

ตักน้ำใส่ถังแตก

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

ทำวัตรเสร็จแล้ว งานของเราปฏิบัติเป็นกิจประจำก็คือการภาวนา ทำจิตของเราให้สงบ ตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การภาวนาก็ถือว่าเป็นการอบรมจิตใจของเราให้มีความรู้ ให้มีความสามารถ ให้มีสติสมบูรณ์ มีปัญญาสมบูรณ์ สติปัญญานี้ทำให้จิตใจฉลาด ได้รู้ ได้เห็น หลักธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริง

ความรู้เห็นเรียกว่ามรรค เรียกว่าหนทางการปฏิบัติเพื่อกำจัดทุกข์และบำรุงความสุข ที่เราทั้งหลายต้องการ คือความสุขที่เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ธรรมะเหล่านี้แหละกำจัดทุกข์ได้ ถ้าเราปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าอบรมจิตนี้ต้องเอาหลักความรู้ในทางศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปฏิบัติตาม ไม่ใช่ทำตามความรู้ของเราโดยทั่วไป

ความรู้ของเราโดยทั่วไปเป็นความรู้ผสม สะสมมาตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ มาฝึกมาเรียนรู้ จากตา จากหู จากความได้สัมผัสสัมพันธ์

อะไรต่ออะไรไร้รอยแปด ความรู้ที่เราได้จากโดยพื้นฐานธรรมชาติ
นี้ ถ้าเปรียบเหมือนกับน้ำ ก็พื้นน้ำอยู่ในแผ่นดิน เหมือนกับน้ำ
ทะเล น้ำในมหาสมุทร ไม่สมควรที่จะประกอบยาไอศถบำบัด
โรคได้ เพราะมันผสมหลายอย่าง อะไรก็ไหลรวมอยู่ใน
มหาสมุทร เพราะฉะนั้นมหาสมุทรจึงมีรสอันเดียวคือเค็ม
ถึงแม้ว่าจะใสอย่างไรก็ตาม แต่ก็ไม่สมควรแก่การที่จะประกอบ
ยาบำบัดโรคได้ น้ำที่จะมาเป็นกระสายยามำบัดโรคได้ ต้องนำ
กลิ่นที่บริสุทธิ์ ฉุนไค ธรรมะที่จะมาอบรมจิตนี้ ธรรมะที่บริสุทธิ์ที่
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ มีจิตใจพระ
หฤทัยของพระองค์บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง
แล้วพระองค์มารักษากาย รักษาวาจาให้บริสุทธิ์ไปด้วย
พระพุทธเจ้านั้นจึงได้นามว่าพระอรหันต์ เป็นผู้หมดจดจาก
เครื่องเศร้าหมองคือกิเลส พระธรรมคือวาจาจากพระโอษฐ์ที่
แสดงออกมาจากจิตใจที่บริสุทธิ์นั้น ก็เป็นธรรมะที่บริสุทธิ์

ถ้าบุคคลผู้ใดพยายามเอาธรรมะที่บริสุทธิ์มาอบรมจิตใจ
จิตใจก็ย่อมพลอยได้รับความบริสุทธิ์ไปด้วย เหมือนกับน้ำ ที่เอา

สิ่งหอมมาอบ มันก็กลายเป็นน้ำหอม มีค่ามีราคา คนนิยม
ชมชอบ ถ้าเอาสิ่งที่สกปรกมาใส่ก็กลายเป็นน้ำสกปรก จิตใจ
ของเราถ้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สกปรกไม่สะอาด จิตใจของเราก็
ไม่สะอาดด้วย เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสอนให้รักษาศีล เพื่อ
ไม่ให้ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่สะอาดสกปรก

ถ้าเราไม่รักษาศีล ถึงแม้ว่าเราจะภาวนาเอาสิ่งที่สะอาดมา
ใส่เท่าไร แต่เมื่อจิตใจของเราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สกปรก
เหมือนกับภาชนะที่สกปรก ของที่สะอาดเข้าไปก็ไม่บริสุทธิ์ ไม่มี
คุณค่า หมดค่าหมดราคาเพราะตกไปอยู่ในสิ่งที่แฉดล้อม คือ
จิตใจที่ไม่มีศีล ไม่มีเจตนารักษาละเว่นสิ่งอันสกปรกเหล่านั้น
เพราะตัวเจตนาตัวเองเป็นตัวศีล ส่วนกายวาจาเป็นแต่เครื่องมือ
ให้สำเร็จประโยชน์ของจิตที่เจตนาต้องการ เพราะฉะนั้นการ
รักษาศีลจึงรักษาเจตนาที่มีอยู่ในจิตใจนี้เอง เพื่อตั้งใจละเว่น

สมมุติถ้าเราจะภาวนา เราก็ตรวจดูกาย ดูวาจาของเรา ว่า
กายวาจาของเราเรียบร้อยแล้ว ไปตั้งจิตเจตนาละเว่น ไม่คิดนึก
ละโมบอยากได้ของผู้อื่น ไม่คิดโกรธผูกพยาบาทกับใครๆ เจตนา

ละเว้น ไม่อยากได้ของใคร ไม่พยายามปกป้องร้ายใคร เมื่อจิตใจ
ของเราเป็นธรรม ไม่เบียดเบียนใคร เจตนาละเว้น ในสิกขาบท
ห้าอย่างที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ เพื่อรักษาศีลสิกขาบทเท่าไร
ก็ดูตรวจดู ละเว้น เราได้ละได้เว้นในสิกขาบทนั้นๆ ตามเพศตาม
ภูมิของตน

เมื่อภาชนะคือจิตใจที่เรานำศีลธรรมมาอบรมแล้ว เราก็มา
ฝึกฝนจิตให้ฉลาดด้วยการพิจารณา ถ้าจิตไม่ฉลาด ถึงเรารักษา
ได้ แต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่สามารถจะรักษาความบริสุทธิ์ได้ จิต
เมื่อเกิดเรื่องกระทบกระเทือน ไม่พอใจอย่างใดอย่างหนึ่งรุนแรง
ขึ้นมา ก็ไม่สามารถที่จะข่มจิตข่มใจไว้ได้ ถูกอำนาจล่องละเมิด
ทำผิดศีลลงไปได้ เพราะกิเลสเครื่องเศร้าหมองในจิตใจยังมีอยู่ที่
เกิดขึ้นในใจเอง ที่เรียกว่าอาสวะทั้งหลาย

กามาสวะ **อาสวะ**คือกามก็มีอยู่ในจิตใจของเรา **ภวาสวะ**
อาสวะคือภพ **ทิฏฐิ****สวะ** **อาสวะ**คือทิฏฐิ **อวิชชา****สวะ** **อาสวะ**
คืออวิชชา กิเลสที่ติดองอยู่ในจิตใจ ประจำอยู่ มีอยู่ตลอดเวลา ถ้า
เราไม่ภาวนารู้จักสิ่งเหล่านี้แล้ว อาสวะเหล่านี้ก็กลายเป็น

สมุทัย สร้างความหลง สร้างความอยากไปในทางที่ผิด ยินดี
กระทำไปในทางที่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ที่เราไม่ต้องการ ทุกข์
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสัตว์ทั้งหลายทั่วรวมทั้งสัตว์ทั้งหลาย ก็เพราะ
อาสวะเหล่านี้แหละคงอยู่ในจิตใจกลายเป็นไอฉะท่วมสัตว์
ทั้งหลาย เป็น กาโมฉะ ภโว ฉะ ทิฏฐิฉะ อวิชชาฉะ
(ไอฉะ ๔ คือ กาโมฉะ ภโวฉะ ทิฏฐิฉะ และ อวิชชาฉะ)

เช่นเดียวกัน แล้วให้เกิดต้นหาความอยากเป็นสมุทัยให้ทุกข์
เกิด

เพราะฉะนั้นเราอบรมเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์เกิดชัดแล้ว
ชีวิตนี้เราไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นก็ได้ เราบารัक्षाศีลแล้ว
ทำงานที่ชอบตามทางที่อริยมรรคในคำสอนพระพุทธเจ้า อบรม
จิตใจให้มีความเห็นตามพระองค์ในสังขารที่พระองค์ทรงตรัส
ไว้ เมื่อจิตยังไม่เห็น หรือความเห็นยังไม่สมบูรณ์ ความดำริไม่
สมบูรณ์ เราก็อบรมภาวนาให้จิตมีความเห็นสมบูรณ์ เห็นตาม
พระองค์ เห็นทุกข์ เห็นไตรลักษณ์ที่เราอาศัยอยู่ในขณะนี้

เราตรวจตรองตาม พิจารณาตาม เราก็ต้องเห็นตามว่าทุกข์
มันมีอยู่จริง เรียกว่าทุกข์ เรียกว่าอนิจจัง ความไม่เที่ยงของขั้นธ์
ของเรา เพราะความไม่เที่ยงนี้เอง นั้นหมดไปสิ้นไป ได้มาแล้วก็
หมดไป ได้มาแล้วก็หมดไป เราหาตั้งแต่บ่อยจนใหญ่ก็ไม่มีอะไร
ที่เป็นของตน ที่มันคงพอที่จะพึ่งได้แน่นอน ดูร่างกายมันก็จะพึ่ง
ไม่ได้ มีแต่ชราคร่ำคร่าทรุดโทรมไปตามลำดับ ดูจิตใจก็วอกแวก
ไม่อยู่ในร่องในรอย ต้องการให้สงบ มันก็ไม่สงบ มันก็ยังกระโดด
โลดเต้นไปหลายอย่างอยู่ เพราะฉะนั้นเราเห็นชัดตามพระองค์
อย่างนี้ เราก็เชื่อ เราก็ยอมทำตาม เพราะเป็นความจริง มันมีอยู่
ตามที่พระองค์ทรงตรัสไว้ทุกอย่าง นี้ จึงมีการภาวนา

เมื่อเราเห็นชัดอย่างนี้แล้ว ความจริงอย่างนี้แล้ว เราก็เกิด
ความเบื่อหน่ายในการกระทำที่ไม่ดี ที่พยายามหลงใหล ที่
แสวงหาวัตถุ แสวงหาความสุข โดยสิ่งอื่น ๆ มาพอกพูนร่างกายที่
เป็นของไม่เที่ยง ชำรุดทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา ให้อิมหัน
สำราญ ให้เพียงพอ ให้มันเต็ม มันก็เต็มไม่ได้ เพราะมันรั่วไหล
ตลอดเวลา เหมือนกับเราตักน้ำใส่ถังแตก พวกมันตักซักเท่าไร

มันก็ไม่เสร็จ เผลอสักนิดเดียวมันก็แห้งหมดไปอีก ความสุขที่เรา
พยายามหาเพื่อให้เต็ม ให้เพียงพอ ก็รู้แหละเช่นเดียวกัน
เหมือนกับน้ำที่ถึงแตก พระพุทธเจ้าเห็นชัด ถ้าเรามาตรวจดู
แล้วก็ต้องเชื่อตามเพราะมันเป็นจริง เรียกว่าสังขธรรม เรียกว่า
เห็นความจริง เพราะฉะนั้นจึงเมื่อถึงแตกแล้ว เราก็อิงไม่ได้
ร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน จะอิงยึดมันคงไม่ได้ แต่มันก็มีมาแล้ว
จะให้ใครหรือใครจะรับเอาของทุกข์อย่างนี้ก็ไม่มีการอยากได้
ใครก็ไม่อยากได้ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าว่า ควรอบรมจิตใจนี้
ใช้ขันธให้เกิดประโยชน์เมื่อยังมีอยู่ ให้ได้ประโยชน์ในด้านจิตใจ
จิตใจจะได้พึงตัวเอง เพราะขันธนี้อบรมไม่ได้ รูปก็อบรมไม่ได้
สุขทุกข์ก็อบรมไม่ได้ อบรมได้แต่จิตใจ

เพราะฉะนั้นอบรมเราใช้รูปนี้แหละ ภาวนาเดินจงกรมนั่ง
สมาธิ ส่วนรูปเป็นไปอาศัยปัจจัย ๔ ที่มันอยู่ได้ พระพุทธเจ้ามา
สอนนะ สัมมาสัมมัสนโต ทำการงานชอบ เพื่อชีวิตอยู่ได้ เกี่ยวแก่
คำพูด เกี่ยวแก่การงาน เราก็อิงในเรื่องที่ชอบ ที่ไม่ให้มีปัญหา ที่
ไม่กระทบกระเทือนใจ จิตของเราให้เศร้าหมอง พุดด้วยปัญญา

ทำด้วยปัญญา เลี้ยงชีพด้วยทางที่ชอบ เหมือนกับเราเลี้ยงชีพ
ทุกวัน จนเราตรวจดูชีวิตของเราอยู่ด้วยความชอบแล้ว ปัจจัย ๔
ใช้มาสอยเราก็ได้ด้วยความชอบ เราก็เดินตามรอยขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อได้ความชอบแล้วก็อบรมจิตใจให้ฉลาด พยายามรักษา
จิตใจของเราให้สงบ ก่อนอื่นจิตใจสงบเพื่อให้กายสงบ นั่งอยู่กับ
ที่แห่งใดแห่งหนึ่ง เมื่อกายไม่มีใครทำอันตราย กายก็ไม่
กระดุกกระดิกไปไหน นั่งตรงไหนมันก็อยู่ตรงนั้นแล้ว ยังจิตใจ
ยังไม่สงบ เราก็สำรวจใจ เอาธรรมมาอบรมใจ เอาคุณ
พระพุทธเจ้าคือพุทโธมาอยู่ที่ใจ เอาพระธรรมมาอยู่ที่ใจ เอา
พระสงฆ์มาอยู่ที่ใจ เพราะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มี
อานุภาพ เป็นธรรมที่บริสุทธิ์ มีอานุภาพมาก เพราะฉะนั้นเรา
ระลึกพุทโธๆ ทำใจให้มีความสุขในพุทโธ ตัดอารมณ์ภายนอก
ไม่คิดส่งออกไป ให้รวมอยู่ในพุทโธปัจจุบัน

พุทโธปัจจุบันเนี่ยสำคัญมาก ถ้าเราสามารถจะตัดอารมณ์
ไม่ให้คิดอดีต อนาคต มีพุทโธอยู่ปัจจุบัน ไม่เผลอต่อเนื่องกันชั่ว

ระยะหนึ่ง อารมณ์ของเราก็ละเอียด เพราะไม่มีสิ่งมาก่อความ
จิตใจของเราก็ละเอียดไปด้วย ความทุกข์หยาบๆอยู่ ความทุกข์
เกิดอยู่ได้ในอารมณ์หยาบๆ เรื่องหยาบๆ แต่พอจิตเข้าสู่เรื่อง
ละเอียดแล้ว ทุกข์ก็อยู่ไม่ได้อีก เหมือนกับของสกปรกอยู่ในน้ำ
ทะเล พอจะกลั่นให้ละเอียดแล้ว สิ่งที่ไม่สะอาดมันหยาบกว่า
มันก็จะจัดออกไป เหลือแต่น้ำบริสุทธิ์จืด พอเราอบรมพุทโธ
อบรมจิตของเราก็ละเอียด ก็สงบไปแล้ว อันวุ่นวายก็ระงับไป
ดับไป อันเครื่องเศร้าหมองขุ่นมัวซึ่งเป็นกิเลสมันก็คอยสงบไป
ด้วย ทุกข์ทั้งหลายให้รำคาญก็หมดไป

แต่แรกๆนั้นจะให้สงบละเอียดทีเดียวไม่ได้ เพราะอะไร
เพราะมันอาศัยสิ่งที่ไม่สงบ ที่คิดนึกปรุงแต่งมาตลอดเวลา จะ
ให้สงบ หยุดก็เหมือนนกกระทาวิ่ง จะให้หยุดปั๊บในที่ตรงนั้น
ไม่ได้ มันต้องชะลอความเร็ว จิตมันเคยคิดฟุ้งซ่าน จะให้สงบปั๊บ
เวลาเดียวก็ไม่ได้ แต่สติกับปัญญาที่กำกับจิตต้องฉลาด คอย
ชะลอความคิด ชะลอเข้ามารวมมาอยู่ในจิตใจ พุทโธๆๆ ถึง
อย่างนั้นก็ยังหยาบ ไม่ใช่ว่าละเอียดทีเดียว เพราะมันคิดมา

ตลอดวัน เพราะฉะนั้นคอยระลึกไป ระลึกไป เพื่อให้สติชอบ
ด้วยความเพียรชอบ จิตตั้งตรงพุทโธกำหนดตรงไหน แห่งใดแห่ง
หนึ่งชอบ

ถ้าไม่อย่างนั้น จะไปตั้งในลมหายใจ เข้าพุท ออกโธก็ได้ ให้
มีหลักอยู่ที่ลมเข้าลมออกเป็นหลักก็ได้ หรือจะพิจารณากายค
ตาสติส่วนอื่น ตจบัญญัติกะ ๕ อย่าง มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มี
หนัง มีเนื้อ มีหนังเป็นที่สุด **อนุโลม ปฏิโลม** ถึงยังไม่สงบก็ไม่
เป็นไร เรียกว่าเราชะลอให้มันอยู่ในขอบเขตอันนี้ก่อน ถ้าเรา
พิจารณาอนุโลม **เกศา โลมา นขา ทันตา ตใจ** แล้วก็ตใจ ทัน
ตา นขา โลมา เกศา แล้วก็กลับไปอีก กลับขึ้นกลับลงๆ

พอจิตเที่ยวไปเที่ยวมา มันอยากหยุด มันอยากสงบ มันไม่
อยากอย่างอื่น สติเราคูมอยู่ พอมันรู้สึกมันสงบ เราก็เอาอย่าง
เดียวอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ระลึกพุทโธๆ ก็ระลึกจนจิตมันอยาก
สงบ มันก็จะชวนสงบ ชวนเบาสบายขึ้นมา ให้มันขึ้นเอง อย่าไป
อยาก ให้มันเป็นในจิตของมันเอง อย่าไปคิดขึ้นมา ส่วนเราคิด
แต่พุทโธบริกรรมเท่านั้นอย่างเดียว เอ้า ภาวนา

ที่มา: <https://youtu.be/FTOm53u8W6w>