การทำกัมมัฏฐาน บริกรรม “พุทโธ”

ฝึกหัดสมาธิ

ของขวัญทางธรรม

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

หลักของการทำสมาธิภาวนา

จิตนี้เมื่อเราฝึกหัดอบรมเต็มที่ ด้วยการเอาสติไปควบคุมให้อยู่ในพุทโธเป็นอารมณ์เดียวแล้ว จะไม่ส่งส่ายไปในที่ต่างๆ แล้ว จะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง คำบริกรรมนั้นก็จะหายไปโดยไม่รู้ตัว จะมีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข หาอะไรเสมอเหมือนไม่ได้

ผู้ไม่เคยประสบ เมื่อประสบเข้าแล้วจะบรรยายอย่างไรก็ไม่ถูก เพราะความสุขสงบชนิดนี้ ซึ่งไม่มีคนใดในโลกนี้ได้เคยประสบมาก่อน ถึงเคยได้ประสบมาแล้วก็ไม่ใช่อย่างเดียวกัน ฉะนั้นจึงบรรยายไม่ถูก แต่อธิบายให้ตัวเองฟังได้

ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก **ถ้าผู้นั้นได้บำเพ็ญบารมีมาแต่ก่อนมากแล้ว จะเกิดมหัศจรรย์ต่างๆนานา** เป็นต้นว่า เกิดความรู้ความเห็น เทวดา ภูต ผี เปรต อสุรกาย แลเห็นอดีต อนาคตของตนเอง แลของคนอื่นในชาตินั้นๆ ได้เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว แลจะเป็นอย่างต่อไปอีก โดยที่ตนไม่ได้ตั้งใจจะให้เห็นอย่างนั้นเลย

แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันหากจะเห็นของมันเองอย่างน่าอัศจรรย์มาก เรื่องพรรค์นี้ผู้ปฏิบัติสมาธิทั้งหลายใฝ่ใจนัก เมื่อ

เห็นหรือรู้แล้วก็คุยโม้ให้คนอื่นฟัง เมื่อคนอื่นทำตามแต่ไม่เห็นหรือไม่เป็นอย่างนั้นก็ชักให้ท้อใจหาว่าบุญของเรานั้นน้อย วาสนาของเราไม่มี ชักให้คลายศรัทธาในการปฏิบัติ

ส่วนผู้ที่เป็นแลเห็นนั้นเห็นนี้ดังที่ว่านั้น เมื่อเสื่อมจากนั้นแล้ว เพราะความที่เราไปหลงเพลินแต่ของภายนอก ไม่ยึดเอาใจมาเป็นหลัก เลยคว้าอะไรก็ไม่ติด แล้วคิดถึงอารมณ์ของเก่าที่เราเคยได้เห็นนั้น จิตก็ยิ่งยุ่งใหญ่ ผู้ที่ชอบคุยก็เอาแต่ความเก่าที่ตนได้เคยรู้ได้เคยเห็นมาคุยเฟื่องไปเลย นักฟังทั้งหลายชอบฟังนักแบบนี้ แต่นักปฏิบัติเบื่อ เพราะนักปฏิบัติชอบฟังแต่ของความเป็นจริงและปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาไว้ว่า พระศาสนาของเราจะเสื่อมแลเจริญ ก็เพราะผู้ปฏิบัตินี้ทั้งนั้น การเสื่อมเพราะปฏิบัติแล้วได้ความรู้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็เอาไปคุยให้คนอื่นฟัง ไม่แสดงถึงหลักของสมาธิภาวนา เอาแต่ของภายนอกมาพูด หาสาระอะไรไม่ได้ อย่างนี้ทำให้พระศาสนาเสื่อมโดยไม่รู้ตัว

ผู้ทำให้พระศาสนาเจริญนั้น พูดแต่สิ่งที่เป็นจริง เป็นประโยชน์ แลไม่พูดเล่น พูดมีเหตุมีผล ปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ บริกรรมอย่างนี้ ทำให้จิตรวมได้ สงบระงับดับกิเลสฟุ้งซ่านได้อย่างนี้

ผู้บริกรรมภาวนพุทโธๆๆ พึงทำใจให้เย็นๆ อย่าได้รีบร้อน ขอให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่น ไม่คลอนแคลน ปล่อยวางความลังเลสงสัยอะไรทั้งหมด แล้วจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมพุทโธๆๆ มีสติควบคู่กับพุทโธเท่านั้นตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด จะมีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ผู้ภาวนาสติยังอ่อน อุบายยังน้อย ต้องยึดคำบริกรรมพุทโธเป็นหลัก ถ้ามิเช่นนั้นแล้วจะไม่เป็น หรือเป็นไปได้ก็ไม่มีหลัก

ถ้าสติแก่กล้า ภาวนาจิตเด็ด จะเอาอย่างนี้ ถ้าไม่ได้พุทโธหรือไม่เห็นพุทโธขึ้นมาในใจ หรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวแล้ว เราจะไม่ยอมลุกจากที่นี้ ถึงแม้ชีวิตจะดับก็ช่างมัน อย่างนี้แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว คำบริกรรมที่ว่าพุทโธหรือสิ่งใดที่เราข้องใจ หรือสงสัยอยู่นั้นทั้งหมด จะหายไปในกระพริบตาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเราเคยยึดถือมานานแสนนาน ก็จะไม่ปรากฏในที่นั้น จะยังเหลือแต่จิต คือผู้สงบเยือกเย็นเป็นสุขอยู่อย่างเดียว ผู้ทำสมาธิได้อย่างนี้แล้วชอบใจนัก ที่หลังทำก็อยากได้อย่างนั้นอีก มันเลยไม่เป็นอย่างนั้นอีก นั่นเพราะความอยากเป็นเหตุ มันจึงไม่เป็นอย่างนั้น

สมาธิเป็นของละเอียดอ่อนมาก เราจะบังคับให้มันเป็นอย่างนั้นไม่ได้ และไม่ให้เป็นสมาธิก็ไม่ได้เหมือนกัน ถ้าทำใจร้อนยิ่งไปกันใหญ่ เราต้องทำใจเย็นๆ จะเป็นสมาธิหรือไม่ก็ตาม เราเคยทำภาวนาพุทโธๆๆ ก็ภาวนาไปเรื่อยๆ ทำเหมือนกับเราไม่เคยภาวนาพุทโธมาก่อน **ทำใจให้เป็นกลาง วางจิตให้เสมอ แล้วผ่อนลมหายใจให้เบาๆ** เอาสติกำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เวลามันจะเป็นมันหากเป็นของมันเอง เราจะไปแต่งให้มันเป็นไม่ได้ ถ้าเราแต่งเอาได้ คนในโลกนี้ก็จะสำเร็จพระอรหันต์กันหมดแล้ว รู้แล้วแต่ก็ทำไม่ถูก ทำถูกแล้วอยากเป็นอย่างนั้นอีกก็เป็นไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิทั้งนั้น

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ ต้องทำให้ชำนิชำนาญ คล่องแคล่ว ในขณะที่อารมณ์ดีและชั่วมากระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันทีทันใด อย่าให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้ นึกถึงคำบริกรรมพุทโธเมื่อไร ให้จิตรวมได้ทันที อย่างนี้จิตจึงมั่นคง เชื่อตนเองได้ **เมื่อหัดให้ชำชองชำนิชำนาญอย่างนี้นานๆเข้า กิเลส ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงมันค่อยหายไปเอง** ไม่ต้องชำระกิเลสตัวนั้นตัวนี้ ต้องชำระด้วยธรรมข้อนั้นๆ ด้วยอุบายวิธีอย่างนั้นๆ จิตสงบจากความฟุ้งซ่านในอารมณ์นั้นๆ จิตจะถอนจากกิเลสนั้นๆ

เอาเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว ดีกว่าเราจะไปละกิเลสด้วยการปรุงแต่ง เข้าฌานที่ ๑-๒-๓-๔ ด้วยการละวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา แลอุเบกขาเป็นอารมณ์ หรือทำให้ได้ปฐมมรรคด้วยการละกิเลสสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ไปมองดูแต่กิเลสนั้นๆว่า กิเลสตัวนั้นๆ เราทำจิตให้ได้อย่างนั้น เราพ้นจากกิเลสตัวนั้นๆได้แล้ว กิเลสเรายังเหลืออยู่เท่านั้น ทำจิตให้ได้อย่างนั้น กิเลสของเราจึงจะหมดสิ้นไป แต่**ไม่ได้มองดูจิตผู้เกิดกิเลสที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น ว่านั้นเป็นกิเลสที่เกาะอยู่กับจิต พอเลิกจากการพิจารณานั้นแล้วจิตก็จะอยู่อย่างเดิม ไม่ได้อะไรเลย นอกจากไม่ได้อะไรแล้ว พอมีผู้มาแย้งความคิดความเห็นซึ่งไม่ตรงต่อความเห็นของตนแล้ว จะต้องโต้อย่างรุนแรงเหมือนกับไฟลุกแล้วเอาน้ำมันมาราดฉะนั้น**

ขอให้ยึดคำบริกรรมพุทโธๆๆ ไว้ให้มั่นคงเถิด ถึงไม่ได้อะไรก็ยังพอมีคำบริกรรมไว้เป็นหลัก เมื่ออารมณ์อะไรมากระทบแรงๆ เรายึดเอาพุทโธไว้เป็นหลัก อารมณ์นั้นๆก็จะเบาบางลงได้บ้าง หรืออาจระงับดับหายไปก็เป็นได้ ดีกว่าไม่มีหลักอะไรเป็นเครื่องยึด

แท้จริงผู้ภาวนาทั้งหลาย ต้องยึดเอาคำบริกรรมของตนไว้ให้มั่นคง จึงจะได้ชื่อว่าภาวนามีหลัก เวลาภาวนาเสื่อมจะได้ยึดเอาไว้เป็นหลัก