

ฝึกจิตให้หลุดพ้น

ธรรมบรรยายโดยหลวงพ่ोजำเนียร สีสณฺเฐโร เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓ ณ ประเทศมาเลเซีย

เรียบเรียงโดย ดร. พญ. สุกัญญา คันทวัฒน์

หลวงพ่อกำลังกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากอำนาจของสังโยชน์ อนุสัย และอุปกิเลส โดยอาศัยตาญาณซึ่งเป็นธาตุรู้ที่ใสบริสุทธิ์และเป็นกลาง สามารถรู้ความจริงได้ในจิต ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติเอาความรู้สึกไปอยู่ที่ตาญาณและให้เอาตาญาณไปรู้อยู่ที่ใจ โดยที่ใจหรือมโนธรรมจะรู้ว่าคิดชั่ว ใจจะเข้าไปสอนจิตและบังคับจิต เพราะกิเลสทั้งหมดรวมทั้งความคิดความชั่วนั้นอยู่ที่จิต กำหนดรู้ด้วยตัวเดียวโดยให้แยกธาตุรู้ออกจากจิต หน่วงอารมณ์ให้อยู่ในความดับทุกข์

“ ญาณรู้ใจ ญาณรู้จิต ฝึกใจให้รู้จิต ”

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

“ จิตดี ทนต่อ สุขาวาห์ ”

“ จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ ”

(พุทธศาสนสุภาษิต)

ขณะที่รู้้อย่างเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอิฏฐารมณ์ที่เกิดจากกามตัณหาและภวตัณหา หรืออนิฏฐารมณ์ที่เกิดจากวิภวตัณหา จิตจะเป็นกลาง เมื่อกิเลสไม่เกิด ญาณตัวรู้จะเลื่อนขึ้นไปพบกับตาญาณ จะพบกับจักขุกรณีและญาณกรณี ซึ่งเป็นญาณปัญญา อุปสมายะ เห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่ สัมโพชายะ รู้แจ้งทั้งหมด เห็นถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสุญญตา นิพพานายะ เห็นถึงนิพพาน ดับทุกข์ทั้งหมด

เจตสิก คืออารมณ์ของจิตที่มีอยู่ ๑๒๑ ดวง ซึ่งสามารถจำแนกได้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกมากมายตามลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะเข้ามากระทบที่อายตนะ ของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อตาเห็นรูป ญาณตัวรู้จะไปติดอยู่ในสัญญาของจิต เกิดอุปาทานขั้นต้นและมโนภาพ แสดงออกมาเป็นอารมณ์ภายนอก ญาณตัวรู้มีหน้าที่อย่างเดียวกับที่รู้รู้ในจิต 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 หลวงพ่อนำให้เอาตาญาณเป็นหลัก พอเริ่มเกิดเจตสิก รูปนาม ให้เราดับทันทีไม่ยึด ให้ดับอยู่ข้างใน อย่าให้แสดงออกมาข้างนอก ไม่ให้ถูกปรุงแต่งต่อโดยสังขาร ให้เห็นแยกกันในส่วนของญาณ

มโนธรรมหรือใจ และจิต อย่าให้ญาณและจิตไปรวมกัน ให้รู้ยู่ตลอด อย่าผลอเข้าไปอยู่กับอารมณ์ในจิต เห็นผู้รู้ รู้ว่ารู้ ไม่มีเรา
ในรู้ ให้เหลือญาณรู้ยู่ตัวเดียวที่ยังรู้ยู่เห็นการเกิด ตั้งอยู่ ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นมาใหม่ ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอีก อะไรเกิดขึ้นมาก็
ต้องดับทั้งหมด ดับจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าเห็นแล้วไปยึดในอุปาทานขันธ มั่นก็ไม่ดับ ใ้ญาณเข้าไปดูในจิตโดยไม่
เข้าไปรวมกับจิต ดูว่าในจิตเกิดอะไร ในจิตมีเจตสิก รูปนามและอุปาทานขันธ ๕ ไปรวมยู่ให้เห็นเป็นเพียงเรื่องของอารมณ์
เรื่องของจิต แยกไม่ให้ไปรวมกันว่าเป็นเรา ให้เข้าใจถึงสภาวะของอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ และ อารมณ์ที่เป็นกลาง
ให้วางจิตเข้ากลาง ให้เข้าใจในเรื่องของทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์ในอุปาทานขันธที่ไปยึดมั่นว่าเป็นตัวเราที่ทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์
ทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ แล้วก็ยอมดับไป เมื่อเห็นอารมณ์ของจิตที่เกิดความกำหนัด โลก โกรธ หลง พอใจ ไม่พอใจ หดหู่
เคลิบเคลิ้ม หรือ อารมณ์ในนิวรรณ์ ๕ ก็ให้เห็นเป็นเรื่องของรูปธรรมนามธรรม ไม่ไปติดหรือยึดถือ รูปคือผู้รู้รู้แล้วปล่อยไม่ปรุง
ต่อ ไม่ติดการปรุงในสังขาร เห็นสังขารก็เรื่องของสังขาร เห็นจิตก็เรื่องของจิต เห็นว่าเป็นเพียงเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่
แล้วก็ดับไป แต่ไม่มีเราในอารมณ์

“ สมุปชาโน สติมา วินยโยโลก อภิชาโทมนัสส์ ”

(มหาสติปัฏฐานสูตร)

สมุปชาโน คือตัวรู้สึก สติมาคือตัวรู้ทัน รู้เห็นตามความเป็นจริง ให้รู้เกิดรู้ดับ ในเจตสิก รูปนาม ให้มาก ๆ วินยโยโลก
เป็นเรื่องสมมุติบัญญัติของโลก อภิชาโทมนัสส์ เป็นเรื่องของสังขารความปรุงแต่ง ให้ผู้ปฏิบัติที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นตามดูตามรู้
ตามเห็นในการเกิดดับ เห็นผู้รู้และผู้ถูกรู้ แล้วปล่อยวางให้เหลือแต่ผู้รู้ เมื่อเห็นการเกิดดับยังเป็นมรรค เมื่อเห็นการเกิดดับแล้ว
ปล่อยวางได้นั้นเป็นผล มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรคยังเดินยู่ ผลยังมีอารมณ์ ส่วนนิพพานดับหมด ปล่อยวางได้หมด เหลือ
เพียงธาตุรู้ยู่ตัวเดียว เป็นวิญญาณ ๑ เป็นอมตะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีกิเลสตัณหาหรืออุปาทานขันธ ไม่มีภพภูมิ

“ ฐู เห็น ปฏิบัติ ละ วิมุตติหลุดพ้น ”

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

พระสกิทาคามี กิเลสจะเบาบางลงเมื่อเทียบกับพระโสดาบัน เหลือกิเลส ๑๔ ตัว ละสังโยชน์ได้ในส่วนของกามราคะ
และปฏิมะ เหลือแค่อนุสัย

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

พระอรหันต์ หลุดหมด ดับหมด ไม่เหลือ จิตพระอรหันต์เปรียบเสมือนใบบัวไม่ติดน้ำ

พุทธะ ธาตุรู้ รู้ยู่ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

พุทธโธ ดั้นแล้ว เบิกบานแล้ว หลุดพ้นแล้ว