

การภาวนาคือการส่งดูใจของเรา

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ตั้งใจปฏิบัติจิตภาวนาที่เราได้ปฏิบัติมาเป็นประจำทุกวันๆ การปฏิบัติจิตภาวนานั้น อย่าสำคัญว่ามันยาก ถ้าเราทำด้วยความเลื่อมใส ความพอใจแล้ว ไม่เป็นสิ่งที่ยากและเหน็ดเหนื่อยที่เราทั้งหลายจะทำได้ แท้จริงการภาวนาก็เท่ากับเรามาส่งดูใจของเรา ไม่ใช่เป็นเรื่องยากอะไร เพราะใจของเราก็มีอยู่แล้ว เราเพียงแต่สร้างสติระลึกใจของเราเท่านั้น

ใจของเราเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ละเอียด ตามปกติแล้วไม่อยู่ยิ่ง ย่อมคิดอารมณ์ นึกอารมณ์ต่างๆ ฟุ้งไปตามอารมณ์ การที่ปล่อยใจให้จิตใจฟุ้งไปตามอารมณ์ต่างๆนั้น ท่านว่าไม่มีประโยชน์เท่าที่ควร เพราะจะมีปัญหา มีเรื่องมีราว และก็ไม่มี ความสงบ ไม่มีความสุข เพราะเมื่อจิตไม่มีความสงบแล้ว หาความสุขได้โดยยาก

เมื่อเรามีสติมาส่งระลึกนึกรักษาใจของเรา ด้วยธรรมนำมาบริการธรรม ก็นึกเอาคุณพระพุทธรูปเจ้าเป็นที่ตั้ง เพราะพระพุทธรูปเจ้า

นั่นเป็นที่พึ่งของเราทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ศกดิ์สิทธิ์ มีอำนาจ
สามารถกำจัดภัยอันตรายได้จริงๆ เป็นคำกล่าวสรรเสริญสุด
คุณของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้เราควรน้อมนึกระลึก
เอาคุณพระพุทธเจ้าซึ่งมีอำนาจนั้น เอานาม คือเอาชื่อของ
พระองค์มาไว้ในใจ คือโดยกล่าวระลึกพุทโธไว้ในใจ ให้ระลึกพุ
โธๆแล้วก็มีสติรักษาพุทโธ ระลึกอยู่เรื่อยๆ ทำแต่ความเลื่อมใส
ระลึกด้วยความพอใจ โดยความดีอกดีใจที่เราทั้งหลายได้มี
โอกาสมาระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าได้ไว้ในใจ คุณพระพุทธเจ้าก็
ปรากฏขึ้นในใจของเรา เราระลึกไปมากน้อยเท่าไร ก็ปรากฏ
มากน้อยเท่านั้น

เรามีที่พึ่งตลอดเวลาที่เราระลึกอยู่ เราเห็นว่าใจของเรามีที่
พึ่งคือพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องหวั่นไหว ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องวิตก
กังวล กลัวภัยอันตรายจะเกิดขึ้น ก็เพราะพระพุทธานั้นเป็นที่
พึ่งอันเลิศ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ เป็นที่พึ่งอันเกษม เป็นที่พึ่งอัน
อุดมสูงสุด ท่านกล่าวไว้ว่าถ้าผู้ใดได้พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งเช่นนี้
แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง นี้! พ้นจากทุกข์ พ้นจากภัย

อันตราย เพราะอานุภาพของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นเรามา
ระลึก พุทฺโธฯ แล้วให้จิตใจของเราวมอยู่ในพุทฺโธจริง ๆ ถ้าจิตใจ
ของเราวมเข้าถึงพุทฺโธจริง ๆ แล้ว เราจะมีความสุข ทุกข์
ทั้งหลายดับไปจริง ๆ เวลาจิตที่เข้าไปสงบรวมอยู่ในพระพุทธเจ้า
เพราะพระพุทธเจ้านั้นพระองค์มีความสงบ มีความเรียบร้อย
งามทั้งกาย ทั้งวาจาและจิตใจ จิตพระทัยขององค์พระสัมมาสัม
พุทธเจ้านั้นเป็นพระทัยที่สะอาดบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นความ
บริสุทธิ์ที่ออกมาจากพระวาจาของพระองค์ทรงตรัสธรรมคำ
สอน ก็เป็นธรรมคำสอนที่บริสุทธิ์

เราทั้งหลายได้มาปฏิบัติจิตภาวนา ด้วยอาศัยธรรมคำสอน
ที่บริสุทธิ์ แล้วก็เป็ผลหนทางที่บริสุทธิ์และถูกต้อง เราควร
ระลึกนึกดีใจที่เราได้มีคุณพระพุทธเจ้า ยึดไว้เป็นที่พึ่ง ถ้าเรา
ระลึก มีสติติดต่อนั่นเองกันไม่ขาดสายตามลำดับ เมื่อจิตขาดจาก
อารมณ์ภายนอก ไม่สัมปยุตกับอารมณ์ใดๆภายนอก ตัดขาด
แล้วมารวมอยู่ในพุทฺโธแห่งเดียวแล้ว **วิวิจจะ เจวะ อกฺุสเสหิติ**
เมื่อขาดจากอารมณ์ภายนอกแล้ว แล้วสงบจากอุปกิเลสภายใน

เหลือธรรมชาติอันผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ จิตใจย่อมได้รับความ
สงบสงัดวิเวก เข้าสู่ความอิมคือปิติ มีความสุข มีอารมณ์ตั้งมั่น
แน่วแน่อยู่ภายใน

นี่เป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิภาวนา ด้วยอาศัย
ความสุขที่ละเอียดปราณีต คนทั้งหลายจึงยินดีในการปฏิบัติ
ภาวนา พอใจในการปฏิบัติภาวนา เราสามารถสร้างขึ้นในจิตใจ
ของเราโดยไม่เกี่ยวเนื่องด้วยคนอื่น ความสุขที่ได้จากจิตใจที่เรา
ทำได้แต่ตนเองเป็นความสุขที่ประเสริฐ ที่เราทั้งหลายควรสร้าง
ขึ้นได้ ทำเวลาไหนก็ได้ เพราะใจของเราก็มีอยู่แล้ว สติของเรา
มีอยู่แล้ว เราสามารถน้อมนึกระลึกเมื่อไหร่ก็ได้ตลอดเวลา คุณ
พระพุทธรูปเจ้า เราก็ได้ทราบอานุภาพของพระองค์แล้ว แล้วก็ได้
เลื่อมใสในคุณพระพุทธรูปเจ้าแล้ว เราควรนำมาเป็นที่พึ่ง ควร
นำมากำกับอยู่ในใจ ดีกว่าเราจะเอารูปไปแขวนตามขอบ เพราะ
รูปเหล่านั้นอาจจะไม่ปลอดภัย บางทีก็หายไป บางทีก็ขโมยไป
บางทีก็เพื่อนขอเอาไป บางทีก็ไว้ลืมหายเสีย ส่วนพุทธรูปที่อยู่ใน
ใจนั้น ระลึกใช้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกลางค้ำกลางคืน ยืน เดิน นั่ง

นอน ทุกอิริยาบถ โดยไม่ต้องรักษายากลำบาก ไปอยู่ที่ไหน ไป
อยู่ในตัวเราติดตามไป ระลึกได้ทุกสถานที่ เราไปทำงาน
เราจะระลึกพุทโธไปด้วยก็ยิ่งได้

เพราะฉะนั้นคุณพระพุทธรเจ้าซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราควร
แล้ว เราจะต้องระลึกนึกมาให้มีในจิตใจของเราประจำ เพราะจะ
นำความสุขมาให้ ไม่มีเวร ไม่มีภัยไหนๆ ให้ระลึกรวมอยู่ในพุท
โธจริงๆ ได้พุทโธที่ฟังอย่างเดียวเท่านั้น ฟังได้หมด จะขาดพุ
ทโธอย่างเดียวนั้น สิ่งอื่นก็ฟังไม่ได้ เพราะเหตุใด พุทโธ
พุทฉะนั้น พูดถึงความจริงแล้ว ก็หมายถึงพุทธิจิตที่มีสภาวะรู้อยู่
ภายในใจของเรา ความรู้ที่มีอยู่ในจิตใจของเราสำคัญมาก เรา
รักษาไว้ให้ดี อบรมได้ดี พุทฉะนั้นสะอาดบริสุทธิ์ มีความฉลาด มี
ความสามารถ แล้วเราฟังได้ทุกอย่าง เรามีชีวิตอยู่ได้เพราะ
พุทธรู้ตัวเอง

ถ้าไม่มีพุทธรู้แล้ว ชีวิตร่างกายนี้ก็อยู่ไม่ได้ เหมือนกับคน
ตาย ไม่มีพุทธรู้ในทีนั้น เคঁเอาไปทิ้ง เคঁเอาไปทำลาย ไป
เผา ไปอย่างไรก็ไม่มีอะไรห่วงเหวน เพราะอะไร ไม่มีอะไรเหลือ

ทอดทิ้งไปแล้วก็เฝ้าเปื่อยเป็นของสกปรก กลายเป็นผี ทำให้คน
กลัวด้วยซ้ำไป ตัวอัมพาพร่างกายอันนี้ เพราะมันมีพุทธะคือผู้
รู้อยู่ในที่นั่น เมื่อผู้รู้สลัดร่างออกแล้ว ร่างกายนี้ก็อยู่ไม่ได้ เคย
เป็นลูกเป็นหลาน เป็นญาติเป็นพี่น้อง เคยเป็นพ่อแม่ปู่ย่าตา
ยาย จะได้ขาดจากกันเมื่อไม่มีพุทธะครองอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้นพุทธะจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เราสามารถอบรมให้รู้
ให้ฉลาด มีความสามารถสร้างโลกให้เจริญรุ่งเรืองเพราะพุทธะ
นี้เอง ทางธรรมเกิดขึ้น ได้ความสงบความสุข ได้ความรู้ความ
ฉลาด อยู่ร่วมกันไม่มีเวรไม่มีภัยเพราะธรรมที่ได้จากอบรม
พุทธะนี้เอง เพราะฉะนั้นพุทธะจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เราทั้งหลาย
ควรรักษาให้ดี ไม่ควรจะปล่อยให้พุทธะนะะ ไปอยู่ในเรื่องที่ไม่
สะอาด เรื่องที่สกปรก ปล่อยให้พุทธะคิดไปในทางที่ไม่ดี
ไปเกลือกกลั้วไปในทางที่ไม่สะอาด เราควรจะเอาพุทธะของเรา
มาอยู่ในที่สะอาดหมดจด คือคุณพระพุทธเจ้า ผู้พุทธะบริสุทธิ์
เบิกบานแล้ว

พุทธะของเรา นั้นยังไม่บริสุทธิ์ ส่วนพุทธะของพระพุทธรูปเจ้า
ท่านอบรมสั่งสมบารมี จนมีอินทรีย์แก่กล้า ได้ตรัสรู้หลุดตระ
สัมาสัมโพธิญาณเป็นพระอรหันต์ สัมาสัมพุทธเจ้า เป็นธรรม
ธาตุนิรันดร ไม่มีสิ่งมัวหมองแม้แต่น้อย ส่วนพุทธะของเรา นั้น
เรากำลังริเริ่ม รักษาขัดเกลาให้่องใสบริสุทธิ์ตามพระองค์ จึง
เอาคุณของพระองค์มาช่วยเหลือ บริกรรมพุทโธๆ เพื่อมาอยู่กับ
พุทธะของเรา ให้ได้สะอาดบริสุทธิ์เช่นเดียวกัน เพื่อจะได้ใช้การ
ใช้งานได้ดี เพราะฉะนั้นขอให้เราทั้งหลายเพียรพยายาม อย่ามี
ความเบื่อก่อน พึงชานรำคาญ ให้พยายามประดับประคองพุ
ทโธๆ อยู่ตลอดเวลาชั่วเวลาภาวณา ถึงยังไม่รู้ไม่เห็นอะไรเกิดขึ้น
ก็ตาม ขอให้ทำ ให้รู้ว่าจิตใจของเราไม่เผลอ เราสร้างสติของเรา
เป็นเครื่องมือรักษาพุทธะให้มั่นคงก่อน เพราะการระลึกลับริกรรม
พุทโธๆ นี้ เท่ากับว่าเราสร้างกำลังคือสติ และเป็นเครื่องมือรักษา
พระพุทธรูป คุณของพระพุทธรูปไว้ไว้ในใจให้อยู่กับพุทธะของเรา
ที่ยังไม่บริสุทธิ์ เพื่อให้บริสุทธิ์ตามพระองค์

ระลึกไปๆ เหมือนกับเราชักฟอกสิ่งที่มีหมองให้สะอาด
อย่างนั้นแหละ ชักไปๆมันค่อยสะอาด ชักไปๆค่อยสงบ ค่อยเย็น
ค่อยใส ค่อยสะอาด เมื่อจิตใจสะอาดนั้น ตราบใดที่จิตใจเรา
สงบ เปลี่ยนจากปกติธรรมดา ที่จิตใจคิดนึกฟุ้งซ่านอย่างอื่นกับ
จิตสงบนั้น มีความรู้สึกตามกัน มีความเบากายเบาใจ มี
ความสุขละเอียดเกิดขึ้น รู้ได้เฉพาะเราเท่านั้น มันทำให้เรา
ปรากฏทราบได้ด้วยตนเองโดยอัตโนมัติ เหมือนกับเราอยู่ใน
อากาศร้อนๆอบอ้าว แล้วก็ได้รับความเย็นจากห้องเย็นที่เราเข้าไป
ไปถึง แล้วเรารู้สึกตัวว่าเมื่อก่อนนะ เราอยู่ในอากาศร้อนรู้สึก
อย่างไร เดียวนี้เรามาอยู่ในห้องแอร์ ได้รับความเย็นจากแอร์ มี
ความรู้สึกเปลี่ยนจากแต่ก่อนอย่างไร จันใดก็ดี จิตใจของบุคคล
ผู้เริ่มสงบอยู่ในพุทโธยอมทราบด้วยตนเองเช่นนั้น

เมื่อก่อนเรายังไม่ได้ภาวนา จิตของเรากระวนกระวาย ออก
รับโน้น รับนี้ อยู่ซุกซมวุ่นวาย ไม่อยู่คงที่ กับเราปล่อยวาง
อารมณ์ภายนอก แล้วมาสำรวจทำคำบริกรรม เอาคุณ
พระพุทโธเจ้ามากำกับในใจของเราให้ระลึกพุทโธๆ จิตของเราก็

รวมเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความสุข มีความเย็นเหมือนกับเราอยู่
ห้องแอร์ที่ดับความกระวนกระวายจากความอบอ้าวเช่นนั้น นี่
รูปเปลี่ยน เรารู้ได้ด้วยตนเองเมื่อเข้าถึงแล้ว ใครบอกหรือไม่บอก
ใครจะไม่ต้องทำอะไร มันเปลี่ยนโดยอัตโนมัติเมื่อเราเข้าไปถึง
ห้องแอร์แล้ว เราไม่ต้องทำอะไรสักอย่าง ขอให้เดินไปถึงเท่านั้น
เปลี่ยนได้ทันที จันใด ขอให้จิตเราตั้งอยู่ในพุทธโธไม่เผลอเท่านั้น
ระลึกด้วยความเลื่อมใส ด้วยความดีใจ ด้วยความพอใจ ว่า
เป็นบุญลาภของเราอย่างประเสริฐ เราเกิดมาได้พระพุทธเจ้าผู้
เป็นพระอรหันต์หมดจดบริสุทธิ์มาเป็นที่พึ่ง เราได้มาศึกษาใน
สถาบันของพระองค์ซึ่งมีพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์สิ้นกิเลส
เป็นพระบรมครูของเรา จะหาที่ไหนในโลก มีสถาบันไหนบ้างที่
ครูอาจารย์ผู้สิ้นกิเลสมีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีจิตใจ
สะอาดเป็นพระอรหันต์ มีไหมในโลกที่อาจารย์เหล่านั้นที่เขาสิ้น
กิเลสทั้งหลาย ไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีกิเลส
เครื่องเศร้าหมองในจิตใจ ไม่มี!

เพราะฉะนั้นเราควรให้ความสำคัญในสถาบัน
พระพุทธศาสนาที่เราปฏิบัติภาวนา ไม่ใช่เป็นเรื่องเล่น เป็น
เรื่องการปฏิบัติข้ามทุกข์ข้ามภัยในวัฏสงสาร หมดภพ หมดชาติ
ร้อยหรือชาติ ไม่ใช่การปฏิบัติเล็กน้อย ให้เกิดปัญญาอันยิ่งใหญ่
รู้เท่าเอาทันของสังขารโลกและสังขารธรรม ถ้าเราเข้าใจอัน
ถูกต้องแล้ว เราก็จะได้มีศรัทธา มีความเพียรพยายาม พยายาม
ระลึก พยายามนึกเข้ามา ปฏิบัติให้ปรากฏขึ้นในใจของเรา
ตลอดเวลา นี่เมื่อเราได้ยินได้ฟังได้เข้าใจถูกต้องแล้ว เป็นเหตุให้
เกิดบุญกุศลคือภาวนามัย สร้างสติระลึกถึงความดีที่เราจะต้อง
ทำ คือเอาคุณพระพุทธเจ้ามาไว้ในใจที่เรียกว่าภาวนา เราระลึก
ไม่ได้หยุดหย่อน ไม่ได้ขาด

เมื่อชำนาญหนักเข้าๆ จิตใจของเราก็ได้สัมผัสกับความสงบ
เกิดเบื่อหน่ายในความวุ่นวาย ไม่อยากคิดไปข้างนอก ไม่อยาก
คิดไปในเรื่องไม่ดี จิตใจของเราก็ตั้งอยู่ในความดี ตั้งอยู่ในความ
สงบ เราก็ไม่มีเวร ไม่มีภัย เราก็ไม่รับสิ่งที่ไม่ดีจากคำพูดของคน
อื่น จากการกระทำของคนอื่น ใครจะทำดีไม่ดี พูดดีพูดไม่ดี เป็น

คำพูดของเขา เป็นวาจาของเขา เป็นกระทำของเขาซึ่งจะ
พาดพิงถึงเรา เราก็ไม่เกี่ยวข้อง เราสามารถที่สงบได้ความสุข
แต่ก่อนเราไม่ได้ปฏิบัติ ได้ยินเสียงเหล่านั้นไม่ดี พาดพิงถึงเรา
การกระทำเหล่านั้นเกี่ยวข้องพาดพิงถึงเรา เราก็อดรันทนไม่ได้ เลย
ทุกข์ทั้งสองอย่าง เกิดการทะเลาะวิวาทกัน ทุ่มเถียงกัน มีเวรมี
ภัยขึ้นมาได้ เพราะทุกข์ทั้งสองอย่าง แต่เมื่อเราปฏิบัติจิตภาวนา
แล้ว เรามารู้เหตุปัจจัย อาศัยทุกข์ เกิดความเบื่อหน่ายแล้วเรา
ตัดขาด แม้แต่ผู้อื่นจะเอาสิ่งไม่ดีพาดพิงถึง เรา เราก็ไม่เอา
เพราะรู้ว่าสิ่งไม่ดี เมื่อเราไม่รับเอาความไม่ดีก็ตกอยู่ในเขาฝ่าย
เดียว ส่วนเราไม่มีความไม่ดี สิ่งที่สกปรกมาเกี่ยวข้องและเปราะอะ
เป็อนแม้แต่น้อย เราเป็นคนสะอาด มีพุทโธคือพระพุทธเจ้ามาไว้ใน
ใจ จิตใจของเราก็สะอาดเป็นปกติ มีความสุขเป็นปกติ

เพราะฉะนั้นขอให้เราทั้งหลายเพียรพยายามปฏิบัติ ที่แรก
ยังไม่รวมสนิทเราก็พยายามทำไปๆ อย่ารำคาญ เพราะธรรมดา
งานแรกๆเรายังไม่ชำนาญก็เป็นธรรมดา ไม่ว่าจะเขียนหนังสือ ไม่
ว่าเรียนใดๆ แรกๆเราก็เขียนผิดบ้างถูกบ้าง ไม่ปราณีตบรรจง

บ้าง เมื่อหนักเข้าๆ เราก็เขียนคล่อง ตัวหนังสือก็เรียบร้อยไม่ผิด
อันนี้ต้องฝึก

แม้จิตใจของเราปฏิบัติภาวนาก็ต้องฝึกเมื่อนานไปๆ เรา
ชำนาญ เลยสร้างนิสัยชอบสงบ ชอบมีความสุข ถ้าหากว่าจิตใจ
ของเราได้รับอบรม ได้รับความสะดวก ความสุขอยู่เสมอ ผิวนพรรณ
ก็ผ่องใส ส่วนวัยคร่ำคร่าทรุดโทรมช้ำ แก่ช้ำ มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย
มีร่างกายปกติ เพราะอะไร เพราะความสะดวกทำให้เสริมสร้าง
พลังร่างกายของเราให้ปกติได้ดี เพราะไม่มีเครื่องแผดเผาคือ
ความโกรธ ความเดือดร้อน ความหงุดหงิด ความวุ่นวายในจิต
ในใจแผดเผา ทำให้บุคคลผู้นั้นมีกายอันผ่องใส มีจิตอันผ่องใส
ขอให้เราทั้งหลายพยายาม จะมีความสุข มีอายุยืนเพราะ
การปฏิบัติที่ถูกต้อง เราต้องการไม่มีเวรมีภัยก็ควรปฏิบัติจิตใจ
ให้สงบ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว กำหนดจดจำนำมาใช้ปฏิบัติ จะได้
ประสบพบเห็นความสุขความเจริญ จากนี้ต่อไปให้ภาวนาต่อ
สมควรแก่เวลาแล้วจึงค่อยเลิกพร้อมกัน

ที่มา: <https://youtu.be/xfatyxlx58c>