

# ภาษาที่ใช้ในการปฏิบัติทางจิต

admin June 13, 2015 Content, Meditation 0 Comment

ขออธิบายเรื่องภาษาที่ใช้ในการปฏิบัติทางจิตให้ฟังนะครับ เนื่องจากจิตเป็นนามธรรมและบางอาการ บางอารมณ์ ไม่มีภาษา บรรยายไว้ใช้ แต่ผู้ที่ถึงและทำได้ จะมีความเข้าใจตรงกัน เป็นสิ่งที่รู้เห็นได้เฉพาะตนเอง ถ้าไม่เชื่อคุณๆลองอธิบาย รสของกล้วย ให้ฟังหน่อยครับ ถ้าเกิดมีคนที่เกิดมาไม่เคยกินกล้วยเลย ไม่ว่าคุณจะอธิบายอย่างไรเขาก็ไม่มีวันเข้าใจรสชาติของกล้วย แต่ถ้าคุณเคยกินกล้วยมาก่อน ก็ไม่ต้องอธิบายอะไรมาก คุณก็เข้าใจ ดังนั้นอารมณ์ใจในการปฏิบัติก็เช่นกัน พระพุทธเจ้าท่านจึงต้องการอุปมาเปรียบเทียบและใช้ภาษาที่ทำให้คนในยุคนั้นเข้าใจมาอธิบาย การวางอารมณ์ในการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุถึงความเข้าใจ ที่ถูกต้องในการปฏิบัติครับ

—ผมจะขออธิบายครับ คำว่า “การกำหนดจิต” “การกำหนดนิมิต” คือการนึกภาพนั้นๆขึ้นมาในจิตครับ คุณมะลิเข้าใจถูกต้องแล้ว เหตุผลเพื่อเป็นการทำให้จิตของเรามีสมาธิจิตใจจดจ่ออยู่กับ “ภาพ” “นิมิต” “กสิณ” นั้นๆครับ เราต้องกำหนดเองครับ นึกเองก่อน

— ขั้นตอนการอธิฐานขออารมณืพระพุทธเจ้านั้นเป็นเหมือนการขอเชื่อมต่อญาณกับพระพุทธเจ้าท่านครับ ต้องมีศรัทธาความเชื่อ มั่นเต็มที่ อย่าสงสัยเด็ดขาด

—ส่วน”จิตบอก” “นี่ก็ออกมาเอง” นั้นเป็นผลที่ได้ครับเรียกว่า “ญาณทัศนะ” อาการที่ได้เป็นอย่างนี้ครับ จะเกิดเป็นภาพผุดขึ้นมา ในจิตของเราเองโดยที่เราไม่ได้คิดครับ บางครั้งเป็นเสียง ๆเดียวกับจิตของเราครับ จุดสำคัญคืออารมณ์แรกๆที่ผุดรู้ขึ้นครับ บางครั้งเราเรียกว่า”ตัวรู้”

สิ่งสำคัญคือเราต้องแยกแยะ ความคิด และญาณทัศนะออกให้ได้ ความรู้ที่ถูกต้องขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของจิตเราครับ จิตที่ไม่มีกิเลสหรือมีน้อยมากย่อมแม่นยำกว่า จิตใจที่ไม่สะอาดครับ ดังนั้นคุณทุกคนจึงต้องปฏิบัติในวิปัสณาญาณควบคู่ไปด้วยเสมอ ทั้งสองส่วนส่งเสริมกันครับ เมื่อเกิดอย่าตื่นเต้นจนเกินไปวางใจกลางๆคอยดูคอยพิสูจน์ความจริงครับ เหมือนเราเป็นผู้ดูลมหายใจ ครับไม่ส่งอารมณ์ไปตื่นเต้นยินดียินร้ายกับความรู้นั้นครับ

—สำหรับญาณทัศนะนั้น เมื่อท่านทรงอารมณ์ใจได้ถูกต้องและบริสุทธิ์จะเกิดขึ้นเองครับ เช่นเมื่อตั้งคำถามหรืออยากรู้อะไรขึ้นมา ในใจ จุ่เราก็จะรู้คำตอบนั้นขึ้นเองโดยอัตโนมัติครับ หรือบางครั้งเราก็จะได้ยินเสียงของความคิดของคนอื่น ผมเรียกง่ายๆกับคน นั้นว่า “อย่าคิดดังครับ ได้ยินหมดแล้ว”

—สรุปว่า การกำหนดจิตเป็นเหตุ ญาณทัศนะเป็นผลครับ และอีกจุดที่สำคัญคืออย่าไปอยากได้ หรือเมื่อได้แล้วอย่าได้รู้สึกว่าได้ เก่งหรือวิเศษ เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นฉนวนโลกีย์ครับ เกิด ได้ก็เสื่อมได้ สิ่งสำคัญคือทำอย่างไรให้เราทรงความดีในจิตใจของเราให้ มั่นคงจนถึงพระนิพพานครับ

—ขอโมทนาในความฉลาดและความก้าวหน้าในการปฏิบัติของคุณมะลิและทุกๆคนด้วยครับ ส่วนท่านที่อยากโมทนาและอยาก ตอบ แต่เนทท่านช้าและเวปกี่ลุ่มเป็นประจำ ก็ไม่เป็นไรครับ พระท่านรับทราบรับรู้ทุกอย่างครับ รักษากำลังใจที่ดีไว้ครับ

มาต่อในภาคปฏิบัติเลยครับ

—ที่ได้ฝึกไปเมื่อวานนี้เป็นการฝึกให้จิตได้รู้จักและชินในพระนิพพาน จุดประสงค์ที่ให้ทั้งอาทิสมาณกายไว้ที่นิพพานนั้นเพื่อที่ว่า ให้ทุกท่านได้อธิฐานเพื่อความไม่คลาดจากพระนิพพานไม่ว่ายามตื่นยามหลับ เพราะการที่อาทิสมาณกายของเราอยู่บนพระ นิพพานนั้น จะมีสายใยโยงจิตอาทิสมาณกายของเราไว้กับกายเนอบนโลกมนุษย์ สมมุติว่า ถ้าขณะจิตหรือในคืนที่เราหลับอยู่นี้เรา เกิดตายโดยปัจจุบันทันด่วนโดยไม่รู้ตัว สายใยนั้นก็ขาดการเชื่อมกับร่างกาย และอาทิสมาณกายนั้นก็อยู่บนพระนิพพานเลย โดยอัตโนมัติ เป็นการเข้าถึงซึ่งพระนิพพานที่ง่ายที่สุด ที่สำคัญจึงมีการอธิฐานในหมู่ท่านนักปฏิบัติผู้รู้ว่าจะขอให้จิตไม่คลาดจาก พระนิพพาน นั้นเอง เมื่อจิตใจเราตั้งมั่นอยู่ในเป้าหมาย เรามีความศรัทธาในพระรัตนไถย เรามีวิปัสณาญาณเห็นทุกข์และโทษภัย เบื้องการเวียนว่ายตายเกิด เราต้องการจุดเดียวคือพระนิพพาน การใช้วิชามโนมยิทธินำอาทิสมาณกายเข้าสู่พระนิพพานนั้นเป็น วิธี

ที่ง่ายที่สุดแล้ว เพราะที่จริงมีกำลังของฉานสมาบัติและอภิญาเข้ามาช่วยครับ แต่ท่านที่บำเพ็ญบารมีมาไม่พอที่จะได้ทิพย์จักษญาณ ก็ขอให้มีความพากเพียรวิริยะต่อไปครับอย่าได้ไปตำหนิติเตียน การปฏิบัติของท่านผู้อื่นที่ทำได้ เพราะจะยิ่งเป็นการผลึกให้ตนเองถอยหลังลงจากความดีครับ

—สำหรับวันนี้ผมขอให้ท่านได้ฝึกอารมณ์วิปัสณาญาณบนพระนิพพานครับ

-เริ่มต้นจับลมสบาย มองเห็นร่างกาย ถูกลอก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไป จนเหลือ เนื้อ เลือด ที่ค่อยๆเนาเปื่อยผุพัง เน่า สลาย กลายเป็น ผุยผงไร้แก่นสาร กำหนดจิตว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปในที่สุด เราคืออาทิสมาณกายที่มาจากอาศัย ร่างกายนี้เพื่อสร้างบุญสร้างบารมี เพื่อปฏิบัติธรรม และรับใช้พระศาสนา เราไม่มีในร่างกายร่างกายไม่มีในเรา จุดเดียวที่เราต้องการคือพระนิพพานเท่านั้น ไม่ว่าเราจะปรารถนาพุทธภูมิหรือสาวกภูมิก็ตาม ท้ายสุดเรายอมถึงซึ่งพระนิพพานเช่นเดียวกัน จากนั้น กำหนดจิตถึงพระพุทธเจ้าท่าน ขอพุทธบารมีท่านมาสงเคราะห์ให้ ยกจิตอาทิสมาณกายของเราขึ้นสู่พระนิพพาน ณ บัดนี้

-เมื่อขึ้นไปถึงแล้ว ขอให้อธิฐานกราบพระพุทธเจ้าท่าน และหลวงพ่อก่อน จากนั้น อธิฐานว่า หลวงปู่ หลวงพ่อ ครูบาอาจารย์ท่านใดที่ท่านเคยเมตตาเราและอยู่ในวิสัยที่จะอบรมสั่งสอนเราให้ถูกต้องในแนวทางปฏิบัติ ของสัมมาทิชชูลี สัมมาสมาธิ สัมมาปัญญา เพื่อความก้าวหน้า และรุ่งเรืองในธรรมขอให้ท่านเมตตา มาโปรดข้าพเจ้าในนิมิตด้วยเทอญ

—เมื่อเห็นภาพพระพุทธเจ้า หลวงปู่ หลวงพ่อ องค์ใดปรากฏขึ้นในจิตให้แยกอาทิสมาณกายออกไปกราบท่าน และนมิต พานศรดอกไม้ธูปเทียนแก้วอันเป็นของทิพย์ ขึ้นถวายท่านเป็นการไหว้ครู และอธิฐานขอให้ท่านเป็นครูบาอาจารย์มาเมตตาสั่งสอนคุ้มครองตัวเราในสภาวะของกายทิพย์ด้วยเทอญ

-จากนั้น อธิฐานจิตต่อหน้าพระพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์บนพระนิพพาน ขอเจริญวิปัสณากรรมฐานในความเป็นจริงของร่างกายขึ้นห้าด้วยเทอญ

—นมิตร่างกายเนื้อของเราขึ้นมาอีกร่างให้ปรากฏบนพระนิพพาน เหมือนเป็นตุ๊กตาหรือหุ่น จากนั้นใช้จิตพิจารณาเปรียบเทียบ ผิวกาย ของร่างมนุษย์ กับผิวของอาทิสมาณกาย จากนั้นพิจารณาให้เห็นสภาวะของร่างกายเนื้อนั้นค่อยแก่ \*\*ยว เสื่อมโทรมไปทีละน้อย ทีละน้อย ใช้จิตในอารมณ์ที่อยู่บนพระนิพพานนี้พิจารณาให้ละเอียด สบายๆ ให้เห็นจริงในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนเราไว้ ร่างกายนี้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายไปในที่สุด พิจารณาให้เห็น ร่างกายแก่ จนล้มนอน ป่วย จน ตาย และแห้งเหลือแต่โครงกระดูก จาก กระดูกแห้งผุร่อนจนเป็นผงธุลี จากนั้นมารวมตัวเป็นทารกแรกเกิดกำลังร้องไห้ค่อยๆ โตขึ้น ข้างๆจนถึงวัยรุ่น กลายเป็นหนุ่มเป็นสาว ค่อยเสื่อมจนเป็นวัยกลางคน จนแก่ และเจ็บและตาย ให้พิจารณาอย่างนี้ทบทวน โดยตัวคิดตัวพิจารณานั้น อาทิสมาณกายเป็นตัวคิดพิจารณา ด้วยอารมณ์ใจสบาย ไม่หนักเกินไป จนเห็นถึงสภาวะและความน่าเบื่อหน่ายในร่างกายและขันธห้านี้ ว่าเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ให้เกิดอวิชชายึดติด และการเวียนว่ายตายเกิด เราใช้วิปัสณาญาณตัดสิ้นใจว่า ร่างกายนี้เป็นทุกข์เมื่อละจากร่างกายนี้ เราต้องการพระนิพพานเพียงจุดเดียว

—จะสัมผัสได้ว่า อารมณ์ใจในการเจริญวิปัสณาญาณ บนพระนิพพานนั้นจะมีอารมณ์ใจที่แนบแน่น เห็นจริง แท้ลึกซึ้งกว่าการที่กายเนื้อ อ่านหนังสือ หรือใช้กายเนื้อคิดเป็นอย่างมาก เพราะ ความรู้ที่ลึกแต่ตัวรู้ กับ สังขารเบกขาญาณนั้น มีความเข้มข้นของอารมณ์แตกต่างกันมาก ขอให้จำอารมณ์วิปัสณาญาณนี้ไว้เพราะต้องใช้ในการพิจารณาตัดขันธห้าก่อนใช้วิชามโนมยิทธินี้ทุกครั้ง ยิ่งอารมณ์เข้มข้นเห็นจริงอย่างลึกซึ้งในวิปัสณาญาณแล้ว จิตก็จะยิ่ง ปราศจากกิเลส จิตปราศจากกิเลสก็ยิ่งใสสะอาด จิตยิ่งใสสะอาด อาทิสมาณกายก็ยิ่งสว่างไสว และทำให้ภาพที่เห็นมีความชัดเจนถูกต้องยิ่งขึ้น

—ขออุปมาความบริสุทธิ์ของจิตในวิชามโนมยิทธินี้ เสมือนกับคลื่นวิทยุ ถ้าจิตของเรามีความดีคุณธรรม ของเทวดา ก็จะทำให้เราเห็นและใช้อาทิสมาณกายไปยังภพภูมิของเทวดาได้ ถ้าจิตของเรามีพรหมวิหารสี่ ความดีความบริสุทธิ์ของพรหมแล้ว เราได้เห็นและสัมผัส สภาวะของพรหมและเทวดา รวมถึงภพภูมิต่างๆลงมาได้ แต่ถ้าเรามีความบริสุทธิ์ของจิตในขณะนั้น มันคงอยู่กับพระนิพพาน จิตใจเรายอมสัมผัสและเข้าถึงในพระนิพพาน และภพภูมิทั้งหมด ท่านทั้งหลายขอให้รักษาความดี ความบริสุทธิ์ของจิตใจของเราไว้ให้ตั้งมั่นอย่าหวั่นไหวหรือลั้งเลสงสัยใดๆ เมื่อญาณทัศนะและความเป็นทิพย์ปรากฏท่านจะเชื่อมั่นในการปฏิบัติได้ด้วยตัวท่านเอง

— สำหรับวันนี้พอแค่นี้ก่อน กราบลา พระพุทธเจ้าท่าน รวมทั้งทุกท่านที่มาเมตตา จากนั้นแผ่เมตตาอัปปีณานฉาน ไปยังสาม

ไตรภุมิหนึ่งนิพพานหรือตามกำลังของท่านที่ทำได้ แล้วถอนจิตออกจากสมาธิโดยอธิฐานให้อาติสมานกายของเราดังมั่นไว้ที่พระ  
นิพพานครับ จากนั้นหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ ค่อยๆถอนจิตออกจากสมาธิครับ