

ภาวนาแบบพระพุทธเจ้า

เวลาที่พูดถึงคำว่า ภาวนา คนทั่วไปมักจะคิดถึงการนำมนต์บทใดบทหนึ่งมาท่อง บ่นเบาๆ แต่ความหมายของคำว่า ภาวนา ในพุทธศาสนา คือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ สงบและรู้ ถ้าเรียกตามหลักแห่งภาวนาอย่างครบถ้วน ภาวนามีสองอย่าง คือสมถภาวนา แปลว่า การทำความสงบให้เจริญ และวิปัสสนาภาวนา การทำความเห็นแจ้งในความ เปลี่ยนแปลงแห่งนามรูปให้เจริญขึ้น

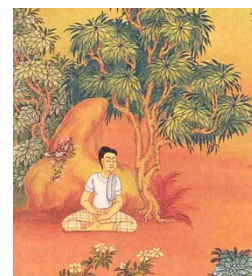
วิธีการทำภาวนาหรือภาษาที่คนทั่วไปคุ้นเคย จะพูดว่า วิธีทำสมาธิ มีอยู่มากมาย หลายแบบ แต่จุดประสงค์สำคัญก็อยู่ที่การพักใจไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่ง หรือพูดให้เข้าใจ ง่ายๆ ก็คือ การให้ความสนใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในขณะใดขณะหนึ่งหรือทุกขณะ

วิธีการทำภาวนาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนก็มีอยู่หลายแบบ แต่แบบที่พระองค์



ตรัสสอนมากที่สุดเห็นจะได้แก่ การพักใจไว้กับลมหายใจ อันเป็น จุดพักใจที่อยู่ใกล้และพบได้ง่าย พบได้ตลอดเวลา เมื่อใจเข้ามา พักอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ต้องเที่ยวไปไกลๆ ใจก็จะไม่เหนื่อยเพราะ ไม่ได้เคลื่อนไหวมาก ใจก็จะไม่หนักเพราะไม่แบกอะไรมาก ใจ จะไม่เบื่อเพราะไม่ได้จมอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนานๆ ใจจะไม่รู้สึกท้อแท้เพราะ ไม่มีความหวัง ไม่มีความสมหวัง ไม่มีความผิดหวังให้รู้สึกท้อแท้

พระพุทธเจ้าสอนให้ทำภาวนา คือทำความสงบให้เจริญขึ้นด้วย วิธีการง่ายๆ คือหาที่สงบตามที่จะหาได้ หากอยู่ในป่า ในสวน ก็เลือก เอาโคนต้นไม้ต้นใดต้นหนึ่งแล้วทำที่นั่งให้สบาย หากไม่มีป่าหรือไม่



มีสวาง ก็ใช้ห้องว่างๆ ห้องใดห้องหนึ่ง หาที่นั่งที่เหมาะสมๆ มุมใดมุมหนึ่ง เมื่อได้ที่นั่งได้



โคนต้นไม้อีกตาม ได้ที่นั่งในห้องแล้วก็ตาม นั่งลง ตั้งกายตรง ดำรงสติ
มั่น นำใจมาพักไว้ที่ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของ
ลมหายใจเข้าออกในทุกขณะท่าที่

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดๆ แน่ๆ ว่า กำลังหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดๆ แน่ๆ ว่า กำลังหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดๆ แน่ๆ ว่า กำลังหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดๆ แน่ๆ ว่า กำลังหายใจออกสั้น

รู้จักลมหายใจทั้งสองแบบในทุกขณะเวลาหายใจเข้าออก

เมื่อลมหายใจแผ่วเบาตามลำดับ ก็รู้สึกชัดๆ แน่ๆ เวลาลมหายใจแผ่วเบา
ตามลำดับ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้เฝ้าดู เฝ้าสังเกต ไม่ปล่อยใจไปไหน หากใจจะเผลอ
เที่ยวไปบ้างก็หายใจยาวๆ เสมือนเริ่มรู้สึกตัวใหม่ มีสติคือ
แล้วพักใจอยู่ตรงนี้อีก หากเผลออีก ก็หายใจยาวๆ เช่นเดิม
เพื่อให้สติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่ว
พร้อม เกิดขึ้นถี่และต่อเนื่อง แนบแน่นสนิทมากขึ้น ทุกครั้งที่เผลอใจออกไปจากลม
หายใจแล้วระลึกขึ้นมาได้ นั่นคืออาการของสติ คือความระลึกได้ เมื่อระลึกได้แล้ว ก็
รู้สึกตัวทั่วพร้อมแน่ๆ ชัดๆ ตรงๆ ต่อเนื่อง ไม่ขาดหาย ไม่ตกหล่น นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ



สติและสัมปชัญญะ คือธรรมะที่มีอุปการะแก่ทุกชีวิตที่ได้รู้จัก ได้เจริญ ได้กระทำ ให้มาก ได้พักพิงอาศัยเพื่อทำให้ชีวิตตื่นรู้

การภวานา คือการวางรากฐานความตื่นรู้แก่ชีวิตให้มาก หากใจเต็มไปด้วยความตื่นรู้ ไม่มีช่องให้ความพลอเรือ ความไม่รู้แอบเข้ามา ใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์ มีพลัง เมื่อจิตอยู่ในสภาพที่ตื่นรู้ มีพลัง สงบ การตื่นรู้นี้จะเพิ่มพลังแห่งการตื่นรู้มากขึ้น ความถี่ของการตื่นรู้เพิ่มมากขึ้น ความหนานแน่นแห่งความตื่นรู้มีมากขึ้น ความตื่นรู้นี้ แหละ จะเป็นหน่วยรักษาใจ คอยเฝ้าดูว่า มีอะไรที่เข้ามาสู่คลองหรือช่องแห่งการรับรู้บ้าง สิ่งนั้นเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เป็นกุศลหรือไม่เป็นกุศล ทำใจให้เศร้าหมองหรือทำใจให้บริสุทธิ์ ความตื่นรู้นี้เองคือ สติปัญญา อันเป็นสติปัญญาขั้นวิปัสสนาที่จะเห็นสิ่งที่เกิด กับจิต หรือสิ่งที่เกิดภายนอกอย่างแจ่มแจ้ง ตามทางแห่งไตรลักษณ์ว่า สิ่งทั้งปวง ทั้งที่เป็นรูป อันรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย ทั้งที่เป็นนามอันได้แก่สิ่งที่รับรู้ได้ทางใจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่มีอะไรมั่นคง คงทนถาวร ผ่านมาแล้วผ่านไป ไม่มีอะไรหลงเหลือ ไม่มีอะไรน่าเรียกร้อง น่าวิงวอน น่าโหยหาให้หวนคืนมาดังเดิม เพราะทุกสิ่งก็ผ่านมาแล้วผ่านไปเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าเคยตรัสความจริงที่แสนจริงข้อนี้กับพระมหาโมคคัลลานะในคราวที่ กำลังตั้งใจภวานาใกล้บรรลुพระอรหันต์ไว้ว่า **สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ สิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น**

พระคำรัสของพระพุทธเจ้าเป็นความจริงทุกประการ จะไปยึดสิ่งใดได้เล่า ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนไปตามทางแห่งความเคลื่อนไหวที่ต้องเป็นไป ไม่มีใครจะผูกกระชาก

เอาไว้ได้ หากผู้ใดจักจุดกระชากสิ่งที่ต้องเปลี่ยนไปตามกฎไตรลักษณ์นั้นไว้ ผู้นั้น ก็จะต้องประสบความหนัก เหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ เครียด เศร้า ระทม หม่นหมองและ เจ็บปวดไปตามๆ กัน

การเห็นถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปแห่งนามและรูปด้วยพลังใจที่เปี่ยมด้วยความตื่นรู้นี้ เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ซึ่งคู่กับ สมถภาวนา หรือเรียกง่ายๆ ว่า ความรู้ที่มา คู่กับสงบ เป็นความรู้ที่ทำให้จิตให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้



จุดมุ่งหมายของการทำภาวนาแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็คือ การสะสมความ สงบและความตื่นรู้ไว้ คู่สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงให้ชัดเจน แล้วจะ ได้ปล่อยวาง เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตด้วยความโล่ง โปร่ง เบา สบาย คลายความวิตกกังวล คลายความเครียด คลายความเศร้าสร้อย หงอย เหงา หม่นหมอง คลายความทุกข์พบสุขต่างๆ จากความสงบดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่า ความสงบไม่มี นั่นแล**

วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๖.๔๕ น.

วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย



ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

www.buddhapanya & www.skytemple.org