



สําคัญที่ตวงจิต

ชนผู้มีปัญญา ย่อมทำจิตที่ตื่นรน กลับกลอก อันบุคคล
รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ให้ตรง ดุจช่างศรดัดลูกศรให้ตรง
จิตที่พระโยคาวจรยกขึ้น จากอาลัยคือกามคุณ ๕ แล้วซัดไป
ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อละบ่วงมาร ย่อมตื่นรน ดุจปลาอัน
นายพรานเบ็ด ยกขึ้นจากน้ำแล้วโยนไปบนบกตื่นรนอยู่



สำคัญที่ดวงจิต

๕๐๖

มนุษย์เรามีองค์ประกอบด้วยกัน ๒ ส่วน คือ กายและใจ สองส่วนนี้ มีทั้งความเหมือนและความต่าง กายนั้นเป็นรูปธรรม มีสภาพไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยที่ไม่มีใครสามารถ ยับยั้งได้ ส่วนใจเป็นนามธรรม มีสภาพขัดส่าย ไม่หยุดนิ่ง โดยสภาพที่แท้จริงแล้ว แม้ว่ากายจะดับแต่ใจดวงนี้ไม่เคยดับสูญ กลับเคลื่อนย้ายจากกายเดิมไปสู่สภาวะใหม่ คือ สภาพที่เรียกกันว่า วิญญาณ ความต่างที่น่าพิศวงอีกประการหนึ่งของกายและใจ คือ กายนั้นแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงจากเกิดไปสู่ความดับและเป็นรูปธรรม ที่ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชา หรือ โน้มน้าวให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้ ผิดกับใจที่เป็นนามธรรม แม้มองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่พร้อมที่จะยอมรับการฝึกฝน หากคนผู้นั้นพร้อมที่จะฝึกฝนอบรมใจ และเมื่อฝึกฝนจนกระทั่ง ละเอียดอ่อนนุ่มนวลควรแก่การงาน ก็สามารถที่จะโน้มน้าวไป ที่ไหนก็ได้ตามต้องการ

พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าได้ตรัสสอนพระเมฆิยะเถระ ซึ่งปรากฏใน เมฆิยะสูตร ว่า

“ชนผู้มีปัญญา ย่อมทำจิตที่ตินรน กลับกลอก อันบุคคล รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ให้ตรง ดุจช่างศรดัดลูกศรให้ตรง จิตที่พระโยคาวจรยกขึ้น จากอาลยคือกามคุณ ๕ แล้วขัดไป



สำคัญที่ดวงจิต

๕๐๓

**ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อละบ่วงมาร ย่อมคืนรน ดุจปลา
อ้นนายพรานเบ็ด ยกขึ้นจากน้ำแล้วโยนไปบนบกคืนรนอยู่”**

ที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ เพราะปรารภถึงพระเมฆิยะเถระ
ผู้ทอดทิ้ง พระพุทธรองค์ไปประกอบความเพียรที่สวนมะม่วง
แต่ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะท่านถูกวิตก ๓ อย่างครอบงำ
วิตก ๓ อย่างนั้น คือ กามวิตก ความตริกลในทางกามอย่างหนึ่ง
พยาบาทวิตก ความตริกลในทางพยาบาทอย่างหนึ่ง และวิหิงสาวิตก
ความตริกลในทางเบียดเบียน เมื่อพระพุทธรองค์ทรงเรียก
พระเมฆิยะเถระ มาแล้วตรัสว่า “เมฆิยะ เราอ่อนนอนเธออยู่ว่า เรา
อยู่แต่เพียงผู้เดียว เธอจรรอคอยจนกว่าภิกษุรูปอื่นจะมาแทนเถิด
แต่เธอกลับทิ้งเราไป ให้เราอยู่แต่เพียงผู้เดียว เธอได้ทำกรรม
อันหนักยิ่ง ขึ้นชื่อว่าเป็นภิกษุ ไม่ควรเป็นไปในอำนาจแห่งจิต
การยังจิตนั้นให้เป็นไปในอำนาจของตน จึงจะสมควร”

การคืนรนของใจและวิธีการฝึกใจให้อยู่ในบังคับบัญชา นั้น
เป็นเหมือนกับการทำงานของช่างคร ที่นำไม้มาจากป่าแล้วปอก
เปลือกออก ทาด้วยน้ำข้าวและน้ำมัน ลนที่กระเบื้องถ่านเพลิง
ดัดที่ง่ามไม้ ทำให้ตรง ไม่คด เหมาะแก่การยิง เมื่อช่างครทำได้
เช่นนั้นแล้ว เมื่อแสดงศิลปะการใช้ลูกศรแต่พระราชอาและมหา
อำมาตย์ ย่อมได้สักการะ



สำคัญที่ดวงจิต

๕๐๘

บุรุษผู้มีปัญญาก็เช่นเดียวกัน หากฝึกใจที่มีสภาพดีนรณ
ให้หมดพยศ คือให้ปราศจากกิเลส ด้วยอำนาจแห่งรุตงค์และ
การอยู่ป่า ชโลมด้วยยางคือศรัทธา ลนด้วยความเพียรทั้งทาง
กายและทางใจ ดัดที่ง่าม คือสมณะและวิปัสสนา ทำให้ตรงไม่คด
แล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ทำลาย
กองอวิชชาน้อยใหญ่ ทำคุณวิเศษ คือ วิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา
๖ โลกุตระธรรม ๙ ให้อยู่ในเงื้อมมือ ย่อมได้เข้าถึงความเป็น
ทักขิโณยบุคคลผู้เลิศ

ดังนั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงหมั่นฝึกฝนอบรมตนให้ดียิ่งๆ
ขึ้นไป ซึ่งการอบรมตนจะให้ดีขึ้น ต้องเริ่มต้นที่ใจเสียก่อน
เพราะใจดวงนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็
ทรงยืนยันตรัสย้ำกับภิกษุรูปหนึ่งว่า การฝึกใจเท่านั้นที่จะเป็น
เหตุนำสุขมาให้ เรื่องมีอยู่ว่า *ภิกษุ ๖๐ รูป เป็นผู้ไม่ประมาท
ได้ไปบำเพ็ญเพียรอยู่ในสถานที่อันสงัด จนได้บรรลุคุณวิเศษกัน
ทั่วหน้าในที่แห่งหนึ่ง แล้วภิกษุเหล่านั้นได้กลับมาเฝ้าพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า ได้กราบทูลถึงความเป็นอย่างนี้ว่า มิได้ลำบากอะไรเลย
เพราะอาศัยอุบาสิกาชื่อมาติกาตาที่ทราบวาระจิตของพวกเขา
แล้วได้จัดเตรียมจัดหาให้ทุกอย่างตามความปรารถนา

*มก. ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เล่ม ๔๐ หน้า ๓๙๔



สำคัญที่ดวงจิต

๕๐๕

ในขณะนั้นมีภิกษุอยู่รูปหนึ่งได้ฟังคำสรรเสริญนั้น เมื่อได้เรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระบรมศาสดาแล้ว ได้ทูลลาไปยังสถานที่นั้น เมื่อไปถึงวิหารคิดว่า เขาลือกันว่าอุบาสิกานี้ ย่อมรู้ถึงเหตุที่บุคคลอื่นคิดแล้ว เราเห็นดีเห็นชอบจากการเดินทาง ไม่สามารถปิดกั้นวิหารได้ ทำอย่างไรดีหนอ อุบาสิกาท่านนี้ จึงจะส่งคนมาทำความสะอาดวิหารให้แก่เรา

แม้อุบาสิกานั้นนั่งอยู่ที่บ้าน ก็ยังทราบถึงความปรารถนาของท่าน จึงส่งคนไปทำความสะอาดวิหาร เมื่อภิกษุนั้นปรารถนาอะไรๆ เป็นต้นว่า ขออุบาสิกาจงส่งน้ำดื่ม ที่ละลายด้วยน้ำตาลกรวดให้แก่เรา ขออุบาสิกาจงส่งข้าวยาคุติที่มีรสเลิศ และแกงอ่อมมาในวันพรุ่งนี้เถิด อุบาสิกาก็ได้ส่งไปให้ตามที่ท่านปรารถนาทุกๆ อย่าง จนกระทั่งท่านปรารถนาจะพบอุบาสิกา เมื่ออุบาสิกาทราบวาระจิตของท่านแล้ว จึงให้คนถือโขนะไปสู่วิหารได้ถวายแก่ภิกษุนั้น เมื่อท่านทำภัตกิจเสร็จแล้วก็ถามว่า “มหาอุบาสิกา ท่านหรือชื่อว่า มาติกาตา” เมื่ออุบาสิการับคำแล้วท่านถามต่อไปอีกว่า “อุบาสิกา ท่านทราบความคิดของคนอื่นหรือ” คราวนี้อุบาสิกาไม่ตอบ กลับย้อนถามว่า “พระคุณเจ้าถามทำไม” ภิกษุนั้นได้บอกตามความคิดของตนว่า “ท่านได้ส่งของทุกๆ อย่างมาให้ตามที่อาตมาปรารถนา เพราะฉะนั้น อาตมาจึงถามท่าน”



สำคัญที่ดวงจิต

๕๑๐

เมื่อถูกถามตรงๆ เช่นนั้น โดยวิสัยของบัณฑิต จะไม่
เป็นคนที่โอ้อวด อุบาสิกาจึงตอบเลียงไปว่า “ท่านผู้เจริญ ภิกษุ
ที่รู้วาระจิตของคนอื่นมีมากมาย” เมื่อได้ฟังคำตอบดังนั้น ท่าน
ยังซักถามเพื่อให้ได้รับคำตอบอีกว่า “อาตมาไม่ได้ถามถึงคนอื่น
ถามเฉพาะตัวท่าน” ถึงกระนั้นก็ตามอุบาสิกาก็ยังไม่ตอบตรงๆ
แต่กลับบอกว่า “ธรรมดาคนทั้งหลายที่รู้วาระจิตของคนอื่น
ย่อมทำอย่างนั้นๆ ได้”

เมื่อแน่ใจแล้วว่าอุบาสิกานี้รู้วาระจิตของตนจริงๆ ท่าน
จึงกลับมาคิดใคร่ครวญว่า “กรรมนี้หนักหนอ ธรรมดาปุถุชน
ย่อมคิดถึงอารมณ์อันงามบ้างไม่งามบ้าง ถ้าเราจักคิดสิ่งอันไม่
สมควรแล้ว อุบาสิกานี้จะรู้ทันเราเหมือนจับโจรได้พร้อมด้วย
ของกลาง อย่ากระนั้นเลย เราควรหนีไปเสียจากที่นี่จะดีกว่า”
แล้วจึงลาอุบาสิกาไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ถึงแม้ว่าอุบาสิกา
จะทัดทานให้อยู่ต่อก็ตาม เมื่อไปถึงพระพุทธรองค์ได้ตรัสถามเธอว่า
“ภิกษุ เธออยู่ในที่นั้นไม่ได้หรือ” ภิกษุนั้นกราบทูลว่า “พระเจ้าข้า
ข้าพระองค์ไม่อาจอยู่ในที่นั้นได้” แล้วกราบทูลเรื่องทั้งหมด
ให้ทรงทราบ

พระบรมศาสดาตรัสว่า “ภิกษุ เธอควรอยู่ในที่นั้นแหละ”
ท่านปฏิเสธว่าไม่สามารถอยู่ได้ พระพุทธรองค์จึงตรัสถามว่า



สำคัญที่ดวงจิต

๕๑๑

“เธอสามารถรักษาสິงหนึ่งได้ไหม” แล้วตรัสต่อไปอีกว่า “เธอจงรักษาใจของเธอนั้นแหละ ธรรมดาใจดวงนี้บุคคลรักษาได้ยาก เธอจงข่มใจของเธอไว้ให้ได้ อย่าคิดถึงอารมณ์อะไรๆ อย่างอื่น ธรรมดาใจเป็นสิ่งที่บุคคลข่มได้ยาก เพราะว่าใจที่ฝึกดีแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้” ในกาลจบพระธรรมเทศนา บริษัทที่มาประชุมกันเป็นอันมากได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล มีพระโสดาบัน เป็นต้น จากนั้นได้ตรัสกับท่านอีกว่า “ไปเถิดภิกษุ เธอจงไปอยู่ในที่นั่นแหละ”

ภิกษุนั้นรับโอวาทจากพระบรมศาสดาแล้ว ได้กลับไปสู่ที่นั่น ไม่ได้คิดอะไร อันเป็นเหตุให้คิดถึงสิ่งภายนอกเลย ฝ่ายอุบาลิกาเมื่อตรวจดูด้วยทิพยจักขุ ก็เห็นพระเถระนั้นกลับมาจึงจัดแจงอาหารอันเป็นที่สบายถวายอีก พระเถระนั้นได้โภชนะเป็นที่สบายเพียง ๒-๓ วันเท่านั้น ก็สามารถกำจัดกิเลสอาสวะ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ได้เสวยสุขอันเกิดแต่มรรคและผลนั้น จึงนิทราขบใจมหาอุบาลิกาผู้เป็นที่พึ่ง ได้ใคร่ครวญถึงอดีตชาติที่ผ่านมาว่า มหาอุบาลิกาท่านนี้เคยเป็นที่พึ่งให้แก่เราในชาติปางก่อนหรือไม่หนอ

เมื่อทำใจหยุดนิ่งเข้าไปเรื่อยๆ พร้อมกับระลึกชาติย้อนหลังไปดูก็พบว่า นางเคยเป็นภริยาของท่านถึง ๙๙ ชาติ และ



สำคัญที่ดวงจิต

๕๑๒

เมื่อนางมีจิตปฏิพัทธ์ในชายอื่น ได้ปลงชีวิตท่านทั้ง ๙๙ ชาติ พระเถระเห็นโทษของนางเช่นนี้ เลยคิดว่า น่าสังเวชมหาอุบาสิกาที่ได้ทำกรรมหนักเช่นนี้ ฝ่ายมหาอุบาสิกา นั่งอยู่ในเรือน ได้ใคร่ครวญถึงกิจแห่งบรรพชิตของพระเถระว่า ถึงที่สุดหรือยัง ครั้นทราบว่พระเถระได้บรรลุพระอรหัตแล้ว และยังทราบอีกว่า พระเถระได้ระลึกชาติไป ๙๙ ชาติ ขณะนี้กำลังสังเวชในกรรมหนักที่นางทำไว้ในครั้งนั้น

เมื่ออุบาสิกาเห็นดังนั้น จึงระลึกชาติต่อไปในชาติที่ครบ ๑๐๐ พบว่า ในชาตินั้นตนได้เป็นภริยาของพระเถระเช่นกัน แล้วยังได้ช่วยชีวิตท่านในสถานที่แห่งหนึ่ง จึงเกิดปิติใจคิดว่า “น่าดีใจหนอเราได้กระทำอุปกัระแก่ภิกษุผู้บุตรของเรา” อุบาสิกา นั่งอยู่ในเรือนนั้นแหละได้กล่าวว่า “ขอท่านจงใคร่ครวญ ให้วิเศษยิ่งขึ้นไปอีกเถิด” เมื่อพระเถระนั้น ได้สดับเสียงของอุบาสิกา ด้วยโสตธาตุอันเป็นทิพย์แล้ว จึงระลึกถึงชาติที่ครบ ๑๐๐ ได้พบว่าอุบาสิกา นี้ได้ช่วยตนให้รอดพ้นจากความตายในชาติที่ ๑๐๐ นี้ จึงเกิดปิติใจคิดว่า น่าชื่นใจที่อุบาสิกา นี้เคยทำอุปกัระแก่เรา ดังนี้แล้วมีใจเบิกบาน ได้กล่าวปัญหาในมรรค ๔ ผล ๔ แก่อุบาสิกาในที่นั้นนั่นเอง โดยสื่อกันด้วยจิต

จากเรื่องนี้จะเห็นได้ว่า แม้ใจของคนเราจะมีปกติชั่วร้าย ไม่หยุดนิ่ง แต่หากผู้ใดมีความตั้งใจที่จะฝึกฝนแล้ว จะสามารถ



สำคัญที่ดวงจิต

๕๑๓

ใช้งานได้ตั้งใจปรารถนา ความสุขทั้งมวลในโลกนี้ จะเป็นของ
ผู้นั้น เพราะความสุขภายในเกิดจากการที่ใจได้รับการฝึกฝนอบรม
มาอย่างดีแล้ว มรรคผลนิพพานอยู่ในวิสัยของใจที่ฝึกดีแล้ว
เมื่อเราทราบดังนี้อย่าปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์
ให้น้อมนำใจดวงนี้มาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๓ ซึ่งเป็น
แหล่งแห่งความสำเร็จ เป็นที่ตั้งแห่งความสุขที่มวลมนุษยชาติ
ปรารถนา และสามารถเข้าถึงได้ เพราะฉะนั้นชีวิตนี้ สำคัญที่ใจ
ดวงนี้ดวงเดียวเท่านั้น ดังนั้นให้พวกเราหมั่นรักษาใจให้หยุดนิ่ง
กันทุกๆ คน

