

โอวาทบางตอน

Fragments of a Teaching

อาจารย์ชา

ท่านทั้งหลายได้นับถือพระพุทธศาสนามาเป็นเวลานาน เคยได้ยินได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับธรรมในพระพุทธศาสนา จากครูบาอาจารย์มากี่มากี่ ซึ่งบางท่านก็สอนอย่างพิสดารกว้างเกินไป จนไม่ทราบว่าจะกำหนดเอาไปปฏิบัติได้อย่างไร บางท่านก็สอนลัดเกินไป จนผู้ฟังยากที่จะเข้าใจ เพราะว่ามันตามตำรา บางท่านก็สอนพอปานกลาง ไม่กว้างและไม่ลัด เหมาะที่จะนำไปปฏิบัติ จนตัวเองได้รับประโยชน์จากธรรมนั้นๆ พอสมควร อาตมาจึงใคร่อยากจะเสนอข้อคิดและปฏิบัติ ซึ่งเคยดำเนินมา และได้แนะนำศิษย์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ ให้ท่านทั้งหลายได้ทราบ บางทีอาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจอยู่บ้างก็อาจจะเป็นไปได้

ผู้จะเข้าถึงพุทธธรรม

ผู้ที่จะเข้าถึงพุทธธรรมนั้นเบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์ สุจริตอยู่เป็นประจำและเข้าใจความหมายของคำว่าพุทธธรรมต่อไปว่า

พุทธะ

หมายถึงท่านผู้รู้ตามเป็นจริง จนมีความสะอาด สว่าง สงบ สว่างในใจ

ธรรม

หมายถึงตัวการความสะอาด สงบ สว่างได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรม ก็คือคนเข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญาตัวเอง

การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม ตามธรรมดาการที่บุคคลจะไปถึงบ้านถึงเรือนได้นั้น มิใช่บุคคลที่มีวันนอนคิดเอา เขาเองจะต้องลงมือเดินทางด้วยตนเอง และเดินทางให้ถูกทางด้วย จึงจะมีความสะดวกและถึงที่หมายได้ หากเดินผิดทางเขาจะได้รับการอุปสรรค เช่น พบขวากหนาม เป็นต้น และยังไกลที่หมายออกไปทุกที หรือบางทีอาจจะได้รับอันตรายระหว่างทาง ไม่มีวันที่จะเข้าถึงบ้านได้ เมื่อเดินไปถึงบ้านแล้วจะต้องขึ้นอยู่อาศัยพักผ่อน หลับนอน เป็นที่สบายทั้งกายและใจ จึงจะเรียกว่าคนถึงบ้านได้โดยสมบูรณ์ ถ้าหากเป็นแต่เพียงเดินเฉียดบ้านหรือผ่านบ้านไปเฉยๆ คนเดินทางผู้นั้นจะไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลยจากการเดินทางของเขา ข้อนี้ฉันใด การเดินทาง เข้าไปถึงพุทธธรรมนั้นก็เหมือนกัน ทุกคนจะต้องออกเดินทางด้วยตนเอง ไม่มีการเดินแทนกัน และต้องเดินไปตามทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงซึ่งที่หมาย ได้รับความสะอาด

สงบสว่าง นับว่าเป็นประโยชน์เหลือหลายแก่ผู้เดินทางเองแต่ถ้าหากผู้ใดมัวแต่อ่านตำรา กางแผนที่ออกดูอยู่ตั้งร้อยปีร้อยชาติ ผู้นั้นไม่สามารถไปถึงที่หมายได้เลย เขาจะเสียเวลาไปเปล่าๆ ปล่อยประโยชน์ที่ตนจะได้รับให้ผ่านไปเลย ครูบา-อาจารย์เป็นผู้บอกให้เท่านั้น เราทั้งหลายได้ฟังแล้วจะเดินหรือไม่เดิน และจะได้รับผลมากน้อยเพียงใด มันเป็นเรื่องเฉพาะตนอีกอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนหมอยาเฝ้าคนไข้ข้างนอก ขวดเขาเขียนบอกสรรพคุณของยาไว้ว่า แก้อโรคชชนิดนั้นๆ ส่วนตัวยาก็โรคนั้นอยู่ข้างในขวด ที่คนไข้มัวอ่านสรรพคุณของยาที่ติดไว้ข้างนอกขวด อ่านไปตั้งร้อยครั้งพันครั้ง คนไข้ผู้นั้นจะต้องตายเปล่าโดยไม่ได้รับประโยชน์ จากตัวยานั้นเลย และเขาจะมาร้องตีโพยตีพายว่าหมอไม่ดี ยาไม่มีสรรพคุณ แก้อโรคอะไรก็ไม่ได้ เขาจึงเห็นว่ายาที่หมอให้ไว้ไม่มีประโยชน์อะไร ทั้งๆที่ตัวเองไม่เคยเปิดขวดรินยาออกกินเลย เพราะมัวแต่ไปติดใจอ่านฉลากยาซึ่งติดอยู่ข้างขวดเสียเพลิน แต่ถ้าหากเขาเชื่อหมอ จะอ่านฉลากครั้งเดียว หรือไม่อ่านก็ได้ แต่ลงมือกินยาตามคำสั่งของหมอ ถ้าคนไข้เป็นน้อย เขาก็หายจากโรค แต่ถ้าหากเป็นมาก อาการของโรคก็จะทุเลาลง และถ้าหากกินบ่อยๆ โรคก็จะหายไปเอง ที่ต้องกินยามากและบ่อยครั้งก็เพราะโรคเรานั้นมาก เรื่องนี้เป็นธรรมดาเหลือเกิน ดังนั้น ท่านผู้อ่านจงใช้สติปัญญา พิจารณาให้ละเอียดจริงๆ จึงจะเข้าใจดี

พวกแพทย์ พวกหมอ เขาปรุงยา ปราบโรคทางกายจะเรียกว่าสรีระโอสถก็ได้ ส่วนธรรมของพระพุทธเจ้านั้นใช้ปราบโรคทางใจ เรียกว่าธรรมโอสถ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเป็นแพทย์ผู้ปราบโรคทางใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก โรคทางใจเป็นได้ไว และเป็นได้ทุกคนไม่เว้นเลย เมื่อท่านรู้ว่าท่านเป็น ไข้ใจ จะไม่ใช้ธรรมโอสถรักษาบ้างดอกหรือ พิจารณาเหตุการณ์เดินทางเข้าถึงพุทธธรรมมิใช่เดินด้วยกาย แต่ต้องเดินด้วยใจ จึงจะเข้าถึงได้ ได้แบ่งผู้เดินทางออกเป็น ๓ ชั้น คือ

- ก. ชั้นต่ำ ได้แก่ผู้รู้จักปฏิญาณตน เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง อาศัยตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนด้วยดี ละทิ้งประเพณีที่งมงาย ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว จะเชื่ออะไรต้องพิจารณาเหตุผลเสียก่อน คนพวกนี้เรียกว่าสาธุชน
- ข. ชั้นกลาง หมายถึงผู้ปฏิบัติจนเชื่อต่อพระรัตนตรัยอย่างแน่นแฟ้น ไม่เสื่อมคลาย รู้เท่าทันสังขาร พยายามสลัดความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลง มีจิตเข้าถึงธรรมชั้นสูงขึ้นเป็นชั้นๆ ท่าน เหล่านี้เรียกว่า พระอริยบุคคล คือพระโสดาบันพระสกิทาคามี พระอนาคามี
- ค. ชั้นสูง ได้แก่ผู้ปฏิบัติจนกายวาจาใจเป็นพุทธะ เป็นผู้พ้นจากโลก หมดความยึดถืออย่างสิ้นเชิง เรียกว่าพระอรหันต์ ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด

การทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ศีลนั้นคือระเบียบควบคุมรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ว่าโดยประเพณีทั้งของชาวบ้านและของนักบวช แต่เมื่อกล่าวโดยรวมยอดแล้ว มีอย่างเดียว คือ เจตนา ในเมื่อเรามีสติระลึกได้อยู่เสมอ เพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาใจอยู่ให้ในแนวทางแห่งการปฏิบัติถูกต้อง ที่ควรเป็นศีลอย่างดีอยู่แล้ว ตามธรรมดาเมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรก และตัวเองก็สกปรกยอมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่ถ้าหากเรารู้จักรักษาความสะอาดทั้งร่างกาย และเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน ดังนั้น เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์ และกายวาจาสกปรก ก็เป็นผลให้จิตใจเศร้าหมองขัดต่อการปฏิบัติธรรม และเป็นเครื่องกั้นใจมิให้บรรลุถึงจุดหมาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจที่ได้รับการฝึกมาดีหรือไม่เท่านั้น เพราะใจเป็นผู้สั่งให้พูดให้ทำ ฉะนั้นเราจึงต้องมีการฝึกจิตใจต่อ

ไป

การฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิก็คือ การฝึกจิตของเราให้ตั้งมั่น และมีความสงบ เพราะตามปกติจิตนี้เป็นธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก ขอบไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ เหมือนน้ำขอบไหลสู่ที่ลุ่มเสมอ พวกเกษตรกรเขารู้จักกันน้ำไว้ทำประโยชน์ในการเพาะปลูกต่างๆ มนุษย์เรามีความรู้จักเก็บรักษาน้ำ เช่น กั้นฝาย ทำนบ ทำชลประทานเหล่านี้ ก็ล้วนแต่กั้นน้ำไว้ทำประโยชน์ทั้งนั้น พลังงานไฟฟ้าที่ให้ความสว่าง และใช้ทำประโยชน์อื่นๆ ก็ยังอาศัยน้ำที่คนเรารู้จักกันไว้นี้เอง ไม่ปล่อยให้มันไหลลงที่ลุ่มเสียหมด จิตใจที่มีการกั้น การฝึกที่ดีอยู่ ก็ให้ประโยชน์อย่างมหาศาลเช่นกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า "จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้ การฝึกจิตให้ดีย่อมสำเร็จประโยชน์" ดังนี้เป็นต้น เราสังเกตดูแต่สัตว์พาหนะ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก่อนที่เราจะเอาไปใช้งานต้องฝึกเสียก่อน เมื่อฝึกดีแล้วเราจึงได้อาศัยแรงงานมันทำประโยชน์นานาประการ ทำนบทั้งหลายก็ทราบแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีคุณค่ามากกว่ากันหลายเท่า ดูแต่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกได้เปลี่ยนภาวะ จากปุถุชนมาเป็นพระอริยบุคคล จนเป็นที่กราบไหว้ของคนทั่วไป และท่านได้ทำประโยชน์อย่างกว้างขวางเหลือประมาณที่เราจะกำหนดเพราะพระองค์และสาวกได้ผ่านการฝึกจิตมาด้วยดีแล้ว ทั้งนั้นจิตที่เราฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่การประกอบอาชีพทุกอย่าง ยังเป็นทางให้รู้จักทำงานด้วยความรอบคอบ ไม่เป็นผู้หุนหันพลันแล่น ทำให้ตนเองมีเหตุผล และได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะ

การฝึกจิต มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสมที่สุด ใช้ได้กับบุคคลทั่วไป วิธีนั้นเรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" คือ มีสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ที่สำนักนี้ให้กำหนดลมที่ปลายจมูก โดยภาวนาว่าพุทโธ ในเวลาเดินจงกรม และนั่งสมาธิก็ภาวนาบทนี้ จะใช้บทอื่น หรือจะกำหนดเพียงการเข้าออกของลมก็ได้ แล้วแต่สะดวก ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า พยายามกำหนดลมเข้าออกให้ทันเท่านั้น การเจริญภาวนาบทนี้จะต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จึงจะได้ผลไม่ว่าทำครั้งหนึ่งแล้วหยุดไปตั้งอาทิตย์ สองอาทิตย์ หรือตั้งเดือนจึงทำอีก อย่างนี้ไม่ได้ผล พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภาวิตา พหุสิกตา อบรมกระทำให้มาก คือทำบ่อยๆติดต่อกันไป โดยการฝึกจิตใหม่ๆ เพื่อให้ได้ผล ควรเลือกหาที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนหลังบ้าน หรือต้นไม้ที่มีร่มเงาแต่ถ้าเป็นนักบวชควรแสวงหาเรือนว่าง (กระท่อม) โคนไม้, ป่า, ป่าช้า, ถ้ำ, ตามภูเขา เป็นที่บำเพ็ญเหมาะที่สุดเราจะอยู่ที่ใดก็ตาม ใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว แม้จิตใจจะคิดไปเรื่องอื่นก็พยายามดึงกลับมา ทั้งเรื่องอื่นๆทั้งหมด โดยไม่พยายามคิดถึงมัน รู้ให้ทันกับความคิดนั้นๆ เมื่อทำเข้าบ่อยๆ จิตจะสงบลงเรื่อยๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้ว ถอยจิตนั้นมาพิจารณาร่างกาย ร่างกายคือ ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หาดัตถนไม่ได้อ มีแต่ธรรมชาติ ไหลไปตามเหตุ ตามปัจจัยเท่านั้น สิ่งทั้งปวงตกอยู่ในลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ทั้งนั้น ความยึดมั่นต่างๆจะน้อยลงๆ เพราะเรารู้เท่าทันมัน เรียกว่าเกิดปัญญาขึ้น

ปัญญาเกิด เมื่อเราใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณารูปนามอยู่อย่างนี้ ให้รู้แจ้งแน่ชัดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญาเท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขาร ก็เกิด เป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงไหล เมื่อเราได้อะไรเรามีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อของสูญหายไป ก็ไม่เสียใจจนเกิดทุกข์ เวทนาเพราะรู้เท่าทัน เมื่อประสบความเจ็บไข้ หรือได้รับทุกข์อื่นๆก็มีการยับยั้งใจ เพราะอาศัยจิตที่ฝึกมาดีแล้ว เรียกว่ามีที่พึ่งทางใจเป็นอันดี สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่า เกิดปัญญา รู้ทันตามความเป็นจริง ที่เกิดปัญญาเพราะมีสมาธิ สมาธิจะเกิดเพราะมีศีล มันเกี่ยวโยงกันอยู่อย่างนี้ ไม่อาจแยกออกจากกันไปได้

สรุปได้ความดังนี้ อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจข้อนี้เป็นศีล การกำหนดลมหายใจได้ และติดต่อกันไปจนจิตสงบ ข้อนี้เรียกว่าสมาธิ การพิจารณากำหนดรู้ลม

หายใจว่าไม่เที่ยง หนได้ยาก มิใช่ตัวตน แล้วรู้การปล่อยวาง ชื่อนี้เรียกว่า ปัญญา การทำอานาปานสติภาวนา จึงกล่าวได้ว่าเป็นการบำเพ็ญทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ให้ครบ ก็ชื่อว่าได้เดินทางตามมรรคมงคลแปด ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอกประเสริฐกว่าทางทั้งหมด เพราะเป็นการเดินทางเข้าถึงพระนิพพาน เมื่อเราทำตามทีกล่าวมานี้ ชื่อว่าเป็นการเข้าถึงพุทธธรรมอย่างถูกต้องที่สุด

ผลจากการปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติตามทีกล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ย่อมมีผลปรากฏตามระดับจิตของผู้ปฏิบัติต่างๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๓ พวก ดังต่อไปนี้

- ก. สำหรับสามัญชนผู้ปฏิบัติตาม ย่อมทำให้เกิดความเชื่อในคุณพระรัตนตรัย ถือเอาเป็นที่พึ่งได้ ทั้งเชื่อตามผลกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะทำให้ผู้นั้นมีความสุขความเจริญยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนได้กินขนมที่มีรสหวาน
- ข. สำหรับพระอริยบุคคลชั้นต่ำ ย่อมมีความเชื่อในคุณพระ รัตนตรัย แน่นแฟ้นไม่เสื่อมคลายเป็นผู้มีจิตใจผ่องใสตั้งสูนิพพาน เปรียบเหมือนคนได้กินของหวาน ซึ่งมีทั้งรสหวานและมัน
- ค. สำหรับท่านผู้ได้บรรลุอรหัตต์ ย่อมมีความหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ทั้งปวง เพราะเป็นพุทธะแล้ว พ้นจากโลกอยู่จบพรหมจรรย์ เปรียบเหมือนคนได้กินของหวาน ที่มีทั้งรสหวานมัน และหอม

เราท่านทั้งหลายได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระ-พุทธศาสนา เป็นการยากแท้ที่สัตว์ทั้งหลายล้านตัวไม่มีโอกาสอย่างเรา จงอย่าประมาท รีบสร้างบารมีให้แก่ตนด้วยการทำดีทั้งชั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูง อย่าปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าปราศจากประโยชน์เลย

ฉะนั้น ควรจะ ทำตน ให้ เข้าถึง พุทธธรรม เสีย แต่ วัน นี้

ขอฝาก ภาษิตว่า "เที่ยว ทาง เร็ว เหิงนาน มัน สิค่า เมานำต่าบักหว่า มัน
สิข่า คำ ทาง "
"มรรค ผล ไม่พันสมัย"