

ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องรู้อะไรบ้าง?

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องสำคัญมาก วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในรูปและในนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นอนัตตา การที่มีปัญญาธรรมขึ้นมา ก็เพื่อที่จะสามารถอธิบายให้เกิดความรู้และเข้าใจได้ ฉะนั้นก่อนที่จะลงมือจะปฏิบัติ เราจะต้องเข้าใจเสียก่อน หากไม่เข้าใจก็ปฏิบัติไม่ได้ ต้องมีโยนิโสมนสิการได้แก่การใส่ใจให้ถูก ให้ตรงต่อความเป็นจริง

ที่ว่าการใส่ใจให้ถูก ทำความเห็นให้ตรงนั้น ตรงอะไร? ตรงกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และตรัสสอนไว้ ความเห็นนั้นจึงเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เมื่อได้โยนิโสมนสิการบ่อยๆ ศึกษาไปเรื่อยๆ ก็จะทราบ ว่า รูปนามนี้เป็นทุกข์จริงๆ ไม่เที่ยงจริงๆ และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ปัญญาที่จะเกิดรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์ ก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงหมายถึงการทำใจให้รู้แจ้ง รู้แจ้งว่าเป็นรูป เป็นนาม มนสิการให้เห็นเป็นรูป เห็นเป็นนาม เมื่อเห็นว่าเป็นรูปเป็นนามแล้ว รูปนามนั้นก็จะประกาศความจริงออกมาอีกทีหนึ่งว่า...รูปที่เห็นนั้นแหละไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ...นามนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังคำถามว่า ทำวิปัสสนาแล้วเห็นอะไร? มีคนหมู่มากมีความเข้าใจผิดว่า ทำวิปัสสนาแล้วจะเห็นนรก จะเห็นสวรรค์ จะเห็นพระอรหันต์ จะได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า หรือไม่ก็หลับตาเห็นเลขต่างๆ หรือไม่ก็เห็นญาติที่ตายไปแล้ว ...ช่วยทำวิปัสสนาดูหน่อยว่าญาติฉันตายแล้วไปไหน เป็นต้น ความจริงการทำวิปัสสนาไม่ได้เห็นอะไรอย่างนั้นเลย การทำวิปัสสนา จะไม่เห็นนิมิตอะไรเลย นอกเสียจากรูปและนามเท่านั้นเอง เพราะรูปและนามเป็นอารมณ์ให้เห็น และการเห็นรูปนามก็ไม่ได้เห็นนิมิตด้วย ไม่ได้เห็นเครื่องหมายเป็นรูปร่างปรากฏ ฉะนั้นการที่เห็นรูปร่างว่าเป็นคนนั้น ว่าเป็นคนนี้ ว่าเป็นสิ่งนี้ ว่าเป็นสิ่งนี้ การเห็นเช่นนั้นไม่ใช่เห็นแบบวิปัสสนาเห็น แต่เป็นอารมณ์ของสมมติ การเห็นเป็นสิ่งที่ต่างๆ แสดงว่าจิตได้ตกไปจากอารมณ์วิปัสสนาแล้ว ตกไปสู่อารมณ์อย่างอื่น ผู้ที่รู้และเข้าใจในเรื่องอารมณ์ของวิปัสสนา จะรู้ทันทีว่าจิตตกไปแล้ว ตกไปจากอารมณ์วิปัสสนา คือรูปและนาม ก็จะมีนิมิตต่างๆเข้ามาแทน เหมือนหนึ่ง มีฉายหลายรอบ คนที่ดูหนังรอบนี้ออกไปแล้วทางประตูหนึ่ง พวกใหม่ก็เข้ามาอีกประตูหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อรูปนามถูกออกไป นิมิตก็เข้ามาแทน ดังคำถามต่อว่า เห็นรูป เห็นนามแล้วได้อะไร? เห็นรูป เห็นนาม ถ้าเชื่อแค่นี้ เท่ากับว่าฟังตามกันมา ต้องมีความรู้ดีกว่า จะเห็นรูป เห็นนาม เห็นแล้วได้อะไร ผลลัพธ์ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาก็คือ เมื่อเห็นรูปเห็นนามแล้ว ก็จะเห็นแจ้ง และรู้แจ้งตามความเป็นจริง เมื่อเห็นแจ้ง และรู้แจ้งตามความเป็นจริงเกิดขึ้น ความเห็นผิวนามาประกาศที่เรียกว่าวิปัสสนาก็ออกไปแล้ววิปัสสนาจะออกไปได้อย่างไร เพราะถูกโมหะอวิชชาปิดบังอยู่ เมื่อมีปัญญาหรือแสงสว่าง ความมืดหรือวิปัสสนาก็ออกไป ๑. อัตตวิปัสสนา...เห็นว่าตนเป็นอัตตา เป็นตัวเรา เป็นของเรา ๒. นิจจารวิปัสสนา...เห็นว่าเที่ยง เห็นว่ามั่นคง ไม่ผันแปร ไม่เปลี่ยนแปลง ๓. สุขวิปัสสนา...เห็นว่าสุข เห็นว่าเป็นของดี ๔. สุกวิปัสสนา...เห็นว่าสวยงาม น่ารัก น่าปรารถนา ในวิปัสสนา ๔ อย่างนี้ เกี่ยวโยงกันเหมือนลูกโซ่ เหมือนปฏิจจสมุปบาท ลูกโซ่ที่ไม่เคยขาดจากสังสารวัฏฏ์ ได้แก่... การเห็นว่าเป็นตัวตน เมื่อเกิดขึ้นมา ==> ก็จะเห็นว่าเที่ยง เมื่อเห็นว่าเที่ยงแล้ว ==> ก็จะเห็นว่าสุข เมื่อเห็นว่าสุขแล้ว ==> ก็จะเห็นว่าสวยงาม น่าพอใจ น่าปรารถนา ถ้าไม่มีตัวตนแล้ว จะเที่ยงไหม? สุขไหม? สวยไหม?แท้จริงความเห็นดังกล่าวเป็นความเห็นผิด เข้าใจผิดและการที่จะละความเห็นผิด เข้าใจผิด นี้ได้ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น การเห็นเป็นรูป เป็นนาม เห็นว่าไม่ใช่เรา เห็นว่าไม่ใช่ตัวตน คนสัตว์ตามความเป็นจริงนี้ จะช่วยถ่วงถ่วงความยึดมั่น ความเชื่อมั่นว่าเป็นเรา (มานะ ทิฏฐิ) ถ่วงถ่วงออกไปทีละเล็กละน้อย จนกว่าอำนาจของปรีชาปัญญา เห็นเป็นรูปเป็นนาม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาจะสามารถประกาศความจริงของรูปของนามให้ชัดว่า ในรูปนามนั่นเองก็มีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้เหมือนเห็นเสือ ก็จะต้องเห็นลวดลายเสือว่า นี่เสือดำนี่เสือดาว เห็นชัด ฉะนั้นทั้งรูปและทั้งนามอยู่ในฐานะเดียวกัน เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อปัญญาเห็นรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ความเห็นผิด ความเข้าใจผิด คือนิจจารวิปัสสนา ก็ถูกถ่วงถ่วงออกไปจากจิตใจ ... ความเห็นว่าสุข ... ว่าสวยงาม ก็พลอยถูกถ่วงออกไปในขณะเดียวกันเลย วิปัสสนาให้ประโยชน์อย่างไร? ประโยชน์ของการทำวิปัสสนา คือ ทำให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง (แต่ถ้าถามว่าได้อะไร? ได้ละวิปัสสนา) ละความเศร้าโศก ความรำไรทุกข์ (ทุกข์ประจำ-ทุกข์จร) และ ทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คือละทุกข์นั่นเอง ประโยชน์ก็คือทำให้ทุกข์หมดไป ประโยชน์สูงสุดของวิปัสสนามีเท่านั้น ความดีเลิศของวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ที่พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด ทำทุกข์อย่างอื่น เช่นสร้างโบสถ์วิหารศาลาการเปรียญใหญ่โต ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า จะก่อกวักก็ตาม ก็ยังไม่ประเสริฐเท่ากับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการกระทำเหล่านั้นไม่สามารถประหารกิเลสได้ ไม่สามารถนำให้พ้นจากกองทุกข์ คือขั้น ๕ ได้ ส่วนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน...สามารถทำลายกิเลสด้วย ...เป็นเหตุให้เข้าถึงพระนิพพานด้วย ...ทำให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงด้วย ...จึงวิเศษสุด ฉะนั้นก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องรู้อะไรบ้าง?

ก่อนลงมือปฏิบัติต้องมีความรู้ ความรู้ต่องคู่กับการปฏิบัติ คือ ๑. ต้องรู้ ทวาร ๖ ๒. ต้องรู้ อารมณ์ ๖ ๓. ต้องรู้ว่าอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป ทางทวารทั้ง ๖ ๔. ต้องรู้กำหนดนามอะไร กำหนดรูปอะไร ในทวารทั้ง ๖ ๕. ต้องรู้วิธีการกำหนดหรือการวางใจในอารมณ์ตามเหตุผลที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ เมื่อมีความรู้และความเข้าใจ ก็สามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนา ผีฝนทำบ่อยเข้า เหมือนวลี พอทำบ่อย หนักเข้า ความสละสลวย ทำให้อย่าง ทำบ่อย จากน้อย ไปหามาก จาก บริตติกรรมณ์ ก็เป็น อติมหันตกรรมณ์ อารมณ์นั้นหนักแน่นขึ้น รู้เป็นรูป รู้เป็นนาม เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของรูปและนามก่อนลงมือปฏิบัติต้องมีความรู้ความรู้อยู่คู่กับการปฏิบัติ คือ ๑. ต้องรู้ ทวาร ๖ ๒. ต้องรู้ อารมณ์ ๖ ๓. ต้องรู้ว่าอะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูป ทางทวารทั้ง ๖ ๔. ต้องรู้กำหนดนามอะไร กำหนดรูปอะไร ในทวารทั้ง ๖ ๕. ต้องรู้วิธีการกำหนดหรือการวางใจในอารมณ์ตามเหตุผลที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ ๑. ต้องรู้ ทวาร ๖ ทวาร คือทางรับรู้อารมณ์ของจิต คือจิตอาศัยรู้อารมณ์ทางทวารนั่นเอง จิตอาศัยรู้อารมณ์ทางไหน ทางนั้นเรียกว่าทวาร ทวารมี ๖ ทวาร คือ จักขุทวาร โสททวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร ต้องรู้จักทวารทั้ง ๖ รู้แค่นี้คือพอแล้ว ต้องรู้จักอย่างไร?.....ต้องรู้ว่า..... ๑. จักขุทวาร ได้แก่ ทวารทางตา เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของจักขุวิญญาณ คือจิตเห็น หรือ นามเห็น ๒. โสททวาร ได้แก่ ทวารทางหู เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของโสตวิญญาณ คือจิตได้ยิน หรือ นามได้ยิน ๓. ฆานทวาร ได้แก่ ทวารทางจมูก เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของฆานวิญญาณ คือจิตรู้สึก หรือ นามรู้สึก ๔. ชิวหาทวาร ได้แก่ ทวารทางลิ้น เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของชิวหาวิญญาณ คือจิตรู้รส หรือ นามรู้รส ๕. กายทวาร ได้แก่ ทวารทางกายเป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของกายวิญญาณ คือจิตรู้สึกสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งห่อนตึง หรือ นามรู้การสัมผัส ๖. มโนทวาร ได้แก่ ทวารทางใจ เป็นที่อาศัยรู้อารมณ์ของมโนวิญญาณ คือจิตคิดนึก รู้สึก หรือ นามคิดนึก นามรู้สึกฉะนั้นจิตเกิดขึ้นได้ทั้ง ๖ ทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกตามภาษาบาลี ก็เรียกว่า จักขุทวาร โสททวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แต่ถ้ารู้ ก็เป็นจักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานทวาร ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เกิดขึ้นตามทวาร สำหรับในทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรียก จักขุวิญญาณ ว่า นามเห็น เรียก โสทวิญาณ ว่า นามได้ยิน เรียก ฆานวิญญาณ ว่า นามรู้สึก เรียก ชิวหาวิญญาณ ว่า ... นามรู้รส เรียก กายวิญญาณ ว่า นามรู้การสัมผัส เรียก มโนวิญญาณ ว่า นามรู้ ที่เรียกแบบนี้เพราะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องทำความรู้ชัดและรู้แจ้ง ไม่ใช่ทำไปด้วยความไม่รู้ ฉะนั้นต้องรู้ก่อน เรื่องทวาร ๖ ว่า ถ้าวิปัสสนา เขาเรียกชื่อกันอย่างไร ต้องเรียกแบบวิปัสสนาเรียก คือกำหนดเข้าไปจนกระทั่งฝังราก แรกๆ ก็เหมือนทอง ค่อยๆ แทรกซึมเข้าไปจนฝังราก เมื่อมีความเชื่อจริงแล้วไปปฏิบัติ คือเชื่อว่า เป็นรูปเป็นนาม ขณะเห็น เป็นนามเห็น จะมีความกำหนดของตนเอง ก็เหมือนกับเราเข้าป่าช้าแล้วกลัวผีเอง ๒. ต้องรู้ อารมณ์ ๖ อารมณ์ คือสิ่งที่จิตรู้สึกได้ที่จิตยังไม่รับรู้ หมายความว่า... สิ่งที่ยังไม่รู้ สิ่งนั้นไม่เรียกว่า อารมณ์ สิ่งใดก็แล้วแต่ที่จิตรู้ ที่จิตมีหน้าที่รู้แต่ยังไม่ได้รับรู้ สิ่งนั้นไม่เรียกว่า อารมณ์ สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ สิ่งนั้นถึงเรียกว่า อารมณ์ เช่น ตอนนั้นของตรงหน้าเต็มไปหมด หลวงพ่อสั่งให้ยกมือขวาขึ้น ...โสตวิญาณได้ยิน ตอนนั้นรู้ แต่ของตรงหน้าไม่รู้ จิตรู้ที่ละประตู ฉะนั้น เสียงเป็นอารมณ์ ต้องให้เข้าใจชัดแบบนี้เลย ฉะนั้นคงไม่ตรงกับคำว่า "สิ่งใดที่จิตนั้นยังไม่เข้าไปรับรู้ สิ่งนั้นไม่เรียกว่า อารมณ์" แต่ "สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ สิ่งนั้นเรียกว่า อารมณ์" อารมณ์นั้นมีมากมายหลากหลาย สุดจะคณานับได้ เมื่อก่อนโดยพระปรมัตถ์แล้ว อารมณ์เกิดขึ้นทางทวารต่างๆ มี ๖ อารมณ์ด้วยกัน คือ ๑. รูปารมณ์ ได้แก่ สีต่างๆ... ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ... จักขุวิญญาณ หรือนามเห็น ๒. สัทธารมณ์ ได้แก่ เสียง ...ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ... โสทวิญาณ หรือนามได้ยิน ๓. คันธารมณ์ ได้แก่ กลิ่น ...ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ... ฆานวิญญาณ หรือนามรู้สึก ๔. รสธารมณ์ ได้แก่ รส ...ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ... ชิวหาวิญญาณ หรือนามรู้รส ๕. โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ ความเย็นร้อน อ่อนแข็ง ห่อนตึง ...ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ... กายวิญญาณ หรือนามรู้กระทบ ๖. อิมมารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดชอบ ชัง ดีใจ เสียใจ เฉยๆ ...ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์ของ... มโนวิญญาณ หรือนามรู้ทางใจ. ต้องรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ทางทวารทั้ง ๖ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ว่า - รูปคืออะไร - นามคืออะไร - มีอยู่เท่าไร - อะไรบ้าง รูปคืออะไร ? รูป คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ธรรมชาติที่ต้องแตกดับและย่อยยับไปด้วยสิ่งต่างๆที่เป็นข้าศึกแก่กันและกัน เช่น ความเย็นและความร้อน เป็นข้าศึกกัน อยากให้ความเย็นหาย ก็ไปตั้งไฟ อยากให้ความร้อนหาย ก็ไปใส่น้ำเย็น หรือกล่าวโดยสรุป สิ่งใดก็ตามรู้อารมณ์ไม่ได้ ต้องแตกดับย่อยยับไปด้วยสิ่งที่เป็นข้าศึกของกันและกัน ..สิ่งเหล่านั้นแหละเรียกว่า รูป และรูปนี้มีอยู่เท่าไร? รูปมีอยู่ ๒ อย่าง คือ รูปที่ไม่มีวิญญาณครอง ..ได้แก่ แก้วอิฐกับ รูปที่มีวิญญาณครอง ..รูปนั้น นามคืออะไร ? นาม คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ธรรมชาติที่นุ่มไปหาอารมณ์ เรียกว่า นาม นาม คือธรรมชาติที่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ หรือธรรมชาติที่รู้สึก คิดนึก หรือกล่าวโดยสรุปก็คือ ความรู้สึกชอบ ความรู้สึกไม่ชอบ ความรู้สึกต่างๆ เห็น ได้ยิน ได้รู้กลิ่น ได้รู้รส ได้รู้สัมผัส เหล่านี้แหละเรียกว่า นาม หรือตัวรู้ต่างๆ เรียกว่า นาม รูปที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นมีเท่าไร ? รูปที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสธารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และอิริยาบท ก็คือ ... ๑. รูปทาง ตา คือ รูปารมณ์ ได้แก่.... สีต่างๆ ๒. รูปทาง หู คือ สัทธารมณ์ ได้แก่.... เสียงต่างๆ ๓. รูปทาง จมูก คือ คันธารมณ์ ได้แก่.... กลิ่นต่างๆ ๔. รูปทาง ลิ้น คือ รสธารมณ์ ได้แก่.... รสต่างๆ ๕. รูปทาง กาย คือ โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่.... ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ห่อนตึงที่ปรากฏทางกาย ๖. รูปทาง ใจ คือ อิริยาบทใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ รูปที่อยู่ในท่ายืน รูปที่อยู่ในท่านอน รูปที่อยู่ในท่ายืน รูปที่อยู่ในท่าเดิน (รูปที่กำลังก้าวไป) รวมถึงอิริยาบทย่อย เหยียด คู้ ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา ฉะนั้น เวลาเรียนเรื่องรูป มี ๒๘ แต่เวลาทำวิปัสสนา เรื่องรูป มี ๖ รูป นามที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นมีเท่าไร ? นามที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ คือ ...๑.นามเห็น เกิดขึ้นทางตา มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า.... จักขุวิญญาณ ๒.นามได้ยิน เกิดขึ้นทางหู มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า.... โสทวิญาณ ๓.นามรู้สึก เกิดขึ้นทางจมูก มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า.... ฆานวิญญาณ ๔.นามรู้รส เกิดขึ้นทางลิ้น มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า.... ชิวหาวิญญาณ ๕.นามรู้สัมผัส เกิดขึ้นทางกาย มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า.... กายวิญญาณ ๖.นามรู้สึกนึกคิด เกิดขึ้นทางใจ มีชื่อเรียกในปริยัติศาสนาว่า.... มโนวิญญาณ เมื่อรู้ขนาดนี้แล้วยังปฏิบัติไม่ได้ ฉะนั้นต้องรู้อีกว่า... ทางตา อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม: สิ่งที่เห็น เป็น รูป รู้จักเห็น เป็น นาม ทางหู อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม: เสียง เป็น รูป รู้จักได้ยิน เป็น นาม ทางจมูกอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม: กลิ่น เป็น รูป รู้จักลิ้น เป็น นาม ทางลิ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม:รสชาติต่างๆ เป็น รูป รู้รส เป็น นาม ทางกาย อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม:เย็นร้อนอ่อนแข็งห่อนตึง เป็น รูปรู้เย็น ร้อน ร้อน ร้อน ร้อน ร้อน ร้อน ร้อน เป็น นาม ทางใจ อะไรเป็นรูป...อะไรเป็นนาม:อาการของรูปกายที่อยู่ในท่ายืน ท่าเดิน ท่านอน เป็น รูป รู้ว่ารูปนั้น รูปยืน รูปเดิน รูปนอน เป็นนามรู้ว่ารูปนั้น รูปยืน รูปเดิน รูปนอน เป็น นาม ฉะนั้นเมื่อมีรูป มีนามแล้ว ใน ๖ ทวาร นี้ วิปัสสนาเกิดขึ้นทางไหน ระหว่างรูป หรือ นาม ตามทวาร ทางตา ... สิ่งที่เห็น เป็นรูป รู้จักเห็น เป็นนาม

วิปัสสนาเกิดขึ้นหลังจากที่เราเห็น แท้ที่จริงนามเห็น จึงต้องมีนสิกการว่า นามเห็น ไม่ใช่เราเห็น รูปไม่สำคัญ รูปไม่ได้ทำให้วิปัสสนา เรารู้วิปัสสนาที่เป็นเราเห็น ทางหู...เสียง เป็นรูป รู้สึกได้ยิน เป็นนาม เสียงจะไม่ปฏิบัติวิปัสสนาเลย ถ้าไม่มีนามได้ยิน แต่เราฟัง หลงว่าเราได้ยินจึงเกิดพอใจ ไม่พอใจ จึงต้องแก้ไข เห็นผิดที่นาม ว่าเราเป็นผู้ได้ยิน แท้จริง นามได้ยิน ทางจมูก... กลิ่น เป็นรูป รู้กลิ่น เป็นนาม เราหลงคิดว่าเราเป็นผู้รับ หรือหอม แท้จริง รูปหอม รูปกลิ่น จึง ต้องกำหนดที่รูป ทางลิ้น... เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด จืด เป็นรูป รส เป็นนาม เราหลงคิดว่าเราเป็นผู้รับเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด จืด แท้จริง เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด จืด เป็นสภาวะธรรมอยู่ จึง ต้องกำหนดที่รูปรสต่างๆ ทางกาย... เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง เป็นรูป รู้ว่าเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นนาม ความมโง่ที่ความรู้คิดว่าเราเป็นผู้เย็น ผู้ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง แท้จริง นามเป็นผู้รู้ แต่รูปมันเย็น รูปมันร้อน รูปมันแข็ง รูปมันอ่อน ไม่ใช่เรา จึง ต้องมีความรู้ไปที่รูป ทางใจ...ทางต่างๆ ของการนั่ง การยืน การเดิน การนอน เป็นรูป ที่รู้ว่าเดินอยู่ นั่งอยู่ ยืนอยู่ เป็นนาม ฉะนั้นจึง ต้องกำหนดที่รูป ..ใครรู้.. นามรู้ในรูปนั้น คือ รูปนั่ง รูปยืน รูปเดิน รูปนอน ก่อนที่จะกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องเข้าใจคำว่า นิก กับรู้สึก ต่างกันอย่างไร? เพราะเข้าปฏิบัติไปนิกไม่ได้เด็ดขาด ต้องไปรู้สึก คำว่า"นิก" หมายถึง จิตน้อมไปสู่อารมณ์ในอดีต หรืออนาคต คือนิกไปในเรื่องอดีตบ้าง ในเรื่องอนาคตบ้าง จิตจึงไม่ได้รู้เกี่ยวกับปัจจุบัน แต่ รู้สึก อยู่กับปัจจุบัน แล้วทำอะไรจึงจะเรียกว่า "รู้สึก" เปรียบเสมือนมีผู้ป่วยคนหนึ่ง เดินไปหาหมอ เล่าอาการให้หมอฟังว่าอาการตนเองหนัก หมอ..... ต้องฉีดยา ผู้ป่วย.....อย่าฉีดยาเลย มันเจ็บ กินยาก็ได้ ฉีดยามันเจ็บ หมอ..... รู้อย่างไรว่ามันเจ็บ ผู้ป่วย.....ก็เข็มมันแหลม ทิ่มไปตรงไหนมันก็เจ็บ หมอ..... หมอยังไม่ได้ฉีดยาเลย รู้สึกเจ็บแล้ว แล้วคุณรู้สึกเจ็บได้อย่างไร? ผู้ป่วย..... คิดว่าเอาว่ามันเจ็บ ก็เข็มมันแหลม แล้วก็เคยถูกฉีดยามาแล้ว นี่แหละ คือรู้ว่าเจ็บ โดยอาการคิดนึก ยังไม่ทันเกิด ไม่ได้เจ็บจริงๆ หมอ..... จัดแจงบรรจุยาเข้าในกระบอกฉีด ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ โดยก่อนที่หมอจะฉีดยา หมอก็ถามว่า เจ็บหรือยัง ปวดมากไหม? ผู้ป่วย..... ยังไม่เจ็บ ยังไม่ปวดครับ นี่จะแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเจ็บ กับความรู้สึกปวดยังไม่มี หมอ..... ค่อยๆ แทงเข็มเข้าไปที่กล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ผู้ป่วย..... ร้องว่า เจ็บ หมอ..... ที่ร้องว่าเจ็บ ต้องนึก ต้องคิด หรือเปล่า? ผู้ป่วย..... ไม่ได้คิดเลย มันรู้สึกจริงๆ เดี๋ยวนี้ มันกำลังเจ็บอยู่ในขณะนี้แหละ หมอ..... คิดนึกเจ็บ กับรู้สึกเจ็บต่างกันไหม? ผู้ป่วย..... ต่างกันสิหมอ ความคิดนึกเจ็บ...มันไม่ได้เจ็บจริงๆ นี่ แต่ความรู้สึกเจ็บ...มันเจ็บจริงๆ นะหมอ หมอ..... ฉะนั้นความคิด กับ ความรู้สึก จึงต่างกัน ...จำไว้ละ ที่นี้ก็รู้แล้วว่า คิดนึก กับรู้สึก ต่างกันความคิดนึก เป็นอารมณ์ใน อดีต ที่ผ่านมาแล้วหรือ ในอนาคต ที่ยังมาไม่ถึงเลย ไม่ได้เป็นอารมณ์ปัจจุบันส่วนความรู้สึก เป็นอารมณ์ ปัจจุบัน คือ กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า กำลังเกิดขึ้นจริงๆ เมื่อเข้าใจว่า นึกคิด กับรู้สึก แตกต่างกันได้ แยกแยะได้ ก็สามารถไปทำวิปัสสนาได้ แต่ถ้าแค่นี้ก็ไม่เข้าใจ แยกแยะไม่เป็น ทำวิปัสสนาก็ไม่ได้ ไม่ได้อะไรเลย ไม่ได้อะไรเลยจริงๆ เมื่อเข้าใจแบบนี้ ก็กำหนดรูป หรือนามก็ได้ ...ด้วยความรู้สึกที่กำลังดูรูปอยู่ รูปอะไร ดูนามอยู่ นามอะไร ได้ปัจจุบัน ๕. ต้องรู้วิธีการกำหนดหรือการวางใจในอารมณ์ตามเหตุผลที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ ที่นี้จะดูรูป ดูนามกันอย่างไร มีตั้ง ๖ ...รูปก็ ๖ นาม ก็ ๖ ดูกันอย่างไร?รูปนั้นมี ๖ คือ รูปทางตา รูปทางหู รูปทางจมูก รูปทางกาย รูปทางใจ การดูรูป ก็ต้องดูที่รูปใดรูปหนึ่งที่กำลังปรากฏ หมายถึงที่กำลังมีอยู่ ซึ่งเรียกว่า ปัจจุบันอารมณ์ นามก็มี ๖ คือ นามทางตา นามทางหู นามทางจมูก นามทางกาย นามทางใจ การดูนาม ก็ต้องดูนามใดนามหนึ่งที่กำลังปรากฏ กำลังมีอยู่ เช่นเดียวกัน การดูรูป หรือการดูนาม หมายถึง ตามรู้ ไม่ใช่ไปจ้องดู หรือเพ่งดูอย่างจริงจังๆ เอาแค่แวบคอยตะครุบหนูนั่นเอง ต้องมีสิ่งที่ยื่นให้รู้ก่อน จึงตามรู้ได้ เพื่อไม่ให้ไปคิด เราจะเห็นว่า...ได้อิน ก็ต้องมีเสียง จึงได้ยิน ตามได้อิน ไม่ใช่ไปวิ่งตามเสียง คือมีเสียงแล้วตามรู้ ..นี่ นามได้ยิน มีให้รู้ แล้วตามรู้ มีให้รู้ แล้วตามรู้ เหมือนอาหารบุฟเฟ่ต์ ตักเรียงเป็นแถวไป ตามตัก ตามตัก ตามตัก คนข้างหลังสิ ตักตาม ตักตาม ตักตาม เรามาคนเดียว อัดตาหิ อัดโนนาได้ จึงตามตัก อย่าย่ไปตักตาม อารมณ์เราต้องเป็นหนึ่งอยู่ตลอดเวลา... ข้าว ผักปลาตุ๋น ยำปลาช่อน ต้มเปรต ต้มโคล้ง ผัดผักสามสหาย เราก็ตามรู้ไป จะรู้หมดเลยที่เดียวไม่ได้ ต้องมีสิ่งให้รู้ จึงเรียกว่า.. ตามรู้ ฉะนั้นการตามรู้ ไม่ใช่ไปจ้อง เพราะจ้องไม่ได้ตามรู้แล้ว เพราะมีสิ่งที่เลื่อนไปตลอด พอตรงนี้ก็นึกถึงมอเตอร์หรือสายพานในโรงงานผ้าจีบ ที่มีขวดต่างๆ เลื่อนเข้ามา ผ้าจีบก็บีบลงไป เหมือนเครื่องจักร พอขวดมา ก็บีบ ขวดมาก็บีบ หากจ้องอยู่ที่เดียว พอผ้าจีบก็จ้องบีบอยู่ที่ขวดนั้นขวดเดียว...ไม่ได้...ผิด...แล้วก็ไปไม่ได้ด้วย ฉะนั้นเราต้องตามรู้ ขณะที่มืออะไรให้รู้ ก็รู้ รู้ไม่ทัน ก็ไม่ต้องรู้ ก็ตามรู้ตอนทันต่อไป การดูในที่นี้หมายถึง ดูด้วยใจโดยมีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันคือรูปหรือนามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และมีสัมปชัญญะคือปัญญา ตามรู้อารมณ์ปัจจุบันที่สติระลึกรู้ว่าเป็นรูปอะไร หรือนามอะไรในขณะนั้น สติในที่นี้มีความระลึกรู้เกี่ยวกับรูป กับนาม ปัญญาที่ตามเข้าไปรู้ว่า..รูปอะไร นามอะไร สติเกิดขึ้น ปัญญาตามรู้ สติ... ระลึกรู้สึกว่าอาการนี้..รูป ปัญญาตอบ...รูปอะไร สติ... ระลึกรู้สึกว่าอาการนี้..นาม ปัญญาตอบ...นามอะไร ฉะนั้น สติตามปัจจุบัน ปัญญา ก็ตามอารมณ์ จึงได้อารมณ์ปัจจุบัน ในการปฏิบัติจึงต้องมีความเข้าใจ เมื่อมีความเข้าใจแล้วทำบ่อยๆ มนสิการแบบนี้บ่อยๆ ก็เท่ากับดื่มด่ำธรรมโอสธ ยาที่วิเศษที่สุดคือ โยนิโสมนสิการ เมื่อทุกอย่างมีเต็มแล้ว อำนาจของโยนิโสมนสิการก็จะมาคุ้มครองรักษา เพราะที่ปัจจุบันนั้นเป็นที่เกิดอกิฆาและโทมนัส เมื่อทันเสียอย่าง อกิฆา โทมนัส เกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีอกิฆาโทมนัส เท่ากับว่า ไม่มีกิเลสเกิดตอนนั้น ฉะนั้น ปริยัติสำคัญมาก เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีหน้าที่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือมีสติ มี สัมปชัญญะ เพื่อจะได้ ควบคุมว่ากำลังดูรูปอะไร นามอะไร ที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีขึ้นอยู่ ทำไม่ต้องมีสติ สัมปชัญญะ? มี สติ..คือมีความระลึกอยู่กับรูป กับนาม ที่กำลังปรากฏอยู่ กำลังมีอยู่ เป็นปัจจุบันอารมณ์ มี สัมปชัญญะ..คือมีความรู้สึกชัดเจนตามสติระลึกรู้ว่า เป็นรูปอะไร นามอะไร รูปนั่งหรือรูปนอน รูปนอนหรือรูปยืน นามเห็นหรือนามได้ยิน นามได้อินหรือนามรู้ ฉะนั้น สติระลึกในรูปในนาม ปัญญาารู้ นามตามทวารต่างๆ ขัด สติต้องไปตั้งอยู่ตามทวารที่ถูกต้องเป็นปัจจุบันด้วย แล้วปัญญาที่รู้ ว่า นามอะไร รูปอะไร เพื่อทำลายความเห็นผิดออกไปอีกขั้นหนึ่ง ฉะนั้น ในการปฏิบัติขอให้มีความเข้าใจ เข้าใจให้ถูกต้อง เพราะถ้าทำความเข้าใจไม่ถูกต้อง ไม่เข้าใจชัดแล้ว จะทำวิปัสสนาไม่ได้เลย ...ถ้าถามก็ไม่ว่า รูปก็ไม่ว่า ...สติคืออะไรก็ไม่ว่า สัมปชัญญะคืออะไรก็ไม่ว่า ...ความต่างกันระหว่างคิดนึกกับรู้สึกก็ไม่ว่า ...สรุปได้ว่าทำวิปัสสนาไม่ได้เลย หรือจะไปทำอะไรก็แล้วแต่ ...ขณะนั้นไม่ใช่วิปัสสนา ...เมื่อไม่เป็นวิปัสสนา และก็ไม่ใช่วิปัสสนา ...พระนิพพานก็ไม่ถึง ฉะนั้นการเรียนคันถธุระ กับ การเข้าใจวิปัสสนาธุระ เป็นไปด้วยกัน แต่ในวิปัสสนาธุระนั้นจะต้องเอาอะไรออกมาบ้าง ฉะนั้น เรียนแล้วจึงต้องซักถามทำความเข้าใจให้ละเอียด อย่างรูป ๒๘ พอมานในนัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือรูป ๖ เท่านั้นเอง ถ้าเราจำแต่รูป ๖ และไม่เข้าใจรูป ๒๘ มันก็ไม่ชัดแจ้ง ในการปฏิบัติไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากรูปและนาม รูปมี ๒๘ รูป ในจำนวน ๒๘ รูปนี้มีชื่อจำเพาะๆ ได้แก่... ๑. ปถวิรูปได้แก่ รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน ๒. อาโปรูป.....ได้แก่ รูปที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม ๓. เตโชรูป..... ได้แก่ รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น ๔. วาโยรูป.....ได้แก่ รูปที่มีลักษณะไหวหรือเคร่งตึง สรุปลักษณะมหาธาตุรูป ๔ ๕. จักขุสภาพรูป.....ได้แก่จักขุสภาพหรือสภาพตา ๖.

โสตปสาทรูป.....ได้แก่โสตปสาทหรือปสาทหู ๗. นามปสาทรูป.....ได้แก่นามปสาทหรือปสาทจมูก ๘. ชิวหาปสาทรูป.....ได้แก่ชิวหาปสาทหรือปสาทลิ้น ๙. กายปสาทรูป ได้แก่กายปสาทหรือปสาทกาย ห้ารูปนี้เรียกว่าปสาทรูป ๕ ๑๐. รูปารมณรูปที่เห็น สีสต่างๆ ๑๑. สัทธารมณรูปเสียง ๑๒. คันธารมณ.....รูปกลิ่น ๑๓. รสธารมณ..... รูปรส ๑๔. อิตถิการูป.....รูปเป็นเหตุแห่งความเป็นหญิง ๑๕. ปุริสการูป.....รูปเป็นเหตุแห่งความเป็นชาย ๑๖. หทยรูป.....รูปที่อาศัยเกิดของจิตแลเจตสิก ๑๗. ชีวิตรูป.....รูปที่รักษากลุ่มที่เกิดจากกรรม ๑๘. อาหารรูป.....รูปโอชะที่อยู่ในอาหาร ๑๙. ปริณิหารูป.....รูปที่เป็นความว่างคันรูปต่อรูป ๒๐. กายวิญญูติรูป.....รูปที่แสดงการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น ขวักมือ ๒๑. วจีวิญญูติรูป.....รูปที่แสดงการเคลื่อนไหวทางวาจา ๒๒. ลหุตารูป..... รูปเกิดเป็นความเบา ๒๓. มุทุตารูป..... รูปเกิดเป็นความอ่อน ๒๔. กัมมัณุตารูป...รูปเกิดเป็นความควร ๒๕. อุปจยรูป.....รูปแรกเกิด ๒๖. สันตติรูป.....รูปที่เกิดสืบต่อ ๒๗. ขรตารูป.....รูปที่เกิดแก่ไกลถึงความดับ ๒๘. อนิจจตารูป.....รูปที่ดับ แต่ถ้าเรามาทำความเข้าใจว่ารูปปรมาตมัตถะนี้ นัยการปฏิบัติเป็นอะไรๆ แล้วเราจะรู้เลยว่าเราปฏิบัติจะดีอะไรมาบ้าง มันเกิดขึ้นทางไหนบ้างที่จะผ่านทวารได้ กายวิญญูติ วจีวิญญูติ ผ่านทวารไหน ? ปริณิหารูป ? เรากำหนดได้ไหม ...ไม่ได้ ดังนั้นจึงบอกว่า ...นัยการปฏิบัติ รูปมี ๖ ...นัยปริยัติ รูปมี ๒๘ ซึ่งมีคำอธิบายในอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริณิหารูปที่ ๖ นาม ตามนัยปริยัติ มี ๑. นามจิต ได้แก่จิตทั้งหมด ๘๙ ดวง :อกุศลจิต ๑๒อเหตุกจิต ๑๘มหากุศลจิต ๘ มหาวิบากจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘มัทคคตกุศลจิต ๙ มัทคคตวิบากจิต ๙ มัทคคตภิริยาจิต ๙มรรคจิต ๔ ผลจิต ๔ ถ้าตามนัยองค์มาน ก็เป็น ๑๒๑ แต่ให้นับเนื่องแค่ ๘๙ จะหาชื่อจิตเหล่านี้ และทำความเข้าใจได้ใน อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริณิหารูปที่ ๑ ๒. นามเจตสิก ได้แก่เจตสิก ๕๒ ดวง :สัพพจิตตสาธารณะ ๗ปกิณณกะ ๖โมหจุกะ ๔ โลติกะ ๓ โทจตุกะ ๔ ถิทุกะ ๒ วิจิกจนา ๑โสภณ ๒๕ ศึกษารายละเอียดได้จาก อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริณิหารูปที่ ๒ ฉะนั้น รูปนามตามนัยของการปฏิบัติ กับรูปนามตามนัยของปริยัติ จึงมีความแตกต่างละเอียดจิตรพิสดารมาก สุขุมคัมภีรภาพต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น รูป นัยปริยัติ บอกว่า รูป ๒๘ นาม นัยปริยัติ บอกว่า นามจิต กับนามเจตสิก รูปนามตามนัยของการปฏิบัติ หมายถึงรูปนามที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนา และรูปนามที่จะใช้ปฏิบัตินี้ เป็นรูปนามทางไหนบ้าง?รูปนามที่จะใช้ คือ รูปนามทางตา รูปนามทางหู รูปนามทางจมูก รูปนามทางลิ้น รูปนามทางกาย รูปนามทางใจ แค่นั้นเอง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเรียนให้รู้ ให้เข้าใจว่าอะไรคืออะไร ไม่ใช่เข้าใจและไม่เข้าใจ ยกเกะบิขึ้นไป...ไม่ได้ ถ้าจะปฏิบัติวิปัสสนาต้องรู้ ต้องเป็น เพราะถ้าไม่รู้ ไม่เป็น ไม่เป็นวิปัสสนา และก็ไม่ถึงวิปัสสนา เมื่อเข้าใจแล้ว ก็เอาความเข้าใจเหล่านี้แหละไปปฏิบัติวิปัสสนา ฉะนั้นจึงเรียกว่า เราจะต้องศึกษาหาความรู้ให้ละเอียดขึ้นไปอีกรูปที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึงรูปที่เป็นอารมณ์ของสติ และปัญญาทางทวารทั้ง ๖ เท่านั้น รูปที่เป็นอารมณ์ของสติ และปัญญาทางทวารทั้ง ๖ เท่านั้น ได้แก่อะไรบ้าง? ได้แก่ ๑. รูปทางตาคือรูปารมณ ได้แก่สิ่งที่เห็นเป็นสีต่างๆ ๒. รูปทางหูคือ สัทธารมณ ได้แก่เสียงต่างๆ ๓. รูปทางจมูก ...คือ คันธารมณ ได้แก่กลิ่นต่างๆ ๔. รูปทางลิ้น ...คือ รสธารมณ ได้แก่รสต่างๆ ๕. รูปทางกาย ...คือโผฏฐัพพารมณ ได้แก่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แกร่ง ตึง ๖. รูปทางใจคือรูปที่อยู่ในท้านั่ง เรียกว่ารูปนั่ง รูปที่อยู่ในท้านอน เรียกว่ารูปนอน รูปที่อยู่ในท่ายืน เรียกว่ารูปยืน รูปที่อยู่ในท่าเดิน เรียกว่ารูปเดิน รูปทั้ง ๖ เหล่านี้เป็นอารมณ์ของสติและปัญญาโดยตรง ถ้าจะเจริญปัญญา ...กำหนดรู้ รูปนั้น นามนั้น การกำหนดรู้รูปนั้น นามนั้น ตามนัยแห่งการเจริญนั้น เรียกว่า ..การเจริญสติปัฏฐาน หรือการเจริญวิปัสสนา ฉะนั้น จะเห็นความแตกต่าง พิสูจน์ได้ สัตว์โลก มีเหมือนกันหมดทุกคน แต่ตอนปฏิบัติ ไม่เหมือนกันเลย ลอกเลียนแบบกันไม่ได้ นั่งอยู่นี้ ..ชีวิตรูป มีทุกคน ...อิตถิการูป ผู้หญิง...ปุริสการูป ผู้ชาย มีหมด เรียนให้รู้ว่าพระพุทธเจ้าแจ่มแจ้งชีวิตออกมาเป็นแบบนี้ๆ แต่เวลาปฏิบัติ ตัวใครตัวมัน อตตาทิ อตตโนนาโถ ตนนั้นเป็นที่พึ่งแห่งตน นาม นัยปริยัติ ได้แก่ นามจิต และนามเจตสิก แต่นาม ที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่ ๘๙ หรือ ๕๒ นามที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึงนามที่เป็นอารมณ์ของสติ และปัญญาทางทวารทั้ง ๖ เหมือนกัน ๑. นามทางตา ...คือ

/

Best regards,

นส.จิราภรณ์ เนื่องเจริญ *น้อย*

Miss. Jiraporn Nuangcharoen *NOI*

Mobile:085-506-4499, 086-565-7599

081- 815-8598 ,087-134-6655

สัพพะทานัง อัมมะทานัง ชินาติ

{jcomments on}