

เห็นตามจริง เพื่อปล่อยวาง

โดยพระโพธิธรรมจารย์เถร (หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ)

วัดป่าเขาน้อย อ. เมือง จ. บุรีรัมย์

โพสต์ในลานธรรมเสวนา กระทั่งที่ 005619 โดยคุณ : ไก่แก้ว [28 มิ.ย. 2545]

การปฏิบัติ การปฏิบัติจิตนั้น จิตเป็นของละเอียด แต่อารมณ์ของเรามีอยู่ในจิตนั้นมีหลายอย่างผสมกัน หากที่จะเลือกหาจิตแท้ได้ตามความต้องการ เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องมีวิธีการฝึกฝนและวิธีการอบรมจิตใจของเราให้อยู่ในสภาพตั้งอยู่ในความปกติของจิต ไม่ให้กระทบกระเทือนหรือหวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ จากภายนอกจนเกินไป

การสวดมนต์ก็เป็นวิธีหนึ่งเพื่อชะลอจิตของเราไม่ให้พุ่งชนไปตามอารมณ์ต่างๆ ห่างไกลออกจากตัวของเรา เพื่อจะได้กำกับอยู่ที่ธรรมที่เราจะสวด ก็เป็นเครื่องชะลอจิตได้อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น การสวดมนต์จึงควรจำเป็น เราทั้งหลายจะต้องฝึกบ้าง จะต้องตั้งใจสวด แล้วเราก็สร้างสติขึ้นมา ถ้าเราสามารถท่องให้ได้จำไว้ในใจก็จะมีประโยชน์ยิ่งกว่าเราอ่านตามหนังสือ เพราะเราจะได้สำรวม ยังมีคำแปลแล้วเราก็จะได้พิจารณาไปตามธรรมที่เราว่าไปนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นธรรม และมีอยู่ในตัวของเรา ล้วนแต่จะเกิดประโยชน์ เพราะฉะนั้น โบราณจารย์ท่านจึงได้เรียบเรียงมาเป็นบทสวด เพื่อเราทั้งหลายได้เจริญสติ ให้เกิดความรู้ตัวเราด้วย รู้ธรรมด้วย ก็จะเป็นประโยชน์ในการอบรมจิตใจให้ละเอียดไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้นการสวด เราควรถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ควรพยายามตั้งใจสวดให้ถูกต้อง ให้ชัด ได้ถ้อยได้ความ แล้วก็พิจารณาไปตามนี้เป็นส่วนหนึ่งเรียกว่า ปริยัติธรรม เพื่อการจดจำธรรมะบทความอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อนำไปใช้อบรมจิตใจของเรา ก็ย่อมได้ประโยชน์ไม่น้อย

เมื่อปริยัติธรรมยังมีอยู่ตราบใด ชื่อว่าศาสนายังมีอยู่ เมื่อเราได้สวดได้จดจำข้อความเหล่านั้นแล้ว แม้การฟังอบรม ท่านก็เรียกว่าปริยัติสัทธรรมเช่นเดียวกัน

ปริยัติ คือ การศึกษาค้นคว้า หาหลักความจดจำ ข้อธรรมข้อธรรมบางส่วนเพื่อเป็นหลักของจิตใจในการที่เราจะกำหนดจิตว่าถูกหรือผิด เป็นทางเลือกเดินในทางหรือนอกทาง ถ้าเราไม่มีหลักปริยัติแล้ว เราก็ไม่สามารถรู้ตัวว่าเราเดินทางผิดหรือทางถูก เพราะ

ทางมันมีมาก อารมณ์ของจิตนั้นมีมาก เพราะฉะนั้น เราจะต้องอาศัยหลักเรียกว่าปริยัติ คือการสดับตรับฟัง มันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาด้วย เรียกว่าสุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นจากการสดับตรับฟัง

เพราะฉะนั้นการฟังด้วยความเคารพด้วยความตั้งใจ เวลาจะเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์จริงๆ เราจำบทใดบทหนึ่งที่แจ้งชัดในจิตของเราแล้ว เรานำไปใช้บทเดียวเท่านั้น ก็จะสำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน จะให้ได้สติสมบูรณ สมาธิสมบูรณ เมื่อปัญญาสมบูรณแล้ว ความรู้ก็จะเกิดขึ้นจากบทเดียวนั้น ขยายกว้างขวางออกไปได้ เพราะธรรมทั้งหลายมีแล้วในจิต ถ้าเรายึดได้หลักการอันหนึ่งจำไว้ทำให้ดี ให้ปรากฏขึ้นในจิตของเราด้วยอาศัยการปฏิบัติ อาศัยการกำหนด อาศัยการอบรมให้ปรากฏขึ้นในจิตใจของเรา เรียกว่า ปฏิบัติโดยยึดที่สังค เจริญสติ จิตตภาวนา

การภาวนาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เป็นการเดินทางตามหนทาง ถ้าเรามีทาง แต่ไม่มีการเดินแล้ว ก็ไม่มีการถึงทางธรรมะ พระพุทธเจ้าก็วางหนทางไว้ให้เดิน เมื่อมีแต่ทางไม่มีคนเดินก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าเราไม่เดินเราก็ไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เมื่อเราไม่เดินเราก็ไม่ได้พบ ไม่ได้เห็น สิ่งที่อยู่สิ่งที่ท่านกล่าวถึงนั้น อยู่ที่ระหว่างทางหรือปลายทาง เราก็ไม่ได้พบ ไม่ได้เห็น แล้วก็ไม่ได้รู้ไม่ได้เข้าใจ แล้วก็ไม่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่นั้นๆ เพราะเราไปไม่ถึง เพราะฉะนั้น เมื่อมีทางที่พระพุทธเจ้าวางไว้ให้เดิน เราก็เดินตามทางเลือกมาปฏิบัติ

การเดินตามทางก็มีอุปสรรค เป็นทางที่กัณดารพอสมควร เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงวางหลักการให้มีสติ ไม่ให้ประมาท ไม่ให้เพลินเลอเพลอตัว เพราะทางกัณดารนี้มีสิ่งที่หลอกลวงยั่วยุ ให้เราหลงได้ง่าย ให้เราไปผิดทางได้ง่ายที่สุด หรือผิดพลาดได้ง่ายที่สุด ต้องไปด้วยความระมัดระวังความสำรวม ไปด้วยคุณธรรม คุณสมบัติ ในส่วนจิตใจก็ควรอบรมจิตใจให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความฉลาด มีความเห็นอันถูกต้องตามทางที่ท่านวางไว้ ความเห็นถูกต้องนั้นคืออะไร อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เห็นถูกต้องที่ท่านกล่าวไว้ในสัมมาทิฐิ ก็คือเห็นกายของเรานี้เอง เหมือนกับท่านสวด เหมือนกับเราทั้งหลายสวด

ที่ท่านวางไว้ให้เราสวด เพื่อให้เราพิจารณา ให้เราอบรมสัมมาทิฐิ ให้เรามีความเห็นถูกต้อง เช่น อะยัง โขเมกาโย เรียกว่า กายคตาสติ คือระลึกกายของเรานี้มีอยู่ มี

อะไรบ้าง ที่เราสวดไปเมื่อกี้ ถ้าเรามีโอกาสพิจารณาอาการทั้ง 32 ที่เราจำไว้ทั้งอรธ และทั้งแปล ก็เชื่อว่าเราจำได้แล้ว และเรานำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ให้เกิดปัญญา จะได้มี ศรัทธามั่นคง มีกำลังใจในการที่จะฝึกฝนอบรมและประพฤติปฏิบัติต่อไป ถ้าเรา สอดส่องดูกายของเราให้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว จิตใจของเราจะได้รับความผ่อนคลาย และความหมัดจจากความรู้ความเห็นที่เฉียว เพราะทางอันนี้เป็นทางอันหมัดจให้ถึง ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ เรียกว่า กาเยกายานุปัสสี วิหริติ เห็นกายในกายอยู่

ให้ตามเห็นกายในกาย คือความหมายให้เดินให้พิจารณานั้นเอง กายในกายไม่ใช่มี อย่างเดียว มีหลายอย่าง คำว่ากายในกาย นอกจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วยังมีขันธ์ ๕ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวทนามีหลายอย่าง ท่านว่าเวทนามีร้อยแปด สัญญามี ร้อยแปด สังขารมีร้อยแปด วิญญาณมีร้อยแปด อันนี้พูดโดยทั่ว ๆ ไป คำว่า ร้อยแปด ก็ หมายความว่ามันร้อยแปดพันประการ เพราะฉะนั้น เวทนามีทั้งอดีต อนาคต มีทั้ง ปัจจุบัน ก็เลสทั้งหลายก็ย่อมสามารถที่จะติดตามขันธ์ใดขันธ์หนึ่ง เพื่อสร้างทุกข์สร้าง ชาติให้เราทุกข์ยากลำบาก ให้เราได้รับความเดือดร้อนเช่นเดียวกับกาย

เพราะฉะนั้นกายในกาย จึงมีขันธ์ ๕ อยู่ในนี้ด้วย จึงเรียกว่ากาย ถ้าไม่มีขันธ์ ๕ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เขาก็ไม่เรียกว่ากาย เขาเรียกว่ารูป เหมือนสิ่งที่ไม่มี วิญญาณครองก็เป็นรูปอันหนึ่งเท่านั้น ที่ตาเห็น เขาเรียกโหม เขาไม่เรียกว่าร่างกาย แม้แต่ตัวของสัตว์เดรัจฉาน เขาว่ากายของเขาก็ได้ หากเป็นกายในกาย เพราะมีขันธ์ ๕ เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้นการพิจารณากายในกาย จึงเป็นสัมมาทิฐิให้เกิดความ เห็นชอบ นอกจากเต็มไปด้วยของไม่สะอาดแล้ว พิจารณามีได้หลายลักษณะ ความไม่ เทียงก็เป็นลักษณะหนึ่ง ที่มีอยู่ในกายของเรา นี้ ลักษณะที่มีแสดงทุกข์ออกมาให้ปรากฏ ตลอดเวลา ความสุข ความทุกข์ มีโสมนัส โทมนัส คีใจ เสียใจ คับแค้นใจ นี้ก็เป็นกายใน กาย เป็นส่วนหนึ่งในเวทนาที่มีอยู่ในกายนี้ ส่วนหนึ่งในขันธ์อันนี้ที่เราควรรู้ เป็นส่วน หนึ่งที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เห็นทุกข์ เรียกว่าทุกข์ เป็นลักษณะหนึ่ง

เราพิจารณาได้โดยลักษณะหนึ่งที่เรียกว่าอนัตตา คือแยกออก ผม เมื่อแยกออกแล้ว ก็ไม่เห็นตัวตนตรงไหน มันก็เป็นผม ถ้าเราดูทางรูปลักษณะแบบโลกเขาดูแล้ว ก็ว่าผม ของเรา เล็บของเรา ฟันของเรา เนื้อของเรา หนังของเราหรือเป็นเราไปหมด

ถ้าดูโดยไตรลักษณ์ โดยจำแนกแจกธรรม เรียกว่า ธรรมวิชัยยะ คือความสอดคล้อง
จำแนกแจกธรรมแล้ว เราก็จะเห็นว่าขณะนี้ก็สักแต่ว่าเป็นผม สิ่งเหล่านี้เป็นชื่อของมันมี
หมด เราดูความจริงเราอยู่ตรงไหน ไม่มีในที่นั้นเลย ของเราก็ไม่มี เราก็ไม่มี เป็นรูปชนิด
หนึ่งเท่านั้นเอง เมื่อแยกแล้วก็ไม่เป็นกาย มันเป็นรูป เมื่อเราแยกออก จะเป็นรูปธาตุชนิด
หนึ่ง เมื่อเราแยกไปทุกส่วนทุกส่วน โดยทั่วไปแล้ว ทำให้จิตของเราเข้าใจในตัวของเรา
ชัดขึ้น ถูกต้องขึ้น เป็นสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบถูกทางแล้ว

ทำไมถึงจัดความเห็นประเภทนี้เป็นความเห็นชอบ เพราะเห็นเพื่อละอหังการ
มมังการ ละอุปาทานชั้นที่ว่า รูปอุปาทานักขัน โห เวทูปาทานักขัน โห สัญญูปาทานัก
ขัน โห สังขารูปาทานักขัน โห ถ้าเราเห็นแยกไปแล้ว การยึดมั่นถือมั่นในรูป ในเวทนา ใน
สัญญา ในสังขาร ในวิญญาณไม่มี ศรัทธาที่จะยึดเหมือนแต่ก่อนเราเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน
มันเบื้องหน้าทั้งเห็นทุกขด้วย ทั้งเห็นเป็นของวัตถุแต่ละอย่าง ไม่ควรยึดถือด้วย มันจะได้
ปล่อยวาง

ถ้าจิตมันเห็นและมันปล่อยวางได้แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ความสงบ ความผ่อนคลาย
ความสุข ภาระอันน้อยก็ย่อมมีในจิตใจของเรา เรื่อยอมเบาบางทีเดียว จิตใจก็ไม่มีอะไรที่
กระทบกระเทือนมาก ก็จะถึงธรรมชาติอันบริสุทธิ์ทีเดียว เพราะฉะนั้น อย่าเห็นว่าเป็น
เรื่องเล็กน้อยที่เราจะพิจารณาภายในกาย เลือกเพื่อตั้งสติภาวนา

แม้แต่ลมหายใจเข้าออกก็เป็นกายในกายเหมือนกัน

เราบริกรรมพุทโธ พุทโธก็เป็นกายในกายเหมือนกัน ทำไมจึงว่าอย่างนี้ เพราะพุท
โธเป็นอารมณ์ของจิตที่วิญญาณกำลังกำหนดอยู่ ถ้าเราพิจารณา ความรู้พุทโธ ผู้รู้ ผู้รู้
หมายถึงวิญญาณชั้น ที่เราอบรมเป็นกายในกาย ส่วนหนึ่งที่เรารู้อยู่ นั่น เพราะเหตุนี้
เราทั้งหลายจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ผิดมหาสติปัญญา ไม่ผิดมรรค เป็นหนทางอัน
ชอบ เราได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ขอให้เราทั้งหลายพยายามกำหนดศึกษาปฏิบัติ โดย
พยายามระลึกคำบริกรรมภาวนาไป ภาวนาไปจิตใจค่อยละเอียดไปๆ มีประโยชน์มาก
ทีเดียว ถ้าเราเพ่งจิตสงบแน่นและห้าว่าง แล้วเจริญห้าว่าง ห้าว่างสงบไป ห้าว่าง
เจริญขึ้น ห้าว่างสงบไปคืออะไร กามฉันทะสงบไป พยาบาทสงบไป กามฉันทะความ
อุปาทานชั้น ยึดรูป เสียง กลิ่น รส ในตัวของเราเอง เราปล่อยวางไปได้ เราพยายามที่

จิตใจได้รับอารมณ์ที่ไม่ชอบที่มีขึ้นในจิตใจ ก็ปล่อยวางได้ ความง่วงเหงาหาวนอน จี้
เกียด จี้คร้าน มันก็ผ่านไป ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญก็ผ่านไป ละไป

คัดมาจากหนังสือ "ธรรมดวงเดียว" โดย พระโพธิธรรมจารย์เถร (หลวงปู่สุวัจน์
สุวโจ) วัดป่าเขาน้อย จ. บุรีรัมย์