทำได้ หรือเขาจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บเป็นส่วนพิเศษให้หาย เขาก็ทำได้ นั่นเรื่องโลกียฌาน แต่ไม่ใช่เรื่องพ้นทุกข์ ไม่ใช่เรื่องหมดกิเลส ฤทธิ์ต่างๆนี้มันก็น่าอัศจรรย์ คนอย่างไปรักษาหมอไม่หาย คนที่เขามีพลังจิต เขารักษาหาย ก็อัศจรรย์ อย่างเขาไม่รู้เรื่องอะไร ไปบอกเรื่องให้เขาถูก ก็อัศจรรย์ อย่างนี้มันเป็นเรื่องโลกีย์ ถึงแม้จะอัศจรรย์แค่ไหน อัศจรรย์เหล่านี้ก็ไม่สามารถกำจัดกิเลสได้แม้เท่าใยบัว คือยังกำจัดกิเลสไม่ได้เลย

ส่วนการที่เรามาดำเนินวิปัสสนานั้น เริ่มกำจัดกิเลสตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่เบื้องต้นที่ตั้งท่า ก็เริ่มริดรอนกิเลสแล้ว ริดรอน

กิเลสในตรงที่ว่า ไม่ใช่ตัวตนซึ่งเป็นการฝืนความจริงอย่างยิ่ง เพราะเราก็ถือว่าเรา แล้วทำไมมันไม่ใช่เรา นี่ขึ้นต้นของวิปัสสนาก็เริ่มต้นแล้ว เริ่มต้นสวนทาง คือสวนทางกับกิเลส อย่างพวกโลกียฌานนี่มันไม่ได้สวนทาง มีแต่ว่าเงียบลงไปเลย ในที่สุดอีกหยิกยังไม่เจ็บเลย ไม่รู้สึกอะไร ก็เรียกว่าเป็นโลกียฌานไป ไม่ได้กำจัดกิเลส เพราะฉะนั้นการตั้งหน้าตั้งตาเข้าสู่วิปัสสนานี้จึงเป็นการตั้งหน้าตั้งตาเข้าสู่ความกำจัดกิเลส เราอยากจะเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่อีกต่อไป เราอยากจะทุกข์ยากในโลกนี้อีกนับร้อยนับพันนับหมื่นนับแสนนับล้านโกฏิชาติ อย่างนั้นหรือ ในเมื่อเราพบพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ไม่ควรเป็นเช่นนั้น เราก็ควรที่จะริดรอนกิเลสเท่าที่สามารถจะริดรอนมันลงไปได้

ดูตัวอย่างเช่นท่าน**พระมหากัสสปะ**นั้นตั้งแต่อดีตชาติ ท่านเคยริดรอนกิเลสมาแล้วตั้งแต่อดีตชาติ เคยปฏิบัติมาแล้ว พอมาอีกชาติที่ท่านมาเกิดในชาตินี้ ถึงแม้ท่านจะแต่งงานกับหญิงที่สวยที่สุด แต่ท่านก็ถึงแม้จะนอนในร่วมในห้องเดียวกัน ท่านก็ไม่แตะต้องกายซึ่งกันและกัน อันนี้ก็เป็นผลพวงมาจากวิปัสสนา

นั่นเอง เพราะฉะนั้นวิปัสสนาจึงเป็นหนทางที่จะทำให้กิเลสนี้ริดรอนกิเลสนี้ออกไปทีละเล็กทีละน้อย ถ้าหากว่าเราทำได้ เราทำได้ไม่ใช่ว่าทำเดี๋ยวนี้ วิปัสสนาเดี๋ยวนี้ กิเลสมันก็จะหมดเดี๋ยวนี้ หาเป็นเช่นนั้นไม่ อาจจะต้องใช้การทำวิปัสสนานี้ซักหนึ่งพันหรือสองพันชาติ หรือหมื่นหนึ่ง หรืออาจจะหลายหมื่นชาติก็อาจเป็นได้ เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องไปคิดว่าเราดำเนินวิปัสสนาเดี๋ยวนี้ก็สำเร็จเดี๋ยวนี้ มันเป็นไปยังไม่ได้

แต่ถ้าเราไม่เริ่มต้นซะก่อน เราก็ต้องหลงทาง ถ้าหลงทางเราไปเกิดเป็นฤาษีชีไพรก็ไปอีกเรื่อง ไปเกิดในพรหมโลก กว่าจะได้มาเกิดมนุษย์ก็เป็นกัปป์ เพราะฉะนั้นเรื่องของวิปัสสนานี้จึงเป็นเรื่องสมควรแก่การที่เราจำต้องทำ โดยการที่**ปลงอนิจจัง** อย่างคนแก่คนเฒ่าเขาบอก บอกว่าไปงานศพไปปลงอนิจจังนะ ไปปลงอนิจจังกัน นั่นแหละคือวิปัสสนาเริ่มต้น คือไปปลงอนิจจัง แต่ว่าพื้นฐานของจิตใจนั้น ยังไม่มี ถึงแม้จะปลงอนิจจังมันก็ไม่เป็นวิปัสสนา

การที่จะเป็นวิปัสสนาได้นั้นต้องมีพื้นฐานคือมีพื้นฐานที่เป็นกำลังเสียก่อน คือสมาธิที่เป็นอุปจาระ และเราก็พิจารณาเข้าไปว่าร่างกายอันนี้ **อนิจจัง**เป็นของไม่เที่ยง **ทุกขัง** เป็นทุกข์ **อนัตตา**ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ท่านเรียกว่า**ไตรลักษณ์** ไตรลักษณ์นั้นน่ะเป็นสิ่งที่…เป็นคำสูงมาก ผู้ปฏิบัติเข้าถึงขั้นนั้นถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติเข้าขั้นคือเข้าขั้นวิปัสสนา ถ้าหากว่าดำเนินถึงไตรลักษณ์

อนิจจังนั้นเราก็เห็นแล้วว่า ความแก่ ความสลายตัว ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความผิดเพี้ยน ผัดเพี้ยน หรือความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ประเดี๋ยวพ่อตายก่อนลูก ลูกตายก่อนพ่อ แม่ต่ายก่อนลูก ลูกตายก่อนแม่ หลานตายก่อนน้า น้าตายก่อนหลาน ลุงตายก่อนหลาน หลานตายก่อนลุง มันก็ไม่เที่ยง ก็เรียกว่าอนิจจัง เราจะเอาสิ่งเที่ยงที่ไหน อันนี้ก็เรียกว่าเป็นอุบายวิปัสสนาที่เราควรจะทำให้เกิดขึ้นในขณะเรานั่งสมาธิ

ทุกขัง ความเป็นทุกข์ต่างๆเราก็ปรากฏอยู่ ทุกข์ด้วยความไม่สบาย ทุกข์ด้วยความปวดเมื่อย ทุกข์ด้วยความลำเค็ญต่างๆ ความลำเค็ญที่ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมความปรารถนา ต้องการ

แต่มันก็ไม่ได้ตามความต้องการ เจ็บใจนัก นั่นแหละเรียกว่าความทุกข์ ใครเล่าที่ไม่เคยเจ็บใจ ใครเล่าที่ไม่เคยโมโห ใครเล่าที่ไม่เคยถูกคนอื่นทำร้ายจิตใจ มันก็มีด้วยกันทั้งนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้เรียกว่าทุกขัง ความเป็นทุกข์ อันนี้ก็เป็นอุบายหนึ่งของวิปัสสนา ร่างกายนี้ของเรานี้จวนจะตายก็เรียกว่ามหาทุกข์ วิ่งวอนกัน ส่งโรงพยาบาลใส่อ๊อกซิเจน ใส่อะไร ปั๊มหัวใจ ว่ากันตะหลุบตุบตับ ในที่สุดสู้ได้ก็ได้ สู้ไม่ได้ก็ตายไป อันนั้นเรียกว่าทุกขัง ความเป็นทุกข์

อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน เค้าเรียกว่าอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนก็เพราะร่างกายอันนี้มันเป็นธาตุ ใครไปถือว่าเป็นตัวได้ยังไง ส่วนแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนอ่อนๆเหลวๆก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนใดพัดไปพัดมาก็ธาตุลม ส่วนใดเร่าร้อนก็เป็นธาตุไฟ ก็**ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม** ก็เห็นกันอยู่ อย่างเราเอาไปเผาไฟอย่างนี้ ร่างกายของเราเอาไปเผาไฟ บางทีน้ำเหลืองออกมา ไฟเผาก็ร้อนเดือดฉี่ๆ ออกมานั่นน่ะ นั่นแหละเรียกว่าน้ำ ดิน น้ำ ไฟ ลม กระจายลงไปก็หมด เหลือแต่ดิน อันนี้ก็เรียกว่าอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ถ้า

เป็นตัวตนนะ เราต้องบอกมันได้ เพราะบอกมันไม่ได้ จึงไม่ใช่ตัวตน แกอย่าแก่นะ แกอย่าตายนะ ว่าอีกซักวันสองวันก็ค่อยตาย วันนี้อย่าเพิ่งตายก็แล้วกัน ก็บอกไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่ตัวตนเพราะมันไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา

อย่างที่อธิบายมานี้เรียกว่าไตรลักษณ์ ถ้าเรานั่งสมาธิไป จิตเป็นอุปจาระ เราก็นึกสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา จะไปนึกอนัตตาก็ได้ จะไปนึกทุกขังก็ได้ จะไปนึกอนิจจังก็ได้ พอเรานึกปลงไปๆ กิเลสมันจะค่อยตกสะเก็ดหลุดไป เดี๋ยวตรงนั้นก็หลุดไป เดี๋ยวตรงนี้ก็หลุดไปหรอกกิเลส ในเมื่อเราทำถูกเหมือนกันกับเราจะโค่นต้นไม้ เราก็ตัดโคนมัน อย่างนี้เป็นต้น

การที่จะให้เกิดแห่งความที่เป็นวิปัสสนาแท้จริงก็คือ มองดูอัตภาพร่างกาย ให้เห็นความแตกสลาย ให้เห็นความเน่าเปื่อย ให้เห็นความที่มันจะต้องกลายเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีสภาพที่เป็นร่างกายเหลืออยู่ หลับตามองดู อุปจารสมาธินั้นสมาธิอยู่ในภวังค์ เมื่อเป็นเช่นนั้นมันก็สามารถมองเห็นได้ เมื่อมองเห็นได้ก็

เกิดสิ่งหนึ่งขึ้นมาในใจ สิ่งนั้นคือวิปัสสนาหรือเรียกว่านิพพิทาทาญาณ คือความเบื่อหน่าย

ความเบื่อหน่ายนั่นแหละ เรียกว่าวิ สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น เรียกว่าเป็นวิปัสสนา ดังเช่น**ปัญจวัคคีย์** ท่านฟัง**อนัตตลักขณสูตร**แล้ว **รูปัสมิงปิ นิพพินทะติ** ท่านเบื่อหน่ายในรูป ความเบื่อหน่ายอันนี้เรียกว่าวิปัสสนาแท้จริงเมื่อเราทำลงไป ทำลงไปเมื่อไหร่ เราถึงจะเกิด**นิพพิทาทาญาณ**ขึ้นมา ยังไม่เกิดรึ เราก็ทำมันไปเรื่อยๆ มันก็มีสักวันหนึ่งมันจะเกิดขึ้น วิปัสสนานั้นหรือนิพพาทาญาณความเบื่อหน่ายนั้น ไม่ใช่มันเกิดบ่อยๆ แต่มันจะต้องเกิดเฉพาะที่เราทำจิตถึงที่ เราพิจารณาวิปัสสนาถึงที่เห็นจริงแจ้งประจักษ์ถึงที่ แต่ละครั้งมันก็จะเกิดนิพพาทาญาณความเบื่อหน่ายขึ้นมาแต่ละครั้ง แต่ต้องเข้าใจว่าการดำเนินเข้าสู่วิปัสสนานั้น เมื่อความเบื่อหน่ายเกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ว่าเราได้สำเร็จ เรายังไม่ได้สำเร็จ ยังเพียงแกะกิเลสทีละนิดทีละหน่อย ยังไม่ถึงขึ้น จำเป็นที่จะต้องใช้นิพพิทาทาญาณความเบื่อหน่าย

ขึ้นมานับครั้งไม่ถ้วน หรือเรียกว่านับชาติไม่ถ้วนก็แล้วกัน กว่าจะได้สำเร็จ

ยกตัวอย่างเช่น ท่าน**ยสกุลบุตร** ท่านยสกุลบุตรนั้น แต่อดีตชาติท่านเป็นผู้ที่เอาศพไปเผา เรียกว่าศพไม่มีญาติ ท่านจะทำบุญอย่างนั้น ท่านยสกุลบุตรน่ะ วันหนึ่งมีศพผู้หญิงคนหนึ่งอายุประมาณ ๑๖ ปี กำลังสาวแล้วก็ตายด้วยโรคกะทันหัน ท่านก็นำเอาศพเน่ียขึ้นไปเผา ในขั้นแรกนั่น เวลาอาบน้ำศพก็ดูสวยดี แต่เผาไปๆก็เกิดไหม้ น้ำเหลืองไหล ดำเป็นตอตะโก ท่านเกิดวิปัสสนาขึ้น ท่านก็ไปเรียกเพื่อนของท่านมาอีก ๕๔ คน บอกว่าแหม ฉันได้ความเบื่อหน่ายแล้ว พวกนั้นก็มาพิจารณา ก็เกิด**นิพพิททา** ความเบื่อหน่ายเช่นเดียวกัน เมื่อมาชาติยที่ท่านเป็นสกุลบุตรชาตินี้ ท่านมาเห็นนางบำเรอที่เค้าเอามาบำเรอท่านน่ะเป็นผู้หญิงสาวๆต่างๆนั่นน่ะ ก็นอนเปลือยกายบ้าง น้ำลายไหลบ้าง พอมองเห็นก็สังเวชสลดใจ ท่านก็เลยหนีจากปราสาท ไปพบพระพุทธเจ้าที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อย่างนี้เมื่อท่านไปแล้ว

พบพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าแสดงธรรม ท่านก็ได้ตรัสรู้ ท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

นี่แหละการบำเพ็ญวิปัสสนานั้นต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนาน เรื่องของสมาธิ สมถะวิปัสสนาจึงเป็นเรื่องที่เราท่านทั้งหลายจะต้องเป็นผู้ที่มีความตั้งใจพยายามกระทำให้เกิดขึ้นด้วยความสม่ำเสมอ ทำไปเลย ทำไปเรื่อยๆด้วยความสามารถและด้วยความมั่นคง เราก็จะไปประสบผลสำเร็จซึ่งเป็นที่รอเราท่านทั้งหลายไม่ต้องเป็นห่วง ที่สุดถึงที่สุดนั้นเราก็จะต้องเป็นดอกบัวบาน เหมือนกับท่านผู้บานแล้ว ท่านผู้บานแล้วผู้สำเร็จแล้วนั่นเยอะ เราก็จะเป็นเช่นกับท่านผู้สำเร็จแล้วเช่นเดียวกัน ในเมื่อเรามาเริ่มต้นหนทางวิปัสสนาแล้วอย่างนี้ ต่อไปนี้ก็นั่งสมาธิกันต่อไป

ที่มา: https://youtu.be/fEUCUBtbEc8