



การเจริญพระพุทธานุสสติ

How to Practice the Virtues of the Buddha

เนื่องในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๑๐ วัน เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๒



หลวงพ่อบุช ฐานิโย

อุทิศถวาย พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา

☐ พุทธวาทะ

“ความรู้ความเห็นอะไรที่เป็น ‘สัมมาทิฐิ’ อะไรเป็น ‘มิจฉาทิฐิ’ กำหนดเองง่ายๆ ความรู้ความเห็นอันใดที่มันเกิดขึ้นแล้ว จิตของเรารู้สึกปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้เดือดร้อน อันนั้นเรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ทีนี้สิ่งใดที่รู้ขึ้นมาแล้ว ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ยุ่งยาก อันนั้นเป็น ‘มิจฉาทิฐิ’”



บัดนี้ จะได้บรรยายธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยการเจริญพระพุทธานุสสติ “การเจริญพระพุทธานุสสติ” ก็เป็นอารมณ์การภาวนาอย่างหนึ่ง เรียกว่า “พุทธานุสสติ” มีอยู่ในหมวด “อนุสสติ ๑๐” ในอารมณ์ของ “สมาถกรรมฐาน” ๕๐ ประการ แต่สำหรับโอกาสนี้ จะได้นำวิธี “การเจริญพระพุทธานุสสติ” อันเป็น “สมาถกรรมฐาน” มาบรรยายพอเป็น “สติเตือนใจ” และขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า “การเจริญพระพุทธานุสสติ” หรือ “พุทธานุสสติ” เป็นแต่เพียงอารมณ์การปฏิบัติกรรมฐานส่วนหนึ่ง ซึ่งใครเจริญแล้วก็มีค่าเท่ากันกับการเจริญกรรมฐานอย่างอื่น

วิธีเจริญกรรมฐานอย่างที่เราเข้าใจกันโดยทั่วๆ ไป ซึ่งเป็น สายใหญ่ๆ มีอยู่ ๓ สาย (๑) สายพุทโธ (๒) สายสัมมาอรหัง และ (๓) สายชุบหนอพองหนอ ทั้ง ๓ สายนี้ อาจทำให้ท่านผู้ฟังหรือผู้ปฏิบัติยังเข้าใจขัดแย้งกัน เพราะเป็น “อารมณ์จิต” ด้วยกันทั้งนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายฟังเข้าใจว่าเป็นเพียง “อารมณ์” ที่เราจะยึดให้เป็นลึกลงเข้าไปสู่ “ความสงบ” แต่ละอย่างเท่านั้น ใครภาวนาแบบไหนอย่างไรแล้ว เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิมีค่าเท่ากัน

ท่านไปทำธุรกิจที่ไหนๆ ท่านก็ยังมีจุดนัดพบ เช่น อย่างท่านทั้งหลายทำงานอยู่ในกระทรวงศึกษาธิการนี้ ต่างคนก็ต่างมีล้านอยู่เป็นของๆ ตน แต่เมื่อเวลาท่านมาทำงานแล้ว ท่านต้องมีจุดนัดพบ คือ ที่ทำงานของท่าน ซ่อนี่ฉันใด การภาวนาก็เช่นเดียวกัน เราก็ต้องมีจุดนัดพบทางมาของการมาทำงานนั้น บางท่านอาจจะมาด้วยรถเมล์ บางท่านก็มารถส่วนตัว บางท่านก็มามอเตอร์ไซค์ บางท่านก็เดินมา แล้วผลสุดท้ายก็มาถึงที่ทำงาน คือ ที่กระทรวงศึกษาธิการแห่งเดียวกัน



ดังนั้น การภาวนาก็เหมือนกัน ใครจะยึดเอาสิ่งใดเป็นอารมณ์ของการภาวนา แต่เมื่อภาวนาเป็นกันจริงๆ ก็ หมายความว่า สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้จริงๆ เราจะไปพบกันที่จุดๆ หนึ่ง จุดที่เราจะต้องนัดพบกันซึ่งเป็นจุดที่ถูกต้องที่สุด คือ “ปฐมฌาน” ท่านผู้ภาวนาเป็นหรือทำจิตให้ผ่านเนชั่น “ปฐมฌาน” เป็นอย่างไร จิตนักภาวนาที่อยู่ในชั้น “ปฐมฌาน” ต้องประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ ได้แก่ (๑) “วิตก” หมายถึง จิตยังนึกถึงอารมณ์อยู่ (๒) “วិจาร” คือ ความที่จิตมีสติรู้พร้อมอยู่ที่จิตกับอารมณ์ที่นึกถึงนั้น (๓) จิตมี “ปีติ” (๔) มี “ความสุข” ซึ่งเกิดจากปีติ (๕) มี “ความเป็นหนึ่ง” (เอกัคคตา) คือ จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ของฌาน นี่คือจุดนัดพบของนักภาวนา เราจะต้องมาพบกันที่ตรงนี้ ใครจะภาวนาแบบไหน อย่างไรก็ตาม ต้องมาพบกันที่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ซึ่งเป็นฌานที่ ๑ เรียกว่า “ปฐมฌาน”

ถ้าก้าวสูงขึ้นไปหน่อย “วิตก” คือ การนึกถึงอารมณ์หายไป ความตั้งใจที่จะควบคุมจิตหายไป กลายเป็นความรู้สึกที่เป็นเองโดยอัตโนมัติ เราจะตั้งใจควบคุมจิตก็ตาม ไม่ควบคุมจิตก็ตาม จิตเป็นเองโดยอัตโนมัติ คือ สงบ เป็นสมาธิแล้ว ความนึกคิดถึงอารมณ์ไม่มี ความตั้งใจที่จะควบคุมจิตไม่มี เพราะจิตนิ่งอยู่เป็นหนึ่งแล้ว ก็มีสติรู้พร้อมอยู่ ตอนนี้ ถ้าหากสมมุติว่า นักภาวนา บริกรรมภาวนา “พุทโธพุทโธ-สัมมารัง-ยุบหนอพองหนอ” อยู่ ถ้าจิตปล่อยวางวิตกแล้ว จะนิ่งอยู่เฉยๆ แล้วความตั้งใจ (สัญญาเจตนา-ความตั้งใจ) ที่จะควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ก็จะหายไป เพราะจิตนิ่งเฉยอยู่แล้ว ปราศจากสัญญาเจตนาความตั้งใจใดๆ ทั้งสิ้น ต่อจากนี้จิตเสวยปีติและความสุขในสมาธิ มี “รู้-ตื่น-เบิกบาน” ปรากฏขึ้นในจิตอย่างเด่นชัด เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็ก้าวขึ้นไปสู่ชั้นของฌานที่ ๒ เรียกว่า “ทุติยฌาน”

ฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อฌานที่ ๒ บังเกิดขึ้น “วิตก-วิจาร” หายไป จิตนิ่งอยู่เฉยๆ แต่ “มีปีติ-มีความสุข-มีความเป็นหนึ่ง” เมื่อจิตปล่อยวางปีติ ยังเหลือแต่สุขกับความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “เอกัคคตา” จิตอยู่ในฌานที่ ๑ เรียกว่า “ทุติยฌาน” ทั้งนี้เมื่อสุขหายไป ยังเหลือแต่ “เอกัคคตา” กับ “อุเบกขา” คือ ความเป็นหนึ่ง ความวางเฉยของจิต ตอนนี้ถ้าใครภาวนาถึงจุดนี้แล้ว ร่างกายตัวตนหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวลอยเด่นอยู่เหมือนดวงไฟเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ที่ลอยอยู่บนท้องฟ้า ร่างกายตัวตนหายไปหมด “วิตก-วิจาร-ปีติ-สุข” หายไป ยังเหลือแต่ “เอกัคคตา” กับ “อุเบกขา” จิตอยู่ในฌานที่ ๔ ซึ่งเรียกว่า “จตุตถฌาน” นี่คือสมาธิขั้น “รูปฌาน” (เรียกว่า “ฌาน ๔” หรือ “รูปฌาน ๔”)

ถ้าท่านผู้ใดทำสมาธิ มี “ภูมิจิต-ภูมิจิต” มีสมาธิเกิดขึ้นโดยถูกต้อง “ภาวนาพุทโธ” จิตก็เป็นเหมือนอย่างเก่า เหมือน “ภาวนายุบหนอพองหนอ” หรือ “ภาวนาสัมมารัง” ก็เหมือนกัน เพราะสมาธิที่ถูกต้องเป็น “สัมมาสมาธิ” ต้องประกอบด้วย “วิตก-วิจาร-ปีติ-สุข-เอกัคคตา” แล้วก็ละ “วิตก-วิจาร” ละ “ปีติ” ละ “สุข” จนกระทั่งเหลือแต่ “เอกัคคตา” กับ “อุเบกขา” นี้วิถีทางเดินของสมาธิต้องเป็นอย่างนี้



เว้นเสียแต่ว่าการทำสมาธิสนบางครั้ง ผู้ให้การอบรมสมาธิเอาพลังจิตของตนเอง เข้ามา สะกดจิตของลูกศิษย์ เช่น อย่างสอนให้ “ภาวนาพุทโธ-พุทโธ” แล้วควบคุมว่า “จงทำจิตให้เป็น อย่างนั้น จงทำจิตให้เป็นอย่างนี้ แล้วจะเห็นโน่น จะเห็นนี่” อย่างนี้เรียกว่า “ฝึกสมาธิโดยใช้การ สะกดจิตเข้ามาแทรก” สามารถที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ และรู้เห็นสิ่งต่างๆ ได้ กลายเป็น “มโนมยิ ทธิ” (ฤทธิ์สำเร็จด้วยใจ ฤทธิ์ทางใจ คือ นิรมิตกายอื่นออกจากกายนี้ คุณชักได้จากหญ้าปล้อง ชัก ดาบจากฝัก หรือชักงูออกจากคราบ ซึ่งข้อหนึ่งใน “วิชา ๘”) แต่จะผิดหรือถูกนั้น ไม่ขอวิจย ขอมรับว่าเป็นอุบายวิธีการสอนคนให้รู้จักปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

อุบายวิธีอันใดสามารถชักจูงคนให้มาปฏิบัติศีลธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วมีคนละชั่ว ประพฤติดีได้มาก เป็นอุบายวิธีที่ใช้การได้ทั้งนั้น ดังนั้น การทำกิจพระศาสนา เราต้องเอาผลงาน พระพุทธเจ้า สอนคนให้ละชั่ว ประพฤติดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาดได้ อุบายวิธีนั้นเป็นการถูกต้อง ถูกต้องในระดับศีลธรรมหรือสังคมนิยามชอบกัน ส่วนความละเอียดลึกซึ้งเหนือขึ้นไปกว่านั้น เรา ยังรู้ไม่ถึง อย่างเพิ่งวิพากษ์วิจารณ์ เอากันแต่เพียงแค่ว่า อุบายวิธีอันใดสามารถสอนคนให้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบได้ ละชั่ว ประพฤติดี ทำใจให้บริสุทธิ์ได้ เรายอมรับว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้อง และ ส่วนมากความลึกความละเอียดที่เราจะยึดเป็นหลักว่า อะไรผิด อะไรถูก ก็อาศัยตามหลักที่กล่าว มาแล้วในเบื้องต้น

สมาธิอันใดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ “วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา” แล้วละ “วิตก- วิจารณ์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา” ไปตามขั้นตอนจนถึงฉานที่ ๔ ถ้า “วิถิจิต” (จิตที่รับอารมณ์ ณ ปัจจุบัน) ของเราสามารถดำเนินไปได้อย่างนี้ เราก็ยอมรับได้ว่าวิถิจิตของเราดำเนินไปโดยถูกต้อง ส่วน ความรู้ความเห็นอันใดที่เกิดขึ้นภายในจิต ในสมาธิก็ดี นอกสมาธิก็ดี อะไรผิด อะไรถูก อะไรเป็น “สัมมาทิฏฐิ” อะไรเป็น “มิจฉาทิฏฐิ” ส่วน “สัมมาทิฏฐิ” ท่านทั้งหลายกำลังทำอยู่เวลานี้ เพราะอาศัย ความเห็นชอบเห็นถูกต้อง จึงพากันมาสมทานศีล ปฏิญาณตนถึง “ไตรสรณคมน์” คือ “พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระสงฆ์” เพราะอาศัยความเห็นถูกต้อง เป็น “สัมมาทิฏฐิ” จึงยอมรับฟัง ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระท่านนำมาแสดง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นการที่ท่านทั้งหลาย พยายามที่จะทำความเห็นให้ถูกต้อง เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” จะเห็นได้ว่า “สัมมาทิฏฐิ” คือ ปัญญา เห็นชอบ เห็นชอบว่า “คุณพระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระสงฆ์” มี “บุญ” มี “บาป” มี “สวรรค์” มี “นรก” มี “นิพพาน” มี “ความบริสุทธิ์สะอาด” มี อันนี้เป็นความเห็นชอบตามหลักของ “สัมมาทิฏฐิ”

ที่นี้ ในเมื่อเรามาพยายามทำจิตใจของเราให้มี “พระพุทธเจ้า-พระธรรม-พระสงฆ์” ว่าเป็น “สรณะ” ที่พึ่ง ที่ระลึก และทำจิตให้เป็น “สัมมาทิฏฐิ” เป็นต้น แล้วมาตั้ง “เจตนา” ที่จะละความชั่ว ตามกฎของ “ศีล ๕” ที่ได้สมทานมาแล้วนั้น ด้วยความเห็นถูกต้องเป็น “สัมมาทิฏฐิ” แล้วมาสำรวจ จิตสำรวมใจ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า “พุทโธ-พุทโธ-พุทโธ” เป็นต้น เป็น “สัมมาทิฏฐิ”



หมายความว่า “สัมมาทิฐิ” คือ การพยายามทำความเข้าใจให้ชอบและพยายามระลึกในสิ่งที่ชอบ เมื่อท่านทั้งหลายมาฝึกฝนอบรมให้มาก กระทำให้มากๆ ย่อมเป็นไปเพื่อขจัด “ราคะ-โทสะ-โมหะ” ดังนั้น “อริยมรรค ๘” ในเมื่อสรุปลงในหัวข้อใหญ่ๆ ก็คือ ๓ ได้แก่ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” เพื่อไม่ให้ท่านผู้ฟังจำพืดหรืออยากแก่การจดจำ หลักของการปฏิบัติเพื่อขจัด “ราคะ-โทสะ-โมหะ” อยู่ที่พยายามทำจิตทำให้เสพคุ้นกับการรักษาศีล การทำสมาธิ การเจริญปัญญา ทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นหลักของการปฏิบัติ

เมื่อนักปฏิบัติทั้งหลายมาฝึกฝนอบรมให้มากๆ ทำให้มากๆ ทำจนคล่องตัว ทำจนกระทั่ง “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” มีพลัง กลายเป็น “สติวินโย” คือ มีสติเตรียมพร้อมอยู่ที่จิตทุกขณะจิต ทุกกลมหายใจ พลังของ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” นั้นๆ จะกลายเป็น “ปัญญาภิสังขาร” (กุศลเจตนา) คอยปรับปรุงแต่งจิตของท่านให้ดำเนินไปสู่แนวทาง คือ ทำให้เกิด “สัมมาทิฐิ” ความเห็นชอบ เห็นว่า “บุญมี-บาปมี” ข้อวัตรปฏิบัติที่ปฏิบัติอยู่นี้ย่อมเกิดมีผล (มรรคมืองค์ ๘) ทำให้เกิดความดำรงชอบ-สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้อง) คือ ดำริในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำให้พยายามพากเพียรชอบ-สัมมาวายามะ คือ ทำสิ่งที่เป็นไปเพื่อละความชั่ว เจริญความดี-สัมมากัมมันตะ ทำให้มีบริสุทธิ์สะอาด ทำให้มีการเจรจาชอบ-สัมมาวาจา ทำให้มีการเลี้ยงชีพชอบ-สัมมาอาชีวะ ทำให้มีการฝึกฝนอบรมจิต-สัมมาสติ ให้มีความตั้งมั่นชอบ ซึ่งเรียกว่า “สัมมาสมาธิ” และทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

ความรู้ความเห็นอะไรที่เป็น “สัมมาทิฐิ” อะไรเป็น “มิฉลาทิฐิ” กำหนดเองง่ายๆ ความรู้ความเห็นอันใดที่มันเกิดขึ้นแล้ว จิตของเรารู้สึกปล่อยวาง ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้เดือดร้อน อันนั้นเรียกว่า “สัมมาทิฐิ” ที่นี้สิ่งใดที่รู้ขึ้นมาแล้ว ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ยุ่งยาก อันนั้นเป็น “มิฉลาทิฐิ” เพราะรู้ไม่จริง ถึงยึดเอาไว้ อันนี้เป็นเรื่องภายในจิตภายในใจของเรา

ที่นี้ “สัมมาทิฐิ” กับ “มิฉลาทิฐิ” นี้มันยังครอบคลุมไปถึงระบอบการปกครองบ้างเมืองหรือการบริหารกิจการงานของประเทศชาติบ้านเมืองด้วย ความคิดความเห็นอันใดที่เห็นชอบตามระบอบแห่งศีลธรรม โดยอาศัยหลัก “ศีล” ๕ ประการ เป็นหลักตัดสินว่า อะไรผิด อะไรถูก นั่นคือ “สัมมาทิฐิ” เพราะฉะนั้น การกระทำอันใดที่ไม่เป็นไปเพื่อละเมิด “ศีล ๕” ข้อใดข้อหนึ่ง ได้ชื่อว่า ทรงไว้ซึ่งหลักการปกครองระบอบประชาธิปไตยที่ถูกต้อง

เรามาศึกษาอบรมทำจิตให้มีสมาธิ ก็เพื่อจะให้เกิดคุณธรรม ผู้ที่มีจิตใจเป็นสมาธิที่ถูกต้องตามแบบที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในเบื้องต้น

ประการที่ ๑ จะต้องเกิดความรักในตัวเองมากขึ้น และรักคนข้างเคียงมากขึ้น มีความเคารพ มีความกตัญญู มีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้สึกในพระคุณของผู้มีคุณมากขึ้น คุณของพระศาสนา คุณของประเทศชาติ คุณของพระมหากษัตริย์ คุณของรัฐบาลผู้ปกครองบ้านเมือง จะปรากฏขึ้นเด่นชัดขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อเรากว้านาแก่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความรัก” จะปรากฏเด่นชัด แต่



“ความรัก” จะถูกเปลี่ยนเป็น “ความรัก” ที่บริสุทธิ์สะอาด เมื่อก่อนเราอาจจะรักกันด้วย “กิเลส- ตัณหา-มานะ-ทิฏฐิ” แต่เมื่อภาวนาเก่งแล้ว มีสติปัญญา รู้ชอบ เห็นชอบ “ความรัก” มันจะแปรสภาพเป็นความเมตตาปราณี เราอยู่ร่วมกัน เราไม่อาจที่จะทิ้งกันได้ เพราะ “ความรัก” อันนี้เป็น “ความรัก” ที่บริสุทธิ์ เป็น “ความรัก” ที่ประกอบด้วยศีลด้วยธรรม และอีกอย่างหนึ่ง จะทำให้เรารู้สึกว่าเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา มีความมั่นคงความขยันในธุระหน้าที่การงาน เพราะการภาวนาทำสมาธิ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีพลัง

การบริกรรม “ภาวนาพุทโธ” เพียงอย่างเดียวก็ดี หรืออย่างอื่นก็ดี เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว มันจะเกิดมีพลังอันหนึ่ง เรียกว่า “พลัง ๕” คือ “ศรัทธา-วิริยะ-สติ-สมาธิ-ปัญญา” แล้วเกิดมี “อิทธิบาท ๔” มี “ฉันทะ-วิริยะ-จิตตะ-วิมังสา” ขึ้น “ศรัทธา” คือ ความเชื่อมั่น “วิริยะ” คือ ความพากเพียร “สติ” คือ ความตั้งใจ “สมาธิ” คือ ความตั้งใจมั่น “ปัญญา” มีสติสัมปชัญญะรอบคอบ “อิทธิบาท ๔” ก็คือ “ฉันทะ” คือ ความพอใจในสิ่งที่เราทำอยู่ ซึ่งเป็นการถูกต้อง ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ “อิทธิฤทธิ์” หมายความว่า พลังจิตที่ประกอบพร้อมด้วยสติปัญญา แล้วก็เอาใจใส่ฝึกฝั “ฉันทะ” คือ ความพอใจ “วิริยะ” คือ ความพากเพียร “จิตตะ” คือ เอาใจใส่ฝึกฝัต่อหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบ “วิมังสา” คือ ตรวจสอบพิจารณาหาเหตุผลในขณะที่ทำงานอยู่หรือทำงานแล้ว อันนี้เป็น “คุณธรรม” ที่จะพึงเกิดขึ้น

ถ้าเป็นนักภาวนา ภาวนาไปแล้ว ถ้าจิตติดภาวนา มันเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา วันหนึ่งๆ ถ้าไม่ได้สวดมนต์ไหว้พระ ไม่ได้นั่งสมาธิภาวนา จะรู้สึกวุ่นวายไม่หลับ อันนี้เรียกว่า ได้พลัง คือ “ศรัทธา” ในเมื่อได้พลัง คือ “ศรัทธา” แล้ว ความขยันหมั่นเพียรก็ย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อมีความขยันหมั่นเพียรก็ต้องมีความตั้งใจ “ความตั้งใจ” ก็คือ “สติ” เมื่อมีความตั้งใจก็มี “ความมั่นใจ” ในเมื่อมีความมั่นใจ “สติปัญญา” ก็บังเกิดขึ้น อันนี้ คือ พลังงานที่เราได้จากการบำเพ็ญสมาธิ

ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิภาวนา จึงเป็นการสร้างจิตให้มีพลัง อย่างมีโยมผู้หญิงคนหนึ่ง แกเป็นคนไม่รู้หนังสือ ท่องบ่อสวดมนต์อะไรก็ไม่เป็น จึงสอนให้แกท่อง “พุทโธ” ไว้คำเดียว แกก็ตั้งใจภาวนา จนกระทั่งใจของแกถูกเป็นไฟอยู่จนกระทั่งวันตาย เวลาแกเจ็บป่วยหนัก ไปถามแกทีไร แกบอกว่า

“สบายมาก ความเจ็บป่วย เวทนาไม่มี เพราะกายมันไม่มี มีแต่ใจถูกเป็นไฟอยู่แต่เพียงอย่างเดียว”

“เฮ้อ! กายไม่มี เอาอะไรมาพูด”

แกบอกว่า

“ขี้มามาพูด เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ท่านมีธุระอะไรจะพูด รีบพูด รีบไป เตียวกายมันกลับมาอีก มันจะเจ็บอีก”



แก้ว่าอย่างนี้ อันนี้เป็นตัวอย่างของบุคคลผู้ “ภาวนาพุทโธ” โดยไม่ฟังอิริยาภิธานอะไร ไม่ต้องมี เหตุผลอะไรมาก เอากันแต่เพียงคำว่าภาวนา “พุทโธ-พุทโธ-พุทโธ” เพียงอย่างเดียว

แล้วท่านอาจารย์เสาร์ กนตสีโล สอน “ภาวนาพุทโธ” ก็เหมือนกัน ถ้ามีใครไปถามว่า อยากจะภาวนา “พุทโธ” ทำอย่างไร ท่านบอกว่า

“พุทโธ” ซิ! ภาวนา “พุทโธ” แล้วจะได้อะไรดีขึ้นมา อย่าถาม “พุทโธ” แปลว่า อะไร ถามไปทำไม ฉะนั้นให้ภาวนา “พุทโธ” เพียงอย่างเดียว ถ้าใครตั้งใจภาวนา “พุทโธ-พุทโธ-พุทโธ” อย่างจริงจังแล้ว ประเดี๋ยวก็ได้มีปัญหาถาม อย่างน้อยก็ทำจิตให้สงบ หนึ่ง สว่างลงไป มีปีติ มีความสุขขึ้นมาได้ ได้ผลกันทุกคน ถ้าตั้งใจทำจริง”

ดังนั้น ท่านผู้ที่หวังจะภาวนาให้มันได้ผลจริงๆ อย่าไปทำความระแวงสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น จะภาวนา “พุทโธ” ก็ตั้งใจให้แน่นแน่ว ภาวนา “พุทโธ-พุทโธ” ในขณะที่ “ยืน-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ-พูด-คิด” ท่อง “พุทโธ” อยู่ตลอดเวลาได้ไม่ต้องเลือก ขออภัย แม้แต่เข้าห้องน้ำ ก็ยังภาวนา “พุทโธ” ได้ ไม่เป็นบาปเป็นกรรมอะไรทั้งสิ้น ภาวนาจนกระทั่งจิตมันสงบสว่างลงไปถูกเป็นไฟขึ้นมา โนน

ทีนี้ก้าวต่อไป ในเมื่อภาวนา “พุทโธ” จิตสงบนิ่งลงไป สว่างใสขึ้นมาแล้ว หนักๆ เข้าจิต มันจะสงบลงไปเพียงนิดเดียว แล้วก็ไหวตัวเกิดความคิดขึ้นมา ผุดๆ ขึ้นมา อย่าเข้าใจว่าจิตมัน ฟุ้งซ่าน ธรรมชาติของจิต ถ้าสงบเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยองค์สาม ๕ คือ “สมาธิ” มี “วิตก-วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา” บ่อยๆ เข้า เมื่อเราทำมากๆ อบรมมากๆ ทำจนคล่องตัว ทำจนชำนาญ (วิสิ) ทำจนกระทั่งตั้งใจทำสมาธิ “จิตก็เป็นสมาธิ” ไม่ตั้งใจทำสมาธิ “จิตก็เป็นสมาธิ” เรียกว่า “ให้เป็นเอง ตลอดเวลา” แล้วภายหลังมา ความสงบนิ่งเงียบอย่างที่เคยปรากฏมาก่อนนั้น มันจะหายไป เพราะจิต จะทำงานอยู่ตลอดเวลา พอมีอารมณ์อะไรมากระทบปั๊บ มันจะเอามาพิจารณาปั๊บๆ แล้วก็โน้มเข้ามา ภายใตตน เป็น “โอบนโยโก” (ควรโน้มเข้ามา คือ ควรโน้มเข้ามาไว้ในใจ หรือน้อมใจเข้าไปให้ ถึง ด้วยการปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจ หรือให้ใจบรรลุถึงอย่างนั้น หมายความว่า เชิญชวนให้ทดลอง ปฏิบัติดู อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นสิ่งที่นำผู้ปฏิบัติให้เข้าไปถึงที่หมายคือนิพพาน) หรือในขณะที่เราตั้งใจ คิดอะไรปั๊บขึ้นมา จิตมันจะคิดเอง มันเป็นเองโดยอัตโนมัติ

เวลาเราตั้งใจภาวนา “พุทโธ-พุทโธ” พอ “พุทโธ” ๒ - ๓ คำ จิตก็สงบลงนิดหน่อย แล้ว “ความคิด” มี จะเกิดฟุ้งๆ ขึ้นมา นั่นเป็นลักษณะของ “ปัญญาเกิดจากสมาธิ” (สมาธิปัญญา) อย่านไปห้ามมัน วิธีปฏิบัติก็คือว่า เมื่อจิตมี “ความคิด” ปล่อยให้คิดไป มันจะคิดไปเหนือไปได้ คิดบาป คิดบุญ คิดขึ้นห้วงห้วยอะไรก็แล้วแต่ ปล่อยให้คิดไป โดยเราตั้งใจไว้ว่า

“เอ้า เชิญ แก่คิดไปเถิด มันจะนั่งดูแก”



แล้วปล่อยให้เขาคิดไป ให้มี “สติ” ตามรู้ๆๆ ไปเรื่อย เมื่อ “สติสัมปชัญญะ” มีพลังแก่กล้าขึ้นมา เมื่อไร จิตเขาจะเกิดความสงบขึ้นมาเอง ถึงแม้ไม่เกิดความสงบ “ความคิด” ก็เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดในจิต

ประการที่ ๒ เมื่อ “สติสัมปชัญญะ” มีพลังแก่กล้าขึ้น จะกลายเป็น “ปัญญา” สามารถกำหนดหมายรู้ “ความคิด” ว่า “ไม่เที่ยง-เป็นทุกข์-เป็นอนัตตา” (กฎไตรลักษณ์) ในช่วงใดที่จิตไปยึด “ความคิด” เกิดความยินดี เกิดความยินร้ายขึ้นมา จิตที่มี “สัมปชัญญะ” (รู้ตัวทั่วถ้วนเป็นสัมมาทิฏฐิหรือมิจฉาทิฏฐิ) จะมองเห็น “ตัวกิเลส” ความยินดีเป็น “อิฏฐารมณ์” มีแนวโน้มให้เกิด “กามตัณหา” ความยินร้ายเป็น “อนิฏฐารมณ์” มีแนวโน้มให้เกิด “วิภวตัณหา” เมื่อเป็นเช่นนั้น “สุข-ทุกข์” (เวทนา) ย่อมบังเกิดขึ้นในจิต ในเมื่อจิตมอง “เห็นสุข-เห็นทุกข์” เขาจะรู้ขึ้นมาว่า นี่คือ “ทุกข์ขอรียสัจจ์” (อริยสัจจ์ ๔) ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อมี “สติสัมปชัญญะ” แก่กล้าขึ้น ก็จะกลายเป็น “ปัญญา” มองเห็นว่า

“นอกจาก ‘ทุกข์’ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น”

“นอกจาก ‘ทุกข์’ ไม่มีอะไรดับ”

ความรู้ความเห็นของเขายังเหลืออยู่แต่

ยังกิญจิ สมุทปะชัมมัง สัพพันตัง นิโรชชัมมันติ

(ยัง กิญจิ สมุทปะชัมมัง สัพพันตัง นิโรชชัมมันติ)

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับเป็นธรรมดา”

นี่คือความรู้ความเห็นธรรมะขั้นละเอียดของนักภาวนา

ที่นี้ในขณะที่จิตของเรามีอารมณ์สิ่งรู้ปรากฏอยู่ เราจะมองเห็นความปกติของจิต ถ้าหากว่าจิตไม่ยินดี จิตไม่ยินร้าย ความที่จิตไม่หวั่นไหว เอนเอียงต่ออารมณ์ที่เกิดดับภายในจิต มีแต่ตัวปกติเด่นชัดอยู่ ตัวที่ยินดียินร้ายไม่มี ตัวสุขไม่มี ตัวทุกข์ไม่มี มีแต่ความเป็นกลาง เราก็จะมองเห็นเจ้าตัว “นิโรช” คือ ความดับกิเลส ในเมื่อ “นิโรช” ปรากฏ จิตดวงนี้ก็เป็นตัวปกติเด่นชัดขึ้นมา เมื่อจิตดวงนี้ก็เป็นตัวปกติ นั่นคืออะไร นั่นคือ:

สีเลนะ สุคะติง ยันติ

“จะถึงสุคติก็เพราะศีล”

จิตปกติไม่หวั่นไหวเอนเอียงต่อสิ่งใด จิตเป็นปกติ ในเมื่อเป็นปกติก็เป็น “สุคติ” เมื่อเป็นสุคติทางเดินที่ดี ทางดำเนินที่ถูกต้อง เป็น “มัชฌิมาปฏิปทา” เป็น “ทางสายกลาง” ดำเนินไปสู่พระนิพพาน ดังนั้น ท่านจึงว่า:

สีเลนะ สุคะติง ยันติ

“จะถึงสุคติก็เพราะศีล”



สีเลนะ โภคะสัมปะทา

“จะถึงโภคะทรัพย์ก็เพราะศีล”

สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ

“จะดับกิเลสก็เพราะศีล”

“ศีล” นี้ มีอำนาจดังสิ่งที่จะพึงทำด้วยอำนาจของกิเลสในเบื้องต้นก่อน ในเมื่อ “ศีล” ตัวนี้เข้าไปถึง “ใจ” กลายเป็น “พุทธะ-ผู้รู้” “พุทธะ-ผู้ตื่น” “พุทธะ-ผู้เบิกบาน” ดังนั้น “คุณธรรม” ที่ทำให้คนเป็น “พุทธะ” บังเกิดขึ้นในจิต ก็กลายเป็นสิ่งที่ดับความทุกข์ ดับความเดือดร้อน ดับกิเลสตัณหา มานะ ทิฎฐิ ถึงแม้ว่าจะเป็นไปได้ชั่วขณะหนึ่งก็ยังดี

วันนี้ขอกล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟังทั้งหลาย ว่าด้วยการเจริญ พุทธคุณ คือ “ภาวนาพุทโธ” ย่อยๆ แล้วก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจทำจริงโดยไม่เคลือบแคลงสงสัย ใดๆ ทั้งสิ้น เชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เชื่อมั่นใน “อารมณ์จิต” ที่เรายึดมาเป็นหลักภาวนา ทำ ด้วยความจริงใจ แล้ว “ความสงบสมาธิ” จะเกิดขึ้น “สมณะ” เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องเอาให้ได้ เพราะมันเป็นพื้นฐานให้เกิด “ปัญญา” อย่าไปกลัวว่า จิตมันจะติดความสงบ ติดสมณะ ขอให้จิตมัน มีสิ่งที่ติดเอาไว้ก่อน

เวลานี้เราเริ่มต้นภาวนา ก็คล้ายๆ กับว่าเรากำลังเริ่มจะทำมาค้าขายเพื่อความเป็นเศรษฐี แต่ พอเริ่มจะลงมือค้าขายก็กลัวจะเป็นเศรษฐีเสียก่อนแล้ว เมื่อไรมันจะได้เป็นเศรษฐีสักที กำลังจะเริ่ม ภาวนาแล้ว ก็กลัวจิตไปติด “สมณะ” แล้วเมื่อไรจะได้ “สมณะ” สักที เพราะฉะนั้น โดยหลักความ เป็นจริงแล้ว “สมาธิ” คือ “สมณะ”

ไม่ “สมาธิ” ก็ไม่มี “ฉาน”

ไม่มี “ฉาน” ก็ไม่มี “ญาณ”

ไม่มี “ญาณ” ก็ไม่มี “ปัญญา”

ไม่มี “ปัญญา” ก็ไม่มี “วิปัสสนา”

ไม่มี “วิปัสสนา” ก็ไม่มี “วิชา” ความรู้แจ้งเห็นจริง

เมื่อจิตของท่านอัญญา โภคะทัณฺเฑชะ พัง “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” จบลง จิตก้าวลงสู่สมาธิ จิตนิ่งไป
“รู้-ตื่น-เบิกบาน-สว่างไสว”

จักขุ อุตตะปาที

“จักขุบังเกิดขึ้นแล้ว”

ที่นี้จิตไปยับยั้งอยู่ในความสงบ

ญาณัง อุตตะปาที

“ญาณบังเกิดขึ้นแล้ว”

ญาณแก่กล้า จิตไหวตัวเกิดภูมิความรู้



ปัญญา อุทะปาที

“ปัญญาบังเกิดขึ้นแล้ว”

เพราะอาศัยจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึกรู้ กลายเป็นตัววิชา สามารถที่จะรู้ความคิด

วิชา อุทะปาที

“วิชาความรู้แจ้งเห็นจริงบังเกิดขึ้นแล้ว”

เมื่อวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยข้องใจ จิตวิ่งเข้าไปสู่ความสงบ

อาโลโก อุทะปาที

“ความสว่างไสวบังเกิดขึ้นแล้ว”

ก็เพราะอาศัย “สมาธิ” คือ “สมณะ” นั่นเอง

เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลายอย่าไปกลัวจิตจะติด “สมณะ” ติด “สมาธิ” ขอให้มันมีสิ่งติดให้มันเหนียวแน่นสักอย่างเถิด อย่าไปกลัว

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และด้วยอำนาจแห่งเจตนา อันเป็นกุศลที่ท่านทั้งหลาย ได้มาศดับตรึงฟังพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นข้อวัตรปฏิบัติ และปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ตามความเป็นจริง และเป็นการรักษาไว้ซึ่งพระพุทธศาสนาให้เจริญถาวรมั่นคงสืบไป ด้วยอำนาจแห่งอันสงฆ์อันนี้ จงคลบบันดาลให้ทุกท่านประสบความสำเร็จตามใจที่รารณา ในที่ทุกสถานตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

๑ แสดงธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๓๑



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันอาทิตย์ ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ๑๖:๒๐:๐๕ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

