

ฝึกจิตให้หลุดพ้น

ธรรมบรรยายโดยหลวงพ่อจำเนียร สีลเสฏฐโฐ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ณ ประเทศมาเลเซีย

หลวงพ่อดีกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากอำนาจของสังโยชน์ อนุสัย และอุปกิเลส โดยอาศัยตาญาณซึ่งเป็นธาตุรู้ที่ใสบริสุทธิ์และเป็นกลาง สามารถรู้ความจริงได้ในจิต ท่านแนะนำให้ปฏิบัติเอาความรู้สึกไปอยู่ที่ตาญาณ และให้เอาตาญาณไปรู้อยู่ที่ใจ (มโนธรรม) ใจจะเข้าไปสอนจิตและบังคับจิต เพราะกิเลสทั้งหมด รวมทั้งความคิดความชั่ว นั้นอยู่ที่จิต โดยที่ตาญาณจะรู้ว่าคิดชั่ว กำหนดรู้ด้วยตัวเดียวโดยไม่แยกธาตุรู้ออกมาจากจิต หน่วงอารมณ์ให้อยู่ในความดับทุกข์

“ ญาณรู้ใจ ญาณรู้จิต ฝึกใจให้รู้จิต ”

จิต คือวิญญาณที่เข้าไปรู้ในสัญญา จิตเป็นผู้สั่งสมองและร่างกาย ใจคือมโนธรรมเป็นหัวหน้าของธรรม สามารถบังคับจิตได้ สอนจิตได้ ถ้าดีเราทำตาม ถ้าไม่ดีเราไม่ทำตาม ญาณ คือความหยั่งรู้ เป็นตัวรู้ที่บริสุทธิ์ ไม่อยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา หรืออุปาทาน ตาญาณเป็นญาณปัญญา เป็นญาณที่รู้แจ้ง รู้เกิด รู้ดับ รู้ถึงความหมดไปสิ้นไป

“ จิตต์ ทนตฺ สุขาวห ”

“ จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ ”

(พุทธศาสนสุภาษิต)

ขณะที่รู้้อยู่อย่างเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอิฏฐารมณ์ ที่เกิดจากกามตัณหาและภวตัณหา หรืออนิฏฐารมณ์ ที่เกิดจากวิภวตัณหา จิตจะเป็นกลาง เมื่อกิเลสไม่เกิด ญาณตัวรู้จะเลื่อนขึ้นไปพบกับตาญาณ จะพบกับจักขุกรณีและญาณกรณี ซึ่งเป็นญาณปัญญา อุปสมายะ เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่ สัมโพชายะ รู้แจ้งทั้งหมด เห็นถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสุญญตา นิพพานายะ เห็นถึงนิพพาน ดับทุกข์ทั้งหมด

เจตสิก คืออารมณ์ของจิตที่มีอยู่ ๑๒๑ ดวง ซึ่งสามารถจำแนกได้ละเอียดยิ่งขึ้น ไปอีกมากมายตามลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะเข้ามากระทบที่อายตนะ ของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อตาเห็นรูป ญาณตัวรู้จะไปติดอยู่ในสัญญาของจิต เกิดอุปาทานขั้นต้นและมโนภาพ แสดงออกมาเป็นอารมณ์ภายนอก ญาณตัวรู้มีหน้าที่อย่างเดียวกับตัวรู้ในจิต เจตสิก และ รูปนาม รู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ เมื่อรู้แล้วก็บันทึกไว้ในสัญญา ญาณปัญญาเป็นญาณที่รู้แจ้ง รู้เกิด รู้ดับ รู้ถึงความหมดไปสิ้นไป เมื่อรู้ถึงความดับทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติ ดับได้ด้วยปัญญา ส่วนเจโตวิมุตติ นั้นดับได้ด้วยอำนาจการฝึกจิต เป็นการดับอยู่ในจิตข้างใน ผู้ปฏิบัติจะรู้ถึงการหลุดพ้นของจิต รู้อยู่ในจิตและเจตสิกภายใน ในส่วนของเทวดาที่มีแต่วิญญาณธาตุ ต้องใช้การปฏิบัติธรรมทางจิตส่วน ๆ โดยที่เทวดายังมีสังขารที่ปรุงแต่ง จิต เจตสิก รูปนาม

ในทางปฏิบัติทางจิตเพื่อเข้าถึงการหลุดพ้น หลวงพ่อบอกแนะนำให้เอาตาญาณเป็นหลัก พอเริ่มเกิดเจตสิก รูปนาม ให้เราระดับทันทีไม่มีดี ให้ดับอยู่ข้างใน อย่าให้แสดงออกมาข้างนอก ไม่ให้ถูกปรุงแต่งต่อโดยสังขาร ให้เห็นแยกกันในส่วนของ ญาณ มโนธรรมหรือใจ และจิต อย่าให้ญาณและจิตไปรวมกัน ให้รู้อยู่ตลอด อย่าผลอเข้าไปอยู่กับอารมณ์ในจิต เห็นผู้รู้ รู้ว่ารู้ ไม่มีเราในรู้ ให้เหลือญาณรู้ด้วยตัวเดียวที่ยังรู้อยู่ เห็นการเกิด ตั้งอยู่ ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นมาใหม่ ตั้งอยู่ แล้วก็ดับ ไปอีก อะไรเกิดขึ้นมาก็

ต้องดับทั้งหมด ดับจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าเห็นแล้วไปยึดในอุปาทานชั้น มันดับ ๖ ใ้ญาณเข้าไปดูในจิตโดยไม่เข้าไปรวมกับจิต ดูว่าในจิตเกิดอะไร ในจิตมีเจตสิก รูปนามและอุปาทานชั้น ๕ ไปรวมอยู่ ให้เห็นเป็นเพียงเรื่องของอารมณ์ เรื่องของจิต แยกไม่ให้ไปรวมกันว่าเป็นเรา ให้เข้าใจถึงสภาวะของอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ และ อารมณ์ที่เป็นกลาง ให้วางจิตเข้ากลาง ให้เข้าใจในเรื่องของทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์ในอุปาทานชั้นที่ไปยึดมั่นว่าเป็นตัวเราที่ทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์ทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ แล้วก็ข่มดับไป เมื่อเห็นอารมณ์ของจิตที่เกิดความกำหนัด โลก โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ หงุดหงิดเคลิบเคลิ้ม หรือ อารมณ์ในนิรวณ ๕ ก็ให้เห็นเป็นเรื่องของรูปธรรมนามธรรม ไม่ไปติดหรือยึดถือ รูปคือผู้รู้ รู้แล้วปล่อยไม่ปรุงต่อ ไม่คิดการปรุงในสังขาร เห็นสังขารก็เรื่องของสังขาร เห็นจิตก็เรื่องของจิต เห็นว่าเป็นเพียงเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป แต่ไม่มีเราในอารมณ์

“ สมุทสาโน สติมา วินยโยโลก อภิกขาโทมนัสส ”

(มหาสติปัฏฐานสูตร)

สมุทสาโน คือตัวผู้สึก สติมาคือตัวรู้ทัน รู้เห็นตามความเป็นจริง ให้รู้เกิดดับ ในเจตสิก รูปนาม ให้มาก ๆ วินยโยโลก เป็นเรื่องสมมุติบัญญัติของโลก อภิกขาโทมนัสส เป็นเรื่องของสังขารความปรุงแต่ง ให้ผู้ปฏิบัติที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นตามดูตามรู้ ตามเห็นในการเกิดดับ เห็นผู้รู้และผู้ถูกรู้ แล้วปล่อยวางให้เหลือแต่ผู้รู้ เมื่อเห็นการเกิดดับยังเป็นมรรค เมื่อเห็นการเกิดดับแล้ว ปล่อยวางได้นั้นเป็นผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรคยังเดินอยู่ ผลยังมีอารมณ์ ส่วนนิพพานดับหมด ปล่อยวางได้หมด เหลือเพียงธาตุรู้อยู่ตัวเดียว เป็นวิญญาณ ๑ เป็นอมตะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีกิเลสตัณหาหรืออุปาทานชั้น ไม่มีภพภูมิ

“ รู้ เห็น ปฏิบัติ ละ วิมุตติหลุดพ้น ”

พระโสดาบัน ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ ๓ ตัว คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส เหลือกิเลสทั้งหมด ๑๖ ตัว ยังมีกามราคะ ปญฺเฆ (แต่จะไม่มีอารมณ์ภายนอกที่แสดงออกมาถึงความโกรธ อิจฉา หรือพยาบาท) รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา และ หิริ โอตตปปะ เอกพีชี เหลืออีก ๑ ชาติ โกลังโกละ ๒-๖ ชาติ สัตตักขัตตูปรมะ ไม่เกิน ๗ ชาติ

พระสกิทาคามี กิเลสจะเบาบางลงเมื่อเทียบกับพระโสดาบัน เหลือกิเลส ๑๔ ตัว ละสังโยชน์ได้ในส่วนของการกามราคะ และปญฺเฆ เหลือแค่อนุสัย

พระอนาคามี ละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการได้หมด เหลือกิเลส ๑๒ ตัว เป็นสังโยชน์เบื้องสูงและอนุสัยของ รูป ราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ อวิชชา รวมถึง หิริ โอตตปปะ

พระอรหันต์ หลุดหมด ดับหมดไม่เหลือ จิตพระอรหันต์เปรียบเสมือนใบบัวไม่ติดน้ำ

พุทธะ ธาตุรู้ รู้ที่อยู่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

พุทธโธ ดินแล้ว เบิกบานแล้ว หลุดพ้นแล้ว

เรียบเรียงโดย ดร. พญ. สุกัญญา คันธาวังน