๑๐

รักษาใจ
เพียงหนึ่งเดียว

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้แสนยาก
ที่ละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความปรารถนา
เพราะจิตที่รักษาไว้ได้ดีแล้ว เป็นเหตุนำความสุขมาให้

การไปสู่อายตนนิพพานเปรียบเสมือนการเดินทางไกล จำเป็นจะต้องมีเสบียง คือบุญเป็นเครื่องสนับสนุน ให้เราได้สร้างบารมีอย่างสะดวกสบาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ได้สร้างบารมี ๓๐ ทัศ จนเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ในที่สุดก็ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เพราะทรงอาศัยบุญอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้นบุญจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่เราควรทำความเข้าใจและขวนขวายทำกันให้เต็มที่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“สุทุทฺทสํ สุนิปุณํ ยตฺถ กามนิปาตินํ
จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้แสนยาก ที่ละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความปรารถนา เพราะจิตที่รักษาไว้ได้ดีแล้ว เป็นเหตุนำความสุขมาให้”

ตามปกติของใจที่ยังไม่ได้ฝึก ยังไม่เคยทำสมาธิให้หยุดนิ่ง มักจะฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปถึงคน สัตว์ สิ่งของ บางครั้งไปเกาะเกี่ยวในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อมีอะไรมากระทบใจ ก็ไม่สามารถควบคุมได้ ในยามประสบทุกข์ก็ไม่สามารถระงับความทุกข์นั้นไว้ได้ หรือถึงคราวประสบสิ่งที่ดีๆ ก็หลงยินดีจนลืมตัว แต่ถ้าหากเราหมั่นประคับประคอง

รักษาจิตดวงนี้ไว้ให้ดี ก็จะไม่หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น

สิ่งที่ฝึกได้ยากที่สุดในโลกนี้ ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าใจของเราเอง นักปราชญ์บัณฑิตที่แท้จริง เวลาจะทำอะไรเขาจะเริ่มต้นที่ใจก่อน หรือแม้กระทั่งการจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองนั้น ต้องเริ่มที่การพัฒนาคน แล้วการพัฒนาคนที่จะให้ได้ผลดีที่สุดนั้น นอกจากให้การศึกษาวิชาความรู้แล้ว ยังต้องให้ทุกคนได้รับการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจด้วย ให้เข้าใจถึงความเป็นจริงของโลกและชีวิต รู้จักบังคับจิตใจ ไม่ปล่อยให้หลงใหลไปในสิ่งที่ไร้สาระ ให้เป็นผู้มีความรู้คู่คุณธรรม เพราะถ้าหากใจได้รับการฝึกดีแล้ว ความคิด คำพูดและการกระทำก็จะดีตามไปด้วย และส่งผลให้ทุกคนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

พระพุทธองค์ทรงเป็นยอดนักฝึกคนชั้นเยี่ยมของโลก ทรงสอนให้เหล่าสาวกได้รู้จักควบคุมตนเอง ไม่ให้กระทบกระทั่งผู้อื่น ด้วยการฝึกใจเป็นอันดับแรก เพราะใจเป็นบ่อเกิดของทุกสรรพสิ่ง หากใจได้รับการฝึกดีแล้ว ใจจะมีอานุภาพ สามารถปราบกิเลสซึ่งเป็นข้าศึกที่แท้จริงได้ เมื่อเอาชนะกิเลสอาสวะได้ ความสุขที่แท้จริงจึงจะบังเกิดขึ้น

*ในสมัยพุทธกาล มีลูกชายเศรษฐีประจำเมืองสาวัตถี ฟังธรรมจากพระบรมศาสดาแล้ว เกิดความศรัทธาเลื่อมใส อยากทำบุญ จึงเข้าไปถามพระภิกษุว่า ทำอย่างไรจึงจะได้บุญ พระภิกษุได้แนะนำให้ลูกชายเศรษฐีทำบุญด้วยการถวายทานแด่พระสงฆ์ เขาได้ตั้งใจทำบุญทำทานมิได้ขาด ในฤดูกาลเข้าพรรษา บุตรเศรษฐีได้ถวายผ้าจำนำพรรษา ผ้าอาบน้ำฝน ถึงคราวสลากภัตก็ถวายสลากภัต พอออกพรรษาก็ขวนขวายถวายผ้าไตรจีวรพร้อมทั้งบริวารกฐินอีกมาก ต่อมาเขาได้แบ่งทรัพย์ออกเป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งเอาไว้เป็นทุนในการประกอบอาชีพ ส่วนที่สองเอาไว้เลี้ยงครอบครัว และส่วนสุดท้ายใช้สำหรับทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

แม้ว่าจะทำบุญมากเพียงไร เขาก็ยังไม่รู้สึกอิ่มในบุญ พระภิกษุจึงแนะนำให้สมาทานรักษาศีล ๕ เขาก็รักษาได้อย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ วันอุโบสถศีลมีการรักษาศีล ๘ เขาก็ทำได้ดี เมื่อทำความดีมากเข้าๆ จึงตัดสินใจขอเศรษฐีผู้เป็นพ่อออกบวช เพราะรู้ว่า การจะชำระศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ในชีวิตของผู้ครองเรือนนั้นทำได้ยาก เพราะฆราวาสเป็นทางมาแห่งธุลี มากไปด้วยภารกิจต่างๆ ทำให้ไม่สามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่าง

---

*มก. เล่ม ๔๐ หน้า ๔๐๗

เต็มที่ เมื่อออกบวชแล้ว ท่านได้ตั้งใจประพฤติตามธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด

เนื่องจากพระอาจารย์เป็นผู้ทรงพระอภิธรรม และพระอุปัชฌาย์เป็นผู้ทรงพระวินัย เพราะฉะนั้นเวลาท่านจะทำอะไร พระอาจารย์ที่ชำนาญด้านพระอภิธรรม จะคอยบอกตลอดเวลาว่า สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ ท่านจะต้องศึกษาในเรื่องนี้และเรื่องนั้นนะ ส่วนพระอุปัชฌาย์ที่เก่งด้านพระวินัยก็ได้บอกว่า พระพุทธองค์ทรงห้ามทำอย่างนี้ อย่าทำอย่างนั้นนะ นุ่งห่มให้เรียบร้อย ทำอะไรก็ให้ระวัง เพราะจะเป็นอาบัติ คือ ทำให้ศีลด่างพร้อยได้ บวชมาแล้วต้องสำรวมกาย วาจา อย่าคึกคะนองมาก เพราะจะไม่น่าเลื่อมใส ไม่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้ที่พบเห็น

ท่านได้ฟังพระอุปัชฌาย์และพระอาจารย์ แนะนำพร่ำสอนเป็นประจำอยู่อย่างนั้น จึงได้ตั้งใจปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ตั้งใจศึกษาทั้งพระอภิธรรมและพระวินัย แต่ก็ไม่รู้วิธีที่พอเหมาะพอดีแก่อัธยาศัยของตน ทำให้ท่านเคร่งเครียดเกินไปจนร่างกายผอมซูบซีด เนื้อตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น สมณธรรมก็ไม่ได้ก้าวหน้าแต่อย่างใด จึงเกิดความรู้สึกท้อแท้ใจ คิดอยากลาสิกขาไปเป็นคฤหัสถ์ตามเดิม เพราะรู้สึกว่าข้อวัตรปฏิบัติในพุทธศาสนานี้ ทำตามยากเหลือเกิน เราอุตส่าห์ออกบวชเพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ต้องมาคอยระมัดระวังเรื่องโน้นเรื่องนี้

จนแทบกระดิกตัวไม่ได้ อย่ากระนั้นเลย ถ้าปฏิบัติตามพระธรรม-วินัยยากนัก เราขอลาสิกขา แล้วออกไปทำบุญกุศลดีกว่า คงจะพอให้ไปสวรรค์ได้บ้าง

คิดอย่างนั้นแล้ว จึงขอลาสิกขากับพระอาจารย์ เล่าเรื่องที่ตนเองไม่อยากจะบวชอยู่อีกต่อไปแล้ว พระอาจารย์ก็ไม่อยากให้ลูกศิษย์สึก เพราะเห็นความตั้งใจดีตั้งแต่เริ่มแรก ไม่อยากให้เสียกำลังใจ จึงพาลูกศิษย์ไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กราบทูลเรื่องราวให้พระองค์ทรงทราบ พระบรมศาสดาตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุ ตถาคตให้เธอรักษาจิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เธอจะรักษาได้ไหม” ภิกษุรูปนั้นกราบทูลว่า “สามารถที่จะรักษาได้ พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้รักษาจิตของตนเองให้ได้ เพราะถ้าหากรักษาจิตอย่างเดียวได้ ชื่อว่ารักษาศีลได้ทุกข้อ เพราะว่าจิตนี้ดิ้นรนกวัดแกว่งไม่อยู่นิ่ง เหมือนปลาที่โยนขึ้นไปบนบก พยายามดิ้นรนเพื่อลงไปในน้ำ ซึ่งเป็นที่ๆ เคยอยู่ จิตนี้รักษาได้ยาก ทำให้ตรงก็ยาก เหมือนช่างศรทำลูกศรให้ตรงได้ยากฉะนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะสามารถพ้นทุกข์ได้แน่นอน แล้วตรัสเป็นพระคาถาว่า “ผู้มีปัญญา พึงตามรักษาจิตที่เห็นได้แสนยาก ที่ละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความปรารถนา เพราะจิตที่รักษาไว้ดีแล้ว เป็นเหตุนำความสุขมาให้”

ในขณะที่ท่านฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์อยู่นั้น ท่านได้ปล่อยจิตไปตามกระแสเสียงของพระพุทธองค์ ทำจิตให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน เมื่อพระธรรมเทศนาจบลง ท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันที

จากเรื่องนี้ จะเห็นได้ว่า การรักษาจิตนี้แม้จะรักษาได้ยาก แต่ถ้าหากทำกันจริงๆ จังๆ เราก็จะได้ในสิ่งที่ได้โดยยาก นั่นคือ ได้เข้าถึงธรรมกาย ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน และความสุขจะพรั่งพรูออกมาอย่างไม่มีประมาณ การสำรวมระวังจิตเป็นสิ่งที่สำคัญมาก วันคืนที่ผ่านไป เราควรประคับประคองใจให้หยุดนิ่ง อย่าได้ไปขุ่นมัว หรือไปคิดเรื่องฟุ้งซ่านที่ไม่เป็นสาระ ควรหันมาพิจารณาใจของเราว่า วันนี้ใจหยุดดีแล้วหรือยัง สามารถรักษาใจให้มีอารมณ์ดีอารมณ์สบายได้หรือไม่ ถ้าหากทำได้อย่างนี้ควบคู่ไปกับการทำมาหากิน หรือการศึกษาเล่าเรียนก็ตาม ถึงเวลาทำสมาธิ ใจของเราจะกลับเข้าสู่ภายในได้เร็ว ใจจะหยุดนิ่งโดยอัตโนมัติ ไม่รู้สึกว่าต้องฝืน หรือถูกบังคับเลย

เพราะฉะนั้น อย่าให้ใจซัดส่ายไปในเรื่องไร้สาระ ผู้รู้ได้กล่าวไว้ว่า “เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ ชนเหล่าใดจักสำรวมระวังจิต คือไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่พอใจ รู้จักบังคับจิตใจ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา ชนเหล่านั้นจักสามารถรอดพ้นจากบ่วงแห่งมารได้”

คือหลุดพ้นจากการถูกบังคับบัญชาของกิเลสอาสวะ ที่ทำให้เราหลงเพลิดเพลิน หลงใหล และหลงติดอยู่ในกระแสโลก ดังนั้น ให้ทุกท่านเอาใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายตรงนี้ ให้หมั่นฝึกหยุดฝึกนิ่งทุกๆ วัน อย่าได้เกียจคร้าน แล้วเราจะได้เข้าถึงธรรมกายกันทุกคน