

เรื่องภาวนา : ความสุขจากประสบการณ์ตรง

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

เรื่องภาวนา : ความสุขจากประสบการณ์ตรง

☒ ท่านสาธุชนทั้งหลาย กลับมาพบกันในปีที่ ๓ ในกระแสของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่รุนแรงนี้ ผู้คนในสังคมต่างดิ้นรนแสวงหาความสุขให้กับตนเอง อาตมาได้สังเกตเห็นสภาพความวุ่นวายดังกล่าวแล้วจึงอยากเสนอแนวทางปฏิบัติให้ สาธุชนทั้งหลาย ได้ปฏิบัติเพื่อความสงบสุขตามอัฐภาพของตนและตน ของเราพิจารณาตามปัจจัยของชีวิตจะพบว่า ชีวิตที่ตั้งอยู่เป็นตัวตนนี้ ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ หลอมรวมกันเป็นรูป - นาม ประดุจเป็นตัวเราในที่สุด การจะหาความสุขใส่ตัวเป็นภาระหลักของชีวิตมนุษย์ ทำไม่ถึงกล่าวดังนี้ เพราะชีวิตมนุษย์ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาร นอกจากความสงบสุขการสร้างความดีการสัมผัสความสุขจากการปฏิบัติหรือทางวิชาการใช้คำว่า “ประสบการณ์ตรง” (Experience) การที่เราจะพบความสุขจากการปฏิบัติได้นั้นจึงไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอะไรเพราะตัวเราเป็นตัวหลักในการปฏิบัติ การปฏิบัติให้เกิดความสงบสุขภาษาพระเรียกว่า “ภาวนา” คำนี้เป็นที่รู้จักกันทั่วไป ภาวนาไม่ใช่การอธิษฐานขอพรพระผู้เป็นเจ้า ภาวนาคือการเจริญหรือการฝึกอบรมใจ พัฒนาใจให้สงบปราศจากกิเลสทั้งปวง ผู้เขียนขอแนะนำเรื่องการภาวนามาฝากท่านสาธุชนทั้งหลาย ดังต่อไปนี้

๑. กายภาวนา เป็นการเจริญให้พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงดงาม **ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ** เมื่อเราเจริญกายให้สงบความมีระเบียบวินัยจะบังเกิดเป็นอุปนิสัยที่ดีที่สุดในที่สุด

๒. สីลภาวนา เป็นการเจริญศีล พัฒนาการประพฤติ หมายถึงการฝึกอบรมศีลให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยดีดี เกื้อกูลแก่กัน ขยายความว่า **คำว่าเจริญศีล** คือการรักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดำรงตนอยู่ได้ปกติ มีจิตใจเบิกบานมีไม้มองดูศีลมีก็ขอหรือเลือกขอปฏิบัติอย่างนี้ไม่ใช่

๓. จิตตภาวนา เป็นการเจริญจิตพัฒนาจิต กล่าวคือหมั่นฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส บุคคลที่มีใจผ่องใสมีคุณภาพ นั้นหมายความว่า เมื่อใจมีพลังทำให้สติปัญญาเกิดตามมาในที่สุดในการปฏิบัติงาน **หน่วยงานหรือองค์กร**ใดจะเพิ่มศักยภาพในหน่วยงานหรือ องค์กรอย่าลืมพัฒนาจิตใจด้วยก็แล้วกัน

๔. ปัญญาภาวนา เป็นการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญา กล่าวคือเพียรฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ชาวพุทธมีหลักสำคัญประการหนึ่งที่จะต้องระลึกหรือถือปฏิบัติ นั่นก็คือปัญญา มีความฉลาดรอบรู้ในทุก ๆ ด้าน มีไม่ประมาทเชื่อทุกอย่างที่ได้ยินได้ฟังมา การที่เราฝึกอบรมเจริญปัญญาอยู่เนืองนิจ จะบังเกิดความสงบสุขไม่ทุกข์ตามกระแสของโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง ถึงแม้โลกนี้จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร ถ้าเรามีหลักเจริญใจ หลักพัฒนาตน ความสงบสุขก็อยู่กับเรา

ทั้งนี้ก็จะเห็นได้ว่าการภาวนาก็เพื่ออบรมจิตใจ ทั้งกาย วาจา และใจ ค้นหาความจริงในชีวิต ความทุกข์ หรือความไม่สงบในสังคมไทยจะไปถามหาผู้ตองหาหนั้นยากเหลือเกิน

เพราะความทุกข์ในปัจจุบันมันพัฒนาจนจิตเราตามแทบไม่ทัน
จึงขอเสนอสาเหตุแห่งความทุกข์ในสังคมปัจจุบันมาให้ท่านผู้อ่านได้ร่วมศึกษาร่วมกัน
อันจะนำไปสู่ความสงบหรือที่เรียกว่า **“สันติสุข”**

ปัญหาเกิดในจิตของคุณ จิตนั้นมีอะไร? จิตมีปมปัญหาสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงให้หลักไว้แล้ว
เราจึงต้องมาทำความศึกษากันว่าคืออะไร ในศัพท์ของทางพระท่านบอกไวว่ามี ๓ คำ ดังนี้

๑. ตัณหา

๒. มานะ

๓. ทิฏฐิ