



ปี จ จั ย

ใน การ บรรลุ ธรรม

การฝึกจิตที่บุคคลข่มได้ยาก เป็นธรรมชาติเล่นไปเร็ว
มักตกไปในอารมณ์ตามความปรารถนา
เป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าจิตที่ฝึกดีแล้ว
ย่อมเป็นเหตุนำความสุขมาให้





ปัจจัยในการบรรลุธรรม

๑๒๕

เราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี การสร้างบารมีเป็นหน้าที่หลักของมนุษย์ทุกคน เราเกิดมาภพชาติหนึ่งก็เพื่อสั่งสมบุญบารมีเท่านั้น บุญที่เราได้ทำไว้ดีแล้ว จะเป็นเสบียงในการเดินทางข้ามวัฏสงสารอันยาวไกล เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดของชีวิต คือการทำให้สะอาด บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้เข้าถึงความสุขอันเป็นนิรันดร์ คือการเข้าถึงพระธรรมกายอันเป็นสุดยอดแห่งความปรารถนาของมวลมนุษยชาติ

พระลัมมาลัมพุทฺธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“**ทุนนิคฺคหสฺส ลหุโน ยตถ กามนิปาติโน**
จิตฺตสฺส ทมโถ สารุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ

การฝึกจิตที่บุคคลข่มได้ยาก เป็นธรรมชาติแล่นไปเร็ว มักตกไปในอารมณ์ตามความปรารถนา เป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นเหตุนำความสุขมาให้”

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นนั้น พระองค์ทรงให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจเป็นอันดับแรก เพราะใจของเรานั้นเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่งทุกอย่าง นักปราชญ์กล่าวว่า “การฝึกใจตนเองนั้น ยากกว่าฝึกสอนคนอื่น” เพราะใจมีธรรมชาติแล่นไปเร็ว ในเวลาแค่นาทีเดียว ใจเราสามารถคิดไปได้ตั้งหลายเรื่อง ดังนั้นเราจึงต้องฝึกควบคุมใจตนเอง โดยเอาใจที่



๑๒๖

แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องต่างๆ ที่ไม่เป็นสาระ ให้กลับมาอยู่ที่ตั้งของใจ ตรงฐานที่ ๗ ถ้าใจตั้งมั่นอยู่ตรงนี้ได้ ใจจะมีพลัง และทรงอำนาจเกินกว่าที่เราคาดคิด ที่เรียกว่ามือนิยัม เป็นความรู้ยิ่ง รู้ได้เฉพาะผู้ที่เข้าถึงธรรมแล้วเท่านั้น

เราจะอยู่ในสถานะใดก็ตาม จะเป็นพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือสาธุชนก็ตาม สามารถศึกษาความรู้ยิ่งใน พระพุทธศาสนาได้ทั้งนั้น ถ้าเราสามารถทำให้หยุดนิ่งได้ ก็ศึกษาได้ เพราะการฝึกใจสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่า เราจะอยู่ที่บ้านหรือที่ทำงาน แม้จะมีภารกิจการทำงานมากมาย เราก็สามารถที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่งได้ ขอเพียงเรามีความปรารถนาที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงเท่านั้น เราจะเกิดแรงบันดาลใจที่จะฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะสุขอื่นนอกจากหยุดนิ่ง นั้น ไม่มี พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นเหตุ นำความสุขมาให้”

เหมือนสาธุชนผู้ครองเรือนท่านหนึ่ง ในสมัยก่อนแม้ว่า จะมีภารกิจมากมาย เป็นถึงหัวหน้าหมู่บ้าน ก็ยังสามารถสละเวลาทำภาวนา ฝึกใจให้หยุดนิ่งจนเข้าถึงพระธรรมกาย มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะได้



ปัจจัยในการบรรลุธรรม

๑๒๓

*เรื่องมีอยู่ว่า ในชนบทแห่งหนึ่ง มีหมู่บ้านตั้งอยู่ที่เชิงเขา ชื่อ “มาติกคาม” หมู่บ้านนี้มีสตรีเป็นหัวหน้าหมู่บ้าน ชาวบ้านอยู่ร่วมกันด้วยความสงบร่มเย็น วันหนึ่งมีพระภิกษุ ๖๐ รูป เสด็จธุดงค์ผ่านมา แล้วเข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน ชาวบ้านเห็นพระมาโปรดถึงที่ จึงได้นิมนต์ให้ท่านอยู่จำพรรษาที่นั่น

พระภิกษุเห็นว่าหมู่บ้านนี้เป็นที่ลัปปลายะ เหมาะแก่การบำเพ็ญสมณธรรม เพราะไม่มีเสียงอึกทึกดังรบกวน บรรยากาศก็ร่มรื่นเย็นสบาย จึงรับนิมนต์เพื่อเข้าอยู่จำพรรษาที่นี่ ชาวบ้านต่างช่วยกันจัดเตรียมสถานที่ สร้างกุฏิถวายพระภิกษุสงฆ์เพื่อใช้ในการประกอบความเพียรบำเพ็ญสมณธรรม อีกทั้งทุกคนต่างตั้งใจสมาทานศีล ๕ ด้วยความเบิกบาน

พระภิกษุทั้งหมดเมื่อได้ประชุมตกลงกันว่า “พวกเราบวชแล้ว ไม่ควรประมาทในการปฏิบัติธรรม เพราะว่ามทานรก ๘ ขุม มีประตูเปิดคอยท่าอยู่ เป็นประตูจวเริญของพวกเราทีเดียว เราควรมุ่งทำภาวนา ไม่มัวเสียเวลาจับกลุ่มคุยกัน ไม่เกียจคร้านในการทำความเพียร เพราะพระลัมมาลัมพุทฺธเจ้าทรงสรรเสริญผู้ที่ไม่ประมาท” เมื่อท่านตกลงกันเรียบร้อยแล้ว ทุกรูปต่างแยกย้ายบำเพ็ญสมณธรรมของตน

วันหนึ่ง หลังจากพระฉันเพลเสร็จแล้ว อุบาสิกาได้พาชาวบ้านมาถวายน้ำปานะ และไทยธรรมที่จำเป็นแต่พระสงฆ์ แต่ไม่พบพระภิกษุแม้แต่รูปเดียว นางจึงได้ตักน้ำใส่ขันให้สัญญาณพระภิกษุ เพื่อจะได้ถวายไทยธรรมโดยพร้อมเพรียงกัน

ฝ่ายคณะสงฆ์ต่างคิดว่า คงจะมีภิกษุรูปใดรูปหนึ่งอาพาธเป็นแน่ จึงรีบเดินออกมาจากป่ารูปละทิศละทาง อุบาสิกาเห็นภิกษุเดินมาคนละทางอย่างนั้น ก็เข้าใจว่า พระคุณเจ้าทะเลาะวิวาทกันเป็นแน่ จึงกราบถามท่านว่า “พระคุณเจ้าผู้เจริญ ท่านทั้งหลายทะเลาะวิวาทกันหรือ ทำไมจึงไม่มาโดยพร้อมเพรียงกัน”

“มหาอุบาสิกา อาตมาไม่ได้ทะเลาะกันหรอก แต่ได้แยกย้ายกันไปบำเพ็ญสมณธรรม” อุบาสิกาถามว่า “ที่เรียกว่าสมณธรรมนั้นคืออะไร”

พระเถระตอบว่า “สมณธรรม ก็คือการทำสมาธิเจริญภาวนา ตามรักษาจิตของตนไม่ให้ฟุ้งซ่าน ฝึกใจให้สงบ ให้หยุดนิ่งเป็นเอกัคคตา โดยพิจารณาปล่อยวางสังขารร่างกายนี้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ใจจะได้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ”

“พระคุณเจ้าผู้เจริญ แล้วฆราวาสอย่างดิฉันจะทำได้ไหม”

“ทำได้สิ ฆราวาสก็สามารถทำภาวนาได้”

๑๒๕

ตั้งแต่นั้นมา มหาอุปาลิกาก็ตั้งใจทำสมาธิภาวนาอย่างจริงจัง แม้จะมีภารกิจการทำงานมาก แต่ก็พยายามรักษาใจไม่ให้ขุ่นมัว ยามว่างเว้นจากการงานเมื่อไร ก็เอาเวลามาทำหยุดทำนิ่งทุกวันมิได้ขาด เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของสังขาร จึงปล่อยวางละความยึดมั่นถือมั่น ในที่สุดใจก็แล่นเข้าไปสู่ภายใน จนกระทั่งได้เข้าถึงพระธรรมกาย เกิดอภิญญาสามารถรู้วาระจิตของคนอื่นได้

นางจึงตรวจดูว่า พระคุณเจ้าทั้งหลายได้บรรลุลหกรรมอะไรบ้างแล้ว ก็ได้รู้ว่า พระคุณเจ้าเหล่านี้ยังเป็นผู้มีราคะ โทสะ โมหะ ทุกรูปยังไม่มีคุณวิเศษอะไรเลย แม้แต่ถ่านและวิปัสสนา ก็ไม่มี

นางพิจารณาต่อไปว่า ทำอย่างไรพระคุณเจ้าจะได้บรรลุลหกรรม จึงตรวจดูเรื่องสัปปาเยทั้ง ๔ ตั้งแต่อาวาสเป็นที่สบายหรือไม่ ก็เห็นว่าสถานที่นั้นเหมาะต่อการบำเพ็ญเพียรยิ่งนัก ไม่มีเสียงดังรบกวนได้ตรวจดูต่อไปอีกว่าบุคคลเป็นที่สบายหรือไม่ ก็เห็นว่า แต่ละรูปอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่มีการกระทบกระทั่งกันเลย ตรวจดูว่าธรรมะเป็นที่สบายหรือไม่ ก็เห็นท่านตั้งใจปฏิบัติธรรมกันดี ไม่เกียจคร้านกันเลย

ตรวจดูต่อไปอีกว่าอาหารเป็นที่สบายหรือไม่ ก็เห็นว่า

พระคุณเจ้าทั้งหลาย ฉันอาหารไม่ค่อยอิ่ม อาหารไม่ค่อยจะพอฉัน และแต่ละรูปก็ไม่ค่อยคุ้นกับอาหารที่นี่ ทำให้สมาธิไม่ก้าวหน้า เมื่อนางรู้สาเหตุของการที่พระภิกษุทำสมาธิไม่ก้าวหน้าแล้ว วันรุ่งขึ้น จึงจัดแจงภัตตาหารนำไปถวายเอง และกล่าวขึ้นว่า “ท่านผู้เจริญ พวกท่านชอบใจสิ่งใด ขอฉันมันฉันตามสบายเถิด”

เมื่อพระภิกษุทุกรูปได้ฉันอาหารที่ถูกปาก และมีปริมาณพอเพียง จึงไม่มีความกังวลในเรื่องอาหารได้มุ่งบำเพ็ญสมณธรรม อย่างเดียว ในที่สุดทุกรูปก็สามารถทำใจหยุดนิ่ง ยกใจขึ้นสู่ ไตรลักษณ์ เห็นถึงความไม่เที่ยงของสังขาร แล้วเจริญวิปัสสนา ต่อ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมดภายในพรรษานั้นเอง

ครั้งออกพรรษา หลังจากที่ได้ปวารณาเสร็จแล้ว ภิกษุสงฆ์ได้อำลาอุบาลิกา เพื่อไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้สรรเสริญคุณของมหาอุบาลิกากว่าเป็นยอดมหาอุบาลิกา แม้จะเป็นผู้นำหมู่บ้านมีการกิจการงานมากมาย แต่ก็ยังสละเวลา来做ภาวนาฝึกใจให้หยุดนิ่งจนได้เข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นผู้ทรงอภิญญา อีกทั้งยังคอยอุปัฏฐากเหล่าพระภิกษุสงฆ์ให้ได้รับความสะดวกสบายในการบำเพ็ญสมณธรรม จนได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเราจะมีภารกิจหน้าที่การงานมาก

เพียงใดก็ตาม สิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นอุปสรรคในการทำภาวนาเลย เพราะเราสามารถทำใจหยุดนิ่งควบคู่ไปกับการทำงาน ไม่ว่า จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ทำใจหยุดได้ ดังนั้นให้หมั่นระคองใจของเราไว้ที่ศูนย์กลางกาย ให้ตรึงนึกถึงดวงธรรมใสๆ หรือองค์พระแก้วใสๆ ไปด้วย ฝึกทำไปเรื่อยๆ จนเราคุ่นเคยเป็นอัตโนมัติแล้วในที่สุดเราก็จะเข้าถึงพระธรรมกาย เข้าถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงกันทุกๆ คน

