

วันนี้วันพระใหญ่...มาฝึกจิตใจด้วย..วิธีทำจิตว่าง..จากความทุกข์

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2552

วิธีทำจิตว่างจากความทุกข์...



กราบนมัสการองค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย

การปฏิบัติธรรมแบบต่าง ๆ ที่ทุก ๆ ท่านศาสนิกชนได้ปฏิบัติ ต่างก็มีเป้าหมายที่เหมือนกัน คือ **พระนิพพาน** แต่ละคน **แต่ละจิต ก็ปฏิบัติตามแนวจิตของตน** ตามอารมณ์จิตและบารมี คือ กำลังใจของแต่ละท่าน ที่ได้เคยปฏิบัติตามพระอาจารย์ของแต่ละท่าน ในภพชาติที่ผ่านมา นับชาติไม่ถ้วน และสิ่งสำคัญในการปฏิบัติให้จิตท่านเข้าถึงสภาวะพระนิพพาน จิตเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ไม่มีวันตาย จิตไม่มีวันแตกแยกสูญสลาย

จิตของเราในปริสฐิติมาตั้งแต่แรกเริ่มมาก่อนที่จะมาทรงงานเวียนเข้ามาอยู่ในวัฏฏสงสาร แต่ละภพแต่ละชาติ เวียนว่าย ดายเกิด แล้วลืมชาติกำเนิดก่อนเกิด แต่ละชีวิตก็ถูกกิเลส ครอบงำมาเรื่อย ๆ จนกลายเป็นเรื่องปกติ ยึดมั่นในสิ่งสมมติในโลกที่เป็นอุปาทาน ทุกคนล้วน วัตถุประสงค์ของ มีเกิดมีดับ ดายหาที่สิ้นสุดไม่ได้ ก็เลยไม่สามารถหลุดออกจากวัฏฏสงสาร จนกว่าจะ **ขัดเกลากิจให้บริสุทธิ์ ห่างจากกิเลสทั้งปวง จึงจะเห็นจิตในสภาพที่แท้จริง**

ขอให้ทุกท่านอย่าได้ประมาทในชีวิต อย่าได้คิดว่าหาเงินหาทองลาภยศสรรเสริญไว้ออน จิตใจเอาไปปฏิบัติธรรมยามแก่เฒ่า วันเวลาชีวิตของมนุษย์สั้นมาก ดายกันได้ง่าย ๆ ไม่มีใครรู้วาระตายอีกมาถึงเวลาไหน สภาพอย่างไร

ถ้าจิตก่อนตายไม่ใสสะอาด จิตเศร้าหมองหรือตกใจ ก็ไปเกิดยังภพภูมิที่เศร้าหมอง เพราะมีแต่ทุกข์ ทรมาณกายจิต ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าจิตสะอาด ปราศจากกิเลส โลก โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน ผิดศีล 5 ข้อ ไม่ติดใจในกายขันธ์ของใครทั้งสิ้น จิตก็หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ยากลำบากกายใจสารพัด จิตที่ยึดติดในกายเรา กายเรา ทรัพย์สมบัติอันเป็นที่รักใคร่พอใจ เรียกว่า จิตมีอุปาทาน คือ หลงยึดติดใจ

วิธีขัดเกลากิจของท่านให้จิตว่างจากกิเลสมีดังนี้

1. สร้างกำลังใจของเราให้เต็มเปี่ยมไปด้วยการรักษาศีล 5 ทำบุญทำทาน บวชจิตทำจิตให้สะอาดไม่วิตกกังวล ไม่ติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นเนกขัมมบารมี มีปัญญา มองดูทุกสิ่งใด ๆ ในโลก พังสลายไม่คงทนทั้งหมด มีวิริยะเอาชนะอารมณ์ชั่ว อารมณ์นคราหมองเศร้า ขจัดออกไปจากจิต ด้วยการภาวนากำหนดลมหายใจเขาออก นึกถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มีตัวอย่าง มีขันติบารมี คือ อุดหนุนมั่นในใจระงับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ไม่หวั่นไหวมีอารมณ์อดกลั้น ไม่โกรธตอบ ไชริ่เย็นระงับความหุดหืด ไม่พอใจด้วยการเมตตาตาสงสารขอให้เขาเป็นสุข เป็นเมตตาบารมี หนตาตาเบิกบานแจ่มใส

มีความจริงใจที่จะทำจิตใจให้ว่างจากกิเลสด้วยการพิจารณาโลก คน สัตว์ทั้งหมด เป็นสุขจริงหรือทุกข์จริง มีความจริงใจพิจารณาร่างกายคน หอมหรือเหม็น ร่างกายเป็นคุณหรือเป็นโทษ ร่างกายอยู่ในความเชื่อฟังควบคุมของจิตหรือไม่ ร่างกายตายสุดท้ายเหลือแต่ความว่างเปล่า ทำจิตให้ว่างจากกายเรา กายเขา ทำแบบจริงจัง แต่ทำให้สบาย คิดเล่น ๆ แค่นี้มีความจริงใจในการปฏิบัติ คือ สัจจะบารมี

อธิษฐานบารมี สร้างกำลังใจ เราจะทำคุณงามความดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ จนกว่าจะหมดลมหายใจ มีจิตมั่นคง ไม่สงสัย ในพระธรรม คำสอนขององค์พระชินวรา ปฏิบัติตามพระพุทธรูป จิตเราเข้าถึงพระนิพพานได้แน่นอน ในชาติปัจจุบันนี้ ไม่ต้องอธิษฐาน ไปนิพพานชาติหน้า ให้เสียเวลาเกิดเป็นคนอีกพบกับความทุกข์แบบนี้อีก

ทำจิตให้มีกำลังใจในอุเบกขาบารมีครบถ้วน ด้วยการมองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดาของโลกเป็นธรรมชาติ จิตสบายเฉย ๆ ไม่มียินดีหรือยินร้าย ทำใจนิ่งเฉยไม่วอกแวก

บารมี 10 กำลังใจทั้ง 10 อย่างนี้สำคัญมาก ท่านจะเข้าโลสุภาวะนิพพานในจิตใจของท่านเองทั้ง ๆ ที่ยังไม่ตาย กำลังใจ 10 อย่างนี้ สามารถตัดกิเลส สักขยาน 10 อย่างได้ ตามกำลังใจของท่าน ถ้าเข้มแข็งจริง ๆ ท่านก็เอาชนะกิเลสได้ง่าย ๆ สบาย ๆ เป็นทางลัดรวดเร็ว พยายามทำต่อไปเรื่อย ๆ ไม่เคร่งเครียด ทำแบบสนุก จิตจะเป็นสุขไปด้วยพลังธรรม

การพิจารณาขันธ์ 5 ร่างกายเรา เขา ว่าไม่เที่ยง มีภาวะต้องจุลเปลี่ยนแปลง หน้าที่ความสะอาดกันทุกวัน และควบคุมไว้ก็ไม่ได้ เพราะร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ของเขาอยู่แล้ว เป็นของธรรมชาติ เป็นของโลก เป็นที่อยู่อาศัยชั่วคราวของจิตเราท่าน ต้องพิจารณาจนเห็นเข้าใจว่า ไม่ใช่ของจิตจริง ๆ แม้ใครจะมาทำร้ายหรือตามมาร่างกาย เราก็ไม่ตกใจหวั่นไหว เพราะจิตเราไม่ยึดติดในร่างกายชั่วคราวชั่วคราวของโลกนี้

การปฏิบัติเพื่อจิตไม่ยึดติดในร่างกายมีหลายวิธี มีถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ เช่น กรรมฐาน 40 แบบและ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 อริยสัจ 4 มรรค 8 ศีล สมาธิ ปัญญา เลือกเอามาใช้พิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่งใน 84,000 พระธรรมขันธ์ จิตก็จะเข้าถึงอริยมรรค อริยผลได้ง่าย ๆ อย่างเช่น ท่านพระพาหิยะ เพียงแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

"พาหิยะ จิตเป็นของเบาบริสุทธิ์ จิตเธอเห็นรูปร่างขันธ์ 5 แล้ว จงทำจิตเพียงสักแต่ว่าเห็นรูป

อย่าเอาใจที่เป็นของเบาไปยึดติดรูปร่างที่เป็นของหนัก มีแต่ทุกข์แต่โทษ เพียงเท่านี้ จิตของท่านพาหิยะ บรรลุอรหัตผลทันที เป็นพระสาวกที่บรรลุธรรมได้รวดเร็วที่สุด

2. แนวการปฏิบัติเขาสุพระนิพพาน ก็คือ ปฏิบัติด้วยการมีศีล 5 ข้อ บริสุทธิ์ วาจาจริงใจเพราะมีประโยชน์ ใจในขันธ 5 ก็คือ อารมณ์ 108 ประการ เอาจิตที่ว่างสะอาด ปราศจากกิเลส ควบคุมอารมณ์ใจให้มีเมตตาอยู่เสมอ

3. เอาจิตพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สัตว์ คน, วัตถุประสงค์ของ ลาก ยศ สรรเสริญ เจริญสุขทางโลก ไม่มีอะไรเป็นของจริง เป็นของสมมุติ ทั้งหมด ไม่มีอะไรแน่นอน คงที่ ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง เป็นสาระแก่นสารใด ยอมสูญสลายหวนสับสนไปหมดทั้งสิ้นเตือนจิตตนแบบนีตลอดเวลา จิตจะว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา วางจากกายขันธ์ 5 ของตน วางจากกายขันธ์ 5 คนอื่น ไม่มีวิตกกังวลอยู่ในจิตในใจเราอีกต่อไป มองเห็นทุกสิ่งเป็นความว่างเปล่า

4. จิตว่าง คือ จิตมีอยู่ แต่จิตเป็นกุศลฉลาด มองทุกสิ่งทุกอย่างในโลก จักรวาล นรกโลก เทวโลก พรหมโลก ในความเป็นจริงว่าเป็นเพียงภาพสมมุติ ภาพมายา มีจริง แต่ก็สูญสลายไปจริง ๆ เหลือแต่ความว่างเปล่า จิตไม่ไปยึดเกาะกับของว่างเปล่า

เป็นจิตสะอาดบริสุทธิ์ดั้งเดิมเพราะไม่มีอุปาทาน ยึดติด ทั้ง 3 โลก ไม่ยึดติดสุข ในสวรรค์ พรหมจิตไม่ยึดติดในสวรรค์ทั้ง 3 โลกนี้ โลกหน้า สภาพจิตใจจะเบา เป็นอุเบกขาเป็นหนึ่งใน เอกัตตคารมณ วาญเฉยในทุกข์ ๆ เรื่อง เป็นสิ่งขำขันเบาปัญญา วาญเฉยในร่างกายเขาและเรา

5. จิตว่างจากกายเรา กายเขา แต่จิตยังอยากเป็นพระอริยเจ้า อยากเป็นพระอรหันต์ อย่างนี้ ท่านทำได้ดีแล้ว แต่ยังไม่ถึงที่สุด ควรวางจิตให้เป็นอุเบกขา ไม่ยึดติดในความดี ความชั่ว บุญบาป ไม่สนใจ ทำจิตหนึ่ง วางเฉยแต่มองทุกสิ่งทุกอย่าง วางสลายไปหมดเหลือแต่อวกาศ สุนทรีย์ภาค มีแต่จิตสะอาดเบาว่างจากกิเลส วางจากความหลงเหลืออยู่

6. จิตของคน สัตว์ เทพ พรหม ผิด่าง ๆ ถูกความว่างหุ้มห่อไว้ จิตมองเห็นตามความเป็นจริงว่า ทั้ง 3 โลก มีแต่ความแปรปรวนว่างเปล่าในที่สุด จิตจะหลุดจากการเกาะยึดสิ่งชั่วคราวสมมุติแล้วก็เหลือความว่างนั้น โดยเฉพาะขันธ 5 ร่างกายมนุษย์ สัตว์ ผี เทพ ก็มีแต่ความว่างเปล่า เพียรทำจิตให้ว่าง เหมือนแก้วในประการเพชร สว่างไปไกลไม่มีขอบเขต และวางเฉยแบบนี้ เป็นอุบายง่าย ๆ แบบลัด ๆ ได้ผลรวดเร็ว เป็นแบบพุทธจริต คือ จิตของท่านผู้ฉลาดมีบุญบารมี ปัญญา เฉียบแหลมคม

ในที่สุด จิตท่านก็ถอนความเห็นเป็นตัวเป็นตนของร่างกาย ซึ่งเป็นของหนักเสียได้ อย่างง่ายดาย ดังเช่น ท่านโมฆราชได้บรรลุ พระอรหัตผลแล้ว ท่านก็จะเขาใสภาวะพระนิพพาน ซึ่งมีอยู่ในจิตของท่าน ที่องค์พระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระมหากรุณา เมตตาสั่งสอน และคอยสอดส่องดูแลเหล่าพุทธบริษัท เป็นกำลังใจให้พวกเราได้เข้าใจจิตเดิมแท้ของพวกเขาตลอดเวลา

ขอให้ทุกท่านรีบเร่งบำเพ็ญเพียรทางจิต อย่าได้คิดผัดผ่อน ทุกวันที มีคำสั่งสำหรับเราเพื่อพ้นทุกข์ ร่างกายเป็นครุ เป็นพระธรรมให้เราเห็นทุกโทษ ถ้าจิตติดในร่างกายไม่มองกายในความเป็นจริง,

พระพุทธรูปของท่านตรัสว่า ไม่ฉลาด ไม่มีความรู้จริง ขอให้ท่านช่วยตนเอง

ทำจิตให้ฉลาดมีปัญญาตามพระธรรมคำสอนขององค์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ตั้งแต่สมเด็จพระปฐมจนกระทั่งถึงสมเด็จพระองค์ปัจจุบัน

7. ผู้ที่ฝึกมโนเมยิทธิ สัมผัสพระพุทธเจ้าเบื้องต้นพระนิพพานได้แล้ว ให้ขยันยกจิตเข้าไปฝากไว้ในจิตขององค์พระประทีปแก้วตลอดเวลา เป็นการแยกจิตซึ่งเป็นของจริงของเบา ออกจากกายที่เป็นของหนักสกปรก จิตที่ยกไปฝากไว้กับพระผู้มีพระภาคเจ้าที่พระนิพพาน จะเป็นจิตสะอาด จิตเบิกบาน จิตว่างจากกิเลส เป็นจิตของพระอรหันต์

มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจตลอดเวลา เป็นจิตที่มีปัญญา เข้าถึงพระนิพพานเพราะวางจากกิเลส จิตที่พระนิพพานอยู่ก็บ่งคสมเด็จพระพิชิตมารเป็น **ฉาน 4** ไชงานเป็นของง่ายเป็นของจริง ถ้าไม่มีบารมีนี้อย่างไรก็ไม่ถึงเพราะสงสัยไม่เชื่อ

ขออารมณีสถิตใจพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ บารมีพระนิพพาน บารมีพระธรรม และบารมีพระอริยเจ้าทั้งหลายได้กลับตาล ดลจิตของท่านไดรอดพ้นจากวัฏฏสงสาร สามารถวางลงสู่พระนิพพาน เป็นสุขยิ่งชั่วกาลนาน ทุกท่านด้วยเทอญ

ขอขอบพระคุณที่นำข้อมูล

คลิกฟังเพลง วันพระอย่าเว้น : >>>> <http://charyen.com/jukebox/play.php?id=11633>