

## ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรกจะพบกับความสับสนว่าอะไรคือวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ ทำไมต้องใช้คำภาวนาที่ลงท้ายด้วยคำว่า “หนอ” ยิ่งไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติยังต้องประสบกับความไม่หยุดนิ่งของจิตและความยากลำบากในการปฏิบัติอีกว่า จะทำอย่างไร จึงจะขัดความลำบากเหล่านี้ได้ แต่ความลำบากเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง ๒ – ๓ วันแรกเท่านั้น ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เรายังไม่คุ้นเคยกับการที่จะต้องทำอะไรด้วยความเชื่องช้า อยากรู้ก็ตามความเชื่องช้าดังกล่าวนี้เองได้กลายมาเป็นวิธีการที่จะทำให้จิตสงบ เพราะฉะนั้น อุบายที่จะทำให้จิตสงบจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เช่น การเคลื่อนไหวหรือทำอะไรอย่างเชื่องช้า การสวดมนต์แล้วตั้งจิตอธิษฐาน หรือไม่ก็เป็นการสูดลมหายใจเข้าสู่ปอดให้แรงและลึกสัก ๒ – ๓ ครั้ง หรือมากกว่านั้นพร้อมกับมีสติตามรู้ขณะท้องพอง ขณะท้องยุบ จนกว่าจิตของเราจะมีสภาพอ่อนโยนซึ่งเหมาะแก่การที่จะทำการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ในขณะที่จิตจดจ่ออยู่กับอาการพอง-ยุบอยู่นั้นจะทำให้ลืมความไม่สบายต่าง ๆ จิตจะอยู่กับอาการพอง-ยุบโดยธรรมชาติและไม่ต้องฝืนหรือบังคับพร้อม ๆ กับภาวนา “พองหนอ” ขณะท้องพอง “ยุบหนอ” ขณะท้องยุบไม่ต้องสร้างความนึกคิดหรือจินตนาการใด ๆ จิตที่เป็นสมาธิในขณะนั้นจะนำไปสู่การกำจัดกิเลสที่อยู่ภายในใจ นั้นหมายความว่า หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงกำลังจะได้ก่อตัวขึ้นแล้ว

เมื่อใดที่กิเลส เป็นต้นว่า ความโกรธ ความเกลียด ความหลง ความกลัว ได้โอกาสเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นจะตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ เมื่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต เราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเครียด เมื่อใดที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมดังความปรารถนาเราก็จะเป็นทุกข์ และความเครียดก็จะเกิดขึ้นติดตามมา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนบางครั้งทำให้เรามีความสับสน และหาทางออกไม่ได้ นอกจากนี้ เรายังไม่ชอบที่จะเก็บความทุกข์และความเครียดไว้ในใจ แต่มักจะสะท่อนเอาความทุกข์และความเครียดเหล่านั้นไปสู่นุ่บุคคลที่อยู่รอบข้าง การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการกระทำ

ที่จะทำให้คลายทุกข์ หากแต่จะเป็นการก่อปัญหาตัวใหม่ขึ้นมาอีก ซึ่งเป็นการไม่ถูกต้องเลย

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อที่จะเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งจะทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข และกลมกลืนไปกับสภาวะภายในตัวของเราเอง เพื่อที่จะเรียนรู้ถึงการสร้างความสงบสุขและความเป็นอยู่ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบุคคลอื่น ตลอดจนการที่เราจะดำเนินชีวิตให้มีความสุขในแต่ละวันได้อย่างไร นี่คือการพัฒนาตัวเราเองให้ขึ้นไปสู่ความสงบสุขซึ่งเกิดจากการที่จิตของเรามีความใสสะอาดเป็นจิตที่มีแต่ความรักอันบริสุทธิ์พร้อมที่ขยายผลไปสู่ความมีเมตตา ความมีกรุณา ความพลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ในการเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นศิลปะเช่นนี้ เรามีความจำเป็นที่จะต้องค้นหาสาเหตุแห่งความทุกข์ซึ่งฝังรากลึกอยู่ในตัวเรา ซึ่งเราจะต้องค้นหาสาเหตุอันนั้นให้พบ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน จะช่วยให้เราค้นหาความจริงในตัวเรา ตลอดจนจะช่วยให้เราได้ตรวจสอบ โครงสร้างของร่างกายและจิตใจที่มีแต่ความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสาเหตุของความทุกข์และความเครียด

การได้รู้ได้เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนั้นเป็นสิ่งจำเป็น การที่เราได้รู้จักตัวเองจากการมองเพียงผิวเผินในชีวิตประจำวันไปจนถึงความเป็นจริงที่มีอยู่ภายในกระทั่งความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า “รูป” และความเป็นจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของจิตใจซึ่งเรียกว่า “นาม” ทั้งสองอย่างนี้รวมเรียกว่า “ปรมัตถธรรม” (สภาวะแห่งความเป็นจริงสูงสุดที่เกิดขึ้นมีขึ้นเองตามธรรมชาติของมัน โดยปราศจากการกำหนดขึ้นหรือสร้างขึ้นใดๆ จากตัวเรา)

ฉะนั้น การค้นหาความจริงหรือสัจธรรมที่อยู่ภายในตัวเรานั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูความเคลื่อนไหวของร่างกาย ดูเวทนา(ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ) ดูความคิด และดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของทุกคน และทุกคนต้องประสบโดยไม่มีข้อยกเว้น การเฝ้าคอยสังเกตดูธรรมทั้ง ๔ อย่างดังกล่าวนี้ จะเป็นเครื่องเชื่อมโยงระหว่างความรู้ที่เรามีอยู่อย่างผิวเผินในชีวิตประจำวันไปสู่สิ่งที่เราไม่เคยเข้าใจมาก่อน นอกเสียจากว่าเราจะได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นจึงจะรู้และเข้าใจได้โดยไม่ต้องสงสัย ขณะที่เราใช้สติจดจ่อกับกาย เวทนา จิต และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานอยู่นั้น เราจะได้พบกับธรรมชาติของจิตที่ไม่เคยหยุดนิ่ง โดยส่วนใหญ่จิตของเราจะท่องเที่ยวไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคต ไม่ค่อยหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ตามความเป็นจริงนั้นจิตจะต้องอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ปล่อยให้จิตไปกับเรื่องที่เป็นอดีตและอนาคต เพราะเรื่องที่เป็นอดีตได้ผ่านไปแล้ว ส่วนเรื่องที่เป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง

เนื่องจากจิตของผู้ใหม่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่คุ้นเคยกับการอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน จิตจึงวิ่งไปโน่นไปนี่ และโดยเหตุที่จิตของผู้ปฏิบัติใหม่ยังคุ้นเคยอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตเช่นนี้ จิตจึงหนีอารมณ์ปัจจุบันไปสู่อารมณ์อดีตและอนาคตอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น จิตจึงไม่สงบ

ในชีวิตประจำวัน คนเราส่วนมากมักมีความสับสน มีความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันบ้างแต่เพียงว่ามีมากหรือน้อยเท่านั้น ในขณะที่จิตคิดอยู่กับเรื่องที่พอใจ เราจะมีความรู้สึกพอใจ นั้นหมายถึงความโลภได้ก่อตัวขึ้นในจิต ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่พอใจ จิตจะปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบ นั้นหมายถึงความโกรธได้ก่อตัวขึ้นภายในจิตและยึดติดเป็นความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ไปแล้ว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าจิตของเราจะเกี่ยวข้องกับความสุขและความไม่สุขอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้คือตัวกิเลสที่ทำให้เรามีความทุกข์ เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานคือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ สงบ และรอดพ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้เราสามารถจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจของเราได้

แม้เพียงครั้งแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการพยายามกำหนดความเคลื่อนไหวของร่างกาย กำหนดเวทนา กำหนดความคิด และกำหนดสภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา การใช้ความพยายามกำหนดอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่องนั้นจะสามารถชำระจิตของเราให้บริสุทธิ์และสงบได้ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นเราไม่ควรที่จะกังวลว่า “จิตของเราสงบนิ่งเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น ไม่เคยสงบนิ่งเป็นเวลานาน ๆ” อย่างไรก็ตาม ความสงบของจิตแม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็มีความหมายและมีความสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงเวลาที่จิตได้หยุดอยู่กับความเป็นจริงของปัจจุบันอารมณ์ จิตจะหยุดการปรุงแต่งและเป็นอิสระจากกิเลส กล่าวคือ โลภะ โทสะ โมหะ ขณะนั้นจิตจะเป็นอิสระปราศจากเครื่องร้อยรัดใดๆ โดยสิ้นเชิง

ขณะนั้นเอง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความสับสนฟุ้งซ่าน ความสงสัย ความวิตกกังวลต่อความยากลำบากที่จะปฏิบัติต่อไปจะค่อยๆ ลดน้อยลง ข้อสำคัญที่สุดก็คือ เราต้องใช้ความเพียรพยายามเป็นอย่างมากในการกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้เองได้เป็นสัญญาณบอกให้เราทราบว่า การปฏิบัติของเราดำเนินไปในทางที่ถูกต้องแล้ว ความรู้สึกลำบาก ความไม่สะดวก ความสับสน ความกังวลต่างๆ จะค่อยๆ หดหายไป ความสงบสุขแห่งใจจะปรากฏขึ้น ความสงบสุขเช่นนี้ ไม่มีใครสามารถจะให้แก่เราได้ นอกจากตัวเราเอง

.....