

หลักการปฏิบัติสมาธิภาวนา

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

๑. ต้องมีศีล ๕ สมบูรณ์

...เพราะศีล ๕ สมบูรณ์จะทำให้เป็นมโนมยสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
...ใครจะเพิ่มเป็นศีล ๘... ศีล ๑๐ หรือ ๒๒๗ ข้อก็ได้ตามฐานะ...แต่อย่างน้อย
ศีล ๕ ต้องสมบูรณ์

๒. การบริการรรมภาวนา

...คือการฝึกให้จิตมีเกาะ เรียกว่า มีวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ของจิต
...เมื่อหายใจเข้าบริการรรมคำว่า “พุท” ...เมื่อหายใจออกบริการรรมคำว่า “โธ”
...บริการรรมไปทุกลมหายใจเข้าออก ทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน
ทำ พูด คิด จนกระทั่งขำขานัญ คือ จิตบริการรรมคำว่า “พุทโธ” เองตลอดเวลา

๓. การสอนให้จิตทำงาน

...คือการพิจารณา (บางท่านจิตจะไปพิจารณาเอง เมื่อจิตอึดมีคำ
บริการรรม)
...เมื่อจิตอึดมีคำบริการรรมแล้ว คือจิตจะหยุดบริการรรมเอง จะมีแต่สติ
(ตัวรู้) อยู่
...ใช้สติตัวนี้ไปดู (พิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง) ในสติปัฏฐาน ๔
กาย...เวทนา...จิต...ธรรม

๓. ก. พิจารณา (ดู) กาย

...เช่น อานาปานสติ (คือการเห็นลมหายใจเข้า — ลมหายใจออก
ไม่มีคำบริการรรมเลย)

...หรืออิริยาบถ (คือรู้ว่าเรากำลังอยู่อย่างไร...ยืน เดิน นั่ง นอน...
หรือกำลังเคลื่อนไหวอย่างไรอยู่)

...หรือดูอาการ ๓๒ ...หรือพิจารณากายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน
น้ำ ไฟ ลม ...หรือพิจารณาซากศพ

ให้ดูอย่างใดอย่างหนึ่ง จนกระทั่งเห็นอย่างชัดเจน เห็นการเกิด
ของสิ่งที่กำลังดูอยู่บ้างเห็นดับของสิ่งที่กำลังดูอยู่บ้าง **มีสติชัดเจน** ว่าสิ่งที่กำลัง
เห็นอยู่นั้นเป็นเพียง “อะไรอย่างหนึ่ง” ที่กำลังเกิด ที่กำลังดับ
...สิ่งนั้นเมื่อเป็นเพียงอะไรอย่างหนึ่ง ก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ...สิ่งนั้นมีเพื่อเป็น
เครื่องรู้ของสติเท่านั้น....

๓ ข. พิจารณาเวทนา

...เมื่อสุขก็รู้ว่าสุข...เมื่อทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์...เมื่อเฉยๆ ก็รู้ว่าเฉยๆ...
เห็นสุข ทุกข์หรือเฉยๆ ชัดอยู่ เมื่อมันกำลังเกิดก็เห็นชัด เมื่อมันกำลังดับ
ก็เห็นชัด เห็นเช่นนี้เรื่อยไปจนจิตรู้ว่ามันเป็นเพียง **“อะไรอย่างหนึ่ง”**
ที่กำลังเกิด กำลังดับ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันสักแต่ว่าเป็นอะไร
อย่างหนึ่งนั่นเอง ...เวทนามีอยู่จริง เป็นแต่เครื่องรู้ของสติเท่านั้น...

๓ ค. พิจารณาจิต

...ก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตโกรธ จิตโลภ จิตหลง จิตสงบ จิตฟุ้งซ่าน
จิตคิดอะไรก็ตาม ...เราจะใช้ **“สติ”** รู้เห็นมันชัดอยู่ เห็นมันกำลังเกิด เห็น
มันกำลังดับ ...มันก็เป็นเพียง **“อะไรอย่างหนึ่ง”** กำลังเกิด กำลังดับ
...ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันเป็นเพียงเครื่องรู้ของสติเท่านั้น...

๓ ง. พิจารณาธรรม

...เช่น นิวรณ์ ๕, ชันธ์ ๕, อายตนะ ๖, อริยสัจ ๔, โพชฌงค์ ๗
 เป็นต้น...เห็นแต่ละอย่าง เห็นแต่ละตัวชัด เห็นความเกิดของธรรมข้อนั้นๆ
ชัด เห็นความดับของธรรมข้อนั้นๆ ชัด ...ธรรมนั้นๆ เป็นแต่เพียง **“อะไร
อย่างหนึ่ง”** กำลังเกิด กำลังดับไม่เป็นสิ่งที่เรารู้ ไม่ใช่สิ่งที่เราได้ มัน
เป็นอย่างนั่นเอง เกิดๆ ดับๆ...มีธรรมอยู่จริงสักแต่ว่าเป็นเครื่องรู้ของสติ
เท่านั้นเอง...

“สุดท้ายเห็นอะไร รู้อะไร มันก็เป็นอย่างนั่นเอง...”

...การพิจารณานั้น พิจารณาเพียงอย่างเดียวให้ชำนาญ
เห็นความเกิด เห็นความดับ เห็นความดับชัดแล้วอย่างอื่นที่ผ่าน
มาก็เป็นเพียง **“เครื่องรู้ของสติ”** เท่านั้น ทุกอย่างก็จะเป็นไป
ตามธรรมชาติ...”

ธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน เมืองสาวัตถี

ได้ตรัสสอนพระราหุลเรื่องธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ๖ คู่ คือ

๑. “ราหุล! เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาท (คือความคิดที่จะแก้แค้น) ได้
๒. เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสา (คือการเบียดเบียน) ได้
๓. เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละอโรติ (ความริษยา) ได้
๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละปฏิฆะ (คือความขัดใจ) ได้
๕. เธอจงเจริญสุตถภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญสุตถภาวนาอยู่ จักละราคะ (คือความยินดีในกาม) ได้
๖. เธอจงเจริญอนิจจสัญญาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจภาวนาอยู่ จักละอัสสมิมานะ (คือการถือตัว) ได้

มหาราहुโลวาทสูตร ๑๓ / ๑๒๗

การปฏิบัติธรรมเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง ควรจะต้องศึกษาให้รู้ถึงสิ่งที่เป็น “คู่ปรับ” ของกันและกัน ดังที่ทรงยกมาสอนแก่พระราหุล

๖ ข้อนี้ และยังมีอีกมาก

การปฏิบัติธรรม เราจับคู่ของธรรมะข้อนั้นๆ ให้ถูกฝาถูกตัวกัน การปฏิบัติธรรมก็จะเป็นเรื่องไม่ยากเลย เช่น คนมีความตระหนี่ถี่เหนียว ก็ต้องพิจารณาโทษของความตระหนี่ถี่เหนียว ทำให้เกิดเป็นคนยากจน ไม่มีพวกพ้องบริวาร ทำให้เป็นคนมีจิตใจคับแคบ และเห็นแก่ตัวจัด เป็นต้น

ทางแก้ก็ต้องใช้แบบ “หนามยอก เอาหนามบ่ง” คือ การบริจาค การให้ทาน การเสียสละต่างๆ ให้มาก จริงอยู่ในการทำครั้งแรกๆ มันก็ย่อมฝืนใจและทำยาก แต่เมื่อหัดทำบ่อยๆ มันก็จะเกิดความเคยชินไปเอง

ธรรมะข้ออื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ล้วนมีคู่ปรับที่คอยหักคั่นกันอยู่เสมอ ถ้าเราจัดหาคู่ปรับมาแก้ ให้ถูกฝาถูกตัวกันได้แล้ว การปฏิบัติธรรมทางศาสนาก็จะไม่กลายเป็นเรื่องยาก หรือเป็นเรื่อง “สุดวิสัย” อย่างที่คนทั่วๆ ไปคิดเห็นกันอีกต่อไป

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วไม่ก้าวหน้า ไม่เกิดผลใดๆ ก็ขอให้พิจารณาดูธรรมข้อนั้นๆ ว่ามันถูกฝาถูกตัวกันหรือไม่ ?