

สมถภาวนาและวิปัสสนา

ธรรมคำสอนของหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ณ ประเทศมาเลเซีย

สมถกรรมฐาน เป็นฐานที่ตั้งของความสงบ สุขของสมถกรรมฐานคือสมาบัติ ๘ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เป็นโลกียฌาน สูงสุดของอรูปฌานคือสมาบัติที่ ๘ เป็นอรูปฌานล้วน ๆ มีความว่างสุดของอารมณ์ ทำให้เข้าใจผิดกันว่าถึงนิพพานแล้ว ก่อนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นส่วนมากก็ถือกันว่าอรูปฌานเป็นนิพพาน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดทำให้ต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏไม่สิ้นสุดทั้งในรูปภพหรืออรูปภพ มาเกิดเป็นมนุษย์มีรูปภพ พอเป็นอรูปพรหมเป็นอรูปภพ ที่สุดของสมถภาวนาคืออรูปภพซึ่งก็ยังวนเวียนอยู่ เหมือนนอนหลับไม่ฝันแล้วไม่มีอะไรแล้วแต่พอตื่นขึ้นมามันก็มี มีในเมื่อตื่นขึ้นมา ให้เราเข้าใจว่าสมถะแค่สงบ สงบนิ่ง สงบกาย สงบจิต นิ่งเฉยอยู่ว่างอยู่ แต่ไม่ได้ว่างจากกิเลสตัณหาหรืออุปาทาน แค่เพียงสงบอารมณ์ เมื่อระงับไว้นาน ๆ เข้าก็เข้าใจผิดว่าเรากิเลสหมดแล้ว ว่าเราเป็นพระอรหันต์แล้วแต่ก็ยังมีเราเป็นเรา ยังเป็นตัวเป็นตนอยู่ ดังเช่นชฎิล ๓ พี่น้อง อูรเวลกัสสป นทีกัสสป และ คยากัสสป ที่ถือตนว่าเป็นพระอรหันต์แต่ยังมีบุชาไฟ ยังมีบุชาธาตุ เมื่อพระองค์ทรงไปโปรดชฎิล อูรเวลกัสสปได้กล่าวที่เราถึงนิพพานแล้ว เราเป็นอรหันต์แล้ว พระองค์ต้องใช้ความเพียรอยู่นานหลายเดือนกว่าที่อูรเวลกัสสปจากเดิมที่เคยเห็นผิดว่าอรูปฌานนั้นถึงนิพพานแล้ว จะได้มีความเห็นที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ พระองค์ได้ทรงเทศนาโปรดชฎิล ในเรื่องของตา รูป และ วิญญาณของตา ที่มีราคะ โทสะ และ โมหะเป็นไฟเผาอยู่ เรื่องของหู เสียง และวิญญาณของหู ที่มีราคะ โทสะ และ โมหะ เป็นไฟเผาอยู่ และ เรื่องของ จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็โดยนัยเดียวกัน มี ราคะ โทสะ และ โมหะ เผาอยู่ โดยที่ชฎิลทั้ง ๓ พี่น้องและชฎิลบริวาร ๑,๐๐๐ ได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องและบรรลุธรรมในเวลาต่อมา

โลกียฌานนั้น เป็นผลของสมถภาวนาที่ยังมีความยึดมั่นในตัวคน มีอุปาทานในขันธ ๕ มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เราเป็นฉาน ฉานเป็นเรา เรามีรูปฌาน เรามีอรูปฌาน เราถึงนิพพานแล้ว โดยที่แท้จริงแล้วอิตตาไปถึงนิพพานไม่ได้

ปฐมฌาน โลกียะ ตริกตรอง วิตก วิจาร เอกัคคตา มีเราเป็นหนึ่งในอารมณ์
ทุติยฌาน เรามีปิติ เรามีความสุข เรามีเอกัคคตาเป็นหนึ่งว่าเรามีปิติ เราเป็นปิติ
ตติยฌาน เรามีความสุขเป็นเอกัคคตา เป็นเราทั้งหมด
จตุตถฌาน เรามีอุเบกขา เรามีเอกัคคตาเป็นอุเบกขา ยังมีตัวตนบุคคลเราอยู่

โลกียฌานนี้เสื่อมได้ เช่นพระเวททัตสามารถเหาะได้ตอนฌานไม่เสื่อม แต่พอฌานเสื่อมแล้วเหาะไม่ได้ ผู้ที่ติดสมถภาวนานั้นถูกเรียกกันในหมู่บัณฑิตว่าศิลาทับหญ้า เมื่อหญ้ามันงอกขึ้นมา แทนที่จะถอนรากเอาโคนออกให้หมดกลับเอาหินไปทับไว้ หญ้ามันก็ไม่งอกขึ้นเลยคิดว่าไม่มีหญ้าแล้ว พอมีเหตุยกหินออกหญ้าก็โผล่ขึ้นมาอีก เช่นเดียวกันกับสมาธิที่เกิดจากสมถภาวนาล้วน ๆ จะสามารถระงับกิเลสได้ชั่วคราว เมื่อระงับนาน ๆ เข้า ก็อาจทำให้เข้าใจผิดว่ากิเลสหมดแล้ว เราเป็นพระอรหันต์แล้ว

สมถโลกียะคือเรา เป็นตัวเรา เป็นอุปาทานขันธ ๕ มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ไม่ถึงอนัตตา โลกียะยังอยู่กับโลก อยู่กับโลกธรรม ๘ ประการคือ ๑. มีลาภ ๒. เสื่อมลาภ ๓. มียศ ๔. เสื่อมยศ ๕. สรรเสริญ ๖. นินทา ๗. สุข ๘. ทุกข์ โลกียฌานนี้ยังไม่ถึงที่สุดแห่งความดับทุกข์ ยังวนเวียนอยู่ในสุขกามคุณ ๕ แก่นั่นเองไม่มีที่สิ้นสุด ภพชาติอยู่ที่โลกียะ

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติภาวนาเพื่อการหลุดพ้นจากสมมติบัญญัติ เป็น โลกุตระคืออยู่เหนือโลก สูงสุดของวิปัสสนาคืออินพพานความดับทุกข์ เมื่อดับแล้วไม่เกิด ไม่วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏต่อไป **ฉาน**ใน**โลกุตระ**นั้น จะเห็นเป็น**อารมณ์ของฉานแต่ไม่มีตัวตนในฉาน** เราไม่ใช่ฉาน ฉานเป็นแค่**อารมณ์** อารมณ์อยู่ส่วนหนึ่ง แยกออกจาก**ญาณรู้บริสุทธิ์** โลกุตระฉานไม่เสื่อม ไม่สลาย ไม่มีอึดตายตัวตน ไม่มีเราอยู่ในฉาน เป็นแค่**อารมณ์**ฉานเท่านั้น ไม่มีอุปาทานขั้นนี้ ไม่มีทุกข์ มีแต่**ญาณธาตุรู้ปรากฏอยู่** โลกียะนั้นยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็น เป็นเรา แต่โลกุตระไม่เห็นว่ามีเรา เราไม่มี ไม่มีเราเป็นหรือเห็นว่าเป็นเรา ความสงบในโลกุตระเป็นความสงบที่ไม่มีกิเลส

วิปัสสนาญาณ เป็น**ญาณชั้นสูง** เป็น**ญาณตัวรู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงถึงที่สุดแห่งธรรมทั้งหมด** เมื่อ**ญาณธาตุรู้**ขึ้นอยู่และปรากฏอยู่ตลอด ให้ชี้แนวทาง ๕ ประการนี้ในการปฏิบัติ ๑. เรียบรู้ ๒. เห็น ๓. ปฏิบัติ ๔. ละ ๕. วิมุตติ เมื่อรู้แล้วให้ปล่อย เห็นแล้วให้ปล่อย ปฏิบัติได้แล้วให้ปล่อย เมื่อปล่อยได้โดยที่ไม่มีอึดตายตัวตนแฝงอยู่ด้วย จะเกิด**ปัญญาญาณหรือญาณปัญญา**ซึ่งเป็น**ญาณหยั่งรู้**ว่าเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่แล้ว แล้วก็ดับไปแล้ว ตามรู้ ตามเห็น และปล่อยไป เมื่อเราปฏิบัติเข้าถึง**โลกุตระ**เข้ามรรคผล ยิ่งสูงขึ้นไปความทุกข์และความยึดมั่นถือมั่นทั้งหมดก็จะหายไป ยังคงเหลืออยู่แต่**สมมติบัญญัติ**ที่ถูกแยกออกได้ว่าเป็นเรื่องของสมมติ ตัวอึดตายก็เป็นเรื่องของสมมติ เมื่อปล่อยวางอึดตายได้เป็นอนัตตาก็ขึ้น **โลกุตระ** พลังจิตจะมั่นคงไม่หวั่นไหว

พระพุทธเจ้า ทรงพบ**ญาณ**เมื่อตอนที่พระองค์พบทางหลุดพ้น **ญาณ**นี้คือ**ตาญาณ**ซึ่งเป็น**ญาณตัวรู้ที่บริสุทธิ์** จักขุกรณีคือ**กิจของตา** **ญาณกรณีคือกิจของญาณ**

“อนกชาติสังสารํ สนฺทวิสุตํ อนินฺทพินํ
คหการํ กเวสนํ โต ทุกฺขา ชาตี ปฺนปฺปนํ
คหการก ธิฏฺฐิสฺส ปฺน เคหํ น กาสฺส
สพฺพา เต ผาสฺสกา ภคฺคา คหณฺฏํ วิสงฺขตํ
วิสฺขารคตํ จิตฺตํ ตมฺหานํ ชยมฺชมฺคา”

“เมื่อเรายังไม่พบ**ญาณ** ได้เล่นท่องเที่ยวไปใน**วิภูฏสงสาร**เป็น**อนกชาติ**
แสวงหาอยู่ซึ่งช่างปลุกเร้าคือ**ตัณหา**ผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป
นี่แนะนำช่างปลุกเร้า เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้ต่อไป
โครงเรื้อนของเจ้าทั้งหมดเราหักเสียแล้ว ยอดเรื้อนเราก็อธิษฐานแล้ว
จิตของเราถึงสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป
มันได้ถึงแล้วซึ่ง**ความสิ้น**ไปแห่ง**ตัณหา**”

(ปฐมพุทธภาษิตคถา)

ให้(ผู้ปฏิบัติ) ทำความ เข้าใจเรื่องของ**ญาณ มโน(ธรรม) และจิต**¹

¹ หลวงพ่อกล่าวฐานอารมณ์ในจิตนั้นมีเชื่อมโยงกับตำแหน่งที่ธาตุรู้เคลื่อนไปอยู่ เมื่อธาตุรู้เลื่อนขึ้นไปอยู่ในตำแหน่งของตาญาณ จะพบจักขุกรณีและญาณกรณีซึ่งเป็นญาณตัวรู้บริสุทธิ์ สามารถมองลงมาดูในฐานต่าง ๆ ข้างล่างได้แต่ไม่เข้าไปวนเวียนด้วย (ตำแหน่งของตาญาณอยู่ด้านบน บริเวณหน้าผากระหว่างคิ้ว) เมื่อธาตุรู้เลื่อนต่ำลงมาจะพบกับฐานของมโนธรรมหรือใจ ซึ่งเป็นหัวหน้าของธรรมทั้งหลาย

ขามใดที่จิตเข้าสายกลางธาตุรู้จะเลื่อนขึ้นไปพื้นฐานด้านบนเหนือฐานของจิต เมื่ออยู่ที่ฐานของมโนธรรม ญาณตัวรู้จะสามารถมองเข้ามาดูในจิตได้ทุกอย่างแต่ไม่เข้าไปยุ่งุ่นวายในจิต มโนธรรมสามารถสอนจิตได้ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ไม่ใช่จิตเป็นหัวหน้า

“ มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทฺถุเรฺฐน ภาสตี วา กโรตี วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนฺวติ จกฺกัว วหโต ปทฺนติ ”

“ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ
ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พุคอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนั้น
คุณลืออันหม่นไปตามรอยเท้าโคผู้นำแอกไปอยู่จะนั้นฯ ”
(พุทธศาสนสุภาษิต)

ต่ำจากฐานของมโนธรรมลงมาเป็นฐานของจิต จิตมีลักษณะเป็นอารมณ์ มี ๑๒๑ ดวง มีกวางจิตเป็นผู้เก็บรักษา สัญญาเป็นตัวบันทึกความจำไว้ ปุญญาภิสังขารปรุงแต่งเรื่องบุญไว้ อปุญญาภิสังขารปรุงแต่งเรื่องบาปเอาไว้ อเนญชาภิสังขารปรุงแต่งเรื่องรูปฌานและอรุฌานเอาไว้ เป็นภพ เป็นชาติ เป็นภูมิ ในจิตมีทั้งกุศลที่นำความสุขและอกุศลที่เป็นกองทุกข์ จิตประกอบด้วยอุปาทานชั้น ๕ และคันหา สังขารจะคอยปรุงแต่งทำให้ไม่มีที่สิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด

วิญญาณธาตุนี้เป็นธาตุที่เป็นอมตะ แต่ที่ต้องวนเวียนอยู่เนื่องจากมีสังขารเป็นตัวปรุงแต่ง ให้ทบทวนดูในเรื่องของปฏิจจสมุปบาท จะเห็นว่าสังขารเป็นผู้ให้กำเนิดวิญญาณ โดยที่อาสวะเป็นผู้ให้กำเนิดสังขาร

พระอรหันต์นั้นอยู่กับตาญาณล้วน ๆ ไม่อยู่กับใจหรือมโนธรรม และไม่อยู่กับจิต ถ้าเราต้องการที่จะสำเร็จพระอรหันต์ จะต้องแยกผู้รู้ออกจากผู้ถูกรู้ ญาณบริสุทธิ์จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับวิญญาณในชั้น ชั้นยังมีกองของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ยังไปนิพพานไม่ได้ ต้องให้เหลืออยู่แค่วิญญาณธาตุตัวเดียวที่แยกออกแล้วจากชั้น เหลือเป็นธาตุรู้ตัวเดียวที่รวมเข้าในสติ มหาสติ ปัญญา ปัญญาญาณ และปัญญาวิมุตติ ให้เราละให้หมด ดิษฐ์ก็ตัดออกไปเพราะดิษฐ์ยังอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยังมีภพภูมิไม่สิ้นสุด เมื่อข้ามมรรค ๔ ผล ๔ ก็ยังเดินอยู่ มรรคยังเดิน ผลยังเสวยผล ผลนั้นยังไม่ใช่นิพพาน เราต้องการนิพพาน ต้องละให้หมดเลยให้เหลือ ๑ ให้ได้ ให้เหลือแต่ผู้รู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้ถูกรู้โดยเด็ดขาด ไม่รวมกันอีกต่อไป ตัดภพตัดภูมิออกไปเสีย ภพยังเป็นภาวะเกิด ภูมิยังมีที่ตั้ง มีที่อยู่ มีที่ดับ มีที่ไป

เมื่อเหลือ ๑ ก็คือนิพพาน จึงเรียกว่า มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นิพพานไม่มีพระไตรลักษณ์ อยู่เหนือพระไตรลักษณ์ไปแล้ว นิพพานดับทุกข์ไม่เหลือ ดับอุปาทานชั้น ๕ ทั้งอายตนะภายในภายนอกพร้อมหมด ไม่มีสมมติบัญญัติแล้ว มีแต่ปรมาตถ์ล้วน ๆ นิพพาน ๑ ไม่มีคู่เกิด ไม่มีคู่ดับ ไม่มีทุกข์ ยังเหลือผู้รู้แต่ไม่มีผู้ถูกรู้ให้รู้ จะทำอย่างไรให้เหลือ ๑ ก็แล้วแต่สติ ปัญญาและบารมี นิพพานเหนือโลก ไม่ใช่โลก แต่เรียกตามสมมติภาษาว่า เหลือ ๑ เหลือรู้ตัวเดียว ๑ รู้แต่ไม่มีผู้ถูกรู้อยู่อย่างไรให้คิดเอาเอง เมื่อรู้อย่างเดียวแต่ไม่เกี่ยวข้องกับไม่มีผู้ถูกรู้จะมีทุกข์ไหม ทุกข์จะเกิดได้ไหม ทุกข์เกิดไม่ได้เมื่อไม่มีเหตุหรือไม่มีเหตุทุกข์ก็ไม่ มี สุขก็ไม่ มี โสมนัสโทมนัสก็ไม่ มี อุเบกขาที่ไม่มี

ให้เราเข้าใจว่านิพพานแปลว่าดับ พานคือวนเวียน วานะแปลว่าวน ดับความวนเวียนไม่เหลือ เหลือธาตุรู้ธาตุเดียว กพชาติอยู่ที่โลกียะ นิพพานไม่มีโลกียะ หลุดพ้นหมดทุกอย่าง

ผู้ที่สำเร็จพระอรหันต์นั้นอาจสำเร็จได้ทางเจโตวิมุตติซึ่งเป็นการหลุดพ้นไปด้วยจิต ละทางจิตได้หมด หรืออาจสำเร็จได้ทางปัญญาวิมุตติ รู้แจ้งหมด เห็นหมด ปล่อยวางหมด การสำเร็จทางปัญญาวิมุตติจะเร็วกว่าเจโตวิมุตติ พระพุทธเจ้าพระองค์นี้เป็นปัญญาธิกะ ทรงสำเร็จโดยปัญญาวิมุตติ แค่ ๔ อสงไขยก็สำเร็จ เมื่อเทียบกับศรัทธาธิกะ ๘ อสงไขย หรือวิริยะธิกะ ๑๖ อสงไขย ดังนั้นให้ผู้ปฏิบัติผู้สมณะทั้งหมดว่าสงบ ๆ ๆ แล้วทิ้งความสงบไปอยู่ที่ปัญญา ควรรีบทำเสียก่อน อย่าประมาทว่าเล่นโลกียะไปเรื่อย ๆ ก่อนแล้วค่อยทำวิปัสสนาเมื่อใดก็ได้ พระองค์ได้ทรงตรัสก่อนปรินิพพาน ให้แจ้งยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

“ วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถาคิ ”

“ สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลายจงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ”

(พระปัจจิมโอวาท)

เมื่อเรามาศึกษาแล้วว่าสมถโลกียะคือเรา ตัวเราเป็นอุปาทานขันธ ๕ ที่ยึดเป็นตัวเรา ยังไม่ถึงอนัตตาและไม่ถึงนิพพาน (แต่ยึดเอาว่าถึง) ให้รู้ว่าสมณะนี้ได้แค่ความสงบกายสงบจิตแต่ยังไม่ถึงที่สุดไม่หลุดพ้น ให้ปล่อยวางอัตตาเรื่องของสมมติ เมื่อปล่อยวางอัตตาได้ก็ขึ้นโลกุตระ เป็นอนัตตา สุดยอดของธรรมคือญาณรู้บริสุทธิ์ตัวเดียว ส่วนธาตุ ๑๘ ในอายตนะ ก็ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีเราในธาตุ อาศัยรู้ อาศัยเห็น ปล่อยให้เป็นไปตามหน้าที่ของเขา จิตมุ่งไปให้เหลือเพียงญาณรู้ตัวเดียว ให้อุเบกขาปล่อยหมดทุกอย่าง แยกผู้รู้ออกจากผู้ถูกรู้ เมื่อปล่อยออกจากกันได้ ก็เหลือเพียงตัวรู้หรือญาณรู้ ๑ คือนิพพานแล้วก็จบกิจในภาคปฏิบัติ มีแต่ผู้รู้แต่ไม่มีผู้ถูกฯ ธาตุรู้อันใสบริสุทธิ์ไม่มีผู้ถูกฯแล้ว อุปาทานขันธทั้ง ๕ ดับหมดไป เมื่อยังมีชีวิตอยู่รู้หมดแล้วเพียงแต่อาศัยไป เห็นไป จนกว่ารูปธรรมจะดับ นามธรรมจะสลายหายไปจากโลกสมมติ เหลือแต่ปรมัตถ์ เมื่อปรมัตถ์ดับสลายหมดก็หมดไป เหลือหนึ่งเดียวคือวิญญาณ ไม่เกิด ไม่ดับ เป็นอมตะต่อไป

เรียบเรียง โดย ดร.พ.ญ. สุกัญญา คันธาวัดน์