

๑ หลักการเจริญภาวนา สมกวิปัสสนากรรมฐาน

พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ล้วนทรงสอนให้สัตว์โลก

- ละชั่ว ด้วยกาย วาจา ใจ
- ทำความดี ด้วยกาย วาจา ใจ
- ทำใจให้ผ่องใส

การที่จะทำให้ใจของตนให้ดีตามนี้ได้มีหลักคือ **สมกวิปัสสนา** อันเป็นวิชาสำคัญในพระพุทธศาสนา ตามพระบาลีว่า

เทว เม ภิกขเว วิชาสมาคิยา ฯ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชามี ๒ อย่าง คือ

สมถะ คือ ความสงบระงับ **วิปัสสนา** คือ ความเห็นแจ้ง

สมถะ เป็นขั้นแล้ว ต้องการให้จิตเป็นขั้น

จิตเป็นขั้น ต้องการให้ความกำหนดย่นดีหมดไป

วิปัสสนา เป็นขั้นแล้วต้องการทำให้ปัญญาเป็นขั้น

ปัญญาเป็นขั้น ต้องการให้ความไม่รู้จักจริงอันใดที่

อยู่กับจิตใจหมดไป”

สมถะ เป็นวิชาต้น แปลว่า **สงบระงับใจ**

วิปัสสนา เป็นขั้นสูง แปลว่า **เห็นแจ้ง**

“สมถะ - วิปัสสนา ๒ อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุม ลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พูดได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วย ทั้ง ๒ อย่างนี้”

สมถะและวิปัสสนามีกฎเกณฑ์ไหน ?

สมถะมี ๔๐ ภูมิ คืออกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถาน ๑ อรูปฌาน ๔

วิปัสสนามี ๖ ภูมิ คือ ขั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท-ธรรม (เป็นธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น)

เริ่มต้นการเรียนภูมิของสมถะ **“ต้องทำใจหยุดก่อน”** ตรงตามความหมายว่า **สงบนิ่ง**

ใจ ประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมกันเป็นจุดเดียว อยู่ที่เบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ

ความเห็น	อยู่ที่ท่ามกลางกาย
ความจำ	อยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ
ความคิด	อยู่ที่ท่ามกลางดวงจิต
ความรู้	อยู่ที่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

ใจเป็นของลึกซึ้ง เวลาเรานั่งอยู่ที่นี้ ใจสอไปถึงบ้าน นรก สวรรค์ นิพพานก็ได้ ถ้าว่ารู้แคบ ก็สอไปได้แคบ รู้กว้างสอไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียดหรือหยาบก็สอไปได้ แล้วแต่ความรู้ความเห็น ของมัน

เราต้องรวมใจให้เห็น จำ คิด รู้ หยุดเป็นจุดเดียวที่กลางกายมนุษย์ ตรงตำแหน่งสะดือทะเล หลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกักข้างใน ที่ซึ่งด้าย ตัดกันเหนือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ตรงนั้นเป็นที่ตั้ง**ดวงธรรม**ที่**ทำให้เป็นกายมนุษย์** ไสบริสุทธิเท่าฟองไขแดงของไขไก่

ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดที่กลางดวงนั้น ที่เขาบอกว่า ตั้งใจจะทำบุญทำกุศล เราจะรักษา ศีลเจริญภาวนา ต้องเอาใจหยุด ตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจหยุดได้ ใช้สัญญาจำให้มันหยุดนิ่งบังคับ เชี่ยว ถ้าไม่นิ่งใช้ปริกรรมภาวนาบังคับไว้

“พอใจหยุดเท่านั้นถูกตัวสมณะแล้ว หยุดนั้นแหละเป็นตัวสมณะ หยุดนั่นเอง เป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด โลกจะได้รับความสุขใจ ต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมจะได้รับความสุข ต้องหยุดตามส่วนของธรรม”

ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า

“นตถิ สนฺติปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนี้ไม่มี”

หยุดนั้นเป็นตัวสำคัญ เมื่อใจหยุด เราก็ต้องหยุดในหยุด หยุดในหยุดอยู่นั่นเอง ไม่มีถอยหลังกลับ และใจที่หยุดต้องถูกกลาง จึงจะถูกสับ พอถูกสับก็จะเข้าถึงศูนย์ ดังโบราณว่า

“เห็นสับแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสับกันมา เทียงแท่นักหนา ตั้งอนิจจาเป็นอาจิณ จุตแล้ว ปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น สังขารไม่เย็นยิน ราศีสิ้นเป็นตัวมา”

โลกกับธรรมอาศัยกัน

ทางโลก สัตว์โลกมาเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยสับแล้วตกศูนย์

ทางธรรม ไปนิพพานก็ต้องอาศัย สับ-ศูนย์ เข้าสับ คือใจหยุดแล้วเห็น “ศูนย์” คือ เห็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ผุดขึ้น เรียก **“ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา”** (ดวงปฐมมรรค) เป็นหนทางเบื้องต้นทางเดียวของมรรคผลนิพพาน จึงเรียกอีกชื่อว่า **“เอกายนมรรค”** แปลว่า **หนทางเอก ไม่มีสอง**

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จะเข้าสู่นิพพาน ไปทางนี้ทางเดียวไม่ซ้ำกัน ไม่มีทางแยก แต่ว่าการไปบางท่านเร็ว บางท่านช้า ถึงได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน แล้วแต่นิสัยวาสนาที่สั่งสมอบรมไว้

หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดถูกส่วนเป็นดวงใส หรือดวงปฐมมรรค หยุดในหยุด กลางของหยุดเข้าไปเรื่อยๆ จะเป็นดวงเป็นลำดับ อีก ๕ ดวง คือ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

อาศัยการเข้ากลางดวงต่างๆ ๖ ดวง ดังกล่าวจะเข้าถึง ๑๘ กาย ดังต่อไปนี้

- ๑) กายมนุษย์
- ๒) กายมนุษย์ละเอียด (เป็นกายฝัน ที่เรามักเห็นเวลาหลับ)
- ๓) กายทิพย์
- ๔) กายทิพย์ละเอียด
- ๕) กายรูปพรหม
- ๖) กายรูปพรหมละเอียด
- ๗) กายอรูปพรหม
- ๘) กายอรูปพรหมละเอียด (ถึงแต่กายนี้ เป็นขั้นสมณะ)
- ๙) กายธรรม
- ๑๐) กายธรรมละเอียด
- ๑๑) กายธรรมพระโสดา
- ๑๒) กายธรรมพระโสดาละเอียด
- ๑๓) กายธรรมพระสกิทาคา
- ๑๔) กายธรรมพระสกิทาคาละเอียด
- ๑๕) กายธรรมพระอนาคา
- ๑๖) กายธรรมพระอนาคาละเอียด
- ๑๗) กายธรรมพระอรหัต
- ๑๘) กายธรรมพระอรหัตละเอียด

กายธรรม เป็นรูปเหมือนพระปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า หน้าตักโตเท่าใด ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็เท่ากัน กลมรอบตัว อยู่กลางกายธรรม **ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตะ ดวงธรรมนั้นเป็นธรรมรัตะ**

เมื่อถึงกายธรรมพระอรหัตละเอียดนี้แล้ว หลุดจากกิเลส เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมณะและวิปัสสนา

“ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่าขั้นสมณะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งกายพระอรหัตทั้งหยาบ ทั้งละเอียด เป็นขั้นวิปัสสนาทั้งนั้น ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว”

เมื่อเข้าถึงกายใดได้ ก็ยึดกายนั้นเป็นแบบต่อไป จนกระทั่งเข้าถึงกายธรรมอรหัตละเอียด

“จะไปทางนี้ต้องหยุด ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุดตั้งแต่ต้นจนกระทั่งพระอรหัต ถ้าไม่หยุดก็ไปไม่ได้ ชัดทีเดียว แปลกไหมล่ะ ทางโลกเขาต้องไปกัน ปราดเปรี้ยว ว่องไวคล่องแคล่วต้องเล่าเรียนกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคูผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกได้ เจริญรุ่งเรืองได้ แต่ว่าจะไปทางธรรมนี่แปลกหยุดเท่านั้นแหละไปได้ หยุดอย่างเดียวเท่านั้น”

หลวงพ่อดำปากน้ำเล่าเรื่องพระองค์พิมลมา เพื่อแสดงให้เห็นว่า คำว่า “หยุด” เป็นคำใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล ณ กรุงสาวัตถี ครอบครวัพราหมณ์บุโรหิตให้กำเนิดบุตรชาย ตรวจสอบดูว่าจะ กลายเป็นโจรร้าย จึงนำไปทูลพระเจ้าปเสนทิโกศล พระองค์เห็นยังเล็กจึงให้เลี้ยงไว้ แล้วให้การศึกษาอย่าง ดี ตั้งชื่อว่า “อหิงสกุมาร” แปลว่า กุมารผู้ไม่เบียดเบียนใคร

ครั้นโตขึ้นได้ศึกษาเล่าเรียนกับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ เป็นที่รักของอาจารย์มาก ต่อมาอาจารย์ ถูกลูกศิษย์ที่เลื่อยยุ่ง จนถึงกับหลอกให้อหิงสกุมารไปตัดนิ้วคนมา ๑,๐๐๐ นิ้วแล้วจึงจะสอนวิชา เจ้าโลกให้ เพื่อลวงให้อหิงสกุมารถูกฆ่าตายไปเอง

ในวันสุดท้ายที่จะตัดนิ้วครบ ๑,๐๐๐ นิ้ว พระพุทธองค์เสด็จไปโปรด องค์พิมลเห็น พระพุทธองค์ก็โล่งใจ แต่พระองค์ก็ถอยห่างออกไปทุกที องค์พิมลร้องเรียกให้หยุด พระองค์จึงตรัสว่า

“สมณะหยุดแล้ว แต่ท่านไม่หยุด”

พุทธองค์ทรงแสดงธรรมจนองค์พิมลเกิดความเลื่อมใสศรัทธา และขอบวชอยู่ในพระพุทธ ศาสนา เป็นพระอสีติมหาสาวกองค์สุดท้าย คือองค์ที่ ๘๐ ของพระองค์ต่อไป

ถ้าไม่หยุด จะปฏิบัติศาสนาสัก ๔๐ - ๕๐ ปี อายุ ๑๐๐ - ๑๓๐ ปี หยุดเข้าสืบเข้าศูนย์กลางดวง ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ก็ไม่ถูกศาสนาสักที

วิธีเจริญภาวนา

นั่งคู่บัลลังก์ ขัดสมาธิ ขาวขาวทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ข้าง ตั้งตัวตรง

วิธีทำสมาธิวิปัสสนา ต้องมี “**บริกรรมภาวนา**” กับ “**บริกรรมนิมิต**” คู่กัน

ฐานที่ ๑ บริกรรมนิมิต ให้กำหนดเครื่องหมายเป็นดวงใสเหมือนเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว ไม่มี ขนแมวโตเท่าแก้วตา อย่าให้ใจแวบไปที่อื่น ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้า ปากช่องจมูกขวา **บริกรรมภาวนา** เพื่อระครองบริกรรมนิมิตนั้นว่า “**สัมมาอะระหัง**” ตรึกนึกถึงดวงใส ใจหยุดอยู่กลางดวงใส

ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่เพลตา หูอยู่ซ้าย ขาข้างขวา ตรงหัวตาที่มุลตาออก ตามช่องลม หายใจเข้าออกข้างใน

ฐานที่ ๓ เลื่อนจากเพลตา เข้าไปกลางกักศีระข้างในพอดี ต้องกลับตาเข้าไปข้างหลัง ให้ ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย จนค้างแน่นให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วค่อยๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน

ฐานที่ ๔ เลื่อนไปที่ปากช่องเพดานที่อาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ เลื่อนไปปากช่องคอ

ฐานที่ ๖ เลื่อนไปกลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกัก พอดี

ฐานที่ ๗ เหนือกลางตัวขึ้นมา ๒ นิ้วมือ จากฐานที่ ๖ มีศูนย์ ๕ ศูนย์ คือ

ศูนย์กลาง คือ อากาศธาตุ

ศูนย์ข้างหน้า คือ ธาตุน้ำ

ศูนย์ข้างขวา คือ ธาตุดิน

ศูนย์ข้างหลัง คือ ธาตุไฟ

ศูนย์ข้างซ้าย คือ ธาตุลม

เครื่องหมายสี่สัณหา ตรงช่องอากาศขาดกลาง ตรงนั้นเรียกว่า **ศูนย์**

ศูนย์เป็นที่เกิด - ตาย

เวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิด ก็มาอยู่ในที่ลึบ อยู่ในกลางดวงนั้น

พ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนก็ตกศูนย์ พอตกศูนย์ ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ เป็นดวงกลมใส เท้าฟองไข่แดงของ ไข่ไก่ เรียกว่า “ศูนย์”

จะไปนิพพานก็ต้องเข้า “ศูนย์”

“จะตายจะเกิดเดินตรงกันข้าม ถ้าจะเกิดก็เดินนอกออกไป ถ้าจะไม่เกิด ก็ต้องเดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุตเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน... ที่ใจเรารู้นวายอยู่ที่ มันทำอะไร มันต้องการจะเวียนว้ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลาง นั้นมันจะเลิก เวียนว้ายตายเกิด”

เราต้องทำใจหยุดอยู่ที่ “ศูนย์” จนเห็น “ดวงธรรม” กลางของกลางต่อไป จนพบดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

“นั่งภาวนา ทำใจให้หยุด ให้หยุดสักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ที่สร้างโบสถ์ วิหารศาลาการเปรียญสู้ไม่ได้หรอก... พิจารณาความแปรผันของเบญจขันธ์ ร่างกายว่าไม่เที่ยงยังเื่องแปรผันเป็นของปฏิกุล เท่านั้นบุญมากกว่า... ให้เราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา ให้มันเชียวนะ ให้ใจหยุดเป็นตัวสำคัญ หยุดนี้ เป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกให้ทานรักษาศีลยังไกลกว่า หยุดนี้ ไกลนิพพานนัก”

“พอหยุดนิ่งไม่ต้องบริกรรมเพ่งเฉย วางอารมณ์เฉย ให้หยุดอยู่นั้นแหละ อย่าไปนึกถึงมืดสว่างนะ หยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ที่บอกแล้ว สมณะหยุดๆ พระองค์ให้นัยไว้ว่า สมณะหยุดแล้วท่านไม่หยุด นี่หยุดนี้แหละเพียรตรงนี้ให้ มันได้ตรงนี้ชะก่อน อันไม่ต้องไปพูดมากนักใหญ่โตมโหฬาร พูดหยุดตรงนี้ให้ มันตกลงกันก่อน ไอ้ที่หยุดอยู่นี้เขาทำกันได้นะ วัดปากน้ำมีตั้ง ๘๐ กว่า ถ้าไม่หยุด ก็เข้าไปถึงธรรมกายไม่ได้”

“เราเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ทำกับเขาไม่ได้เชียวหรือ ทำอะไรไม่ได้ ทำจริงเข้า ทำไม่จริงต่างหากละมันไม่ได้ จริงละก็ได้ทุกคน **จริงแค่ไหน จริงแค่ชีวิตชี เนื้อ เลือด จะแห้งเหือดหมดไปไม่ว่า เหลือแต่กระดูกหนังช่วงมัน** ถ้าไม่ได้ไม่หลุดจากที่ นี่จริง แค่นี้ได้ทุกคน

ฉันเอง ๒ คราว ไม่ได้ตายเถอะ นิ่ง พอถึงกำหนดก็ได้ ไม่ตายสักที พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็รู้นั้น ประกอบความเพียร ด้วยจตุรงคะวิริยะด้วยองค์ ๔... เราเป็นลูกศิษย์ก็จริงเหมือนกัน”