

แบบภาวนา “ ดับทุกข์ “

เขียนโดย ผู้ดูแลเว็บ

วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2013 เวลา 13:57 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2013 เวลา 14:11 น.

แบบภาวนา “ ดับทุกข์ “

ภาวนา คืออะไร ? ภาวนาคือ การกระทำให้มีให้เป็นขึ้น กระทำอะไรให้มีให้เป็นขึ้น คือกระทำนิพพานให้เจ้านั้นแหละ เรียกว่า ภาวนา
เมื่อมาเอ่ยคำว่านิพพานๆ ดูเหมือนคำว่านิพพานนี้เป็นของไกลจากพวกเรา เสียเหลือเกิน

ที่จริงไม่ไกลเลย อยู่ใกล้เราที่สุด ใกล้ยิ่งกว่าตากับขนตาเสียอีก แต่เพราะ เราไม่รู้ทางไปถึงจึงว่าไกล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านทั้งหลายอย่าได้กลัวต่อคำว่านิพพานเลย เพราะนิพพานคำนี้ เป็นชื่อของความสุข ที่แท้ นิพพานก็อยู่ที่จิตหลุดพ้นปราศจากนึกคิด
ที่เรียกว่าสังขารนั่นเอง ดังพุทธองค์ตรัสแก่พราหมณ์ว่า สงขารานํ ขยํ ยตวา อคตญญูสิพราหมณ แปลว่าท่านรู้ความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลายแล้ว
จักรู้นิพพานที่ปัจจัยทำไมได้นะ พราหมณ์ฯ

เป็นอันว่าเมื่อเรามาฝึกหัดทำใจ ให้ปราศจากนึกคิด คือสังขารได้ตามหลักภาวนา ก็ย่อมจะถึงนิพพานได้ โดยไม่ต้องสงสัย เพราะนิพพานใช้เมืองฟ้า
เมืองพรหมที่อื่นแต่ เมืองฟ้าเมืองพรหมที่ใจนี้เอง

ที่เรียกว่า ภาวนาฯ ขอผู้ฟังอย่าเบื่อหุ รำคาญใจ หากผู้ฟังเข้าใจในคำว่า ภาวนา ภาวนาด้วยการปฏิบัติถูกต้องแล้ว คำภาวนาจะกลับทำให้ผู้ฟังมีความสุข

พึงรู้ไว้ก่อนเถิดว่า การภาวนามีไว้ว่าจะนั่งหลับตาทำกันเสมอไป จะนอนหรือเดิน จะยืนหรือจะทำกิจอื่น จะพูดหรือจะดื่ม ถ่าย เป็นเรื่องของภาวนาทั้งสิ้น
และอยู่ได้เสมอ บางคนเข้าใจผิดไปว่า ต้องนั่งขัดสมาธิหลับตาทำเสมอไป จึงจะเป็นภาวนา แล้วก่อนจะภาวนาที่ทำพิธีรับรองกันเสียใหญ่โต จึงกลายเป็นทุกข์เป็นยาก
และดูเหมือนจะกลายเป็นของขลังไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง บ้างก็นั่งภาวนาเพื่อเอาบุญไว้โลกหน้า ทั้งนี้ก็เนื่องจากความยึดมั่นถือติดนั่นเอง
จะเป็นที่ประสงค์อันแท้จริงของพระพุทธเจ้าก็หาไม่

การภาวนาอันเป็นกิจของใจนี้ แม้จะไม่จำกัดอริยาบถก็จริงอยู่ แต่เบื้องต้นก็ควรจะต้องนั่ง และหลับตา เพราะใจเป็นวัตถุละเอียดนัก รู้เห็นได้แสนยาก
แต่เมื่อหัดจนเคยจนคุ้นแล้ว มันก็จะเป็นของมันเองทุกอริยาบถ จึงควรมีสติ สัมปชัญญะทุกเมื่อ

อนึ่งผู้หัดนั่งในเบื้องต้นนั้น ควรจะเลือกนั่งให้ได้ที และพยายามตั้งเรือนร่างให้ตรง เพื่อป้องกันความโยกคลอน และไม่ควรรองสิ่งใดด้วย จักได้ผลดี

อนึ่งเล่า การภาวนา ไม่ใช่ว่าจะจำเอาคำต่างๆ มารำพึงท่องบ่นไว้ในใจ บางคนพอนั่งภาวนา ก็จำเอาคำต่างๆมารำพึงท่องบ่น เช่น จำเอาพระนามของ พระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์ มารำพึงท่องบ่นโดยว่า พุทโธบัง อัมโมบัง สังโฆบัง หรือคำอื่นๆอีกเช่น พุทโธระหัง อะระหังพุทโธ ดังนี้เป็นอาทิ

ผู้เจริญภาวนาปฏิบัติธรรม เมื่อยังเอาคำใดๆ มาว่าอยู่เช่นนี้ ก็ไม่ต่างอะไรกับเด็กมันท่องหนังสือ ชื่อว่าพุทโธ นกขุนทอง ฉะนั้นจึงกล่าวอย่างไม่เข้าร่องรอย
แห่งสันติวิธีบทพุทธปฏิบัติ คือหนทางที่ประเสริฐ อันไปสู่ความสงบ ที่ผู้รู้ทั้งหลายดำเนินมาแล้ว มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น เขานั้นย่อมไม่พ้นจากการเป็นผู้
ถูกเรียกว่าหมกมุ่น คือหมกมุ่นอยู่ด้วยการยึดมั่นถือผ

ิด และไม่พึงมีโอกาสนี้จะประสบสันต

ิธรรม อันปลอดภัย กับรู้เท่าสังขารได้

อันการที่มาท่องบ่นอยู่เช่นนี้ มักเป็นการปิดประตุมิให้เข้าถึง โลกุตระธรรมโดยแท้ทีเดียว แม้ว่าเขาจะรำพึงท่องบ่นคำเหล่านั้น สักร้อยล้านหน ก็ไม่พึงได้ที่พึงถึงฝั่งภพ
ต้องเหนื่อยเปล่า เมื่อไม่พึงได้ที่พึงถึงฝั่งภพ ผู้เป็นเจ้าของเขาถือติดหา ก็ย่อมบันดลให้เข้าต้องวนไป

เขียนมา อยู่รอบนอกขอบฝั่งนั้นแหละ หาที่พึ่งที่พึ่งจอดมิได้ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อุปปกาเต มนุสเสสุ เยชนา ปารคามิโน อถายิตราปชา ตีรเมวา นุทธาวติ ความวามนุษย์ชนเหล่าใด ผู้ไปถึงฝั่งมีจำนวนน้อย ส่วนชนนอกนี้ฯ

เป็นผู้เลาะเลียบอยู่ตามริมฝั่ง

ดังนี้

ที่จริงเขาเหล่านั้นก็ต้องการที่จะถึงฝั่ง อันเป็นที่พึ่งที่พึ่งจอดอยู่เหมือนกัน แต่เขานั้นกลับเป็นผู้ปิดประตูเสียแล้ว เดินออกห่าง เมื่อเป็นเช่นนั้น ที่ไหน พระจะโปรด
อย่าว่าแต่จำเอาคำว่า พุทโธ อัมโม สังโฆ หรืออรหัง เป็นต้น มาท่องไว้ในใจเลย แม้เป็นผู้นี้ก พุทโธ อัมโม สังโฆ และ อรหัง ซึ่งยังไม่พ้นกว่านี้ ก็ยังไม่เป็นผู้ถึงพระคือ พุทโธ

แบบภาวนา “ ดับทุกข์ ”

เขียนโดย ผู้ดูแลเว็บ

วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2013 เวลา 13:57 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2013 เวลา 14:11 น.

ธัมโม สังโฆ และ อรหัง เป็นที่พึ่งได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ แปลว่าอะไร ? อรหัง แปลว่าอะไร ? ถ้ายังไม่เข้าใจก็ขอให้ไปถามผู้รู้ดูเถิดฯ นึกถึงไม่ใช่ใจถึง นึกถึงเมืองนอก แต่ตัวอยู่เมืองใน จะซื้อว่าถึงเมืองนอกได้แล ต้องสงบนึกคิดทั้งปวง นั้นแหละใจจึงจะถึง พึงรู้ดังนี้

วิสังขารกตํ จิตตํ

ความนึกคิดอันไม่ปรุงแต่งจิตแล้ว

วิญญานสส นโรเรน

ความรู้แจ้งอารมณ์จึงดับ

วิโมกโขเจตโสอาห

ใจจึงหลุดพ้น

เป็นอันว่าสังขารตัวนึกคิดเท่านั้น เป็นเจ้าก็เจ้าการ เป็นตัวก่อตัวปรุง ฉะนั้นสังขารนี้แหละที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องค่อย ค่อยทำลายให้มันหมดไหม้หายละลายไป

สังขาร คืออะไร ? สังขารก็คือ ความนึก ความคิดนั่นเองก็แลความนึกคิดนี้ ก็มีความเป็นไป ๓ อย่างคือ นึกคิดที่เป็นไปในความขาวอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปในความดำอย่างหนึ่ง และที่เป็นไปในความกลางๆอย่างหนึ่ง

ที่แท้สังขารคือความนึกคิดนี้ ก็ได้แก่กิริยาที่จิตห้วงเหวไหว ซึ่งนิมิตตารมณีนั่นเอง หรือจะว่านิมิตตารมณคือ ความนึกคิดก็ใช่

รวมความแล้ว ความนึกคิดเท่านั้นที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องค่อย ค่อยทำลายให้สงบระงับหมดไหม้ละลายไป

สงขารรา ปรมมา ทุกขา ฯ

เพราะสังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

สงขารูปสมํ สุขํ

ความเข้าไประงับสังขารเสียได้เป็นสุข

ดังนั้นจงฝึกทำจิตของตนตามแบบภาวนากันเถิด

จิตตํ หนตํ สุขาวหํ

เพราะจิตที่ฝึกถูกดีแล้ว นำสุขมาให้

พระคุณเจ้า หลวงพ่อตาบส สุมนโน