

บทฝึกใจที่เรียกว่าภาวนา

ผู้ปฏิบัติพึงเข้าไปในที่สงัด นั่งคุ้ยปลั่งก็ยึดตัวตั้งให้ตรง ตามแบบที่ควร (ดูพระพุทธรูป) แล้วก็เริ่มวางใจ ให้ว่างเปล่า ให้ปราศจากเครื่องปรุงแต่งใดๆทั้งสิ้น ไม่ห่วงวุ่นเหี่ยวนิมิตตารมณ์ทั้งหลาย ทั้งที่ยินดี ทั้งที่ไม่ยินดี และทั้งที่เป็นกลางๆ จนกว่าจะหลุดพ้นถึงความว่างเปล่าได้นั้น

อธิบาย ใจจะหลุดพ้นถึงความว่างเปล่าได้นั้น ก็ต้องเดินไปในหนทางอันเดียว ที่เรียกว่าหนทางเอก หนทางกลาง หนทางตรง หนทางเฉพาะ หนทางปัจจุบัน ระวังความเอียงหน้าเอียงหลัง เอียงเข้าเอียงออกเสีย แล้วกำหนดนิมิตตารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นไว้ให้เห็นถนัดชัดเจนก่อน จะขอยกตัวอย่างง่ายๆ ซึ่งผู้

ปฏิบัติจะกำหนดรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งเป็นที่ตั้ง มีรูปารมณ์ เป็นต้น เช่น ผู้ปฏิบัติปรารถนาคือ ผมเป็นอารมณ์ ก็พึงกำหนดรู้ผมอยู่เฉพาะ คือทำจิตอยู่ที่เดียว มิให้เคลื่อนไหว มีจิตเป็นอารมณ์เดียวนั้นแหละ จัดเป็นมรรครวม เป็นองค์ตรัสรู้ร้อยสัจ อนึ่งการปฏิบัติหลักนี้ ไม่เกี่ยวกับการที่จะต้องให้จิตสอดส่องหาเหตุผล ความต้องการทำจิตให้เป็นองค์เอก อยู่เท่านั้น ญาณอริยสัจนั้นจะเป็นของรู้อย่างไร เป็นของเฉพาะ อย่าได้สงสัยเลย

การค้นคิดหาเหตุผลนั้น เป็นเรื่องของวิชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน กรรมทั้งสิ้น เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติไม่เป็นองค์เอก อันเป็นจุดหมายปลายทางแล้ว อะไรเล่าจะทำวิชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน กรรม ให้ อัสสัคคตดับไป

การทำนิมิตตารมณ์ จะเป็นรณอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือนามอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ จนจิตรวมเป็นองค์เอกเฉพาะ ดังพุทธพจน์ ว่า

ตตถ ตตถวิปัสสติ

พึงเห็นนิมิตตารมณ์นั้น ในที่นั้นๆ

อัสสิหิ อัสสุปปิ

โดยไม่ง่อนแง่นไม่คลอนแคลน

การที่จิตมาทำนิมิตตารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ได้นี้ นี่แหละชื่อว่าจิตเดินไปในทางอันเดียว หนทางเอก หนทางกลาง หนทางตรง หนทางเฉพาะ หนทางปัจจุบัน จิตอย่างนี้เป็นจิตเข้าที่ใกล้นิพพานแล้ว

ครั้นเมื่อจิตมาทำนิมิตตารมณ์ ให้หยุดอยู่อย่างนี้ ได้ที่ดีแล้ว แล้วพึงละเสียซึ่งนิมิตตารมณ์ ที่จิตจับอยู่นั้นด้วยกำลังอีกที ฉะนั้นบุคคลผู้จะขึ้นสู่ฝั่งด้วยเรือ เมื่อเรือเข้าชิดฝั่งแล้ว พึงเหยียบที่สุดแห่งเรือไว้ให้มั่น แล้วพึงขึ้นสู่ฝั่งด้วยกำลังแห่งตน ทั้งเรือไปเสียฉะนั้น ทันใดนั้นใจก็จะแปลสภาพว่างเปล่า หมดจากนิมิตตารมณ์ทั้งหลาย นิมิตตารมณ์ทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏแก่ใจ เหมือนบุคคลผู้ล้มตาขึ้น ความมืดของเปลือกตาย่อมหายไป ไม่ปรากฏ แก่ตาฉะนั้น ย่อมถึง อากาลิกรรม, สันติวิภูกรรม ถึงฝั่งวิมุตติ ทุกข์ดับ

มัญจเร มัญจปจณโต มชฌม มัญจ ภาวสสปารคู

สพพตถ วิมุตตมานโส นนุชาติ นขริ อูเปหิสิ

ปล่อยหน้า ปล่อยหลัง และปล่อยในท่ามกลางด้วย จักถึงฝั่งแห่งภพ มีใจพ้นแล้วในสังขารธรรมทั้งปวง ไม่ต้องเข้าถึงชาติ และชราอีกา

จบแนววิธีภาวนา ด้วยการทำจิตให้ปราศจากเครื่อง ปรุงแต่ง ถึงฝั่งนิพพานเป็นที่พ้นทุกข์ฯ

บทความโดย หลวงพ่อตาบส สุมนโน

จิต คือ ผู้รู้

มีผู้ถามว่า การที่จิตวิ่งออกมาไปจับตัวที่ถูกรู้ อาการเช่นนี้ ปฏิบัติได้หรือไม่

ในการปฏิบัตินั้น หากจิตมีการเคลื่อนไหวออกมา นั่นคือ จิตวิ่งออกมาจากฐานมาเสวยอารมณ์อันเนื่องมาจากผลของ สติไม่ทัน
แบบนี้ละที่สายตาดูจิตอื่นพลาดไป เพราะไปตามอารมณ์แล้ว คิดว่านั่นคือการดูจิต
แต่ที่ถูกต้องแล้วหลวงพ่อบอก
ท่านมีปกติสอนเสมอๆว่า จิตที่จะข้ามภพข้ามชาติได้นั้น จะต้องเป็นจิตหนึ่ง
กล่าวคือ มีตัวรู้อยู่เป็นหนึ่งในอารมณ์เดียว ไม่เป็นสอง

ปกติของปุถุชน มักจิตส่งออกนอก โดยไม่เคยรู้เนื้อตัวเลย
แต่ผู้ที่ปฏิบัติมาบ้าง มักผลอสติ ส่งจิตออกนอกโดยไม่ตั้งใจ เนื่องมาจากความไม่รู้นั่นเอง
แท้จริงแล้ว สิ่งที่ถูกรู้ นั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากการผลอสติ ทั้งแบบตั้งใจและไม่ตั้งใจ
นักปฏิบัติโดยมากมักขาดสติ จึงนิยมไปตามสิ่งที่ถูกรู้ จนลืมตัวผู้รู้

แต่ในทางการปฏิบัตินั้น หลวงพ่อบอกท่านสอนลงรายละเอียดมากกว่านั้น
กล่าวคือ ทั้งตัวรู้ และถูกรู้ ก็ไม่หมายเอาทั้งคู่
เพราะ ทั้งสองสิ่งนี้ ขนสัตว์โลก พาเวียนเกิดเวียนตายมาแล้ว นับภพนับชาติไม่ได้

ธรรมข้อนี้ หลวงปู่ดูลย์ อดุลย์ เคยสอนแบบพิสดารว่า...

“ ท่านเห็นกระจกไหม (หลวงพ่อบอก ตอบว่า เห็นครับ)
ท่านเห็นตัวที่อยู่ในกระจกไหม (หลวงพ่อบอก ตอบว่า เห็นครับ)
หลวงปู่ดูลย์ สรุปความเลยว่า ทั้งตัวที่เห็น และตัวที่ถูกเห็นในกระจกนี้ละตัวเกิด
นิ พ พ น อย ู ต ร ง ก ล ำ ง ะ ห ว ำ ง ต ำ ร ู้ ก ำ บ ต ำ ถู ก ร ู้

นั่นละ ”

ดังนั้น สิ่งที่คุณสนใจปฏิบัติพึงมี คือ ควรพยายามทำจิตให้เป็นหนึ่ง(เอกัคคตาธรรม)
ก่อนอันดับแรก เพื่อไม่หลงไหลไปตามสิ่งที่ถูกรู้
ปฏิบัติให้รู้จนมีสติเกิดขึ้นกับตัวรู้จนเด่นชัดด้วยอำนาจของสติ

กล่าวสรุปคือ...

“ หากผู้รู้รู้ที่ไหน ก็ให้สติตามไปที่นั่น ”
เมื่อถึงตรงนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพบว่า การเรียนรู้จากตัวจิต คือการเรียนรู้จากผู้รู้
เป็นการเรียนลงไปในเรื่องที่เป็นสัจจะ คือของจริงที่มีประจำโลก ไม่เคยหายไปไหน
ทั้งพระพุทธเจ้า และหมู่สัตว์ก็มีของจริง คือ จิตดวงนี้เสมอเหมือนกันทุกนาม

การเรียนรู้จากของจริงเช่นว่านั้น ไม่ใช่เรียนรู้จากสิ่งจิตปรุงหลอก หรือที่บางท่านเรียกว่า เงามของจิตนั่นเอง

เมื่อถึงตรงนี้แล้ว ท่านผู้ปฏิบัติจะค้นพบสัจธรรมอันเป็นความจริงได้เองว่า

ผู้รู้ก็คือ จิต นั่นเอง

ผู้รู้ผู้ที่ใด นั่นก็เรียกได้ว่า จิตก็อยู่ที่นั่นละ

หากเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงจิตหนึ่งได้แล้ว

ในขั้นนี้ จิตผู้รู้จะเริ่มทวนเข้าหาจิตเอง เนื่องจากอารมณ์ สังขาร สัญญา ภายนอกออกแล้ว

จิตจะสามารถแตกชั้น ออกได้เองว่า สิ่งใดเป็นจิต สิ่งใดเป็นสิ่งที่จิตปรุงขึ้น

แต่ขั้นนี้ เราอาจจะวางไม่ได้โดยเด็ดขาด เพราะจิตยังคงไม่มีกำลังในการพิจารณา และวางสิ่งเหล่านั้นลง

แต่จิตจะเริ่มทวนกระแสเข้าไปรับรู้สิ่งต่างๆ โดยสักแต่ว่ารู้ เห็น แล้ววาง

จิตนั้นจะเริ่มเป็นปัจจุบัน เพราะ จะวางสิ่งที่พะรุงพะรัง ไม่กลับทวนนึกถึงอดีต และไม่มีความกังวลกับอนาคต

แต่จิตจะดังไปสู่ปัจจุบัน เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น โดยไม่ยึดถือ

จิตจะวางเอง เพราะเห็นสิ่งที่เป็นอย่างจริงแล้ว สิ่งใดที่เป็นเงาของจิต เป็นอารมณ์ เป็นสัญญา เป็นสังขาร ที่รกรุงรัง จิตจะไม่ให้ความสนใจอีก

ดังนั้น ที่ว่าดูจิตๆ บางครั้งนักภาวนามักหลงเข้าไปไปดูอาการของจิต เช่น รู้ว่าโกรธ รู้ว่าฟุ้งซ่าน รู้ว่าดีใจ เสียใจ สิ่งเหล่านี้คือไปรู้สิ่งที่ถูกรู้ทั้งสิ้น ไม่ใช่จิต เหตุที่เราไปหลงดูเงาในกระจกแบบนี้ ก็เพราะขาดสตินั่นเอง

หากจะกล่าวโดยธรรมดา ก็อาจจะกล่าวได้ว่า จิตเกิดสามารถเกิดนอกฐานที่ตั้งจิตก็ได้ จะไปที่ไหนก็ได้

แต่เราไม่พึงปฏิบัติเช่นนั้น เพราะจิตเป็นนามธรรม จิตที่สามารถจรไปจรมา นั่นคือ จิตที่วุ่นวาย เร่ว่อน ไม่เป็นหลักแหล่ง

จิตแบบนี้เองที่ไม่มีกำลัง ไม่สามารถสงบเป็นสมาธิได้ เมื่อไม่มีสมาธิเป็นฐาน ปัญญาก็ไม่เคยเกิด

เหตุที่ต้องสมมติฐานที่ตั้งของจิต ขึ้นมา ก็เพื่อให้ทราบตำแหน่งที่แน่นอนของจิตนั่นเอง

แต่เหตุที่เราต้องสร้างฐานให้จิตอยู่ที่เดิม ก็เหมือนกับสร้างบ้านให้จิตอยู่ ก็เป็นเสมือนฐานที่ตั้งให้จิตมั่นคง

เป็นการสร้างฐานกำลังของจิตที่เรียกว่าสมาธิ เมื่อเรามีบ้านอยู่หลักแหล่งแล้ว เราจึงเรียกไถยาม คือ สติสัมปชัญญะ นั้นครั้นมาเฝ้ารักษาบ้านเราได้

เมื่อจิตไม่เร่ว่อน จนมีความมั่นใจในความปลอดภัย เมื่อนั้น จิตจะตั้งใจเอง

โดยไม่ต้องกำหนดใจให้เป็นสมาธิ นี่คือ สมาธิที่แท้จริง

สมาธิที่ต้องเข้าๆออกๆ ไม่ใช่สัมมาสมาธิ...

สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่เกิดโดยธรรมชาติ ปราศจากความตั้งใจ แต่เป็นภาวะของจิตที่ตั้งมั่น มั่นคงด้วยสติ สติสัมปชัญญะ เป็นสมาธิโดยธรรมชาติ

เหตุผลง่าย ๆ ของการระสีกฐานที่ตั้งของจิต ก็เพื่อ สมมติให้จิตมีที่อยู่ มีที่ตั้งแน่นอน และเป็นเครื่องหมายของการกำหนดสติของเราเท่านั้นเอง

เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในฐานที่ตั้งมั่นของจิต จิตจะมีสติกำหนดจิตอยู่ในฐานที่ตั้งดังกล่าว หากผู้รับฟังสัมผัสทางหู

หูก็รับหน้าที่รับเสียงไป แต่จิตอยู่ในฐานไม่ออกมารับ หากตาเห็นรูป ตาก็มีหน้าที่รับภาพไป แต่จิตไม่ส่งออกมารับ

ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้ว จะค้นพบว่า จิตมันเหมือนมีชีวิต อีกชีวิตหนึ่งที่ไม่ข้องกับร่างกาย ร่างกายทำอะไรๆทำไป แต่ใจก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่สนใจ

เมื่อถึงตอนนี้ เราจะแยกออกได้แล้วว่า จิตนั้นมีหน้าที่รับรู้ ส่วนสังขารเคาก็มีหน้าที่ปรุงแต่ง สัญญาก็มีหน้าที่จำได้หมายรู้

ทุกอย่างทำงานปกติ แต่ไม่เกี่ยวข้องกับจิต ต่างแยกหน้าที่กันทำ อยู่ด้วยกันแต่ไม่กระทบกัน

ทั้งหมดทั้งหมดนี้ หากจะกล่าวการเริ่มต้น ก็คงไม่พ้นการกินน้ำเย็น ตามแบบฉบับของหลวงพ่อยิ้ม ชนติพล

เพื่อให้ท่านผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดฐานที่ตั้งของจิตให้ได้ แน่นหนามั่นคง

จนกลายเป็นจิตหนึ่งนั่นเอง

ส่วนที่เป็นรายละเอียดต่างๆ นั้น คือ ผลมาจากการที่ผู้รู้สอนเรานั่นเอง

อัศจรรย์ของจิต ที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งทำ 2555 ท่านจงลองมาดูเถิด นับเป็นเวลากว่าแล้ว บัดนี้ ยังคงทรงพุทธานุภาพไม่เสื่อมสลายไปตามกาล

