

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 3 มีนาคม 2567

เรื่อง การใช้ปัญญาเจริญวิปัสสนาญาณ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติ ในความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายทั่วร่างกายของเรา ในขณะที่เราผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน ก็โน้มจิตพิจารณาว่าเราปลดความเกาะความยึดในขั้นห้าร่างกายนี้ ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายทั้งกายและจิต ปล่อยวางกายจากภายในจิตลึกที่สุดถึงระดับจิตใต้สำนึก ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย

จากนั้นพิจารณาในการปล่อยวางความห่วง ความกังวล ความคิด การปรุงแต่ง ภาระทั้งหลายของใจ กิจการงานทั้งหลาย เราตั้งใจว่าในขณะที่เราปฏิบัติธรรม เราปล่อยวางความห่วงความกังวลทั้งหลายออกไปให้หมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปล่อยวางทางใจนั้น หากเราไม่เคยฝึกที่จะคิดพิจารณาในการปล่อยวาง ถึงเวลาเราคิดว่าตอนตายเราจะปล่อยวางได้หรือการปล่อยวางนั้น อันที่จริงก็คือ การใช้ปัญญาเจริญวิปัสสนาญาณ พิจารณาว่าทำไมเราถึงต้องปล่อยวาง พิจารณาควบคู่กันกับมรณานุสติ พิจารณาว่า ถ้าเราตายไปในขณะนี้ ภาระทั้งหลายที่เราต้องทำ เราตายแล้วเรายังทำได้ไหม ดังนั้นการห่วงไปความกังวลมีไว้ก็เปล่าประโยชน์ หรือแม้แต่สมมุติต่างๆว่าเราเป็นเจ้าของทรัพย์สิน สมมุติว่าเรามีชื่อนี้นามนี้ สมมุติว่าเรามีตำแหน่งมียศมีฐานันดร ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นสมมุติ ตายไปแล้วก็สิ้นสมมุติ เราก็ต้องปล่อยวาง ยิ่งเราปล่อยวางได้มากเท่าไร เรายิ่งเข้าสู่กระแสแห่งโลกุตระ ยิ่งยึดมั่นถือมั่นมาก ความทุกข์ก็มาก ความหนักใจความกังวลก็มาก ยิ่งปล่อยวางได้มากเท่าไร ยิ่งเข้าถึงโลกุตระธรรม ดังนั้นปล่อยวางจากทุกสิ่ง วิธีการฝึกวิธีการพิจารณา เราต้องมีความซื่อตรงต่อจิตของเรา คำว่าซื่อตรงต่อจิตของเราก็คือ เราพิจารณาว่า สิ่งใดที่เรารักที่สุด ห่วงแทนที่สุด กังวลที่สุด จะเป็นบุคคลก็ดี เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นลูก เป็นหลาน ที่เรารักใคร่ หรือทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นบ้านที่เราหาทรัพย์สินมาด้วยความยากลำบาก รถคันโปรดของเรา หรือแม้แต่เกียรติยศชื่อเสียงตำแหน่งหน้าที่การงาน เราติดสิ่งใด เราเกาะสิ่งใด เราห่วงสิ่งใด เราหวงสิ่งใด ฝึกพิจารณาว่าถ้าเราตายไป ณ ขณะจิตนี้ เราวางได้ไหม เราปล่อยวางได้ไหม กำหนดปล่อยวางสิ่งที่เกาะสิ่งที่เป็นห่วงทางจิตใจ ปล่อยวางความคิดความกังวล วางทุกสิ่งทุกอย่าง วางแม้กายของเรา วางแม้ขั้นห้าของเรา จนจิตเหลือเพียงความสงบ จดจ้อยู่กับความสงบ ความรู้สึกปล่อยวาง จิตเบาสบายสงบ ทรงอารมณ์ในความสงบสภาวะจิตที่เราปล่อยวาง ว่าง วางเบา จากนั้นลัดอารมณ์ กำหนดว่าเมื่อเราปล่อยวางทุกอย่างแล้ว เรากำหนดสภาวะโดยรวมของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างว่าง โล่ง ขาว ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน กลายเป็นสภาวะความโล่งว่าง ความว่างความโล่งกระจายออกไปจนทั่ว อนันตจักรวาล โลก จักรวาล ภูเขา เมือง ทรัพย์สิน วัตถุทุกอย่างที่เป็นรูป สลายตัวกลายเป็นความว่าง หรือแม้แต่ขั้นห้าร่างกายของเราก็สลายกลายเป็นความว่าง เหลือเป็นเพียงดวงจิตเราลอยเด่นอยู่เป็นดวงแก้วสว่าง เป็นเพชรประกายพริ้ว จิตเรานิ่งสงบอยู่กับสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว ลอยเด่นอยู่ท่ามกลางความว่าง เวียงว่าง ทรงอารมณ์แห่งสมณะ ทรงอารมณ์แห่งสมาบัติแปด อรูปฌาน ทรงกำลังไว้ ทรงอารมณ์ โล่งว่าง วาง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เราวางกาย เราวางสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย และ ใช้กำลังจิตในสมณะ ในกำลังแห่งอรูปสมาบัติ กำลังแห่งอรูปสมาบัตินั้น มีผลอานิสงส์ที่ทำให้ผู้ที่ใช้กำลังแห่งอรูปสมาบัติ ในการตัดกิเลส ได้ธรรมะ ได้บรรลุธรรมในวิสัยแห่งปฏิสัมภิทาญาณ คือ ทั้งอภิญญาสมาบัติทั้งหลาย อภิญญาใหญ่ และองค์แห่ง

ปฏิสัมพันธ์ญาณ คือความรู้รอบในธรรมทั้งปวง พิจารณาธรรมทั้งหลายได้ละเอียดลึกซึ้งพิสดาร ธรรมที่ยากสามารถอธิบายให้ง่าย ธรรมที่เป็นพื้นฐานง่าย ๆ สามารถอธิบายให้มีความลึกซึ้งพิสดารได้ ทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด รู้ภาษาสัตว์ รู้ภาษาจิต ดังนั้นคุณธรรมความดีของการเข้าถึงปฏิสัมพันธ์ญาณนั้นจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสืบต่อพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกำลังสูงสุดในวิสัยแห่งการบรรลุธรรมทั้งสิ้น คือ

สุขขวิปัสสโก¹ เตวิชโช² ฉพภิญโญ³ ปฏิสัมพันธ์ปัตโต⁴

แบบที่ 1 คือไม่รู้ไม่เห็นอะไรพิจารณาเอาใช้ปัญญาเอา อุปมาเหมือนคนตาบอดคลำเอาอุนมานเอา

เตวิชโช² วิชาสาม มีญาณมีความเป็นทิพย์ของจิต แต่ไม่สามารถใช้อภิญญาที่เป็นอภิญญาใหญ่ อิทธิวิธี หรือใช้กายทิพย์หรือใช้พลังของกายทิพย์ หรือกำลังของญาณมีกำลังไม่ถึงญาณแปด ได้ญาณแค่ส่วนใดส่วนหนึ่ง

ส่วนฉพภิญโญ หรืออภิญญาหกนั้น ทรงอภิญญาใหญ่ คือแสดงอิทธิวิธีได้ ใช้กายทิพย์หรืออาทิสมาณกายหรือกำลังของมโนมยทิพย์ได้เต็มกำลัง รวมถึงได้ญาณทั้งแปด คือญาณเครื่องรู้ทั้งหลาย อันได้แก่อาทิเช่น

เจโตปริยญาณ การรู้วาระจิต

อดีตังสญาณ การรู้ย้อนไปในอดีตกาล

ปัจจุบันนังสญาณ การมีความเป็นทิพย์ รู้เห็นสภาวะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ในที่ไกลในที่ไกลในที่ปิดบัง

อนาคตังสญาณ คือ มีญาณหยั่งรู้ออกไปในอนาคตกาลกายภาคหน้า

จจุปบาทญาณ คือ ญาณที่รู้ว่าสัตว์นี้ดวงจิตนี้สร้างกรรมนี้เหตุนี้จะเป็นผลให้ไปเกิดไปจุติยังภพใดเสวยกรรมในภพใด

บุพเพนิวาสานุสติญาณ³ คือ ญาณเครื่องรู้ในอดีตกาลในอดีตชาติ พุดง่าย ๆ ก็คือสามารถรำลึกชาติได้ ซึ่งการรำลึกชาติได้นั้น แต่ละบุคคลก็มีญาณเครื่องรู้ที่ไกลไกลแตกต่างกัน บางคนรำลึกได้หนึ่งชาติ บางคนรำลึกได้สามชาติเจ็ดชาติ บางคนรำลึกได้ยาวนานมากมาย อย่างพระพุทธองค์ท่าน ทรงระลึกชาติได้ตั้งแต่ต้นกาลยาวนานอย่างหาที่สุดหาประมาณไม่ได้ สาวกภูมิทั่วไปรำลึกชาติได้เจ็ดชาติสิบชาติก็ถือว่าเก่ง พระโพธิสัตว์ถ้าอธิษฐานบารมีพิเศษมาก็สามารถระลึกชาติได้มากมายไกลกว่าคนทั่วไป

อันนี้คือตัวอย่างของบุพเพนิวาสานุสติญาณ ความสามารถต่าง ๆ อันนี้อยู่ในฉพภิญโญ หรือคนที่ได้มโนมยทิพย์ก็สามารถที่จะพัฒนาจิตจนมีศักยภาพต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาได้

แต่จุดที่สูงที่สุดก็คือ ปฏิสัมพันธ์ปัตโตหรือปฏิสัมพันธ์ญาณ⁴ คือได้ครอบคลุมเหมือนเป็นเขตที่ครอบคลุม सबเซตทั้งหมด สุขขวิปัสสโกทำได้อย่างไร เตวิชโช ฉพภิญโญทำได้อย่างไร ปฏิสัมพันธ์ญาณท่านทำได้ทั้งหมด ครอบคลุมทั้งหมด

ดังนั้น ใหน ๆ ถ้าเราปฏิบัติถ้าเราฝึกเราก็ฝึกเอาสูงสุด วางเป้าหมายสูงสุดถึงดวงจันทร์ กำลังตกมาก็ยังได้คว้า ดาว ดังนั้นฝึกไว้ไม่เสียหลาย ทำได้ก็เกิดประโยชน์ ในเรื่องของอรุปรมาณอรุปรสชาติมีครูบาอาจารย์หลายท่านบอกอาจารย์ให้ปฏิบัติ บอกให้ฝึก ซึ่งที่จริงอาจารย์ก็ฝึกอยู่แล้ว ปฏิบัติอยู่แล้ว แต่องค์ที่เมตตาบอกแนะนำ จนกระทั่งเกิดความกระจำงขึ้นในเรื่องของอรุปรมาณ ก็คือ หลวงพี่เล็กวัดท่าขุ่น ในช่วงที่เคยไปปฏิบัติ สร้าง

สถานปฏิบัติธรรมปริยัติธรรมสถาน ที่ปากทางเข้าจังหวัดอุทัยธานีริมถนนพหลโยธิน ตอนนั้นท่านก็สอนตอนเย็นนั่งอยู่รอบกองไฟเดินกลับมาทำลังจะกลับมาที่พัก ท่านก็คุยเมตตาคุยเล่าให้ฟังระหว่างทาง ท่านก็บอกว่า อรูปฌานจริงๆไม่จำเป็นจะต้องได้ครบรูปทั้งสี่ คือได้รูปกองใดกองหนึ่ง ปฏิสัมภิทาญาณก็ปรากฏแล้ว คุณธรรมของปฏิสัมภิทาญาณก็ปรากฏ หรือแม้ว่าเป็นปุถุชนยังไม่ได้ความเป็นพระอริยะเจ้า แต่หมั่นพิจารณาในอรูปฌาน คือใช้กำลังของอรูปฌานในการตัดกิเลสในการปล่อยวาง ถึงเวลา ถึงวาระ องค์ของปฏิสัมภิทาญาณก็สามารถปรากฏได้ แต่ว่าเป็นโลกียะอภิญญา อาจจะทำให้ผลบุญไหลตามกำลังของความตั้งมั่นในสมาบัติที่เราทรง ญาณเครื่องรู้แห่งปฏิสัมภิทาญาณก็ปรากฏผุดขึ้นมา แต่ถ้าช่วงไหนหลุดไปจากการปฏิบัติธรรมหลุดไปจากสมาธิหลุดไปจากสมาบัติ ไม่ขยันปฏิบัติไม่ขยันฝึก ญาณเครื่องรู้ก็พลอยหายไปด้วย จะแตกต่างกันกับญาณเครื่องรู้ของพระอริยะเจ้า ซึ่งญาณเครื่องรู้ของพระอริยะเจ้าหรือคุณธรรมพิเศษหรืออภิญญาต่างๆ ถ้าเข้าเขตที่เป็นโลกุตระ คือเป็นพระอริยะเจ้าแล้ว คุณธรรมนั้นอภิญญานั้นจะไม่เสื่อม ซึ่งเหตุผลที่ทำให้ไม่เสื่อมของพระอริยะเจ้าไม่เสื่อมเหมือนปุถุชน เพราะตั้งแต่ความเป็นพระโสดาบัน คำว่าพระโสดาบัน แปลว่าผู้ไม่หันหลังกลับ ไม่หันหลังกลับก็คือไม่หันหลังกลับมาเป็นปุถุชน มุ่งหน้าว่าจะปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ก็มีแต่ความก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ไม่ถอยก็คือไม่เอาละไม่ไปนิพพานแล้ว ไม่เอาละไม่เป็นพระโสดาบันละ ไม่เอาละเลิกนับถือพระพุทธเจ้าละ อันนี้ถือว่ายังไม่เป็นพระโสดาบัน ถ้าเป็นพระโสดาบัน ความเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์ ความมั่นคงในพระนิพพานมีเต็มทีเต็มกำลัง ความศรัทธามั่นคงในจิตตนว่าเราสามารถไปพระนิพพานได้มีเต็มกำลัง กำลังใจตรงนี้ไม่มีถอยลง ดังนั้นตราบที่ยังมีความมั่นคงในพระพุทธเจ้า กระแสแห่งพุทธคุณก็ย่อมถ่ายทอดเชื่อมโยงมาถึงจิตของบุคคลนั้นอย่างไม่เสื่อมถอยด้วยเช่นกัน อันนี้คือสาเหตุว่าทำไมบุคคลที่เข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้าแล้วอภิญญาสมาบัติทั้งหลายไม่มีความเสื่อม ธรรมทั้งหลายไม่มีความถอยลง อาจจะมีความขี้เกียจบ้างแต่ไม่หลุดจากความตั้งใจในพระนิพพาน อันนี้ให้เราพิจารณา พอเราเข้าใจประโยชน์ของการได้รูปฌานอรูปสมาบัติ เราก็มองกลับมาทรงอารมณ์ กำหนดจิตสลาย เห็นกายค่อยๆกลายเป็นผง สลาย กายเนื้อค่อยๆสลายจนเหลือแต่จิตเป็นเพชรประกายพริก พอจิตเป็นเพชรประกายพริกถอยอยู่ท่ามกลางความว่าง เราทรงอารมณ์ตัดขันธ์ห้าด้วยกำลังของอรูป ทั้งทรงอารมณ์ในสมาบัติแปด

จากนั้นเราตั้งจิตว่า ถ้าลำพังสมาบัติแปด ผลอันสูงสุดคือไปจุติยังอรูปฌาน ซึ่งเราไม่ปรารถนาในอรูปฌาน และเราทราบแล้วว่าความว่างนั้นก็คืออรูปพรหม ยังไม่ใช่นิพพาน เราจึงกำหนดจิตว่า เราทรงอารมณ์น้อมรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า กำหนดพุทธานิมิตในดวงจิตของเรา จิตของเราเป็นเพชรประกายพริก มีองค์พระพุทธรูปสว่างเป็นเพชรประกายพริกอยู่ภายใน ทรงอารมณ์ในพุทธานุภาพ กำลังใจตั้งไว้ว่าเราอยู่กับพระพุทธองค์ พระพุทธรูปองค์ทรงปรากฏ อารมณ์จิตเช่นนี้ให้เราพิจารณา อย่างหลายคนได้มีโอกาสเดินทางไปสักการะพระบรมสารีริกธาตุที่ท้องสนามหลวง องค์พระบรมสารีริกธาตุนี้เป็นตัวแทนพระพุทธเจ้า สำหรับบางคนมองว่าได้มาสักการะองค์พระบรมสารีริกธาตุและพระธาตุของพระอัสสัมชัญ คืออัครสาวกเบื้องขวาและเบื้องซ้าย คือพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ แต่กำลังใจสำหรับผู้ปฏิบัติสูงขึ้นให้เราคิดรำลึกนึกว่าเราได้ไปกราบสักการะพระพุทธเจ้า การที่อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุครั้งนี้มาเป็นประจักษ์ว่าพระพุทธองค์ทรงเสด็จมายังแผ่นดินสุวรรณภูมิสยามประเทศพร้อมด้วยพระอัครสาวกเบื้องขวาและเบื้องซ้าย เสด็จมาด้วยพระองค์เอง อารมณ์จิตตอนนี้ก็ให้น้อมไปที่ท้องสนามหลวง กำหนดน้อมให้เห็นพระพุทธองค์ทรงปรากฏเป็นแสงสว่าง พระอัครสาวกปรากฏขึ้นซ้ายขวา เรากำหนดจิตน้อมกราบทั้งสามพระองค์ อธิษฐานจิต รวมกำลังใจกำหนดน้อมด้วยความเป็นทิพย์ขออารามิพระท่านสงเคราะห์ ขอให้เห็นกำลังบุญกำลังศรัทธา ผู้คนมาด้วยความเคารพนอบน้อม

กำลังใจของเรา ปรากฏชัดเจนแจ่มใส จากนั้นกำหนดจิตกราบพระพุทธเจ้า และอธิษฐานจิตขอให้ปรากฏแสงสว่าง ฉัพพรรณรังสีของพระพุทธองค์น้อมรวมลงมาสู่จิตของเรา กำลังใจของเราผ่องใส กำหนดจิต ขอรออาราธนา บารมีพระพุทธเจ้าทรงสงเคราะห์ภัยจิตของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน

กำหนดจิตว่าเรายูกับพระพุทธองค์ อธิษฐานจิตด้วยความผ่องใส

สำหรับช่วงนี้มีอุปสรรคเกี่ยวกับการสอนสมาธิ ตอนนี้ก็ให้เราฝึกปฏิบัติ น้อมจิตตั้งกำลังใจอยู่บนพระนิพพาน ตอนนี้เข้าไปได้แค่ประมาณ 13 คน ตั้งใจฝึกปฏิบัติยกจิตอยู่บนพระนิพพานปฏิบัติไป

สำหรับวันนี้คาดว่าจะไม่สามารถถ่ายทอดต่อไปได้ ตั้งใจอธิษฐานอยู่กับพระ ปฏิบัติต่อไปจนครบเวลา

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ