



ธรรมปฏิบัติเพื่อความสุใจ

Practice in Perfect Conformity to the Dhamma
Leading to Happiness



หลวงพ่อบุช ฐานิโย

เนื่องในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๖๐ วัน เมื่อวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒

อุทิศถวาย พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา

☐ พุทธวาทะ

“ศีลบริสุทธิ จิตตั้งมั่น ปัญญาความเห็นบริสุทธิ คือ สัมมาทิฏฐิ เมื่อเราอบรมแล้ว จะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นตัวปัญญาภิสังขาร คอยปรุงแต่งจิตของเราให้ปฏิบัติ มีแนวโน้มไปทางบุญกุศล ทางความดี ความงาม ซึ่งเป็นการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ”



ณ โอกาสนี้ จะบรรยายธรรมอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การฟังธรรม เราฟังเพื่อให้เกิดความรู้ รู้แล้วเอาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อทำกาย วาจา และใจให้สงบ เพื่อสร้างจิตให้มีพลังงาน สามารถจะปฏิบัติตัวไปสู่ความบริสุทธิสะอาดได้โดยอัตโนมัติ

ในขั้นต้น เราได้ปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ก็เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา เป็นผู้สอนเรา พระธรรมเป็นคำสอน ได้แก่ “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” พระสงฆ์เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งคำสอน ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เราได้มาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาได้ฟังธรรม บางท่านอาจจะเคยได้บวชเรียนเขียนอ่านในพระพุทธศาสนา โดยเป็นสามเณร สามเณรี แม่ขาว นางชี พระภิกษุสงฆ์ ก็เพราะอาศัยผลงานของพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ได้สืบศาสนา มา ในยุคนี้สมัยนี้ก็มีพระเถระานุเถระ ท่านที่เจนจัดในหลักปริยัติธรรม ได้เรียน ได้สอน ฝึกอบรมกันมาในทางธรรม ปฏิบัติสืบต่อเป็นมรดกตกทอดมาถึงเราในปัจจุบัน

เมื่อเราทั้งหลายได้มาพบธรรมะคำสอนที่พระสงฆ์ท่านสืบทอดมา เราได้ยืนได้ฟังธรรมะมาหลายสาย หลายแขนง และหลายรูปแบบ บางทีเราอาจจะงงว่า พระท่านมาเทศน์ ท่านก็เทศน์เป็นคั่งเป็นแคว ไม่ทราบจะจับเอาอะไรเป็นหลัก บางทีคำที่พระท่านเทศน์ก็ขัดกันอยู่ในที่ เลยทำให้มีความสงสัยว่าของใครผิดของใครถูก ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่

อาตมาบังเอิญได้ไปเที่ยวต่างประเทศ กลับมาถึง ๗ พฤษภาคมนี้ ไปสัมผัสกับสมาชิกพุทธสมาคมซึ่งเป็นชาวฝรั่งล้วนๆ ประมาณ ๒๐๐ คน แต่ละคนจะถามปัญหาเกี่ยวกับอาตมาว่า ทำอย่างไรหนอ จึงจะเอาธรรมะอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสุขทางใจได้อย่างแท้จริง และเขายังพูดว่า เรื่องปริยัติไม่ต้องมาสอนก็ได้ เพราะเรียนมามากแล้ว บางท่านค้นคว้าอ่าน



พระไตรปิฎกจบ เรียนมาทางสายปรัชญา จิตวิทยา อันตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาจึงกล่าวว่า ปรัชยัตถธรรมศึกษามาบ้างพอสมควร ถึงไม่รู้มาก ก็พอจะรู้ว่า “พุทธศาสนาคืออะไร” และ “คำสอนของพระพุทธเจ้าคืออะไร” แต่พวกเขาสงสัยที่ว่าทำอย่างไรจึงจะนำเอาคำสอนนั้นๆ มาปฏิบัติให้เกิดความสุขทางใจได้อย่างแท้จริงท่านพุทธบริษัทในเมืองไทยได้ฟังธรรมะที่พระท่านได้แสดงแล้ว เคยคิดบ้างไหมว่า เราจะเอาธรรมะมาปฏิบัติให้เกิดสุขทางใจได้อย่างไร นี่เป็นปัญหาใหญ่ที่เราจะต้องช่วยกันคิด

หลักการประพฤติปฏิบัติ อาตมาเทศน์คราวก่อน และ ๒ - ๓ ครั้ง ดิฉัน เทศน์แต่เรื่องศีล ถ้าผู้ใดต้องการจะละความชั่วอย่างแท้จริง ต้องถือ “หลักศีล ๕” เป็นหลักปฏิบัติ เจตนางดเว้นบาป ความชั่ว ตามกฎของ “ศีล ๕” สิ่งที่เราจะละเอาได้ด้วยความตั้งใจ มีแต่ “ศีล ๕” เท่านั้น ถ้าใครขี้ใจว่า ทำอย่างไรจึงจะละความชั่ว เพื่อปฏิบัติความดีให้เกิดขึ้นมาได้ ก็ให้ยึด “หลักศีล ๕” เป็นหลักปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติตาม “ศีล ๕” ไม่ได้ ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ช่วยเราไม่ได้ แม้ว่าเราจะเก่งทางความรู้ เก่งทางปฏิบัติ ให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้า “ศีล ๕” ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างแท้จริง เรายังช่วยตัวเองให้พ้นจากนรกไม่ได้

คนที่เก่งสมานที่ลุดนั้น สมัยพุทธกาลก็มี อย่างเช่นท่านเทวทัตบำเพ็ญสมาธิภาวนา ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ เหาะเหินเดินอากาศได้ สามารถอธิษฐานจิตเอาแผ่นดินไปติดไว้ได้ฝ่าเท้า เหาะไปงูให้พระเจ้าอชาตศัตรูยอมจำนนมอบตนเป็นลูกศิษย์ เพื่อจะได้กำลังสนับสนุนปฏิวัติพลิกแผ่นดินพลิกศาสนา ทำลายพระพุทธเจ้า ให้พระพุทธเจ้าสิ้นชีวิต แล้วจะได้สถาปนาตัวเองเป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง ที่ท่านเทวทัตทำได้อย่างนั้นเพราะไม่มี “ศีล ๕” ไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี จึงสามารถทำบาปทำกรรมได้ทุกอย่างทุกอย่าง แม้แต่พระศาสดาท่านทรงสอนให้พระเทวทัตเป็นผู้ได้อิทธิฤทธิ์ในทางปฏิบัติ แต่เพราะ “ศีล ๕” ไม่มี จึงคิดทรยศต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าหากเทวทัตมี “ศีล ๕” คงทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเราจะเอาตัวรอดพ้นจากอบายได้ ต้องอาศัยศีลเป็นหลักประกันความปลอดภัย ดังนั้น อาตมาเทศน์ที่ไหน ก็ย้ำอยู่ที่ “ศีล ๕” เพราะเป็นกฎเกณฑ์ที่จะละความชั่วได้โดยเจตนา

บางท่านข้องใจต่อไปว่า ถ้าฟังคฤหัสถ์ที่รักษาแต่ “ศีล ๕” จะปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผลนิพพาน ได้หรือไม่ ในครั้งพุทธกาลก็มีปรากฏอยู่หลายท่าน ท่านวิสาขามหาอุบาสิกาที่รักษา “ศีล ๕” อนาคตบัณฑิตและภรรยาที่รักษา “ศีล ๕” สมเด็จพระราชาบิดา คือ พระเจ้าสุทโธทนะ ก่อนที่จะฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าในคราวเสด็จไปโปรดพระบิดา ก็ไม่ปรากฏว่าสมทาน “ศีล ๕” แต่พอฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจบลง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ นี่หลักฐานของบุคคลอยู่ในฆราวาสรักษา “ศีล ๕” ปฏิบัติแล้วบรรลุ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี ได้อย่างนักบวช คฤหัสถ์ผู้ที่ไม่ได้บวช ปฏิบัติสำเร็จพระนิพพาน สำเร็จ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ นับไม่ถ้วน ที่นี้พระภิกษุสงฆ์ผู้บวชในพุทธศาสนา ตายไปแล้วตกนรก ก็มีถมเถไป ในบางพระสูตรท่านกล่าวว่า



พระสงฆ์ที่ทำผิดพระวินัยไปตกนรก รวบรวมเหล่าโศกนาถาล เอาไปพาดไว้บนเสาหัวท้าย เอาสบง
จีวรของพระทำผิดวินัยแล้วไปตกนรก เอาไปพาดบนราวเหล็ก จนกระทั่งราวเหล็กนี้อ่อนลงถึง
พื้นดิน เพราะฉะนั้น เราจะไปข้องใจสงสัยอะไร มรรค ผล นิพพาน พระพุทธเจ้าไม่ได้ผูกขาด
สำหรับนักบวชเพียงฝ่ายเดียว ผู้ใดปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ อาศัยศีลเป็นหลัก อย่างต่ำแม่เพียง “ศีล ๕”
ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สามารถสำเร็จ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ได้เหมือนกัน
เพราะฉะนั้น อย่าไปข้องใจ อย่งไปสงสัย

เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล รักษาศีล มั่นใจว่าเรามี “ศีล ๕” บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว
ต่อไปก็มีโอกาสนั่งสมาธิภาวนาได้ การสมาทาน “ศีล ๕” แต่ไม่มีพระให้ “ศีล ๕” จะทำอะไร ไม่
ต้องคำนึงถึงพระก็ได้ เราอาจจะสวดมนต์ไหว้พระอยู่ที่บ้าน เพียงนึกว่าเราจะยึด “ศีล ๕” เป็นหลัก
ปฏิบัติ เช่น ญาติโยมนั่งอยู่เฉยๆ กายอยู่นิ่งๆ ไม่ได้ทำอะไร กายก็ปกติ วาจาอยู่นิ่งๆ ไม่ได้พูดอะไร
วาจาก็ปกติ ใจก็อยู่นิ่งๆ กำหนดค้อยพิงธรรม ไม่ได้คิดอะไร ใจก็ปกติ เมื่อ กาย วาจา ใจ ปกติ ศีลก็
เกิดขึ้นแล้ว เพราะ “ศีล” แปลว่า “ปกติ”

ที่นี้เรามาปฏิบัติธรรม ศีลก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็ยึดเป็นหลักปฏิบัติแล้ว สมาธิ
เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็ได้ยึดเป็นหลักปฏิบัติแล้ว เวลานี้ท่านกำลังทำสมาธิกำหนดจิตพิง
ธรรม ขณะที่พระกำลังแสดงธรรม ทำจิตรู้ไว้ที่จิต หรือบางท่านอาจนึกบริกรรมภาวนา “พุทโธๆๆ”
ไว้ในใจ บางท่านอาจกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือนึกบริกรรมภาวนาว่า “สัมมารัง”
หรือบางท่านกำหนด “ขุบนอพงนอ” เป็นอารมณ์จิต (อารมณ์กรรมฐาน) กำลังตั้งใจสำรวมจิต
สำรวมใจ เพื่อจะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ นั่นคือ วิธีการปฏิบัติสมาธิ ใครจะยึดแบบไหนเป็นหลัก
ปฏิบัติได้ทั้งนั้น อย่าไปข้องใจ

สมมุติว่าขณะนี้ท่านกำลังนั่งสมาธิ กำลังบริกรรมภาวนา “พุทโธๆๆ” เป็นต้น ในขณะที่
ท่านนึก “พุทโธๆๆ” อยู่ ท่านพยายามเอาจิตไว้กับ “พุทโธ” เอา “พุทโธ” ไว้กับจิต และกำหนดรู้อยู่ที่
จิต และ “พุทโธ” เพียงอย่างเดียว นี่เป็น “แบบภาวนาพุทโธ”

บางที่ท่านภาวนา “พุทโธๆๆ” ไป มีอาการเคลิ้มๆ เหมือนง่วงนอน ไม่ต้องตกใจ ง่วงก็ง่วง
ภาวนาเรื่อยไป จะหลับก็ปล่อยให้หลับ ไม่ต้องไปฝืน “พุทโธๆๆ” เรื่อยไป เมื่อ “พุทโธๆๆ” ไป จิต
เกิดสว่างขึ้นมา ไม่ต้องตกใจ ถ้าตัวสั้น ตัวโยก ตัวเบาเหมือนจะลอย ก็ไม่ต้องตกใจ กำหนดรู้จิต
ภาวนา “พุทโธ” เรื่อยไป ถ้าขนหัวลุกขนหัวพองเกิดขึ้น เฉยอยู่ ไม่ต้องตกใจ ภาวนา “พุทโธๆๆ”

เมื่อ “พุทโธ” หายไป จิตไปนิ่ง ว่าง สว่าง เฉยๆ ทำอย่างไร รู้เฉยอยู่ อย่าไปตะตอง ถ้าว่างก็
ปล่อยให้ว่างเฉย ก็ปล่อยให้เฉยอยู่อย่างนั้น อย่าไปสร้างความคิด (สังขาร) ใดๆ ขึ้นมา ประคองจิต
ให้รู้อยู่ที่ว่าง ถ้าจิตคิดขึ้นมาในขณะนั้น ปล่อยให้คิดไป แต่ต้องทำสติตามรู้ ถ้าหยุดก็รู้อยู่เฉยๆ ถ้าคิด
ก็กำหนดรู้อยู่เฉยๆ ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ไปพะใจอะไร ขณะภาวนาอยู่ อะไรเกิดขึ้นให้รู้เฉยอยู่
อย่าไปตกใจอะไรทั้งสิ้น



ถ้าลมหายใจรู้สึกว่าจะแรงขึ้น รู้เฉยอยู่ ถ้าลมหายใจแผ่วๆ จะหายขาดไป ให้กำหนดรู้เฉยอยู่เท่านั้น ถ้าลมหายใจหายขาดไปจริงๆ ไม่ต้องทำอะไร ให้รู้เฉยอยู่ ถ้าลมหายใจขาดหายไป แสดงว่าจิตเข้าสู่ “ความสงบ” เมื่อจิตเข้าสู่ “ความสงบ” แล้ว “กายก็หายไป” และ “ลมหายใจก็หายไป” จิตก็จะได้แต่ “นิ่ง-ว่าง-สว่าง-รู้-ตื่น-เบิกบาน” จิตรู้อยู่ที่จิต มีแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น แสดงว่าจิตสงบเข้าสู่สมาธิ

จิตที่ภาวนาแล้วเป็น “อุจาสสมาธิ” มี “ความสงบ-ความสว่าง-ความปิติ-ความสุข” และรู้สึก “กายยังมีอยู่” แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปถึง “ตัวหาย” หมายถึง “กายไม่มี-มีแต่จิตรู้-ตื่น-เบิกบาน-สว่าง-ลอยเด่น” เหลือแต่จิตดวงเดียว เรียกว่า จิตเข้าสู่ “อัปปนาสมาธิ” ได้แต่ “รู้-ตื่น-เบิกบาน” และกายหายไปหมดแล้ว

ใครยังทำไม่ได้ถึงขนาดนี้ ก็ไม่ต้องตกใจ ก็พยายามฝึกหัดให้จิตมีสติรู้อยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน ทั้งอิริยาบถ “ยืน-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ-พูด-คิด” เป็นอารมณ์จิต (อารมณ์กรรมฐาน) ให้สติรู้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ทุกลมหายใจ ในขณะที่เรานั่งบริกรรมภาวนา ก็ให้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิ ก็ให้มีสติอยู่กับการ “ยืน-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ-พูด-คิด” ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ เพราะเป็นอุบายวิธีที่จะน้อมเอาธรรมะมาเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราได้

ปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะนำเอาธรรมะมาให้เป็นประโยชน์สุขแก่จิตใจได้ คำตอบ คือ

๑. ให้มี “ศีล ๕” บริสุทธฺ์ บริบูรณ์
๒. ฝึกสมาธิ ให้เกิดความมั่นใจ ในสิ่งที่เราประพฤติปฏิบัติอยู่ อันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน
๓. สร้างสติสัมปชัญญะให้รู้พร้อมในปัจจุบัน ในชีวิตประจำวันในอิริยาบถ “ยืน-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ-พูด-คิด” ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจ

ในขณะที่มีโอกาสนั่งสมาธิ ก็ให้ภาวนา “พุทโธ” บ้าง “สัมมารัง” บ้าง “ยุบหนอพองหนอ” บ้าง ตามที่ตนถนัด เพื่อให้จิตมีสมาธิ มีปิติ มีความสุข อุบายวิธีที่อยู่ตรงนี้ คือ

๑. ให้มีศีล ให้รักษาศีล ให้ได้อย่างต่ำ “ศีล ๕”
๒. ให้มีสมาธิ ความมั่นใจในการที่จะสร้างความดีให้เกิดขึ้น
๓. ให้เจริญสติ รู้ย่ำที่การ “ยืน-เดิน-นั่ง-นอน-รับประทาน-ดื่ม-ทำ-พูด-คิด”

เป็นอุบายวิธีให้เกิด “ปัญญา” แล้วเราจะได้มี “ปัญญา” แก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

“ศีล ๕” ที่เรารักษาให้บริสุทธฺ์แล้ว ความมั่นใจที่เราสร้างขึ้นให้สมบูรณ์ในจิตของเราแล้ว “ปัญญา” คือ “ตัวสติสัมปชัญญะ” ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่وبرมแล้ว ฝึกฝนแล้ว ทั้ง ๓ อย่างนี้ จะรวมพลังเป็นหนึ่ง เรียกว่า “เอกายโนมคโค” หมายถึง “ศีล-สมาธิ-ปัญญา” รวมเป็น “หนึ่ง” เรียกว่า



“เอกายนมรรค” เป็นหนทางที่ปฏิบัติจิตไปสู่ “ภูมิจิต-ภูมิธรรม” ได้เองโดยอัตโนมัติ (ไม่จำเป็นต้องรู้หรือจำปริยัติธรรมทั้งหมดได้ ขอให้เจริญสมาธิภาวนาให้หนัก) ดังนั้น “ศีลบริสุทธิ-จิตตั้งมั่น-ปัญญา-ความเห็นบริสุทธิ” คือ “สัมมาทิฐิ” เมื่อเราอบรมแล้ว จะเป็นเหตุเป็นปัจจัย เป็นตัว “ปัญญาภิสังขาร” (สภาพที่ปรุงแต่งกรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลเจตนาที่เป็น “กามาวจรภูมิ” คือ ระดับจิตใจที่ยังปรารถนากามเป็นอารมณ์ และ “รูปาวจรภูมิ” คือ ระดับจิตใจที่ปรารถนารูปธรรมเป็นอารมณ์) คอยปรุงแต่งจิตของเราให้ปฏิบัติมีแนวโน้มไปทางบุญทางกุศล ทางความดี ความงาม ซึ่งเป็นการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้แก่

“สุปฏิปันโน” ผู้ปฏิบัติดี

“อุสุปฏิปันโน” ผู้ปฏิบัติตรง

“อุยาะปฏิปันโน” เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง

“สามีจิปฏิปันโน” เป็นผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง

“ยทิท” นี่คือ ใครผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

“เอสะ ภะคะวะโต” นี่คือ สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า

นี่คือข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นแนวทางเพื่อให้เกิดคุณธรรม

“พุทโธ” พระพุทธเจ้า คือ ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เมื่อฝึกฝนอบรมแล้วมีพลังแก่กล้า วิ่งสู่จิตใจไปประดิษฐานตั้งมั่นอยู่ในจิต กลายเป็น “ผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน” และ “พุทโธ” คือ “ผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน” เกิดขึ้นในจิต จิตถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งอย่างแน่นอน ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ด้วยประการฉะนี้

ท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และด้วยอำนาจคุณงามความดีที่ทุกท่านได้ประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญมา จึงลดบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จในธรรมปฏิบัติ คือ มรรค ผล นิพพาน ที่ตนปรารถนาทุกท่าน

๑ แสดงธรรมที่กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๑



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งที่ล่าสุดเมื่อ วันศุกร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ๒๓:๒๕:๓๒ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

