

กรรมฐาน พุทโธ

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ต่อไปนี่ตั้งใจ ความตั้งใจของเราอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมมีแก่เราในทีนั้น นี่เป็นคำสำคัญที่ท่านกล่าวไว้ เพราะฉะนั้น ความตั้งใจหรือใจของเราตั้ง เราภาวนาก็เพื่อให้จิตตั้งอยู่ในธรรมอันเป็นความสงบ จิตจะตั้งมั่นด้วยอำนาจแห่งสติของเรา เข้าไปช่วยเหลือคุ้มครองรักษาและป้องกัน ไม่ให้อารมณ์จากภายนอกเข้ามาชักจูง ชักพาจิตของเราไปตามลำพังของอารมณ์ต่างๆ และป้องกันกำจัดกิเลสภายในไม่ให้มันพุ่งชานออกไป เกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอก ทั้งสองอย่างนี้ เราจะป้องกันและรักษาได้ ต้องอาศัยสติกับความรู้ตัว เพราะฉะนั้นเมื่อเราภาวนา เราก็พยายามระลึก จะระลึกกาย ดูกายของเรา นั่งให้เรียบร้อย นั่งขาขวาวางบนขาซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ทำใจให้ดี อย่าเคร่งเครียด เพราะความดีนั้นแหละที่ทำให้จิตของเรา มีความพยายาม มีความเพียร ไม่ท้อถอย ทำให้จิตของเรามีศรัทธาเพราะความดี เรามีความเพียรก็เพราะความดี เรามี

ความพยายามความตั้งใจก็เพราะเห็นว่าการกระทำเป็นความดี
ความสุขทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นอาศัยความดี

เพราะฉะนั้นเมื่อเรานั่งดีแล้ว ตรวจดูกายของเราเรียบร้อย
แล้ว ขยับมาดูเข้ามาดูใจของเรา ใจเป็นนามธรรม เป็นสภาพที่
ละเอียดเพราะไม่ทราบได้ด้วยอย่างอื่นนอกจากเป็นนามธรรม
ด้วยกันคือสติกับความรู้ กำหนดรู้เท่านั้น เพราะฉะนั้น เรา
จะต้องอาศัยสตินั้นระลึกเข้ามาหาตัวของเรา ด้วยอาศัยอารมณ์
บริการภavana **พุทโธ** ๗ ไว้ในใจ ที่แรกก็ระลึกคุณพระรัตนตรัย
เป็นที่พึ่งของเราเสียก่อน พุทโธ ธัมโม สังโฆ (๓ ครั้ง) ต่อไป
ระลึก พุทโธ๗ คำเดียว

การระลึกพุทโธ๗คำเดียวนั้น เป็นงานของเรา เรียกว่า
กรรมฐานคือการกระทำ เมื่อมีงานแล้วก็มีการกระทำ การปฏิบัติ
เมื่อมีการปฏิบัติแล้วก็มีการรักษากำกับดูแล ไม่ให้งานของเรา
ชะงัก หยุด เลื่อนลอยเถลไถลไปที่อื่น เราจะต้องเพียรพยายาม
เพื่อให้งานของเราสำเร็จลุล่วงถึงจุดหมายปลายทางไปด้วยดี
งานกรรมฐานการภาวนานี้เป็นงานชั้นละเอียด เพราะฉะนั้นเรา

จะต้อง...เครื่องมือก็ต้องละเอียด สติของเราก็จะต้องละเอียด
ความรู้ความระลึกจะต้องรักษาละเอียดไปด้วย เราจะคะนอง
ไม่ได้ เหมือนกับเรา งานที่เกี่ยวข้องด้วยน้ำ เราต้องการดู
สิ่งของที่จมอยู่ในน้ำ ถ้าน้ำกระเพื่อมนิดเดียว สิ่งของก็มองไม่
เห็น ถ้าน้ำนิ่งใสสะอาด ของที่อยู่ในนั้น เป็นสีเขียวกี่เขียว ขาวก็
ขาว แดงก็แดง ถ้าน้ำมันใสน้ำมันนิ่ง น้ำใสก็จริงถ้าไม่นิ่งก็เห็นไม่
ชัด ฉันทใดก็ดี จิตใจของเราก็เหมือนกัน แม้แต่ลมหายใจเข้าออก
ก็ไม่ให้กระเพื่อมเลย พยายามกำหนดลอยตามสบาย พยายามรู้
ละเอียดไปตามลำดับ แม้แต่เส้นเลือดลมหมุนเวียน ใช้จิตเข้าถึง
สมาธิแล้ว อวัยวะทุกส่วนทำงาน การสูบฉีดโลหิตหมุนเวียนทั่ว
ร่างกายก็คอยละเอียดลงตามเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นท่านผู้ที่
เข้าสมาธิถึงจิตละเอียดแล้วเป็นการพักผ่อนสังขาร จะเป็นกาย
สังขาร ลมหายใจก็คอยละเอียด ไม่รุนแรง แม้แต่การหมุนเวียน
ของสิ่งต่างๆในร่างกายก็คอยซักซ้าลง เพราะงานไม่หนัก งาน
เบา ท่านถือว่าเป็นการพักผ่อนต่ออายุให้ยืนนานให้ทนทาน
ต่อไป เพราะฉะนั้นพระอริยเจ้าท่านจึงชอบเข้าฌานเข้าสมาบัติ

เพื่อเป็นเครื่องพักผ่อนและต่อกำลังทางประสาทและร่างกาย
และจิตใจ

เมื่อเป็นเช่นนี้เราทั้งหลายก็พยายามพักผ่อนด้วยวิธีผ่อน
คลายความเคร่งเครียด แม้แต่ลมหายใจ แม้แต่การคิดนึกต่างๆ
เราผ่อนคลายให้ละเอียดไปตามลำดับ ทำจิตของเราปล่อยสละ
ละวางจากรูป จากเวทนา รูปมีอยู่ เราก็พิจารณารูปนี้สักแต่ว่า
รูป กายนี้สักแต่ว่ากาย เหมือนกับรูปภาพเหมือนกับหุ่นที่เค้าตั้ง
ไว้ กายนี้ก็เต็มไปด้วยของต่างๆ มีผมมีขนมีผมมีเล็บมีฟันมีหนัง
มีเนื้อ สิ่งเหล่านี้ก็มาประชุมกันก็เรียกว่ากาย เป็นรูปเป็นร่าง
ขึ้นมา เราตรงไหน ไม่มีเรา สมมุติว่าเราแยกออกไปแล้วก็
ชิ้นส่วนแล้ว มันก็ไม่ใช่อะไร ก็ไม่มีความสุข ไม่มีความทุกข์อยู่
ในสิ่งเหล่านั้น ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตน ไม่มีหญิงไม่มีชาย เป็นสิ่ง
นั้น อยู่สภาพอย่างนั้น เราก็พยายามดูให้ละเอียดไปให้ชัดให้
แจ้งเพื่อกำจัดความหลงที่เราถือเข้าใจผิด เราทุกข์เพราะเราไม่รู้
สิ่งเหล่านี้ เราจะได้ความสุขเพราะเรารู้จากสิ่งเหล่านี้ เห็นสิ่ง
เหล่านี้ตามความเป็นจริง

ความไม่รู้ จะว่าเป็นสมุทัยก็ได้ ความรู้ความจริงจะเป็น
มรรคก็ได้ ก็เป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เพราะเหตุนี้เราจะละ
สมุทัยได้ก็เพราะเรามาเจริญความรู้เพื่อกำจัดความไม่รู้ความ
หลงเข้าใจผิด ความหมายผิด สัญญาผิด คตินึกปรุงแต่งผิด
ยึดถือผิด เราจะได้ปรุงแต่งในทางที่ถูกต้อง ปรุงแต่งในทางที่ชอบ
ปรุงแต่งเพื่ ให้เกิดประโยชน์ ให้ได้กำลัง คือ**ศรัทธา ความเพียร**
ได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นเรา
พยายามรู้ตามความเป็นจริงให้ละเอียดไปตามลำดับ เมื่อเราดู
ส่วนกายต่างๆ รู้ความจริงของร่างกายแล้ว กายนี้สักแต่ว่ากาย
เราก็มาระลึกจิตผู้รู้กาย ผู้พิจารณากาย จิตนี้ก็สักแต่ว่าจิตก็สัก
แต่ว่ารู้ จะเป็นตัวเป็นตนเป็นสัตว์บุคคลไม่ได้ ก็สักแต่ว่ารู้เฉยๆ

เมื่อจิตผู้รู้ละเอียดปล่อยวางกายรู้ตามความจริงแล้ว
เวทนาอันหยาบคือทุกข์ มันตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุใด เพราะจิตก็
ละเอียด ความรู้ก็ละเอียด เพราะฉะนั้นเวทนาหยาบมันก็
เหลืออยู่ไม่ได้ ต้องตกไป เหมือนกับน้ำที่เคঁากลั่น น้ำที่หยาบ ที่
สกปรก ที่ผสมต่างๆมันก็เหลืออยู่ไม่ได้ มันก็ถูกขับไล่ไปทางอื่น

ไปที่อื่น ติดตามด้วยไม่ได้ เพราะเครื่องกลั่นผ่านไปได้เฉพาะของ
ที่ละเอียดที่ใสที่บริสุทธิ์จันใด สติกับความรู้ตัวกับสมาธิ เมื่อ
ทำงานตั้งมั่นละเอียดไปตามลำดับแล้ว เวทนาอันหยาบๆคือ
ทุกข์มันค่อยหมดไป ค่อยจางไปๆ ความสุขย่อมเกิดขึ้นๆ ความ
ฟุ้งซ่านรำคาญ ความก่อกวน ความไม่สบาย ความหนักหน่วง
แล้วอะไรที่ไม่สบายที่มีอยู่ในจิตใจในอารมณ์ในจิตใจเหล่านั้นก็
ดี ในกายก็ดี หมดไปๆ มีกายก็เบา จิตก็เบา **กายปัสสติ**

จิตตปัสสติ กายก็สงบ จิตก็สงบ **กายะมุตฺตา จิตตะมุตฺตา** มี
แต่เบาทั้งกายทั้งจิต ทั้งอ่อนทั้งกายทั้งจิต จิตเริ่มสงบ เริ่ม
ละเอียดตามลำดับ เวทนาที่อยู่กับจิตก็ละเอียด มีแต่สุขมีแต่
ความอิม เพราะจิตละเอียด เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายจะได้
สัมผัสความสุขอันละเอียดที่ทางธรรม สาธารณธรรมที่เรา
เลื่อมใสนับถือ เราก็จะได้สัมผัสด้วยภาวนาพิธี

การทำสมาธิภาวนาทำให้จิตใจของเราละเอียด ถ้าจิตใจ
ของเราหยาบๆแล้วเราก็ไม่ได้สัมผัสกับสิ่งที่ธรรมชาติสะอาด
บริสุทธิ์ เหมือนกับน้ำที่เราไม่ได้กลั่น เราไม่มีเครื่องกลั่นหรือเรา

ไม่ได้กลิ่น เราก็จะได้สัมผัสกับแต่น้ำที่ขุ่นๆ น้ำที่ไม่สะอาด เรา
คลุกคลีใช้สอยแต่น้ำที่ไม่สะอาดนั้น เราไม่สามารถที่ทำให้
ละเอียดได้ เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายควรพยายามภาวนาเพื่อ
จิตใจของเราได้ชำระซักฟอก เรียกว่าทำจิตของตนให้ผ่องใส **เอ**
ตั้ง พุทธานะสาสะนัง นี้เป็นคำสอนพระพุทธเจ้า การทำจิต
ของเราให้สงบให้ผ่องใสสะอาดมีความสุข เราระลึกๆพุทโธๆๆ ก็
เป็นพระพุทธเจ้านั้นพระองค์มีจิตใจสะอาด เราก็ทำพุทโธของ
เราให้สะอาด ใจของเราให้สะอาด ระลึกพุทโธๆ พระพุทธเจ้ามี
จิตใจสงบ เราก็ทำจิตใจพุทโธของเราที่เราระลึกอยู่นี้ให้สงบ
พุทโธๆ พระพุทธเจ้ามีจิตใจเบิกบานในธรรม เราก็พุทโธๆ ก็ทำ
จิตใจของเราพุทโธของเราให้เบิกบานในการรู้ธรรม ในการที่เรา
ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดความปลื้มปิติเบิกบานในใจ เราจะได้พ้น
จากทุกข์ เราจะได้ห่างจากทุกข์ เราจะได้ถึงความสงบเพราะ
การมาอบรมจิตใจอย่างนี้ เราได้ทำอย่างนี้เป็นการทำถูกต้อง
เดินตามทางพระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้า ควรทำด้วยความเต็ม

อกเต็มใจ อย่าทำครึ่งๆกลางๆสักแต่ว่าทำ กำหนดปล่อยละ
ปล่อยวางให้รู้ละเอียดไปตามลำดับจริงๆ

เมื่อเราอยากรู้ธรรมที่ละเอียด เราก็ควรปล่อยวางอารมณ์
ปัจจุบันอันหยาบๆ แม้แต่ลมหายใจพุทโธๆก็ละเอียดไป
ตามลำดับ ทำให้สงบไปตามลำดับ เหมือนกับเราจะนอนหลับ
อย่างนั้น เตรียมนอนให้จิตเข้าที่อย่างนั้น แต่ต่างจากการนอน
หลับอยู่นิดหนึ่ง คือเราไม่ปล่อยให้ลึ้ม เป็นโมหะ คือไม่มีชาติสติ
ชาติความรู้ตัว เราให้ประสาททั้งหลายมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ห้า
อย่างนี้พักตามลำพัง ให้หลับไปซะ ห้า อย่าง เหลือแต่พุทโธ ทาง
มโน ทางประสาท ทำงานของพุทโธละเอียดๆโดยเฉพาะอย่าง
เดียว เหลือประตูเดียว เราเอาไว้ เหมือนบ้านเรือน เรือนของเรา
มีไฟหลายดวง แต่เราก็ดับพักก่อน ดับดวงนอกๆออกเสีย เหลือ
แต่ในห้องของเราดวงเดียว คุณันท์ให้ ดวงอยู่ในครัว ดวงอยู่ใน
ห้องน้ำ ดวงอยู่ที่ห้องทำงานใดๆ เราปิดดับไว้ เหลือดวงเดียวที่
เฉพาะเราอยู่ เราทำงานอยู่ จะอ่านหนังสือก็ตาม เขียนหนังสือก็
ตาม เราก็ก็นอนหลับเท่านั้น เห็นทำงานของเราโดยเฉพาะ นี้

ฉันใดก็ดี เราประสาททั้งห้าเราดับ เหลือพุทโธดวงเดียว เราก็ทำงานในพุทโธของเรานี้แหละ และเราจะได้ชมความสงบ ชมความวิเวก ชมความสุขที่เราปล่อยวางห้าสิ่งห้าอย่าง ที่เราเก็บปิดไว้ดีแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วง ไม่ต้องเป็นภาระ ไม่มีภัยเกิดขึ้นจากสิ่งนั้นๆ เพราะเราปล่อยวางแล้ว ไม่มีอะไรมากระทบกระเทือนเหลือแต่อันเดียว สติ เป็นเครื่องรักษาอยู่ก็ปลอดภัยเช่นเดียวกัน

เราก็พยายามทำงานโดยเฉพาะไม่ลดละ ระวังไปๆ อย่าเพิ่งอยากรู้ อยากเห็น ถ้าอยากเกิดขึ้นแล้ว อารมณ์อยากเกิดขึ้นไปก่อนแล้วน้ำก็ไม่นิ่ง เงามก็หาย สิ่งที่อยู่ในนั้น ที่เราเคยเห็นชัดก็หายไป เพราะฉะนั้นอย่าอยากสงบอยากรู้ อยากเห็น เพราะมันธรรมชาติพุทโธรู้อยู่แล้ว เราไม่ต้องอยากมันก็รู้ แต่ขอให้สงบ ขอให้ละ ขอให้รวมเป็นจุดอันเดียวแน่วแน่ ให้ตั้งมั่นรวมเล็กลงเท่าไรยิ่งมีพลังมาก พลังของจิตเป็นอย่างนั้น มีกระแสแรงรวมมากเท่าไรยิ่งดี เหมือนกับกระแสน้ำ เราสามารถบีบให้ช่องเล็กแล้วเรายังพุ่งแรง ถ้าเราปล่อยกว้างแล้ว

มันกระแสบ่ไม่แรงแจง จิตของเราก็เหมือนกันยั้งให้ละเอียดไปเท่าไร
ยั้งดี เหมือนเขาใช้ระเบิดนิวเคลียร์ทุกวันนะ เค้าไม่ได้...เค้าอาจ
เป็นสิ่งที่ละเอียดที่สุคดมหาศาล พระพุทธเจ้าพระองค์เห็น คั่นพบ
เห็นก่อนใครในโลก จิตที่รวมพลังลงละเอียด สามารถชนะมาร
สามารถชนะกิเลสส่วนไหนๆ สู้พระองค์ไม่ได้ สามารถมี
อิทธิฤทธิ์ มีอำนาจทุกอย่างในร่างกายในโลก ถ้าหากว่ามัน
มันคงได้ รวมตัวได้อย่างหนักแน่นมันคง

แต่โดยมากมักจะแตกกระจายเป็นจุลๆไป ก็เลยไม่มีกำลัง
ถึงละเอียดก็ละเอียดแตกๆเพียงนั้น ไม่มีกำลัง ไม่ละเอียดรวม
ถ้าละเอียดรวมแล้วมีกำลังมาก เพราะฉะนั้นเรารวมพุทธโศความ
รู้้อยู่จุดเดียว หายใจให้สบาย ทำความสบาย รวมพุทธโศฯ ระลึก
ไปๆๆ ทำให้สบาย อย่าไปคิดกลางวันกลางคืน คิดไปบ้านไปช่อง
อย่าคิดง่วงเหงาหาวนอน อย่าคิดขี้เกียจขี้คร้าน ให้พุทธโศผู้ตื่นผู้
เบิกบาน พุทธโศผู้รู้ รู้ตัวโดยเฉพาะ ทำไปๆพอจิตมันตั้งมันแล้ว
มันรู้เอง ทีนี้เราไม่อยาก มันก็เป็นเอง ทีแรกเรารักษาคิตรักษาสติ
พอจิตตั้งมันสงบดีแล้ว สติกับจิตก็รักษาเราทีนี้ เราปล่อยวางได้

คอยเสวยแต่ความรู้ความเห็นโดยอัตโนมัติ โดยธรรมชาติ มัน
เป็นธรรมชาติมีสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นมาโดยลำพังของเขาเอง
โดยไม่ต้องหา เพราะฉะนั้นขอให้เราทั้งหลายพยายามตามที่
อธิบายมานี้ ที่แสดงบรรยายมานี้ ให้หยุด ก็ให้ยุติเพียงเท่านั้น
ก่อน ภาวนาจนกว่าจะถึงเวลาจึงค่อยออก

ที่มา: <https://youtu.be/MGCL1F4r5yo>