

# ความสุขในทางธรรม

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

เมื่อพร้อมเพรียงกันแล้ว ตั้งใจปฏิบัติจิตภาวนา การปฏิบัติจิตภาวนานี้ ทุกท่านทุกคนล้วนแต่เป็นผู้ที่มีศรัทธา ตั้งใจมาปฏิบัติเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ คือความสุขให้บังเกิดขึ้นในตัวของเราทุกคน การภาวนาก็เป็นส่วนหนึ่ง เป็นหนทางที่ทำให้เกิดความสุข ถ้าหากว่าเราปฏิบัติอบรมจิตใจให้มีกำลัง อุปกรณ์ของการภาวนานั้นก็จำเป็นจะต้องมีอยู่บ้าง เราคิดแต่เพียงภาวนาต้องการความสงบ ถ้าไม่มีกำลังช่วยหนุนแล้ว เพียงแต่คิดใครๆ ก็คิดไป เพียงแต่อยาก ใครๆ ก็อยากได้ แต่ที่จะได้ความสงบเป็นสมาธินั้นจะต้องมีอุปกรณ์เครื่องสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโดยย่อๆ แล้ว คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เราตรวจเวลานี้

ความสำรวมกายของเรา พร้อมหรือยัง เมื่อพร้อมแล้ว นั่งเรียบร้อยแล้ว เราเข้าใจเถิดว่า ศีลของเราพร้อมแล้ว ตรวจวาจาของเรา เวลานี้เราหยุดสนทนาปราศรัยกัน หยุดวิตก วิचार พุ้งซ่านไปภายนอก เรื่องภายนอกต่างๆ เพราะวิตกวิจารณ์นั้นเป็น

สังขารของวาจา ที่ให้เกิดวาจาออกมาเพราะตริกก่อนนึกก่อน  
แล้วจึงพูด เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ตริกถึงสิ่งภายนอก แต่ว่าเรา  
สำรวจในการคิด เหลืออย่างเดียวที่เราระลึกทำคำบริกรรม  
เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

วาจาของเราก็ถูก ได้อบรมแล้ว ศีลของเราก็ระลึกได้แล้ว  
สมาธิของเราคือสติระลึกรู้ต่อเนื่องกันด้วยความเพียรพยายามที่  
เราตั้งใจมั่น ส่วนปัญญาอาศัยศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสที่  
เราทั้งหลายได้ตั้งใจที่เคยสดับตรับฟังมาเรียกว่า **สุตมยปัญญา**  
เราได้ยินมาด้วยดีแล้ว จินตมยปัญญา เราก็ได้ตริกตรอง  
พิจารณาวิจัยเลือกแล้ว ตกลงใจแล้วว่า การปฏิบัติอบรมจิต  
ภาวนานี้ เราเชื่อในจิตใจ ยังบริสุทธิ์ใจแน่วแน่ว่าเป็นทางเดียว  
เท่านั้น ที่จะทำให้เราพ้นจากทุกข์ ให้ได้ถึงซึ่งความสุขที่แท้จริง  
ในใจของเราเชื่อมั่นแน่วแน่ นี่ก็เป็นส่วนปัญญาที่เรียกว่าเป็น  
เครื่องตัดความกังวลใดๆ สงสัยใดๆ ในการปฏิบัติภาวนาออก  
เพื่อจะได้มุ่งมั่นในการภาวนาอย่างเดียว นี่ก็เป็นส่วนปัญญาที่  
รอบรู้หรือรู้รอบในกองสังขาร

บรรดาสังขารทั้งหมด ความปรุงแต่งทั้งหมด ซึ่งความ  
ปรุงแต่งมรรคไม่ได้ ความปรุงแต่งมรรคจิตภาวนานี้เป็นความ  
ปรุงแต่งที่ประเสริฐ ถึงแม้จะเป็นสังขารอยู่ ยังไม่ละเอียดย แต่ก็  
เป็นเหตุให้สร้างความรู้ตัว สร้างสติ สร้างความเพียรในจิตใจ  
ภายในให้บังเกิดความรู้อันแน่นหนาและมั่นคง ส่วนไหนที่  
เกิดขึ้นในจิตใจเวลานั้นหรือในปัจจุบันนั้น เราก็จะได้รู้ชัด สะกด  
ชัด สิ่งนี้เป็นส่วนที่ทำให้จิตของเราให้ตั้งมั่น ให้ละความกังวล  
ภายนอก เป็นเหตุให้เรา รู้ ได้สัมผัสในจิตที่สงบและวิเวก แจ่ม  
ประจักษ์ในตัวของเรา เราก็ประทับระคองพยายามภาวนา  
อาศัยความรู้ คอยเพ่งเล็งจิตให้มีความเพียรพยายามดำเนินไป  
ด้วยดี

ถึงแม้ว่าเราทำซ้ำๆ ซากๆ ก็ตาม เราก็ควรทำด้วยความพอใจ  
เพราะเป็นเบื้องต้น เหมือนกับเรามีเท้าสำหรับเดิน เมื่อเรา  
ต้องการเดินแล้ว เราก็ใช้เท้าเดินทุกวันๆ ทางเราก็เดินทุกวันๆ  
หรือขึ้นบันได เราก็ขึ้นทุกวัน ลงทุกวันไม่เคยเบื่อ เพราะจำเป็น  
จะต้องขึ้น จำเป็นจะต้องลง จำเป็นจะต้องอาศัยเท้าขึ้น ฉะนั้นใดก็

ดีเราทั้งหลายที่เราอาศัยความเพียร อาศัยสติระลึกคำบริกรรม  
อยู่นั้น จำเป็น เพราะเป็นการเตรียมดำเนินเพื่อเข้าสู่ความสงบ  
และความละเอียด เพราะปกติเมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว จำเป็น  
จะต้องใช้จิต ใช้สติระลึกการระลึกรงาน ระลึกสิ่งอื่นๆเอามา  
ใช้ เวลาเอาไปใช้แล้ว เราต้องการปฏิบัติเราก็ต้องกลับมาอีก  
ดำเนินตามทางที่เราไป

เหมือนกับเราเลิกจากงานแล้ว จำเป็นจะกลับเข้าบ้าน เมื่อ  
เข้าบ้านก็จำเป็นจะออกไปทำงาน ก็จะต้องอยู่ในบ้านตลอดไปก็  
ไม่ปลอดภัยเพราะความหิวโหยผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น  
ทะนุบำรุงมีอยู่ หรือเราจะทำแต่งงาน ที่บ้านที่ช่อง ยุง มันก็ไม่  
ปลอดภัย เพราะร่างกายนี้จะต้องอาศัยพักผ่อน อาศัยความสงบ  
เมื่อเป็นเช่นนี้ถึงเวลาทำงานเราก็ทำ เวลากลับบ้านพักผ่อนเราก็  
พักผ่อน การปฏิบัติจิตภาวนาก็เช่นเดียวกัน เมื่อเวลาเราใช้สติ  
ใช้จิตนี้ระลึกการงานสิ่งแวดล้อมภายนอก ภาวระจำเป็นจะต้อง  
ทำ เราก็เอามาใช้ เมื่อเวลาเราเลิกใช้แล้ว เราก็เตรียมเพื่อความ

สงบ เราก็จำเป็นจะต้องสำรวจมิตี มีความระลึกทำคำบริกรรม  
ภาวนาอยู่ตลอด

แต่ถ้าหากว่าเราชำนาญ ทำไปๆคล่องแคล่วแล้ว ก็ไม่เป็น  
อุปสรรค ไม่เป็นสิ่งที่น่ารำคาญ เลยกลับไปเป็นสิ่งที่ผลดีแก่การ  
ปฏิบัติให้ยิ่งๆขึ้นไป เพราะเหตุใด เพราะกำลังศรัทธาเลื่อมใส ถ้า  
เราได้ปฏิบัติเห็นความสงบเห็นความสุขบังเกิดขึ้นเสมอๆ เราก็  
เป็นเครื่องตัดสินใจได้ว่า ไม่มีทางอื่นอีกแล้ว ที่มีความสุขอัน  
ละเอียดปราณีต ความสุขอย่างยิ่งคือความสงบ เพราะฉะนั้นเรา  
จะปล่อยจิตให้คลุกเคล้าอยู่แต่ภายนอกโดยส่วนเดียวนั้น ไม่  
ควรแก่เรา ชื่อว่าชีวิตของเราไม่มีประโยชน์เลย ส่วนชีวิตที่ได้  
อบรมจิตใจ ชักฟอกให้ได้ความสงบ ประจำอยู่ทุกวันๆทุกเวลา  
นั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เราต้องการจุดนี้ เราบำรุงอัมพาต  
ร่างกาย พอมีชีวิตอยู่ได้ ก็เพื่อเอาความสุขในทางอบรมจิตใจ  
ของเราให้สงบนี้เอง เป็นแก่นของชีวิต

ส่วนความสุขที่ได้จากร่างกายที่โรคไม่กำเริบนั่น มันมี  
ชั่วคราว เราไม่ควรหวังอะไรมากนัก ความสุขอันเกิดขึ้นจากวัตถุ

ที่เรียกว่าอามิส คือได้ปัจจัย ๔ มาบำรุงร่างกายนี้อยู่ได้ เรา  
ทั้งหลายก็ได้ตรวจตรองพิจารณาแล้ว สุขของร่างกาย  
นี้เป็นของนิดหน่อยชั่วคราวเท่านั้น แท้ที่จริงถ้าเราดูให้ละเอียด  
ลึกซึ้ง เอามาเปรียบเทียบกับความสงบแล้ว ปรากฏว่าร่างกายนี้  
ไม่มีความสุขเลย เพียงแต่ว่าทุกข์มันกำเริบ เราก็มาแก้ไขให้มัน  
น้อยลง ให้สงบไปชั่วคราว ชั่วระยะเท่านั้น ไม่ใช่ว่ามันไม่มีทุกข์  
ส่วนทุกข์นั้นคอยเผื่ออยู่ในตัวของเราตลอดเวลาเพราะมันหลุด  
ไหลตลอดเวลา มันกระทบกระทั่งกับสิ่งภายนอก กับเย็น  
ร้อนอ่อนแข็ง เกี้ยวแก่วิโรคภัยไข้เจ็บวิปริตแปรปรวนอยู่  
ตลอดเวลา เดียวปวดนั้น เดียวปวดนี้ เดียวเจ็บตรงนั้น ตรงนี้

ถ้าเราตรวจดูให้ดีแล้ว พระพุทธเจ้าจึงว่า **ขันธ์ ๕** นี้เป็น  
ภาระอันหนัก เป็นทุกข์จริงๆ ทุกข์เพราะเกิด ทุกข์เพราะแก่ ทุกข์  
เพราะเจ็บ ทุกข์เพราะตาย เวลาเกิดก็ทุกข์แสนทุกข์ ทั้งผู้ให้  
กำเนิด ทั้งตัวเองที่เข้าไปเกิด แต่อาศัยที่มันผ่านมาแล้ว โมหะ  
ความหลงมาเห็นสิ่งอื่นที่น่าชื่นใจ น่าปรารถนาอยู่ในโลก ที่ตา  
เห็น หูได้ยิน ก็เลยมัวเมา เพลิดเพลिनอยู่ที่นั่น ก็เลยมาได้เปลี่ยน

อารมณ์ใหม่ๆระบายถ่ายเทไป เราก็ลืมทุกข์ที่มันผ่านไปๆ ถึงมี  
ทุกข์ใหม่ตามมาเกิดขึ้น แต่เราก็ไปใช้ชีวิตมัวเมา หลง  
เพลิดเพลินอยู่ตรงนั้น ผลสุดท้าย มันก็ทุกข์ที่อะไรช่วยไม่ได้ ก็  
เมื่ออยู่ไปๆ ก็ร่างกายคร่ำคร่าทรุดโทรม ตาเคยส่องใสก็มีดมัวไป  
หูเคยได้ยินก็หนึ่กไป กำลังวังชาเคยคล่องแคล่วก็หายไป ยิ่งจะ  
มากไปเท่าไร ก็พุงตัวเองไม่ได้ กลับเป็นเด็กอีกเสียแล้ว ต้อง  
ให้เค้าป้อนข้าว ต้องให้เค้ายกขึ้น ช่วยตัวเองไม่ได้ นี่ กลับทุกข์  
ขึ้นมา

เมื่อทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น เราระลึกถึงความสุขด้วยอามิสข้าว  
ของเงินทองที่เราเคยมี หรือยศถาบรรดาศักดิ์ หรือความยกย่อง  
สรรเสริญ ลาภยศต่างๆที่บรรดามี ที่ให้เกิดความสุขแต่อดีตนั้น  
กลับมาช่วยอะไรไม่ได้เลย ช่วยอะไรเราไม่ได้ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ สิ่ง  
ที่ช่วยเราได้มีอย่างเดียวนั่น คือการอบรมจิต เข้าสมาธิ ให้  
จิตมีสติดี ระลึกด้วยดี สำนวนดี มีปัญญาเป็นเครื่องตัดกระแส  
อุปสรรคจากกิเลสที่มันขัดขวางได้ขาด เข้าถึงความสงบ

แม่เวทนาที่เกิดขึ้นจากขั้น ๕ ด้วยอาศัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้ากำลังจิตพอ สามารถจะตัดอันนั้นเข้าสู่ความสงบอย่างแน่น แน่ ทุกข์ดับไปอย่างแน่นอน เราทั้งหลาย ถ้าไม่ได้ฝึกสมาธิแล้ว ถึงเวลานั้นเราจะอยู่ได้อย่างไร มีแต่ทุกข์ครอบงำ มีแต่เศร้า หมองในจิตในใจ เราจะได้ที่พึ่งตรงไหน นี่แหละที่ท่านให้เราสวด อยู่เสมอว่า ที่พึ่งของเราอย่างอื่นไม่มี มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ จุดนี้เราจะเห็นที่พึ่งของเราไม่มี อะไรช่วยไม่ได้ชักอย่าง เราคนเดียว ลูกหลานก็ช่วยไม่ได้ สามเณร ภารยาก็ช่วยไม่ได้ ครูบาอาจารย์ก็ตามไปช่วยไม่ได้ มีแต่การ ปฏิบัติที่เราสั่งสมอบรม คือ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร อันนี้เอง ที่เราสามารถทำจิตของเราให้เข้มแข็ง ตัดกระแสอันนั้น เข้าสู่ความสงบได้อย่างแน่นอน มีความสุข ไม่ต้องใครมาช่วย

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายต้องฝึกแต่เดี๋ยวนี้ ถึงเวลานั้นฝึก ไม่ได้ ก็เหมือนกับนักรบที่จะมีชัยในสมรภูมิ ถึงเวลาจะรบ เราจึง ไปจับอาวุธ ไม่มีทางจะไปสู้เขาได้ เค้าต้องเตรียมไว้ ซ้อมไว้ อยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องเตรียมไว้ ซ้อมไว้ อยู่ตลอดเวลา นักมวยที่

จะชิงชัยชนะได้ก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ว่านั่งๆนอนๆ ลงไปแล้วก็ตี  
มวย ได้ชนะเป็นแชมป์โลก เป็นไปไม่ได้ ต้องอดทน ต้องเพียร  
ต้องพยายาม ต้องฝึก ต้องซ้อม จึงสามารถได้ชัยชนะได้รางวัล  
ได้ ฉันทิ การภาวนาเพื่อเอาชนะทุกข์ที่อยู่แวดล้อมสะกดรอย  
เราอยู่ตลอดเวลา เราจะต้องเตรียมพร้อม จะต้องระมัดระวัง  
แล้วจะต้องรักษาอยู่ตลอดเวลา เผลอไม่ได้ แม้จะไปที่ไหนก็ตาม  
ให้มีสติกำกับระลึกอุ้งนั้น อันไหนเป็นฝ่ายไหน เพราะกิเลส  
ทั้งหลายบางพวกเป็นจรรบูรุษปลอมมาหลอก ให้เราหลง มา  
ล่อลวงให้เรา ถ้าเราไม่ดูให้ชัดๆ เราก็เสียทำให้มัน นี่กว่าดี นี่กว่า  
มีความสุข นี่กว่า...เหมือนกับคนที่ปลอมแปลงตัว เอาคนไป  
ขายคนนี่แหละ ทำท่าเป็นมิตร ทำท่าจะให้ความสุขความเจริญ  
สะดวกสบายทุกอย่าง ช่วยเหลือทุกอย่าง พอได้ไปอยู่ในอำนาจ  
ของเขาแล้วนะ เสียท่าแล้ว หมดหนทาง เสียเปรียบ

เราทั้งหลายมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระบรม  
ครูสอนให้เราให้มีสติมีปัญญา อย่าให้เสียเปรียบแก่พญามาร อย่า  
ให้มาร ถูกหลอกลวงให้เราหลงอยู่ตลอดไป เราควรใช้

สติปัญญาที่เราได้ศึกษามาดีแล้ว ให้เป็นตัวของตัวเอง ให้มีความเด็ดเดี่ยวเด็ดขาดในการสิ่งที่คาดว่าอันนี้หลอกหลวงเรา เรียกว่ารู้เท่าสังขาร คือปัญญาอันนี้เอง ก็สังขารที่...ฝ่ายที่มันมาในรูปแบบหลายอย่าง ที่ทำให้เราหลง มีผู้พลาดท่าเสียทีมากต่อมาก คนที่จะหลุดพ้นเนี่ยมีจำนวนน้อยเพราะรู้ไม่เท่าสิ่งเหล่านี้เอง เพราะเหตุนั้นเราทั้งหลายพยายาม ตั้งจิตภาวนาสังเกต ถึงแม้ว่าจะมีอุปายเล่ห์เหลี่ยมมาหลอกขนาดไหนก็ตาม แต่มันก็ไม่ใช่สิ่งที่เหนือวิสัย ถ้าเรามีสติดี มีความเพียรดี มีความระลึกดี ปฏิบัติด้วยความเคารพ ตั้งใจศึกษา สำเนียงไปด้วยเหตุด้วยผล หลักแห่งความจริงแล้วเราก็จะเอาชนะได้ ไม่สงสัย เราจะได้ถึงความสงบ ถึงความผ่องใส ถึงความสะอาดบริสุทธิ์

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายควรพยายามสังวร **สติสังวร ญาณสังวร** แม้แต่สติหรือการระลึกก็ต้องสำรวม แม้แต่ความรู้ก็ให้สำรวมเพื่อให้พอดี เป็น**มัชฌิมาปฏิปทา** นอกจากนี้สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจแล้ว ยังมีสติสังวร ยังมีญาณสังวร เพื่ออะไร ก็เพื่อให้อยู่ในจุดที่เรา

ต้องการคือสมาธิ ให้มันแน่วแน่ ไม่ให้เผลอ ไม่ให้เถลไถลไปทางอื่น ให้มันแน่วแน่

ถ้าเราทำอยู่ได้ নিজ ติดต่อเนื่องกันไปสักพักหนึ่ง เป็นศัตรูเครื่องเผากิเลส กิเลสทั้งหลายมันไม่ชอบให้เรา มีสติ ชอบทำลายสติ ชอบทำลายความเพียรเรา พอเราไปทำนิดหน่อยแล้ว มันก็เสนอเข้ามา กลัวอย่างนั้น กลัวอย่างนี้ ถ้าเสนอทางกลัว เราก็ไม่กลัว ทำไปด้วยความกล้าหาญ มันเสนอทางอ่อน ทางให้สงบ ให้เบา แล้วก็ให้หลับ ให้ขี้เกียจลงไป นี่มันเล่นเหลี่ยมของมัน มันมีหลายอย่าง เรื่องมารกิเลสเรียกว่า **นิวรณ** ถ้าไม่มันพุ่งเข้า มันก็ให้วังเวงหาหาวนอน มันมีอยู่สองอย่าง เพราะฉะนั้นเราต้องสายกลาง ระลึกสติอยู่ให้เสมอ ดำรงไว้ รู้เท่ามายาของมาร เรียกว่า รู้เท่าสังขารที่มันหลอก มันหลอกให้พุ่งเข้าก็สังขาร มันหลอกให้ขี้เกียจขี้คร้าน อยากหลับอยากนอน นั่นมันก็สังขาร เราไม่เอา รู้เท่าทั้งสองอย่าง ไม่เอา

เราเอาภาวนาพุทโธของเรา เอาสติความระลึก เอาความรู้ตัว ทำใจให้สบาย เฉยไปๆ ผลที่สุดมารก็ดี นิวรณที่ว่านี้ก็ดี มัน

มีอายุชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น มันหมดกำลัง เหมือนกับลูกปืนที่ยิง  
ไป แล้วมันก็พุ่งไปชนหนึ่ง ถ้าหากว่ามันหมดกำลังมันก็ตกไป  
เอง มันจะตั้งอยู่ตลอดไปไม่ได้ สังขารทั้งหลายมันก็ไม่เที่ยง  
เพราะฉะนั้นเราสนับสนุนกำลังสังขารในส่วนที่เป็นมรรคเป็นผล  
ทางกุศลในทางนี้ให้มีกำลังเหนือกว่า ถึงจะเป็นสังขารก็สังขาร  
ในส่วนที่เป็นทางออกจากทุกข์ เราเอาสังขารนี้แต่ส่วนที่มี  
ประโยชน์ ให้มีต่ออายุไขและกำลังใจในทางนี้เหนือกว่า เราจะ  
ได้ชัยชนะ มันก็พ่ายแพ้ เราได้ถึงความสงบและความสุขแน่นอน  
เที่ยงตรง

ถึงคราวนั้นเราอัศจรรย์ เมื่อเราได้ชนะแล้ว มีรางวัลภายใน  
ไม่ต้องใครให้ เกิดขึ้นเฉพาะในใจของเราเอง ได้รับรางวัลที่น่า  
ภาคภูมิใจเกิดขึ้น ใครๆถ้าไม่แข็งแรงพอ ไม่มี ไปไม่ถึง ไม่ได้  
เพราะอย่างอื่น ได้เพราะความพยายามโดยจำกัดที่จริง  
เพราะฉะนั้นเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว พวกท่านจำไว้ให้ดี สิ่งใดบรรยาย  
มาสมควรแก่เวลา หยุดแต่เพียงเท่านี้ก่อน

ที่มา: <https://youtu.be/pKZXOR76x2I>