



รักษาใจ
ให้เข้าถึงธรรม

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิต ที่เห็นได้แสนยาก
ละเอียดอ่อนยิ่งนัก
ซึ่งมักตกไปในอารมณ์ตามที่ปรารถนา
จิตที่คุ้มครองไว้ดีแล้ว จะนำความสุขมาให้



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๒

เป้าหมายของทุกชีวิต คือ การไปสู่อายตนิพพาน การไปสู่อายตนิพพานนั้น เราจะต้องหมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง เป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งถือว่าเป็นกรณียกิจ เป็นกิจที่สำคัญที่สุดในชีวิต อันจะทำให้เราหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ พระบรมโพธิสัตว์หรือนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลาย ไม่ว่าท่านจะเกิดมาที่ภพกี่ชาติ ต่างมุ่งที่จะชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะตระหนักดีว่า การจะเดินทางไปสู่อายตนิพพาน ซึ่งเป็นเอกนัตบรมสุข จะต้องทำความบริสุทธิ์ให้ถึงที่สุด จึงจะไปถึงได้

พระลัมมะลัมพุทเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“สุทฺททสฺ สุนิปุณํ ยตถ กามนิปาตินํ

จิตฺตํ รุกฺเขถ เมธาวิ จิตฺตํ คฺคุตฺตํ สุขาวทํ

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิต ที่เห็นได้แสนยาก ละเอียดย่อน ยั้งนัก ซึ่งมักตกไปในอารมณ์ตามที่ปรารถนา จิตที่คุ้มครองไว้ดีแล้ว จะนำความสุขมาให้”

จิตดั้งเดิมของมนุษย์ประภัสสร คือ มีความใสสว่างอยู่ในตัวเป็นปกติ แต่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจกับเรื่องนอกตัว จนไม่ได้หันกลับมาดูตนเอง ใจจึงแปรปรวนไปตามกระแสโลก ทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมอง แต่ผู้มีปัญญาจะใช้เวลาส่วนใหญ่มาดูใจของตนเอง แล้วรักษาใจดวงนี้ไม่ให้ไปคิดในเรื่องที่เป็นบาปอกุศล



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๓

จะพยายามยกใจให้สูงขึ้น ด้วยการทำสมาธิเจริญภาวนาทุกวัน ซึ่งวิธีการนี้ นับว่าเป็นวิธีการรักษาใจได้ดีที่สุด และถูกต้องร้อยตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะนำพาเราไปสู่จุดหมายปลายทางได้

ในช่วงนี้ยังอยู่ในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งเป็นพรรษาแห่งการปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมที่พวกเราตั้งใจกันว่า จะจำพรรษาอยู่ในร่างกาย ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ด้วยการรักษาใจดวงนี้ ให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ หยุดนิ่งอยู่ตรงนี้ให้ได้ตลอดเวลา จะไม่สนใจออกไปนอกตัว ไม่ปล่อยใจเลือนลอยไปกับสิ่งไร้สาระ แต่จะรักษาใจไว้ในร่างกาย ซึ่งเป็นขอบเขตของใจเรา และจะหันกลับมาพิจารณาข้อบกพร่องที่มีอยู่ในตัว เมื่อพบแล้วจะรีบปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ชีวิตจะได้สมบูรณ์ยิ่งกว่าพรรษาที่ผ่านมา

โดยเฉพาะพรรษานี้ เป็นพรรษาที่พิเศษกว่าทุกปี คือเราได้พร้อมใจกันเปิดบ้านกัลยาณมิตร ให้เป็นศูนย์รวมของผู้มีบุญ ได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมกัน แล้วชักชวนหมู่ญาติและเพื่อนๆ มานั่งสมาธิที่บ้าน ทำความสว่างไสวในจิตใจให้บังเกิดขึ้น หลากๆ ท่านเมื่อเปิดบ้านกัลยาณมิตรแล้ว ได้มาเล่าให้หลวงพ่อฟังด้วยความปลื้มปิติ บอกว่า ตั้งแต่เปิดบ้านกัลยาณมิตรชักชวนเพื่อนบ้านมานั่งสมาธิด้วยกัน เป็นวงบุญ นั่งกันเป็นหมู่คณะ ลับดาห์



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๔

ละครึ่ง รู้สึกว่าผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้นมาก

บางท่านเวลาล้างหน้าแปรงฟัน รู้สึกว่าเหมือนล้างพระพักตร์ขององค์พระก็มี คือ เหมือนตนเองเป็นองค์พระไปเลย ใจใสสะอาดบริสุทธิ์มาก เกิดความสุข ความโปร่ง เบาสบาย อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต คิดแต่เรื่องที่ดี เรื่องบาปอกุศลคิดไม่ออกเลย เวลามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ก็เกิดดวงปัญญาแจ่มแจ้ง แก้ไขได้หมดข้างนอกเคลื่อนไหวแต่ข้างในหยุดนิ่ง ใจติดอยู่กับธรรมะตลอดเวลา

บางท่านตั้งแต่เข้าพรรษามา นั่งสมาธิทุกวันไม่เคยขาดเลย หลวงพ่อฟังแล้วรู้สึกชื่นใจ มีปีติสุขทุกครั้งที่ได้ฟังเรื่องอย่างนี้ นี่คือน้ำที่ดื่มได้ ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมเรา เมื่อมีการเปิดบ้านกัลยาณมิตร บ้านแสงสว่างแห่งโลก มันดีอย่างนี้ หลวงพ่อถึงอยากให้มีการเปิดบ้านกัลยาณมิตรกันทั่วโลก เชิญชวนกันมานั่งปฏิบัติธรรมให้เยอะๆ เพื่อเป็นการสร้างกระแสคลื่นแห่งความบริสุทธิ์ ความดีงามและยังเป็นกำลังใจให้กันและกันในทางประพฤติปฏิบัติธรรม

เมื่อมีการสนทนาธรรม แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ความเป็นเครือญาติจะบังเกิดขึ้น สายสัมพันธ์ของความเป็นเพื่อนพ้องพี่น้อง เป็นญาติทางธรรม ที่เปี่ยมล้นไปด้วยความ



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๕

เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ จะแผ่ขยายออกไป สันติสุขก็จะบังเกิดขึ้นในยุคปัจจุบันนี้ เมื่อทุกๆ คนมีความสุข ความปรารถนาที่แท้จริงของเราก็จะสมหวัง เราจะเข้าถึงธรรมกายกันอย่างง่ายดาย เป็นอัศจรรย์

เหมือนดังเรื่องความอัศจรรย์ที่บังเกิดขึ้นกับพระพากุละ มีเรื่องเล่าว่า *ในสมัยพุทธกาล อเจลกปริพาชกซึ่งเป็นนักบวชนอกพระพุทธศาสนา ได้เข้ามาถาม พระพากุละว่า “ท่านบวชมาแล้วกี่พรรษา” พระเถระตอบว่า “อาตมาบวชมาแล้ว ๘๐ พรรษา” “แล้วตั้งแต่บวชมานี้ ท่านเคยล่วงละเมิดเรื่องเมถุน ธรรมหรือไม่” พระเถระท่านตอบว่า “การถามอย่างนั้นไม่ควรเลย เพราะอย่าว่าแต่การล่วงละเมิดไปเสพเมถุนธรรมเลย แม้คิดด้วยใจก็ไม่เคยเลย แม้แต่ครั้งเดียว

ตลอด ๘๐ ปี แห่งการบวชของอาตมานี้ วิตกทั้ง ๓ คือ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก คือ ความคิดที่จะเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น ไม่มีเลย โดยเฉพาะเรื่องกาม-สัญญาด้วยแล้ว แม้แต่ความฝืนก็ไม่เคยฝืนถึง”

ปริพาชกได้ฟังดังนั้นก็อัศจรรย์ใจมาก เพราะเป็นเรื่องที่

*มก. พักกุลัตเถรัจฉริยัพพุตสูตร เล่ม ๒๓ หน้า ๓๒



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๖

ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ไม่คิดว่าจะมีคนอย่างนี้อยู่ในโลกเลย ไม่รู้ว่าจะถามอะไรต่อ พระเถระจึงบอกให้ฟังว่า “ตั้งแต่บวชมาอาตมามีความสุขในเพศสมณะตลอดทั้งวันทั้งคืน จิตใจโปร่งโล่งเบาสบาย ไม่มีความกังวลใดๆ เลย และทำความเพียรตลอด ๗ วัน พอถึงวันที่ ๘ จึงได้สำเร็จกิจอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา อยู่จบพรหมจรรย์ เป็นผู้ไม่เคยยินดีในลาภสักการะสรรเสริญ ไม่เคยมีอาพาธเลยแม้แต่หน่อย จึงไม่ต้องแสวงหายามารักษาสรียณต์นี้”

นอกจากนี้ท่านยังเล่าเรื่องที่ทำไต่ยาก สำหรับคนธรรมดาทั่วไปอีกหลายอย่าง ท่านบอกว่า ตั้งแต่บวชมาตลอด ๘๐ พรรษา ท่านไม่เคยนอนเลย จะอยู่ในอิริยาบถ ๓ เท่านั้น คือ เดิน ยืนและนั่ง แต่ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยอะไร สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแข็งแกร่ง ในกลางกายสว่างไสวด้วยกายธรรม-อรหัตต์ จึงไม่ถูกถิ่นมิถุระ คือความง่วงเหงาหาวนอนครอบงำ และมีความสดชื่นเบิกบานกว่าคนปกติทั่วไป

ปริพาชกพอได้ฟังสิ่งที่ท่านเล่า ก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระเถระมาก เมื่อเปรียบเทียบสิ่งที่พระเถระปฏิบัติกับลัทธิของตน ทบทวนสิ่งที่ครูบาอาจารย์ของตนเองเคยสอนมาพบว่าห่างไกลกันราวฟ้ากับดิน และหาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๓

จึงตัดสินใจเลิกลัทธิเดิม และขอบวชเป็นลูกศิษย์ของพระเถระ เพราะตอนนี้ได้มาพบยอดกัลยาณมิตรแล้ว เป็นบุญลาภที่ ออกบวชมาเพื่อจะทำตนเองให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ

เมื่อบวชแล้ว ท่านจึงตั้งใจปฏิบัติตามโอวาทของพระเถระ ท่านทำจิตใจให้เบาสบาย มีความสงบสุข ไม่ยอมให้สูญเสีย ความสงบของใจเลย หมั่นฝึกจิตด้วยการทำสมาธิภาวนาไม่ได้ขาด ในที่สุดท่านสามารถทำใจให้หยุดนิ่ง ดำเนินจิตเข้าสู่หนทางสาย กลางภายใน จนได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ เป็นพระอรหันต์ ภายในพรรษานั้นเอง

จากเรื่องนี้จะเห็นได้ว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นธรรมะที่นำออกจากทุกข์ ถ้าใครตั้งใจปฏิบัติธรรมสมควร แก่ธรรมแล้วก็จะเห็นผลในปัจจุบันชาติทีเดียว เพราะธรรมะมี อยู่ในตัวของทุกๆ คน ธรรมะเป็นของจริง ของจริงต้องคู่กับคนจริง คนจริงเท่านั้นถึงจะได้ธรรมะ ถ้าจริงวันนี้ ก็ได้วันนี้ จริงวันพรุ่งนี้ ก็ได้วันพรุ่งนี้ ถ้าหากทุกท่านตั้งใจปฏิบัติธรรมกันจริงๆ จังๆ และทำอย่างถูกวิธี ภายในพรรษานี้ต้องสมปรารถนากันทุกคน

การปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกาย ไม่ได้เหนือวิสัยของ ผู้มีบุญอย่างเราที่จะทำได้ เพียงหมั่นรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ทำใจให้หยุดนิ่งในทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน



รักษาใจให้เข้าถึงธรรม

๔๑๘

ให้คิดว่าเราจะรักษาใจให้ผ่องใส ทำอารมณ์ดี อารมณ์สบายให้ได้ตลอดทั้งวัน เราจะไม่ขุ่นมัวกับใคร แม้กระทั่งกับตัวของเราเอง รักษาใจให้เบิกบานแจ่มชื่น ประคองใจหยุดนิ่งไปเรื่อยๆ ถ้าทำกันได้อย่างนี้ เต็มใจจะหยุดนิ่งอย่างรวดเร็ว จิตจะกลับเข้าไปสู่กลางกายภายใน ไม่ช้าจะเข้าถึงแสงสว่าง เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงองค์พระธรรมกายได้อย่างง่ายๆ สบายๆ เพราะฉะนั้น ให้ประคับประคองใจให้หยุดนิ่งกันให้ดีทุกๆ คน

