



วิธีเจริญสมณะและวิปัสสนา

โดย หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

วัดอรัญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย



นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง อย่าก้มมาก อย่าเงยมากให้พอดี ตั้งสติเฉพาะหน้าทำความรู้ตัวทั่วพร้อม ต่อจากนั้นก็ตั้งจิตอธิษฐานถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เอาเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ โดยอธิษฐานว่าด้วยอำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยนี้ ขอให้จิตของข้าพเจ้าสงบเป็นหนึ่ง และขอให้ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในธรรมของจริงที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้วนั้น ต่อจากนั้นก็นึก พุทโธ ธัมโม สังฆโม สามครั้ง แล้วก็ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจเข้าหายใจออกเสมอไป พยายามควบคุมจิตให้รู้อยู่แต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่คิดไปทางอื่น แต่คิดว่า เมื่อหายใจเข้าไปแล้วไม่ออกก็ตาย เมื่อหายใจออกไปแล้วไม่กลับเข้าก็ตาย ชีวิตนี้มีอยู่แค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เมื่อลมหายใจหยุดเวลาไหน ก็ต้องตายเวลานั้น แต่เรารู้ไม่ได้ว่าลมหายใจนี้จะหยุดลงเมื่อใดนั้น จึงต้องระวางจิตไม่ให้คิดไปในทางบาปอกุศล และไม่ให้จิตผูกพันอยู่กับสิ่งใดๆ ในโลก แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา สิ่งอื่นจะเป็นของเรามาแต่ไหน กำหนดรู้เรื่องนี้อยู่ในใจเสมอไป จนใจสงบลงเป็นหนึ่ง

ลักษณะของใจที่สงบ

ในขณะที่จิตรวมลงเป็นหนึ่งนั้น จะปรากฏคล้ายกับคลื่นหลับไปหน่อยหนึ่ง แล้วก็รู้สึกตัวว่าจิตตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน พร้อมด้วยสติไม่วิตกวิจารณ์อะไรต่อไป มีสติระวางจิตที่สงบอยู่นั้นให้สงบอยู่ในปัจจุบันเรื่อยไป

ทำความเข้าใจเท่านี้มิติดหากมันเกิดขึ้น

ในขณะที่ทำความเข้าใจสงบอยู่นั้น เมื่อผลอสติจิตจะพลิกไป ในขณะนั้นอาจจะเกิดนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นก็ได้ ต้องระวางให้ดี เมื่อนิมิตเกิดขึ้นจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดีก็ตาม ให้กำหนดรู้เท่านี้มนิตนั้นตามเป็นจริงว่า นิมิตนี้ก็เป็นแต่สัญญาอารมณ์เท่านั้น ครั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ไม่ควรยึดถือว่าเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใส่ใจกับนิมิตนั้น ถึงเวลาแล้วมันก็จะดับไปเอง บางคนภาวนาไม่เกิดนิมิตอะไรก็มี ทั้งนี้เพราะเป็นไปตามอุปนิสัยของแต่ละบุคคล ข้อสำคัญอยู่ที่การทำใจให้สงบนั้นแหละ เป็นหัวใจของสมณะภาวนา

วิปัสสนาภาวนา

การทำใจให้สงบนับว่าเป็นบทบาทอันสำคัญ ทั้งนี้ เพราะว่าใจที่ไม่สงบย่อมไม่มีปัญญารู้แจ้งซึ่งธรรมของจริงได้ ดังนั้น พระบรมศาสดาจึงทรงสอนให้เจริญพระกัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์



จนใจสงบลงเป็นหนึ่งก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อ เช่น เจริญอานาปานสติดังกล่าวมาแล้วนั้น เมื่อทำใจให้สงบได้แล้ว ก็กำหนดพิจารณาขั้นห้านี้แหละ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา คำว่าตัวตนก็เป็นแต่สมมุติขึ้นเพื่อติดต่อสังคมกันเท่านั้น ถ้าไม่สมมุติขึ้นก็ติดต่อสังคมกันไม่ได้

ขั้นห้านั้นย่นลงเป็นสอง คือ รูป ๑ นาม ๑ ธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันเป็นกายนี้ เรียกว่า รูปความที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกายกับจิตกระทบกัน เรียกว่า เวทนา คือ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ความจำได้หมายรู้ คือ จารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกว่า สัญญา เจตสิกกรรม คืออารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นส่วนดีเรียกกุศล เป็นส่วนชั่วเรียกอกุศล เป็นส่วนกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่วเรียก อัพยากฤต เรียกว่า สังขาร ความรู้สึกอารมณ์ในเวลาทีรูปรูปมากกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็นร้อน อ่อนแข็ง กระแทกกาย อารมณ์ทั้งห้านี้กระทบใจ เรียกว่า วิญญาณ

ความกำหนดพิจารณารูปกับนามนี้ กระจายออกไปให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไม่ถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา นั้นแหละเรียกว่า วิปัสสนา ให้ฟังสันนิษฐานดูว่า รูป ได้แก่สิ่งที่มีมองเห็นด้วยตาทั้งหมด ทั้งที่มีใจครองก็ดี และไม่มีใจครองก็ดี เรียกว่ารูปทั้งนั้น ส่วนนามธรรมนั้นหมายเอาสิ่งที่รู้ด้วยใจ นามธรรมไม่มีรูปร่าง ดังนั้นจึงรู้ได้แต่ทางใจเท่านั้น เพราะว่าใจหรือจิตก็ไม่มีรูปร่างเหมือนกัน แต่มันก็มีอิทธิพลสามารถทำกายนี้ให้เคลื่อนไหวไปมาได้ และสามารถบังคับกายวาจาให้ทำดีหรือทำชั่วได้ การที่จะรู้จักจิตนี้ได้โดยแจ่มแจ้งก็เพราะกำหนดละอารมณ์ที่เป็นอดีตอนาคตเสีย แล้วเพ่งอยู่ในปัจจุบันนี้จนจิตรวมลงเป็นหนึ่งนั้นแหละ จะรู้ว่าจิตคืออะไร

การเจริญสมณะกัฏฐิ และการเจริญวิปัสสนากัฏฐิ ก็เพื่อมุ่งชำระจิตดวงนี้ให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงสมควรเจริญให้มาก กระทำให้มาก จักเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นคือ อริยสัจธรรมทั้งสี่ ได้แก่ ทุกข์ เหตุให้ทุกข์เกิด ความดับทุกข์และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันทุกข์นั้นหมายเอาความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และความ โศกเศร้าเสียใจ พิโรธ่าพันต่างๆ ความคับแค้นใจ ความเหี่ยวแห้งใจ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็ดี ความได้ร่วมกับบุคคลซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจก็ดี และความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมหวังก็ดี ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น ส่วนความเกิด แก่ เจ็บ ตายนั้น ทรงสอนให้กำหนดรู้เท่าตามเป็นจริงแล้วอดกลั้นทนทานต่อทุกข์เวทนานั้นๆ เสมอไป ส่วนความโศกเศร้าเป็นต้นนั้น ทรงสอนให้กำหนดละ และบุคคลสามารถละได้ ถ้าอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น และต้นเหตุคือความอยากนั้น ทรงสอนให้ละ ในขั้นต้นนี้ ทรงสอนให้ละต้นเหตุคือความอยากกระทำไปในทางบาปอกุศล เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูตเท็จ ดื่มสุราเมรัย กัญชายาฝิ่น เฮโรอีน และอื่นๆ ซึ่งเป็นของเสพติดให้โทษ ต้นเหตุประเภทนี้ควรเพียรพยายามละให้ได้ ถ้าไม่ละแล้วมันจะพาให้ได้รับทุกข์ ทั้งในปัจจุบัน และเบื้องหน้าต่อไปไม่มีสิ้นสุด ส่วนความอยากประเภทอื่นนั้นค่อยเอาไว้ละทีหลัง ถ้าละต้นเหตุอดต้นนั้นไม่ได้ ต้นเหตุประเภทอื่นๆ ก็ละไม่ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงสมควรพยายามละต้นเหตุประเภทต้นนั้นให้ได้ จึงจะพ้นจากทุกข์ในอบายภูมิทั้งสี่มีนรกเป็นต้นได้ เราเกิดมาในชาตินี้เป็นบุญลาภอันประเสริฐ ที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา



ฉลอง ๙๑ ปี พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐในโลก สมควรที่จะลงมือปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์โดยความไม่
ประมาท ก็เลสบาปกรรมจะได้น้อยเบาบางจากดวงจิตของตน การที่คนเราจะพ้นทุกข์ไปไม่ได้ ก็เพราะไม่
ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใดอยากพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร จงตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของพระ
พุทธเจ้าโดยความไม่ประมาทเถิด

จากเว็บ <http://www.nongkhaiweb.com>

