

บทที่ 1

ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิปัสสนา



เนื้อหาบทที่ 1



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิปัสสนา

1.1 หลักการปฏิบัติสมถะ

- 1.1.1 ลักษณะของใจ
- 1.1.2 ความสำคัญของฐานทั้ง 7
- 1.1.3 หลักการทำใจหยุด
- 1.1.4 กระบวนการเข้าถึงธรรม

1.2 หลักการเจริญวิปัสสนา

- 1.2.1 ความหมายของวิปัสสนา
- 1.2.2 ความหมายวิปัสสนาของพระมงคลเทพมุนี
- 1.2.3 ภูมิของวิปัสสนา
- 1.2.4 ชีวิตคือรูปนาม

1. การปฏิบัติสมณะ คือ การทำให้ใจหยุด โดยทำให้เห็น จำ คิด รู้ มารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งถูกส่วนใจก็ตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน และเข้าถึงกายต่างๆ ตามลำดับจนเข้าถึงพระธรรมกาย แล้วจึงใช้พระธรรมกายเพื่อไปศึกษาวิปัสสนา

2. การเจริญวิปัสสนา เป็นการพิจารณาให้เห็นสภาพไตรลักษณ์ของสังขาร เป็นการเห็น ด้วยภาวนามยปัญญา โดยอาศัยภูมิวิปัสสนา 6 ประการคือ ขั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งภูมิของวิปัสสนา โดยสรุปมี 2 อย่างคือ รูปกับนาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถอธิบายหลักการเจริญสมณะเพื่อเป็นฐานรองรับ การเจริญวิปัสสนา
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถอธิบายความหมายและลักษณะภูมิของ การเจริญวิปัสสนา

บทที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิปัสสนา

ในชุดวิชาสมาธินักศึกษาได้เคยศึกษาไปแล้วเกี่ยวกับหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการรู้แจ้งที่เรียกว่า วิชาภาควิชาธรรม และเป็นหลักปฏิบัติที่จะทำให้บรรลुธรรมสามารถจัดอาสวกิเลสในตัวไปได้ หลักธรรมทั้ง 2 ประการนี้ พระเดช-พระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ได้กล่าวถึง เอาไว้ว่า

“...สมถะเป็นวิชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือ แปลความว่า สงบระงับใจ เรียกว่า สมถะ

วิปัสสนาเป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องต้น เรียกว่า วิปัสสนา

สมถวิปัสสนา 2 อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา

ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลยจนกระทั่งถึงบัดนี้

บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถวิปัสสนาทั้ง 2 อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน

สมถะ มีภูมิ 40 คือ กลิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัตถาน 1 อรูปฌาน 4 ทั้ง 40 นี้ เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนา มีภูมิ 6

ขั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาทธรรม ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันดับไป

นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมถวิปัสสนาทั้ง 2 นี้ เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา...”

“...แต่ภูมิของสมณะที่เราจะพึงเรียนต่อไปนี้ เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมณะได้ ถ้าทำใจให้หยุดไม่ได้ ก็เข้าภูมิสมณะไม่ได้

สมณะ เขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุดใจของเรา...”

“...ตั้งแต่ กายมนุษย์ถึงกายอรุปรหมละเอียต แค่นั้นเรียกว่า ชั้นสมณะ

ตั้งแต่ กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหัตต์ทั้งหยาบทั้งละเอียดนี้ ชั้นวิปัสสนา

ทั้งนี้ที่เรามาเรียนสมณวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี ผิดแนวนีไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี...”¹

จากหลักการปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี ทำให้เห็นถึงขั้นตอนการเจริญสมณะและวิปัสสนา โดยหลักการที่ว่า การเจริญสมณะจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงจะเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ คือปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายก่อน แล้วจึงอาศัยพระธรรมกายเพื่อไปศึกษาส่วนของวิปัสสนา หลักปฏิบัติวิชาวรรณกายจึงเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา ดังนั้นเพื่อให้การศึกษาวิปัสสนาภูมิสมบูรณ์ จึงขอทบทวนหลักปฏิบัติสมณะของพระมงคลเทพมุนีไว้ในเบื้องต้นก่อน

1.1 หลักการปฏิบัติสมณะ

ในการปฏิบัติสมณะ พระมงคลเทพมุนีได้กล่าวไว้ว่า

“ภูมิของสมณะ เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมณะได้ ถ้าทำใจให้หยุดไม่ได้ ก็เข้าภูมิสมณะไม่ได้ สมณะ เขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด”²

การปฏิบัติสมณะของพระมงคลเทพมุนี ก็คือ การทำใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งท่านก็ได้อธิบายต่อเพื่อให้เข้าใจไปสู่การปฏิบัติว่า จะทำใจให้หยุดนิ่งได้อย่างไร ก่อนอื่นต้องเข้าใจลักษณะของสิ่งที่เรียกว่าใจ ว่าคืออะไร อยู่ตรงไหน จึงจะรู้วิธีการที่จะทำใจให้หยุดนิ่งได้

¹⁻² เอกสารรวบรวมพระธรรมเทศนา (พระมงคลเทพมุนี), กรุงเทพฯ : อาคารทวีสินคอมเพล็กซ์, 2539, หน้า 4.

1.1.1 ลักษณะของใจ

พระมงคลเทพมุนี อธิบายลักษณะของใจไว้ว่า

“อะไรที่เรียกว่าใจ เห็นอย่างหนึ่ง จำอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง 4 อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน นั่นแหละเรียกว่า ใจ อยู่ที่ไหน อยู่ในเบาะ น้ำเลี้ยงหัวใจ คือ ความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ที่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ที่ท่ามกลางดวงวิญญาณ เห็น จำ คิด รู้ 4 ประการนี้ หมดทั้งร่างกาย ส่วนเห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิด เป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้ เป็นต้นของดวงวิญญาณ ดวงวิญญาณ เท่าดวงตาตำข้างในอยู่ในกลางดวงจิต ดวงจิต เท่าดวงตาตำข้างนอกอยู่ในกลางเนื้อหัวใจ ดวงจำ กว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่งเท่าดวงตาทั้งหมด ดวงเห็น อยู่ในกลางกายโตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็นดวงเห็น”¹

จากคำเทศนาของพระมงคลเทพมุนี นักศึกษาจะเห็นว่าท่านอธิบายลักษณะของใจว่า คือ เห็น จำ คิด รู้ และบอกที่อยู่ของใจไว้ ว่าอยู่ที่เบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ ซึ่งจะอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจเกี่ยวกับ ใจ และเห็น จำ คิด รู้ ดังนี้

1. ความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย คือ อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

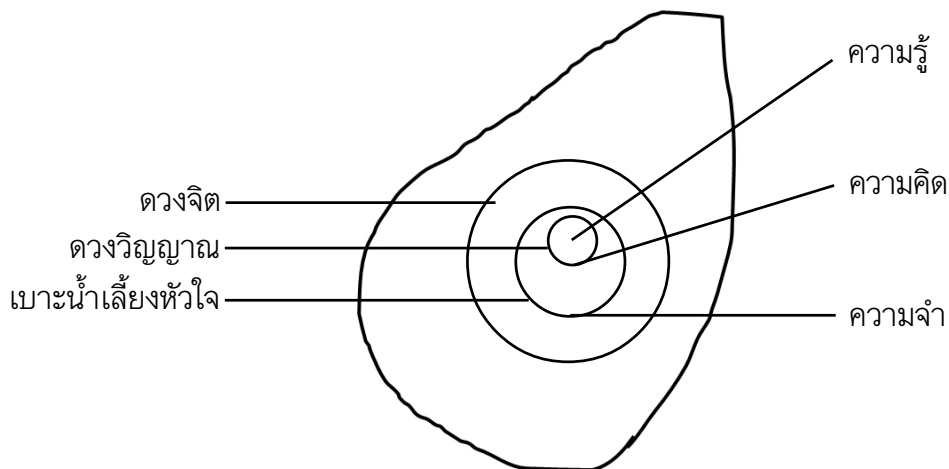
2. ความจำอยู่กลางเนื้อหัวใจอยู่ซ้อนกับดวงจิต หัวใจส่วนใหญ่จะอยู่ตรงกลางทรวงอก มีตรงปลายคล้ายๆ กับดอกบัวจะเยื้องไปทางอกซ้ายซ้าย แต่ส่วนใหญ่จะไปอยู่ตรงกลาง มีขนาดเท่ากำปั้นกลางเนื้อหัวใจจะมีบ่อน้ำเลี้ยงหัวใจลอยอยู่ แล้วก็มีดวงจิตของเราไปลอยอยู่ในกลางบ่อน้ำเลี้ยง ถ้าส่วนหยาบก็เป็นเลือด ส่วนละเอียดก็เป็นน้ำใสๆ ไม่ว่าจะผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจก็ตาม ส่วนละเอียดก็จะยังอยู่ ดวงจิตอยู่ตรงกลางเนื้อหัวใจนี้ ความจำก็ซ้อนอยู่กับดวงจิตนี้

3. ความคิดอยู่ท่ามกลางดวงจิต ลอยอยู่ท่ามกลางเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ

4. ความรู้อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

อธิบายเป็นภาพคือ

¹ เอกสารรวบรวมพระธรรมเทศนา (พระมงคลเทพมุนี), กรุงเทพฯ : อาคารทวีสินคอมเพล็กซ์, 2539, หน้า 4.



เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างนี้เข้ามารวมเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า ใจ

การที่พระมงคลเทพมุนีอธิบายลักษณะของที่ตั้งใจว่าอยู่ที่เบ้าน้ำเลี้ยงหัวใจ และมีความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ที่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ที่ท่ามกลางดวงวิญญาณเช่นนี้ เป็นการอธิบายลักษณะการทำงานของเห็น จำ คิด รู้ ที่เดินทางออกมาจากศูนย์กลางกาย เพราะในภาคปฏิบัติพบว่า ใจนั้นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แต่เมื่อใจทำหน้าที่ในการรับอารมณ์ทางอายตนะต่างๆ ใจซึ่งเป็นเหมือนสถานีต้นจะส่งเห็น จำ คิด รู้ ออกมาเพื่อทำหน้าที่รับอารมณ์ โดยจะส่งผ่านมาที่หัวใจก่อน ซึ่งเป็นเหมือนสถานีกลางที่จะเชื่อมโยงระหว่างส่วนละเอียดกับส่วนหยาบ คือ ประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ มาอยู่ที่หัวใจแล้ว ก็จะส่งไปยังฐานต่างๆ ทั้ง 5 ฐาน คือ เพลาตา กลางกึ่ง เพดานปากที่อาหารสาลัก ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก กลางลำตัว ซึ่งเป็นศูนย์รวมอายตนะต่างๆ เมื่อรับอารมณ์ต่างๆ แล้วก็จะส่งสัญญาณกลับไปหัวใจ และกลับไปศูนย์กลางกาย

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า สถานีต้นของใจจะอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 สถานีกลางจะอยู่ที่เนื้อหัวใจคอยเป็นตัวเชื่อมระหว่างหยาบและละเอียด สถานีปลายจะอยู่ตามฐานต่างๆ อีก 5 ฐาน

จากที่กล่าวมาข้างต้น นักศึกษาจะเห็นว่า จิตเป็นแค่ส่วนหนึ่งของใจ หัวของใจจะอยู่ที่กลางทรวงอก ตัวของใจจะอยู่ที่ฐานที่ 7

1.1.2 ความสำคัญของฐานทั้ง 7

ฐานทั้ง 7 ฐานนี้มีความสำคัญ พระมงคลเทพมุนีกล่าวว่า นอกจากเป็นทางไปเกิด มาเกิด ตี้นลับ ไปสู่อายตนะนิพพาน แล้วยังสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องกาย ใจ จิต วิญญาณ ฐานทั้ง

7 ฐานนี้ เป็นที่คุมวิญญาณ คำว่าวิญญาณในที่นี้ไม่ใช่กายละเอียด แต่หมายถึง ความรู้แจ้ง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือกล่าวได้ว่าฐานทั้ง 7 เป็นที่ตั้งของอายตนะในการรับรู้ กล่าวคือ

ฐานที่ 1 เป็นทางเข้าออกของกายสังขาร คือ ลมหายใจ

ฐานที่ 2 เป็นศูนย์รวมของการได้กลิ่น

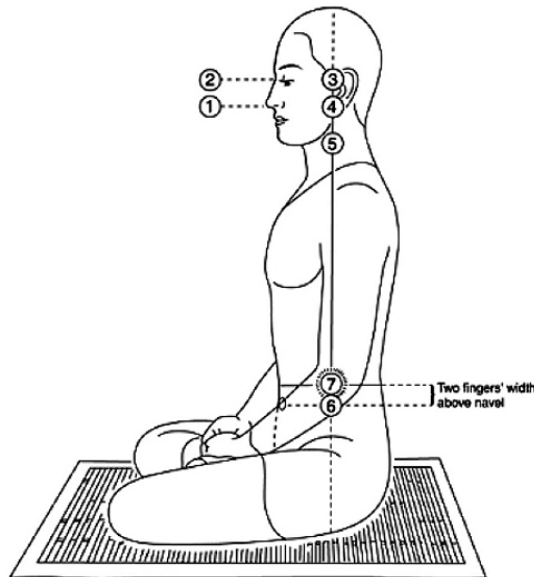
ฐานที่ 3 เป็นศูนย์รวมของการเห็น

ฐานที่ 4 เป็นศูนย์รวมของการได้ยิน

ฐานที่ 5 เป็นฐานศูนย์รวมของการรับรส

ฐานที่ 6 เป็นฐานศูนย์รวมของการสัมผัสผัสสทั้งหมด

ฐานที่ 7 เป็นศูนย์รวมของใจ



อารมณ์ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะมารวมกันที่สถานี่ต้น คือ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ส่งผ่านไปยังเนื้อหัวใจ ที่คอยเชื่อมโยงระหว่างหยาบกับละเอียด แล้วจึงไปสู่ฐานต่างๆ แล้วทั้งหมดจะกลับมารวมที่ศูนย์กลางกาย

เมื่อปฏิบัติจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย จะเห็นว่าทั้ง 7 ฐานนี้ จะมีลักษณะเหมือนท่อใสๆ เวลาเราสูดลมหายใจเข้าไปตรงปากช่องจมูก ไปตามฐานต่างๆ จะเป็นท่อแก้วใสๆ ฐานที่ 1 ทางเดินของลมหายใจเข้าออก มีความสำคัญมาก นอกจากจะทำให้เราดำรงชีพอยู่ได้แล้ว ยังเป็นสื่อที่จะดึงดูดอารมณ์อะไรต่างๆ เข้ามาภายใน เวลาเรารักก็ดี ชังก็ดี ยินดีก็ดี ยินร้ายก็ดี คือ ใครทำถูกใจเรา เราก็ยินดี หรือไม่ถูกใจ เราก็ยินร้าย ซึ่งจะทำให้ลมหายใจหยาบ

พอหยาบเข้าไปแล้ว เข้าไปตามลม ไปสู่ลมหายใจที่ฐานที่ 7 มันก็จะไปขยายส่วนใน เห็น จำ คิด รู้ ไปดึงดูดเอากิเลสภายใน ความโลภ ความโกรธ ความหลง คลุกเคล้ากัน แล้วก็ขยายไปสู่ระบบประสาทกล้ามเนื้อ จากจิตใจสู่ระบบกล้ามเนื้อ สู่ระบบความคิด คำพูด และการกระทำ ลมหายใจกับใจสัมพันธ์กันอย่างนี้

ถ้าความโลภ อย่างเช่นอกิขณา คิดอยากจะได้ของผู้อื่นโดยไม่ชอบธรรม พอความโลภ เข้าเกิดขึ้น ใจมันจะพร่อง ความโกรธ ความพยาบาท เข้ามาตามลมแล้วก็มาอยู่ที่ฐานที่ 7 ประสานกับกิเลสในตระกูลโทสะหรือพยาบาท ก็จะทำให้ใจพล่าน ถ้าเป็นกิเลสตระกูลโมหะ ใจก็จะพรั่มว จำง่าย ๆ ดังนี้คือ ใจพร่องเพราะโลภ ใจพล่านเพราะโกรธ ใจพรั่มวเพราะหลง เพราะฉะนั้นเวลาอารมณ์ยินดียินร้ายเข้ามา จึงมีเทคนิคทำให้สิ่งลมหอก คล้ายกับ สิ่งน้ำมูก แต่ไม่ถึงขั้นต้องสั่งอย่างรุนแรง ให้ลมหอกนิดหนึ่ง พอลมหยาบไม่อาจเข้ามาได้ ก็จะไม่มีส่วนเชื่อมประสาน เพราะฉะนั้นมันก็จะดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไป ใจเราก็จะใส

1.1.3 หลักการทำใจหยุด

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นถึงลักษณะของใจตามที่พระมงคลเทพมุนีกล่าวไว้ เป็นการกล่าวถึงใจเมื่อออกมาทำงาน ไม่ได้กล่าวถึงใจในภาวะหยุดนิ่ง การทำใจให้หยุด จะต้องทำให้เห็น จำ คิด รู้ มารวมอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ไม่ส่งใจออกไปตามฐานต่าง ๆ ซึ่งท่านกล่าวไว้ว่า

“คำที่เรียกว่า ใจ นี้แหละเราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ลืออย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางก๊กข้างใน สะดือทะลุหลังเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตั้ง ขวาทะลุซ้าย เป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตั้ง ตรงกัน ตั้งทั้ง 2 เส้นตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั้นแหละเรียกว่า กลางก๊ก กลางก๊กนั้นแหละ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธี เท้าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวงพอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้ที่กลางดวงนั้นคือกลางก๊กนั้นแหละ เราเอาใจของเราไปจรดที่กลางก๊กนั้น เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างจรดอยู่กลางก๊กนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น “ใจ” ที่เขาบอกว่า “ตั้งใจ” นะ เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ เขาบอกว่าตั้งใจ”¹

¹ เอกสารรวบรวมพระธรรมเทศนา (พระมงคลเทพมุนี), กรุงเทพฯ : อาคารทวีสินคอมเพล็กซ์, 2539, หน้า 5.

การทำให้ใจหยุดของพระมงคลเทพมุนี ก็คือ การทำให้เห็น จำ คิด รู้ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่ที่กลางกายมนุษย์ คือ ตรงศูนย์กลางกาย ซึ่งถือว่าเป็นหลักการในการทำใจหยุดสำหรับวิธีการที่จะทำให้เห็น จำ คิด รู้ รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ท่านได้ให้แนวทางไว้ว่า

“ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้ว ก็ใช้สัญญาจำให้มันหยุดนิ่งบังคับให้นิ่งเสียถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้า หนักเข้า หนักเข้า พอถูกส่วนเข้า ใจหยุดนิ่ง ใจหยุด หยุด พอใจหยุดเท่านั้นแหละถูกตัวสมณะแล้ว หยุดนั้นแหละเป็นตัวสมณะ หยุดนั้นเองเป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด”¹

การทำให้เห็น จำ คิด รู้ รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ท่านใช้คำว่า บังคับให้นิ่ง บังคับให้ใจหยุดด้วยบริกรรมภาวนา ทำไปจนกระทั่งถูกส่วน จึงถูกตัวสมณะ คือ ใจหยุดได้ หรืออาจใช้บริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส ควบคู่กับบริกรรมภาวนาก็ได้

1.1.4 กระบวนการเข้าถึงธรรม

เมื่อสามารถทำใจให้หยุด คือ ทำให้เห็น จำ คิด รู้ รวมเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว ก็จะเกิดองค์ฌานคือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา มากำจัดนิวรณ์ทั้ง 5 นิวรณ์นี้เป็นตัวที่กั้นระหว่างดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์กับใจไม่ให้มารวมกัน เมื่อนิวรณ์หมดไป ก็จะทำให้จิตกศูนย์กลางคือ ใจจะตกลงไปดูดเอาดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ซึ่งอยู่ที่ฐานที่ 6 ขึ้นมาฐานที่ 7 แล้วก็เห็นดวงปฐมมรรค

ดังนั้นเมื่อใจหยุดก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายในและเมื่อใจหยุดมากขึ้นก็จะเข้าถึงกายต่างๆ จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย จากนั้นจึงอาศัยพระธรรมกาย เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป

1.2 หลักการเจริญวิปัสสนา

ดังที่ได้เคยกล่าวไปแล้วเกี่ยวกับวิปัสสนา ในหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเป็นการทบทวนจะขออธิบายเพิ่มเติมดังนี้

¹ เอกสารรวบรวมพระธรรมเทศนา (พระมงคลเทพมุนี), กรุงเทพฯ : อาคารทวีสินคอมเพล็กซ์, 2539, หน้า 5.

1.2.1 ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนา มาจาก 2 บท คือ วิ + ปัสสนา

วิ แปลว่า วิเศษ

ปัสสนา แปลว่า การเห็น

วิปัสสนา จึงหมายถึง การเห็นวิเศษ วิปัสสนานี้เป็นชื่อของปัญญา ซึ่งเป็นธรรมชาติที่รู้ก็แต่ว่าสิ่งที่ปัญญารู้นั้นมีมากมายหลายอย่าง ปัญญาจึงมีมากมายหลายอย่างตามสิ่งที่รู้ นั่นกล่าวคือ ปัญญารู้วิชาภูมิศาสตร์ก็อย่างหนึ่ง ปัญญารู้วิชาภูมิศาสตร์ก็อย่างหนึ่ง ปัญญาที่รู้วิชาวิทยาศาสตร์ก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น ในบรรดาปัญญามากมายหลายอย่างเหล่านั้น เฉพาะปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ 3 อย่าง มี อนิจจลักษณะ ลักษณะที่ไม่เที่ยง ทุกขลักษณะ ลักษณะที่เป็นทุกข์ และอนัตตลักษณะ ลักษณะที่เป็นอนัตตาเท่านั้น จึงได้ชื่อว่า วิปัสสนา ข้อนี้สมจริงตามที่ท่านให้คำจำกัดความของคำนี้ไว้ว่า “อนิจจา ทิวา เสน วิวิธกา เณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา” แปลว่า “ปัญญาชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีความหมายว่า เป็นโดยอาการต่างๆ เกี่ยวกับอาการที่ไม่เที่ยง เป็นต้น” ดังนี้ อันได้แก่ ปัญญาที่พระพุทธเจ้าหมายเอา ตรัสไว้ว่า “สพฺเพ สงฺขารา อนิจจา ขฺยฯ สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา ขฺยฯ สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา” ซึ่งแปลว่า “สังขารทั้งหลาย ทั้งปวงไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นทุกข์ ฯลฯ ธรรมทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นอนัตตา” ดังนี้ นั่นเอง

เมื่อวิปัสสนาเป็นปัญญาที่รู้ลักษณะทั้ง 3 ดังกล่าว วิปัสสนานี้จึงมิได้เป็นไปเพื่อประโยชน์อะไรอย่างอื่น ที่แท้แล้วเป็นไปเพื่อการละกิเลสเท่านั้น กล่าวคือ กิเลสทั้งหลาย มีโลภะ เป็นต้น เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นในวัฏฏธรรมที่เห็นว่าเที่ยงบ้าง ว่าเป็นสุขบ้าง ว่าเป็นอัตตาหรือเป็นของ ที่เนื่องด้วยอัตตาบ้าง เท่านั้น เพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น จะขอยกไปกล่าวเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ในปัญหาข้ออื่นที่เกี่ยวกับไตรลักษณ์ ในที่นี้ขอเพียงชี้แจงให้ทราบเป็นเบื้องต้นก่อนว่า กิเลสย่อมเกิดขึ้นและเจริญอยู่ได้ เพราะมีความสำคัญว่าเที่ยง เป็นต้น เพราะฉะนั้นหากว่าได้ทำความเข้าใจโดยประการตรงข้าม คือความสำคัญว่าไม่เที่ยง เป็นต้น ให้เกิดขึ้น โดยการเจริญวิปัสสนาได้แล้วไซ้ กิเลสเหล่านั้นจะถูกละไป เพียงแต่ว่า การละกิเลสแห่งวิปัสสนาปัญญานี้ เป็นการละได้เป็นครั้งคราวในทุกคราวที่ทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ยังไม่สามารถละได้เด็ดขาดเท่านั้น แต่ถ้าหากว่าสามารถทำวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วนี้ให้มีความถี่ถี่ไปตามลำดับ จนบรรลุถึงมรรคซึ่งเป็นที่สุดแห่งวิปัสสนาปัญญาได้ ก็ย่อมละกิเลส เหล่านั้นได้เด็ดขาด นั่นคือ กิเลสที่ถูกละไปแล้ว จะไม่มีวันหวนกลับมาเกิดได้อีกเลย เมื่อกิเลส ลื่นไป ทุกข์ก็ย่อมลื่นไป เพราะทุกข์ทั้งหลายในสังสารวัฏ มีชาติความเกิดเป็นต้น มีกิเลส

เป็นเหตุ มีกิเลสเป็นปัจจัย เมื่อความสิ้นกิเลสและความสิ้นทุกข์จะสำเร็จได้โดยการเจริญวิปัสสนาดังกล่าว มาห้จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนานี้มีความสิ้นกิเลสและความสิ้นทุกข์ เป็นประโยชน์

1.2.2 ความหมายวิปัสสนาของพระมงคลเทพมุนี

พระมงคลเทพมุนีได้อธิบายถึงวิปัสสนาว่า เป็นการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นต่าง ๆ ในเรื่องของขั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งท่านได้อธิบายการเห็นในวิปัสสนาว่า

“ถ้าว่าวิปัสสนาเห็น มีวิปัสสนาก็มีธรรมกาย เห็นด้วยตาธรรมกายนั้นแหละเรียกว่าวิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นต่าง ๆ เห็นไม่มีที่สุด ตาธรรมกายโคตรภู เห็น แค่นี้ ตาธรรมกายโสตา โสตาละเอียด เห็นแค่นี้ สกทาคา สกทาคาละเอียด เห็นแค่นี้ พระอนาคา อนาคาละเอียด เห็นแค่นี้ พระอรหัต อรหัตละเอียด เห็นแค่นี้ หนักขึ้นไปไม่มีที่สุด นับอสงไขยไม่ถ้วน เห็นไม่มีที่สุด รู้ไม่มีที่สุด เห็น จำ คิด รู้ เท่ากัน เห็นไปแคไหน รู้ไปแคไหน จำไปแคไหน คิดไปแคไหน รู้ไปแคไหน เท่ากัน ไม่ยิ่งไม่หย่อนกว่ากัน นี้อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา เห็นอย่างนี้เห็นด้วยตาธรรมกาย เห็นด้วยตากายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด เห็นเท่าไรก็เห็นไป เรียกว่าอยู่ในหน้าที่สมณะทั้งนั้น ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าวิปัสสนาละก็ต้องเห็นด้วยตาธรรมกายนั้นแหละเป็นตัววิปัสสนาจริง ๆ ละ”¹

การเจริญวิปัสสนา ในทางปฏิบัติจะต้องเข้าถึงพระธรรมกาย จึงจะไปเรียนรู้สิ่งที่ เป็นวิปัสสนาภูมิได้อย่างแท้จริง

1.2.3 ภูมิของวิปัสสนา

ธรรมดาการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร ต้องอาศัยเพาะปลูกลงในที่ดินฉั่นไต่ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จำต้องมีภูมิพื้นที่ให้ทำการเพาะปลูก หรือปฏิบัติด้วยเหมือนกัน ฉั่นนั้น ภูมิของวิปัสสนา คือ พันธ์ในการเจริญวิปัสสนากวณานัน มี 6 อย่าง ได้แก่

1. ขั้น 5 คือ กองทั้ง 5

2. आयตนะ 12 คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี 12

¹ วัดปากน้ำภาษีเจริญ และสมาคมศิษย์หลวงพ่อดาวพุกน้ำ, **มรดกธรรมของหลวงพ่อดาวพุกน้ำ (พระมงคล-เทพมุนี)**, กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2537, หน้า 290.

3. ธาตุ 18 คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี 18
4. อินทรีย์ 22 คือ ความเป็นใหญ่ มี 22
5. อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ มี 4
6. ปฏิจจสมุปบาท 12 คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี 12

ถ้ากล่าวโดยย่อภูมิของวิปัสสนามีเพียง 2 อย่าง ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม ขั้นต้นต้องพิจารณาให้เห็นรูปนามก่อน แล้วกำหนดดูจนเห็นปัจจัยที่ให้เกิดรูปนาม ต่อจากนั้นจึงเพ่งให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า รูปนามมีลักษณะที่ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาว่ากล่าวให้เป็นไปตามใจชอบก็ไม่ได้ เมื่อเพ่งจนเห็นไตรลักษณ์ ก็จะได้ละความเห็นผิด เข้าใจผิด จำผิด ว่ารูปนามเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนที่พึงบังคับบัญชาได้ตลอดจนว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม การเห็นผิด เข้าใจผิด จำผิดนี้เรียกว่า วิปลาสธรรม คือเป็นสิ่งที่วิปลาสคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง

ธรรมทั้ง 6 หมวดนี้เป็นพื้นฐานในการนำไปเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่สามารถแยกความเป็นตัวตนเราเขา ความเป็นสัตว์ บุคคลออกได้ ต้องเป็นปัญญาที่ได้มาจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนบรรลุวิปัสสนาญาณ

1.2.4 ชีวิตคือรูปนาม

การมองเห็นสิ่งที่เป็นรูปนามนี้ ไม่ใช่จะเห็นได้ด้วยการพิจารณาธรรมดาตามที่เข้าใจ เพราะจะต้องเห็นตัวของรูปนามจริงๆ ว่ามีลักษณะเป็นเช่นไร แต่ในการพิจารณาแบบสุดมย-ปัญญาและจินตตามยปัญญาก็พอจะให้เข้าใจ ว่าโดยความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตของเรานั้น สามารถแบ่งแยกชีวิตออกเป็นได้ 2 ระดับ คือ

1) สมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติ

ความจริงโดยสมมติ เรียกว่าสมมติสัจจะ เป็นความจริงที่ผู้คนในสังคมใดสังคมหนึ่งบัญญัติ สมมติ แต่งตั้ง วางกำหนดกฎเกณฑ์ ทำข้อตกลงยินยอมร่วมกัน มีขอบเขต มีกำหนด มีระยะเวลา ส่วนใหญ่แสดงออกด้วยการใช้ทั้งภาษาทางกาย ภาษาพูด ภาษาเขียน เพื่อสื่อความหมายให้เข้าใจตรงกัน

ตัวอย่างเช่น เมื่อใครได้รับการตั้งชื่อว่าชื่อใด เมื่อมีผู้เรียกชื่อนั้นขึ้น ย่อมหมายความว่าถึงคนผู้นั้น จะกำหนดเจาะจงไว้ จนตลอดระยะเวลาที่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่เมื่อใดที่คนนั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลงชื่อตนเองเสียใหม่ ชื่อเดิมย่อมเป็นอันลบล้าง ไม่ใช่อีกต่อไป

ความจริงโดยสมมติ จึงเป็นสมมติโวหารที่ชาวโลกแต่งตั้ง บัญญัติขึ้น เป็นของไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงได้ แล้วแต่การวางกำหนดกฎเกณฑ์ของสังคมมนุษย์

2) ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยแท้

ความจริงโดยแท้จริง เรียกว่าปรมัตถสัจจะ เป็นธรรมหรือธรรมชาติที่มีอยู่จริงตามสภาวะลักษณะ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นได้ เช่นคำว่า “คน” แต่ละชาติเรียกชื่อไม่เหมือนกัน ตามแต่สมมติโวหารที่ชาตินั้นๆ บัญญัติขึ้น แต่ลักษณะของคนที่ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ประการคือ ส่วนที่เป็นร่างกาย (รูป) และส่วนที่เป็นจิตใจ (นาม) จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย ไม่ว่าจะเป็นของชนชาติใด

ปรมัตถสัจจะ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ สภาวสัจจะ และอริยสัจจะ

สภาวสัจจะ เป็นความจริงแท้ ตามสภาวะของสรรพสิ่งต่างๆ นั้น ทั้งที่เป็นฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม

อริยสัจจะ คือธรรมที่เป็นจริงสำหรับพระอริยบุคคลโดยเฉพาะ ได้แก่ อริยสัจ 4 มี ทุกข์ เป็นต้น

เมื่อความจริงแบ่งออกได้หลายขั้นตอนดังกล่าวมาแล้ว ชีวิตของเราจึงอาจกล่าวถึงได้ 2 แบบ คือ

1. ตามความจริงระดับสมมติสัจจะ ซึ่งชาวโลกส่วนใหญ่เข้าใจและยินยอมรับรองกัน เราก็คือชีวิตมนุษย์คนหนึ่งที่เกิดมาในโลก มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ มีบิดามารดา ญาติพี่น้อง ผู้มีอุปการคุณอื่นๆ เกิดมาแล้วก็ดำเนินชีวิตไปตามครรลองที่สังคมวางกำหนด กฎเกณฑ์ไว้ มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ผู้ใดฉลาดย่อมเลือกดำเนินชีวิตในฝ่ายดี ทำหน้าที่ของตน ในสังคมอย่างดีที่สุด เช่น

ในวัยเยาว์ ศึกษาเล่าเรียน แสวงหาความรู้ อยู่ในโอวาทคำสั่งสอนของผู้ใหญ่

ในวัยเติบโต ประกอบสัมมาอาชีพเป็นหลักฐาน ดำรงวงศ์สกุลให้เจริญรุ่งเรือง ประพฤติตนในคุณธรรมอันดีงาม ทำหน้าที่ต่างๆ ของตนให้ครบถ้วนบริบูรณ์ รวมทั้งหน้าที่ที่ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ชนบุคคลอื่น

เมื่อเข้าใกล้วัยชรา เร่งสร้างกุศลให้มากกว่าวัยธรรมดาอื่นที่ผ่านมา เพื่อประโยชน์สุข ในชีวิตนี้ และสัมปรายภพ

2. ตามความจริงในระดับปรมาตมจะ ซึ่งสามารถตอบได้เป็น 2 ระดับ คือ

ระดับที่หนึ่ง ยังตอบในฐานะ “มีตัวเรา”

ระดับที่สอง ในฐานะ “ไม่มีแม้แต่ตัวเรา”

ระดับที่หนึ่ง เมื่อยังคิดยึดถือว่ามีตัวเรา

ในระดับนี้ควรทราบว่า ตราบใดที่เรายังมีกิเลสหน่อง ติดค้างอยู่ในสันดาน ตราบนั้น เราจะต้องเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด โดยไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนที่จะต้องเกิดเป็นอะไรบ้าง ขึ้นอยู่กับผลของกรรมที่สั่งสมกระทำไว้ ขณะเมื่อได้เกิดในแต่ละครั้งๆ ภพ (ที่อยู่) ภูมิ (ที่เกิด) ที่จะต้องเวียนตายเวียนเกิด สำหรับผู้ยังมีกิเลส มีอยู่ด้วยกัน 31 แห่ง

สถานที่ตั้ง 31 แห่งนี้ เป็นที่ที่เรามีสิทธิ์ทำให้ตัวเรา อุบัติบังเกิดขึ้น โดยมีสาเหตุจาก กรรมที่ตัวเราเองเป็นผู้ประกอบ เป็นปัจจัยเครื่องอุดหนุน นำส่งเราไปยังกำเนิดนั้นๆ ส่วนกรรม ชนิดใดนำส่งสู่ภพภูมิใด และที่นั้นๆ มีความเป็นอยู่ ทุกข์ สุข อย่างไร จะกล่าวในโอกาสต่อไป

ระดับที่สอง ในการตอบแบบปรมาตมจะ “ไม่มีตัวเรา”

ในการพูดระดับนี้ ขอยกเอาสิ่งของหลายๆ อย่างในโลกมาเป็นเครื่องอุปมาเปรียบเทียบกับ เช่น บ้านเมือง สถานก่อสร้าง ยานพาหนะ สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ที่เราสมมติเรียกชื่อไว้ว่าชื่อนั้น ชื่อนี้ ความจริงที่แท้ สิ่งนั้นๆ ประกอบด้วยของบางอย่าง หรือหลายอย่าง นำมาประกอบรวมกันไว้ หากเราจับของเหล่านี้แยกออกเป็นส่วนๆ เป็นจำพวกๆ ไป ของที่ถูกแยกแล้วเหล่านั้น ไม่มีสิ่งใด ที่เรียกได้ดังชื่อที่เราเรียกเมื่อของรวมกันอยู่ เช่น บ้าน เมื่อเราจับบ้านแยกออกดู จะพบว่าประกอบด้วย ไม้ เหล็ก ปูน กระเบื้อง สี ฯลฯ ไม่มีสิ่งใดเรียกว่า “บ้าน” จนอย่างเดียว

อุปมาข้างต้นเป็นฉันทิ ความเป็นสัตว์ เป็นบุคคลของเรา ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันคือ ชีวิตเรา ประกอบด้วยสภาวะธรรมสำคัญ 2 ประการ คือ องค์ประกอบที่ทำให้เป็นรูปร่างกาย (รูปธรรม) และองค์ประกอบที่ทำให้เกิดเป็นฝ่ายจิตใจ (นามธรรม) เมื่อใดปัญญาแยกแยะพิจารณาแยกส่วนต่างๆ เหล่านี้ออก เมื่อนั้นย่อมสามารถละทิ้งคำว่า “เรา” ลงได้สิ้นเชิงเด็ดขาด ย่อมจะเห็นแจ่มแจ้งชัดเจนว่า คำว่า “เรา” เกิดขึ้นเพราะความประจวบเหมาะของการผสมผสาน กลมกลืนกันระหว่างสิ่งต่างๆ อย่างไร และสิ่งเหล่านั้นไม่มีคุณค่าในการยึดถืออย่างไร เมื่อเกิด ปัญญาขึ้นถึงระดับนี้ ย่อมเป็นการยุติชีวิตมิให้วนเกิดเวียนตายในที่ 31 แห่งนั้นต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าในการเจริญวิปัสสนามีอารมณ์ที่สำคัญอยู่ 6 อย่าง ซึ่งเป็นพื้นฐานรองรับการเจริญวิปัสสนา แต่ก่อนที่จะไปศึกษาสิ่งที่เป็วิปัสสนาภูมิ มีสิ่งสำคัญ

ที่นักศึกษาควรทำความเข้าใจเป็นอันดับแรกก่อนก็คือ ความเข้าใจในเรื่องของวงจรชีวิตในสังสารวัฏ เพราะเหตุที่ตัวเราและสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เนื่องจากมีกิเลส กรรม วิบาก และภพภูมิรองรับอยู่ ถ้าทราบได้ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลुธรรมแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดนี้ก็จะคงเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นในการศึกษาวิปัสสนาภูมิจึงต้องศึกษาเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิตในเรื่องเหล่านี้ก่อน

หลังจากที่ได้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับแผนผังชีวิตในสังสารวัฏแล้ว นักศึกษาจะมองเห็นภาพในการที่เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิดหมุนเวียนไปในภพภูมิต่างๆ อย่างไม่รู้จักจบสิ้น ตามอำนาจของกรรม ที่ตนได้กระทำไว้นั้น นับเป็นวัฏฏทุกขอันยาวนานไม่มีวันสิ้นสุด การกระทำให้เล็กเกิดไม่มีใครทำให้กันได้ ตนเองจะต้องเป็นผู้กระทำให้ตนเอง สิ่งที่ต้องกระทำนั้น คือ การทำให้ตนเองเป็นผู้มีปัญหา เอาปัญญามาเป็นประดุจพาหนะพาตนเองไปให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ปัญญานี้เป็นปัญญาที่รู้พิเศษกว่าปกติ เป็นปัญญาที่ทำให้รู้แจ้งสภาวะปกติของรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง ปัญญานี้เป็นปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา คือ รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง การรู้เห็นนี้ คือ เห็นในไตรลักษณ์และการรู้เห็นนี้มีภูมิของวิปัสสนา หรือ อารมณ์ ที่จะป็นฐานทำให้เกิดวิปัสสนา 6 อย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะต้องศึกษาเป็นอันดับต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิปัสสนา จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 1 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 1
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป