สัมมาสติ สติระลึกชอบ

พระโพธิธรรมาจารย์เถร (หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ)

โพสท์ในลานธรรมเสวนา กระทู้ที่ 004880 - โดยคุณ : หมาน้อย [10 เม.ย. 2545]

จากหนังสือประทีปในต่างแดน หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

แสดง ณ เมืองซีแอตเติล สหรัฐอเมริกา ระหว่าง ๒๕๒๕ - ๒๕๒๖

ขอให้ตั้งใจต่อไปนี้จะได้บรรยายธรรมเกี่ยวแก่การอบรมสมาธิภาวนา ให้เพิ่มพูนศรัทธา เพื่อความเลื่อมใสในการประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมจิตใจของเราให้ตรงถูกต้องตามธรรม ในทางพระพุทธศาสนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์พาประพฤติปฏิบัติและบำเพ็ญมา การบรรยายธรรมเพื่ออบรมจิตใจในวันนี้ จะได้กล่าวถึงสัมมาสติ ซึ่งเป็นบริขารของสมาธิข้อสุดท้ายสัมมาสติ นั้น ให้เราทั้งหลายมีสติระลึกชอบตามหลักที่ท่านให้ระลึกชอบนั้น ท่านชี้ลงในตัวของเรา ให้ระลึกเข้ามาในกายของเรา ให้ระลึกเวทนาที่มีอยู่ในกายและในจิตของเรา ให้ระลึกสัญญาที่มีอยู่ในตัวของเรา ให้ระลึกสังขาร หรือระลึกธรรม หรือให้ระลึกจิต ให้ระลึกธรรมที่อยู่ในตัวของเรา การระลึกกายเป็นการเจริญสติ เพื่ออบรมสติของเราให้สมบูรณ์บริบูรณ์ ให้มีกำลังเพื่อจะได้กำจัดความหลงเข้าใจผิดตามความเป็นจริงที่มีอยู่ในกายของเรานี้ ที่ได้เรียกว่า กาเย กายานุปสสี วิหรติ ให้พิจารณากายในกาย อาตาปี ให้มีความเพียร สม ปชาโน ให้มีความรู้ตัว สติมา ให้มีความระลึก พยายามสำรวมระวังอย่าให้อภิชฌา คือความยินดี สำรวมระวังไม่ให้โทมนัสคือความยินร้ายเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้ ในข้อความโดยย่อ ๆ การเจริญสติกายในกาย ผู้ฝึกหัดอบรมเพ่อให้สติมีกำลังให้พิจารณากายในกายที่มีอยู่หลายอย่าง ที่ประชุมอยู่ในกายของเรา ท่านแสดงไว้ที่เราทั้งหลายได้สวดไปเมื่อกี้นี้เหมือนที่ว่า อะยง โข เม กาโย กายของเรานี้แล หมายถึงกายของเรา ที่นั่งอยู่นี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป แล้วก็มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ เราระลึกตามอาการเหล่านี้เสียก่อน ในกายนี้ท่านบอกว่า ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาด มีหลายอย่างมันมีอยู่ในกายนี้แล้วก็ท่านจำแนกให้ดูผม เกสาให้พิจารณา ให้เป็นของปฏิกูล ของไม่สะอาด ที่พอดูแลได้ เราจะต้องอาศัยการชำระสะสาง ซึ่งจะอยู่ได้ จึงจะไม่มีกลิ่นอันน่ารังเกียจ

การที่พิจารณาอย่างนี้พิจารณาให้เป็นธรรม ให้รู้ตามภาวะ คือความเป็นจริงที่ธรรมดาอยู่ในกาย หรือถ้าหากเราไม่พิจารณาอย่างนั้น เราพิจารณาธรรมดาที่มีอยู่ในกายอีกว่า กายของเรามีความแก่เป็นธรรมดา เมื่อมีความเกิดขึ้นแล้วก็มีความทรุดโทรม มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ผลที่สุดมีความแตกสลายตายไปเป็นธรรมดา นี้ก็เรียกว่าพิจารณากายในกายเช่นเดียวกัน หรือเราพิจารณากายในกาย คือความรู้ตัว เช่นว่าเราเดินก็ได้รู้ว่าเราเดิน เรายืนก็ได้รู้ว่าเรายืน เหลียวซ้ายแลขวาก็ให้รู้ว่าเราเหลียวซ้ายแลขวา เราจะเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ เราก็พึงทำความรู้ตัวในอิริยาบถนั้น ๆ อันนี้เรียกว่าเจริญกายในกายเหมือนกัน

เมื่อเราตรวจตราดูกายของเราตามความเป็นจริง เกิดความรู้ตัวสร้างสติขึ้นมา เมื่อสติตั้งตัวตั้งใจในกายอันถูกต้อง กายนี้สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เขา เมื่อเราแยกแล้ว ผมก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ขน เล็บ ฟัน หนัง เราแยกแต่ละอย่าง ๆ ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา ไม่มีเขา ฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เราควรปล่อยวาง เพราะการยึดมั่นถือมั่นเป็นของเราแล้ว เวลาร่างกายมันแตกหมดไปเป็นอย่างอื่น เราก็ได้รับความทุกข์ความเสียใจ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้น เพราะอาศัยเราไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะเราไม่ได้พิจารณาตามธรรม เพราะเราไม่ได้สร้างสติให้ระลึกชอบให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราจึงมีความหลง ความสำคัญเข้าใจผิดตามสัญญาโลกที่เขาถือกัน เราทั้งหลายจึงได้รับความลุ่มหลง แล้วได้รับความกระทบกระเทือน เพราะความลุ่มหลงคือทุกข์อยู่บ่อย ๆ พระพุทธเจ้า พระองค์จึงสอนให้เราหาวิธีแก้ไข เพื่อกำจัดความลุ่มหลงในกายนี้ ด้วยอาศัยเจริญสติ คำว่าการเจริญสตินั้นไม่ใช่พิจารณาครั้งเดียว หรือคราวเดียว แต่ให้พิจารณาเนือง ๆ และพิจารณาอยู่เสมอ ในอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ก็ให้เราพิจารณาให้เห็นกายในกาย ให้รู้กายในกายตามความเป็นจริง เมื่อเราพิจารณารู้ตามความเป็นจริง เราต้องการจิตใจของเราให้สงบ เราก็ปล่อยวางกายนี้เสีย เพราะกายกับจิตมิใช่อันเดียวกัน ถ้าเรายึดกายเป็นของเรา เวลากายมันคร่ำคร่าทรุดโทรม เราก็ทรุดโทรมไปด้วย ความสุขที่มีอยู่ในร่างกายก็พลอยหายทรุดโทรมอันตรธานไปด้วย

เพราะฉะนั้น ความสุขที่เกิดขึ้นจากกาย หรือที่มีอยู่ในกายที่เราห่วงนั้น เป็นอันว่าเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่ได้ความสุขเสมอไป ไม่มั่นคง มีความสุขที่มั่นคงนอกเหนือจากกายมีอยู่ คือการอบรมจิตให้สงบ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า นต ถิสนติ ปรง สุข สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี นี้ท่านเทียบความสุขทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่

จำนวนมากน้อยเท่าไร ความสุขเหล่านั้นทั้งหมดสู้ความสงบไม่ได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ได้อบรมจิตใจด้วยอาศัยเจริญสติ ซึ่งเป็นบริขารของสมาธิ แล้วมาปฏิบัติจิตใจให้มีความสงบตั้งมั่นแน่วแน่ พระองค์ได้ความสุขสมบูรณ์อย่างเพียงพอ พระองค์ไม่ได้แสวงหาความสุขอย่างอื่นอีก พระองค์พอสิ้นสุดในการแสวงหาความสุขเพียงแค่นี้ คือพระองค์ได้ความสุขเพียงพอจะอบรมจิตให้สงบ พระองค์ก็ได้มีพระมหากรุณาธิคุณเมตตาสงสารเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ต้องการให้สัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์อยู่ ที่แสวงหาความสุขแต่ยังไม่พบ พระองค์ก็อุตสาหะพยายามแนะนำพร่ำสอนอบรมให้ฝึกหัดทำจิตใจให้สงบเพื่อจะได้พบเห็นซึ่งความสุขที่แท้จริง แล้วมีผู้เกิดความเลื่อมใสมีศรัทธาเข้ามาประพฤติปฏิบัติตามเป็นจำนวนมาก ได้ประสบผลสำเร็จคือความสุขในด้านจิตใจเป็นจำนวนมาก ต่อมาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่าศาสนาจึงได้อยู่มาจนถึงปัจจุบัน เพราะอาศัยอำนวยผลประโยชน์ให้แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างแท้จริงเราทั้งหลายต้องการความสงบแล้วหมั่นฝึกหัดเจริญสติ ให้มีความระลึกชอบ คือให้ระลึกเข้ามาในกายของเราให้รู้ตามความเป็นจริง ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากายเท่านั้น สักแต่ว่าเกิดแล้วก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จะหาสาระแก่นสารสิ่งใดไม่ได้ เราไม่ควรยึดมั่นถือมั่นควรปล่อยวาง เพราะความสุขความทุกข์ทั้งหลาย มิได้อยู่ที่กาย ความสุขและทุกข์อยู่ที่ใจ เมื่อเราอบรมจิตใจให้มีสติเป็นเครื่องรักษา ไม่ให้หลงใหลในกายแล้วอบรมจิตใจให้สงบก็จะได้ความสุขอย่างแท้จริง

เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้เราพยายามเจริญจิตด้วยการฝึกให้มีสมาธิ เพื่อจิตจะได้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในสิ่งที่มาสัมผัส ถูกต้อง จะเป็นเย็นร้อนอ่อนแข็งเจ็บปวดเล็กน้อยก็ตาม พยายามให้ผ่านไป ๆ แล้วตั้งจิตใจเจริญสติไม่ให้พลั้งเผลอด้วยระลึกพุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วระลึกพุทโธ ๆ คำเดียว แล้วปล่อยวางกาย สิ่งใดที่เกิดขึ้นจากกาย จะเป็นเวทนา จะเป็นสิ่งใดอย่างใดอย่างหนึ่งเราก็ปล่อยวางเสียให้หมด แล้วรักษาจิตใจให้สงบให้รวมเป็นหนึ่งเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ด้วยการบริกรรมอันเดียว การบริกรรมนี้บริกรรมแล้วบริกรรมอีก แต่ในใจให้ระลึกพุทโธ ๆ ให้มีความเพียร ให้มีความพยายาม ให้ประคองจิตไว้ในความเพียรนั้น ๆ แล้วตั้งใจระลึกไป ๆ เมื่อจิตเป็นหนึ่งได้แล้ว ค่อยตั้งตัวเป็นสมาธิได้ ค่อยละเอียดตามลำดับ จิตไม่ไปอุปาทานอย่างอื่น เพราะปล่อยวางอย่างอื่นหมดแล้ว เหลือแต่พุทโธ เราได้พระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่งไว้ในใจ เราก็ยึด เรามีที่พึ่งแล้ว เราไม่ต้องกลัวเพราะพระพุทธเจ้ามีอานุภาพ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา สามารถกำจัดอุปสรรค

ขัดข้องในจิตใจได้ เราพยายามระลึกถึงพระองค์อย่าให้พลั้งเผลอ ระลึกไป ๆ พุทโธ ๆ ไว้ในใจระลึกไป ๆ เมื่อเราถึงพระองค์จริง ๆ แล้ว จะมีความเบาตัว มีความสบาย มีความสุข ความสุขอย่างนี้เป็นความสุขที่พิเศษ โดยเราไม่ต้องเหนื่อยยากลำบาก ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยใคร ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยวัตถุ ไม่เกี่ยวด้วยเงินทอง เราผลิตได้จากใจของเราเอง เป็นความสุขที่ไม่รู้จักบกพร่อง ถ้าเราสามารถคิดได้รักษาได้ โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องด้วยใจ และวัตถุใด และกับบุคคลผู้ใดให้เหนื่อยยากลำบากเปล่า ๆ เพียงแต่เรามารักษาจิตใจให้สงบละเอียด ๆ อยู่นั้น ปล่อยวางละทิ้งสิ่งอื่นให้หมด แม้แต่ภายนอกเราก็ไม่คำนึงถึง ตัดกังวลปริโพธข้างนอกออกให้หมด อดีตอนาคตก็ตัดออกไม่ต้องคำนึงถึง เอาแต่ปัจจุบัน คือพุทโธในปัจจุบัน เมื่อพุทโธมันผ่านไป แล้วก็พุทโธอีกสร้างขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ เรียกว่าเจริญ คือสร้างขึ้นมาเรื่อย ๆ ให้อยู่ในจิตใจของเราตลอด อย่าให้มันขาด อย่าให้มันว่าง ถ้าจิตมันว่างเดี๋ยวอกุศลธรรมอย่างอื่นจะแทรกเข้ามา เพราะการระลึกพุทโธนี้เป็นกุศลจิต เป็นที่เกิดเป็นบุญเป็นกุศล เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริง เราควรเจริญควรระลึกไว้ในใจต่อไปนี้ พยายามระลึกปล่อยวางอารมณ์ให้สบาย ทำด้วยความสบาย อย่าคิดเวลาเท่านั้นเท่านี้ ไม่ต้องคิด พอถึงเวลาท่านบอกเอง เราเพียงแต่พุทโธ ดูแต่ใจเราก็พอ อย่าให้มันแบ่งแยกออกเป็นสองเป็นสาม ให้มีใจเดียวเรียกว่า เอกง ธม มง เอกง จิตตง มีจิตดวงเดียว มีอารมณ์อันเดียว พุทโธอย่างเดียวเท่านั้น อย่าคิดไปอย่างอื่น ถ้าจิตตั้งมั่นในอันเดียวนั้นแหละ เรียกว่าจิตเป็นสมาธิไม่มีสองมีสาม จิตเป็นสมาธิแล้ว จิตก็จะสงบละเอียดไปตามลำดับ เมื่อจิตสงบแล้วจะมีอย่างหนึ่ง จะเกิดรู้สึกในตัวของเรา อันนี้เป็นขึ้นมาเอง ถึงไม่บอกก็รู้ เมื่อจิตสงบแล้ว เพราะฉะนั้น ต่อไปจะไม่มีการอธิบาย ยุติแต่เพียงเท่านี้ก่อน

จากคุณ : หมาน้อย [16 เม.ย. 2545]