

พบทางแห่งสุข ด้วยมหาสติปัฏฐาน 4



“ที่เราฝึกจิตนี้ ฝึกเพื่อไปนะ ไม่ได้ฝึกเพื่ออยู่ เพราะก่อนเวลาเราจะตาย เราก็ต้องเอาจิตที่ฝึก ดีแล้วไป ร่างกาย ทรัพย์สินเงินทอง ลากยศ สรรเสริญต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ เราเอาแต่คุณงาม ความดี จะติดตามตัวเราไปเหมือนเงาตามตัว ฉะนั้น”

ข้อความข้างต้นเป็นการแสดงธรรมของพระอาจารย์ ฐิตชัช ฐมฺมทีโป แห่งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง อ.ท่ายเหมือง จ.พังงา ที่ทำให้เราเข้าใจ เหตุผลว่า ทำไมมนุษย์เราจึงต้องปฏิบัติธรรม หลายคน อาจจะเคยเข้าใจการปฏิบัติธรรมว่าเป็น การนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ เพื่อให้จิตใจของเรานิ่งเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม หรือที่เรียกว่า วิปัสสนา เป็นการตามดูจิต เพื่อให้เห็น ธรรมชาติแห่งจิตคือ การเกิด-ดับ เมื่อเราดูจิตและเห็น การเกิด-ดับไปทุกขณะ เราก็จะเข้าใจถึงเรื่องทุกข์และ ต้นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงค้นพบ นั่นคือ อวิชชา คือความไม่รู้ในอริยสัจ 4 จิตที่ถูกอวิชชาครอบงำจึงเต็มไปด้วยตัณหา ความอยากได้อะไรก็มี ความยึดมั่นถือมั่น ส่งผลให้จิตที่มีความยึดมั่นหลงติดอยู่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จัก จบสิ้น

เคล็ดลับที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบคือ การดับทุกข์ ด้วยการปล่อยวางอวิชชา ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง โดยพระองค์ทรงให้แนวทางในการปฏิบัติเพื่อความ พ้นทุกข์ ด้วยการตามรักษาจิตอยู่ทุกขณะ ให้จิต ดำเนินอยู่บนหนทางของอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถ หลุดพ้นจากอวิชชาและเกิดปัญญา มีจิตอิสระ ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “จิตดี หนดี สุขานัน จิตที่ ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ สุขอื่นเสมอด้วยความสงบเป็นไม่มี”

สำหรับวิธีการฝึกจิตนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า มีเพียงหนทางเดียวซึ่งเป็นทางสายเอก คือ มหาสติ ปฏฐาน 4 การเรียนรู้การฝึกจิตตามแนวทางนี้ หลายคน อาจจะคิดว่าเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงแล้วเราสามารถฝึกปฏิบัติ และนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ตลอดเวลา ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะ จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข



เป็นความสุขที่ออกมาจากภายในตัวเอง ไม่ใช่การวิ่งหาความสุขจาก โลกภายนอกอย่างที่คนส่วนใหญ่นึกถึงในวันนี้เป็น

ความเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกจิตนั้นต้องใช้เวลานานมาก กว่าที่เราจะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการปฏิบัติธรรม แต่ก็มีพระวิปัสสนาจารย์ที่สามารถแนะนำหนทางลัดให้เข้าใจได้โดยง่าย อย่างแนวทางการสอนของพระอาจารย์ฐิตชัช ฐมฺมทีโป และพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาทิโก เป็นการปฏิบัติแบบสบายและรู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำเป็น วิชยานิพนธ์เล่มแรกในโลก

วิธีการปฏิบัติของพระอาจารย์ทั้งสอง เริ่มจากการค้นพบจิต โดยการหายใจทั้ง 2 ข้างวางบนหน้าตัก สูดลมหายใจเข้ายาวๆ ซ้ำๆ ลึกๆ ปล่อยความรู้สึกลมมาที่กลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ นิ่งและสังเกต สักครู่หนึ่ง จะมีความรู้สึกคล้ายๆ หัวใจเต้นอยู่ เกิด-ดับเป็นภายใน เบาบ้าง แรงบ้าง ว่างๆ บ้าง ก็ให้สังเกตความรู้สึกตรงนี้ไว้ ตลอดทั้ง กลางวันและกลางคืน ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย

เมื่อเราค้นพบตำแหน่งของจิตแล้ว และตามรักษาจิตไปเรื่อยๆ ก็จะพบ สัจธรรมของการเกิด-ดับ อันเป็น ธรรมชาติของจิต เกิดปัญญาเห็นตาม ความเป็นจริงว่า ทั้งความสุขและ ความทุกข์ที่เราต้องพบเจอบนโลกนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องดับไปเป็น ธรรมดา ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ความเครียด ความกังวล ก็จะค่อยๆ ดับไป สมองก็จะปลอดโปร่ง จิตก็ จะแจ่มใส เป็นอิสระจากความยึดมั่น ถือมั่นทั้งปวง หลุดพ้นจากความทุกข์ แล้วพบความสุขที่แท้จริงได้ตลอดไป



นอกจากจะทำให้เราพบหนทางไปสู่ความสุขที่แท้ จริงแล้ว การปฏิบัติธรรมยังทำให้ค้นพบว่า จิตมีพลังที่ ยิ่งใหญ่ สามารถรับ-ส่งกระแสซึ่งกันและกันได้ ทำให้ เราแผ่เมตตาหรือแผ่พลังความรัก ความปรารถนาดีไปสู่ ผู้อื่นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด พลังเมตตาหรือความรักนี้แหละ ที่จะทำให้เกิดสันติสุขบนโลก และทำให้ทุกคนบนโลก ได้พบความสงบสุขร่วมกัน

แม้มนุษย์จะเรียนรู้ความรู้ทางโลกมากแค่ไหนก็ตาม แต่ถ้าหากเราไม่สามารถเห็นหรือเข้าใจธรรมชาติของจิต ซึ่งอยู่ภายในตัวเองดีแล้ว ความรู้ต่างๆ ที่ได้มาก็ไม่สามารถทำให้เราเกิดปัญญานำทางไปพบกับความสุขที่ จริงแท้ได้

การฝึกจิตปฏิบัติธรรมจึงเป็นคำตอบที่ดีและถูกต้อง ที่สุด ที่จะทำให้ชีวิตได้พบกับความสุขได้ตลอดไป www.thammatipo.com