

เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปปฏิบัติ

เราท่านทั้งหลาย หรือนักปฏิบัติหลายท่านกังวลใจว่า เมื่อจะไปปฏิบัติธรรม ควรจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ถึงจะมีความเหมาะสม รวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้ เพราะมีบางท่านขาดการเตรียมตัวที่ดี จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติ ณ ที่ใด ควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติ หรือสถานที่ๆ จะไปปฏิบัติ โดยต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ คือ

เรื่องสถานที่ สถานที่ต้องไม่ไกลไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือชุมชนมากนัก มีการคมนาคมสะดวก เป็นสถานที่ๆ เงียบสงบทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน มีเสียงรบกวน หรือมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์น้อย ผู้คนไม่พลุกพล่านหรือมีคนไปมาหาสู่ที่นั่นน้อย ไม่เป็นสถานที่ตากอากาศหรือสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้จิตวอกแวก หรือเกิดความรำคาญได้ง่าย มีธรรมชาติร่มรื่น มีอากาศถ่ายเทดี แสงแดดส่องถึง ไม่ชื้นหรือแห้งแล้งจนเกินไป สัตว์เลื้อยคลานและแมลงต่างๆ รบกวนน้อย จะได้ไม่ต้องเป็นกังวลเพื่อตรือนรำคาญใจ ถ้าเป็นพระภิกษุ จะต้องไม่มีความกังวลเกี่ยว กับการบิณฑบาต มีความสะดวกสบายในเรื่องที่อยู่อาศัย ตามควรแก่สถานภาพ รวมทั้งอาหาร และยารักษาโรค เป็นต้น มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีศีลาจริยาวัตรงดงาม เป็นบัณฑิต มีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสมควร รวมทั้งมีประสบการณ์ในวิธีปฏิบัติ ด้านสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน และเป็นผู้ที่สามารถแนะนำปรับแต่งอินทรีย์ บอกแนวทางวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องได้ และรู้สภาวะอารมณ์ของนักภาวนา ข้อที่สำคัญ คือ ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถ ข้ออื่นถ้าขาดตกบกพร่อง ก็ถือว่าใช้ได้

เรื่องอาหาร นักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ ที่ ตนเองจะไปปฏิบัติเห็นว่า เขามีระเบียบในการรับประทานอาหาร (ฉัน) กันกี่เวลา เป็นมังสวิรัตหรือทั่วๆ ไป มีน้ำปานะหรือเครื่องดื่มเสริมในช่วงบ่ายหรือไม่ บางแห่งมีอาหารให้เพียงเวลาเดียว บางแห่ง 2 เวลา บางแห่งมีน้ำปานะและเครื่องดื่ม บางแห่งไม่มี แต่บางแห่งก็อนุญาตให้นำไปเอง เป็นต้น ต้องศึกษาดูให้ดีก่อน จะได้เตรียมตัวให้ถูกต้อง

เรื่องการนอน นักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพราะการนอนที่บ้านกับที่วัดหรือที่สำนักปฏิบัติธรรมนั้น จะแตกต่างกันไปในแต่ละสถานที่ บางแห่งนอนกลางวันปฏิบัติกลางคืน บางที่ปฏิบัติกลางวันนอนกลางคืน แต่นอนน้อยลงเพียง 4 - 6 ชั่วโมง ซึ่งเราต้องเตรียมร่างกายจิตใจให้พร้อม จะได้ไม่เป็นปัญหา หรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

เรื่องเวลาของการปฏิบัติ ต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ๆ เราจะไปให้ถี่ถ้วน จะได้ไม่เป็นกังวลใจ เพราะเราจะต้องตื่นเช้าและกว่าจะเข้านอนก็ดึก บางท่านฟังจะเริ่มต้นปฏิบัติ อาจจะต้องปฏิบัติให้ได้

อย่างน้อย 6 ชั่วโมง ถ้าเป็นนักปฏิบัติเก่าที่กำหนดต่อเนื่องต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย 18-19-20-21 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจัดว่าเป็นงานหนักเหมือนกัน ฉะนั้นต้องเตรียมตัวให้พร้อม

เรื่องการพูดคุย ตามปกติแล้ว สถานที่ปฏิบัติบางแห่งอาจจะไม่ห้าม แต่สำหรับบางที่ ตลอดระยะเวลาของการเข้าปฏิบัติ จะให้งดการพูดคุยกันโดยไม่จำเป็น ยกเว้น ขณะส่งมอบอารมณ์เท่านั้น

เรื่องอิริยาบถ จะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ค่อนข้างจะช้า ในสายตาของคนส่วนใหญ่ ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ ฉะนั้นจึงควรทำให้ยอมรับตั้งแต่ต้น เมื่อมาปฏิบัติธรรมต้องละทิ้งความเคยชิน แต่มุ่งเน้นให้ใช้สติปัญญา ในการประกอบความเพียร กำหนดรู้เกี่ยวกับกิริยาและการเคลื่อนไหวต่างๆ โดยปราศจากความรีบร้อนใด ๆ ทั้งสิ้น

เรื่องการสำรวมทวารทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะปล่อยจิตใจให้รับรู้ไปตามอำนาจของกิเลส พอเข้าปฏิบัติแล้ว ต้องเอาใจใส่ตั้งสติกำหนดการรับรู้ทุกอย่าง เพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวารทั้ง 6 ถ้ารักษาดีหรือสำรวมดีตั้งแต่ต้น อาจเป็นผลให้การปฏิบัติของท่านประสบความสำเร็จขึ้น

เรื่องตัดความกังวลทั้งไป ปรับใจอยู่กับสถานภาพอันเป็นปัจจุบัน อดีตผ่านไปแล้ว กลับไปแก้ไขไม่ได้ อนาคตก็ยังเดินทางมาไม่ถึง จะไปคำนึงทำไม ถ้าจะแก้ไข จงใส่ใจที่รูปนามอันเป็นปัจจุบัน พยายามเตรียมใจและอย่าอาลัย หรือมองไกลถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง เราสามารถลดความคิดความกังวลใจ ด้วยการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องเท่านั้น

เรื่องที่ต้องเตรียม (ใจ) ไป เมื่อตัดสินใจจะปฏิบัติธรรม เตรียมถอดเครื่องแบบ ยศถา บรรดาศักดิ์ ลดทิวามณะ ทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโชนหรือสิ่งที่เป็นมายาไว้ที่บ้าน ที่ทำงาน อย่างนำมาทวนใจในห้องกรรมฐาน เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อม ถ้ากุฏิให้ใช้สีขาวเป็นหลัก รวมทั้งของเครื่องใช้ที่จำเป็นจริงๆให้นำมาด้วย เครื่องประดับตกแต่งร่างกายทุกชนิด ไม่ต้องนำมา ยกเว้นนาฬิกาข้อมือเวลา (ควรมีนาฬิกาข้อมือเวลาเป็นของตนเอง ไม่ใช่นาฬิกาปลุก หรือนาฬิกาจับเวลา) ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง และเป็นโรคไม่ติดต่อ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ควรนำยารักษาตนเองและต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ไว้ด้วย เพื่อกรณีฉุกเฉิน งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน พังวิทย์ ดูโทรทัศน์ พูดคุยผ่านโทรศัพท์มือถือ ถ้านำมาให้ฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ และอย่าลืมลงทะเบียน อ่านระเบียบให้เข้าใจก่อนตั้งใจปฏิบัติ

ผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรม อย่ารีบร้อนหวังผลของการปฏิบัติ เพราะแต่ละคนแบกความทุกข์ แบกภาระอารมณ์กันมาคนละแบบ เมื่อเริ่มปฏิบัติมักไม่เป็นไปอย่างใจของตน เพราะความคิด ความฟุ้งซ่าน ความ

เครื่องเคี้ยว ดังนั้นจึงค่อยๆ ใช้กรรมฐานกำหนดรู้รูปนาม กายใจ อารมณ์ที่มากระทบทางทวารต่างๆ จนกว่าจะคลี่คลายตัวลง เบาลง นั่นแหละเราจะเห็นคุณค่าของพระกรรมฐาน

อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดสติ สัมปชัญญะละอิตตาตัวตน สังสมเหตุปัจจัยเพื่อเว้นไกลจากกิเลส รู้ถ่วงตัวอย่างวิเศษในปัจจุบันขณะ ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้ และกอบกู้อิสรภาพการบงกชกิเลส เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ เป็นเลิศแห่งสัตว์ทั้งหลาย