



ปฏิบัติธรรมให้ถูกกับนิสัยของตนเอง

(หลวงพ่อกุล ชิปุပ္ปญฺโญ)

ปฏิบัติธรรมให้ถูกกับนิสัยของตนเอง

...ผู้มีนิสัยปัญญาวิมุตติจะง่ายในการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นนิสัยอุคติตัณญาเป็นผู้
รู้เห็นธรรมได้ง่ายถ้าไปทำตามพวกมีนิสัยเจโตวิมุตติ ซึ่งเข้ากันไม่ได้กับนิสัยของตัวเอง
จึงกลายเป็นของยาก ทั้งที่ตัวเอง มีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่ในตัวเองอยู่แล้วกลับหลงประเด็นจับ
หลักเดิมในนิสัยของตัวเองไม่ได้ จึงเกิดความสับสน-วุ่นวาย เปรียบได้กับเราเอาเงินซ่อนไว้
ในกระเป๋าของตัวเอง แต่ก็หลงลืมไป คิดว่าตัวเองไม่มีเงิน เมื่อหิวข้าวปลาอาหารก็ไม่มีเงินที่
จะซื้อกินจึงทำให้ตัวเองเกิดความอดอยากหิวโหย ให้เราคณดูในกระเป๋าของตัวเองบ้างก็จะรู้
เห็นเงินในกระเป๋านั้น

...ความเข้าใจผิดคิดว่าเราไม่มีสติ-ไม่มีสมาธิ-ไม่มีปัญญา จึงเป็นปัญหาในการ
ปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก เพราะผู้มีนิสัยปัญญาวิมุตติมีอุบายการปฏิบัติไม่เหมือนกับผู้
มีนิสัยเจโตวิมุตติอยู่แล้ว ส่วนใหญ่ในสมัยครั้งพุทธกาล หรือในยุคปัจจุบันจะมีนิสัยปัญญา
วิมุตติ แต่ไปปฏิบัติในวิธีเจโตวิมุตติ จึงเข้ากันไม่ได้ เพราะไม่เป็นนิสัยของตัวเองดังคำโบราณ
ว่าเห็นช้างขี้ ก็จะใช้ให้เหมือนช้างจะเลียนแบบ ให้เหมือนกับช้าง ให้ได้ เมื่อมาเข้าใจตัวเองว่า
มีนิสัยปัญญาวิมุตติแล้ว ก็ปฏิบัติให้เป็นไปตามนิสัยของตัวเองเสีย จึงจะได้รับการบรรพผลใน
ชาตินี้

...หากมีคำถามว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีนิสัยอะไร การจะรู้นิสัยของตัวเองนั้นไม่
ยากให้สังเกตดูตัวเองในขณะนั่งสมาธิ จะใช้วิธีการอะไรก็ได้ หรือไม่ต้องใช้คำบริกรรมเลย
ก็ได้ เพียงมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้ามี สติระลึกรู้ในลม หายใจออกทำให้เป็นปกติอย่า
กอดตันอย่าบังคับใจตัวเองนั่งในท่าสบาย หายใจเป็นปกติเพียงมีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ
ทำอยู่อย่างนี้ได้นานหรือไม่นานก็จะรู้ตัวเอง

...วิธีง่ายๆ ที่จะตรวจสอบนิสัยของตัวเองคือเมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งเรียกว่าสมาธิ
ตั้งมั่นได้ จากนั้นไป จิตก็จะค่อยๆ ลงสู่ความสงบเป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าเป็นในลักษณะนี้ให้เข้า
ใจตัวเองว่าเราเป็นนิสัยเจโตวิมุตติ ผู้มีนิสัยปัญญาวิมุตติ มีการนึกคำบริกรรมทำสมาธิ
เหมือนกัน จิตจะรวมลงเป็นหนึ่งเป็นสมาธิความตั้งใจมั่นได้ จะทำให้จิตลงสู่ความสงบลึกต่อ
ไปอีกไม่ได้ ผู้มีนิสัยปัญญาวิมุตตินี้ จะทำได้เพียงสมาธิความตั้งใจมั่นเท่านั้น จากนั้นจะมีความ
อยากจะคิดในเรื่องนั้นเรื่องนี้ถึงจะถึงจิตให้มานึกคำบริกรรมทำสมาธิอีกก็นึกได้ไม่ทันที่

แล้วก็คิดอีกถ้าเป็นในลักษณะนี้ก็ให้รู้ตัวเสียว่าเราเป็นนิสสัยปัญญาวิมุติ เมื่อจิตมีสมาธิตั้ง
ใจมั่นได้ เมื่อใจอยากจะคิดก็ตั้งใจใช้ปัญญาพิจารณาไปได้เลย เพราะนิสสัยเราเป็นอย่างนี้
ก็ต้องใช้วิธีนี้ต่อไปให้เข้าใจตามนี้

....เราต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามนิสสัยของตัวเอง ไม่ต้องฝักใฝ่มุ่งหมายเพื่อจะให้
จิตมีความสงบอีกถึงจะทำอย่างไรก็เป็นสมาธิความสงบไม่ได้ ทำให้เสียกาลเวลาเหนื่อยเปล่า
ไม่ได้ประโยชน์อะไร เพราะนิสสัยของผู้มีปัญญาวิมุติ จะทำได้เพียงสมาธิความตั้งใจมั่นเท่านั้น
เมื่อสมาธิตั้งใจมั่นกับปัญญาได้ทำงานร่วมกันแล้ว จะเกิดพลังที่โดดเด่นเข้มแข็งได้รู้ได้เห็น
อะไรไม่เสียเปล่าจะนำเอาเรื่องนั้นๆ มาเป็นอุบายพิจารณาให้เป็นธรรมะในสิ่งนั้นให้ได้สิ่ง
ใดมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรให้น้อมเข้ามาเปรียบเทียบกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง
ทุกครั้งไปสิ่งใด ที่มองเห็นว่าหมดสภาพไป ไม่มีในสมมติเดิมก็ใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งนั้น
ลงสู่นัตตา โอปนยิโกน้อมเข้ามาหาตัวเองอยู่เสมอ พิจารณาว่าร่างกายเราทุกส่วนก็
จะแตกสลายสิ้นสภาพไปเหมือนสิ่งเหล่านั้นอย่างแน่นอน ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป
ในโลกนี้ได้

....พระอรหันต์ที่มีนิสสัยปัญญาวิมุติในสมัยครั้งพุทธกาลนั้นมีมาก ในยุคนี้สมัย
นี้หากมีพระพุทธรเจ้ามาอุบัติเกิดขึ้นในโลกก็จะมีผู้ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวน
มากทีเดียว ดูจากสถานที่ต่างๆ ได้พากันปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง มีอยู่ทุกหนแห่ง วิธีการ
ปฏิบัติจะเน้นหลักในวิธีทำสมาธิความสงบหาก ผู้มีนิสสัยปัญญาวิมุติได้ไปฝึกทำสมาธิความ
สงบนี้จึงทำไม่ได้ แต่ผู้สอนก็บอกว่าอย่าคิดในเรื่องอะไรนะจิตจะฟุ้งซ่าน

....ด้วยการสอนอย่างนี้ผู้ปฏิบัติจึงไม่มีปัญญาพิจารณาในสังขธรรมที่ไหนก็สอนให้
จิตอยู่ในปัจจุบันจะนั่ง ยืน เดิน นอน ก็ให้จิตอยู่ในปัจจุบันถ้าเช่นนั้นก็ไม่ต้องทำอะไรอยู่เฉยๆ
ในลักษณะนี้ความเจริญจะเกิดขึ้นได้อย่างไรน้ำจะท่วมไฟจะไหม้ก็จะปล่อยให้ไปตามธรรม
ชาติไม่คิดหาวิธีป้องกันภัยทั้งหลายนี้เลยถ้ามีการเจ็บป่วยไม่สบายก็ไม่คิดหาวิธีที่จะรักษา
เมื่อกิเลสตัณหากำเริบ ก็ไม่มีปัญญาที่จะแก้ไข บุคคลคนธรรมดาที่กิเลสตัณหายังมีอยู่เต็ม
หัวใจเมื่อตายไปในชาตินี้ กิเลสตัณหาก็จะพาให้จิตไปเกิดในอนาคตชาติหน้าอยู่นั่นเอง มีใช้ว่า
รักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบันจิตมีความสงบแล้วกิเลสตัณหาจะหมดไปได้

ที่มา: <http://chinabanchorn.blogspot.com/2011/11/005.html?m=1>

ประโยคทิ้งท้าย:

ผู้มีนิสัยปัญญาวิมุติมีอุบายการปฏิบัติไม่เหมือนกับผู้ที่มีนิสัยเจโตวิมุติอยู่แล้ว ส่วนใหญ่ในสมัยครั้งพุทธกาล หรือในยุคปัจจุบันจะมีนิสัยปัญญาวิมุติ แต่ไปปฏิบัติในวิธีเจโตวิมุติ จึงเข้ากันไม่ได้ เพราะไม่เป็นนิสัยของตัวเอง...

เมื่อมาเข้าใจตัวเองว่ามีนิสัยปัญญาวิมุติแล้ว ก็ปฏิบัติให้เป็นไปตามนิสัยของตัวเองเสีย จึงจะได้รับมรรคผลในชาตินี้

(หลวงพ่อกุล ขิปปปัญโญ)