

โอวาทบางตอน

ท่านทั้งหลายได้นับถือพระพุทธศาสนาเป็นเวลานาน เคยได้ยินได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับธรรมในพระพุทธศาสนาจากครูบาอาจารย์มาก ก็บางท่านก็สอนอย่างพิศดารกว้างเกินไป จนไม่ทราบว่าจะกำหนดเอาไปปฏิบัติได้อย่างไร บางท่านก็สอนลัดเกินไป จนผู้ฟังยากที่จะเข้าใจเพราะว่ากันตามตำรา บางท่านก็สอนพอปานกลาง ไม่กว้างและไม่ลัด เหมาะที่จะนำไปปฏิบัติจนตัวเองได้รับประโยชน์จากธรรมนั้นๆ พอสมควร

อาตมาจึงใคร่อยากจะเสนอข้อคิดและการปฏิบัติ ซึ่งเคยดำเนินมาและได้แนะนำศิษย์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำให้ท่านทั้งหลายได้ทราบ บางทีอาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจอยู่บ้างก็เป็นได้



ผู้จะเข้าถึงพุทธธรรม

ผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรมนั้น เบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์ สุจริตอยู่เป็นประจำ และเข้าใจความหมายของคำว่าพุทธธรรมต่อไปว่า

ก. พุทธะ หมายถึง ท่านผู้รู้ตามเป็นจริง จนมีความสะอาด สงบ สว่างในใจ

ข. ธรรม หมายถึง ตัวความสะอาด สงบ สว่าง ได้แก่ คีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงพุทธธรรม ก็คือ คนเข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญา นี่เอง

การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรม

ตามธรรมดาการที่บุคคลจะไปถึงบ้านถึงเรือนได้นั้น มิใช่บุคคลที่มัวนอนคิดเอา เขาเองจะต้องลงมือเดินทางด้วยตนเองและเดินทางให้ถูกทางด้วย จึงจะมีความสะดวก และถึงที่หมายได้ หากเดินผิดทางเขาจะได้รับอุปสรรค เช่น พบขวากหนามเป็นต้น และยังไกลที่หมายออกไปทุกที หรือบางทีอาจจะได้รับอันตรายระหว่างทาง ไม่มีวันที่จะเข้าถึงบ้านได้ เมื่อเดินไปถึงบ้านแล้วจะต้องขึ้นอยู่อาศัย พักผ่อนหลับนอนเป็นที่สบายทั้งกายและใจ จึงจะเรียกว่าคนถึงบ้านได้โดยสมบูรณ์

ถ้าหากเป็นแต่เพียงเดินเฉียดบ้าน หรือผ่านบ้านไปเฉยๆ คนเดินทางผู้นั้นจะไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลยจากการเดินทางของเขา ซ้อนั้นฉันใด การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรมก็เหมือนกัน ทุกๆ คนจะต้องออกเดินทางด้วยตนเอง ไม่มีการเดินแทนกัน และต้องเดินไปตามทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงซึ่งที่หมายได้รับความสะอาด สงบ สว่าง นับว่าเป็นประโยชน์เหลือหลายแก่ผู้เดินทางเอง แต่ถ้าหากผู้ใดมัวแต่อ่านตำรา วางแผนที่อยู่ตั่งร้อยปีร้อยชาติ ผู้นั้นไม่สามารถไปถึงที่หมายได้เลย เขาจะเสียเวลาไปเปล่าๆ ปลอ่ยประโยชน์ที่ตนจะได้รับให้ผ่านเลยไป ครูบาอาจารย์เป็นผู้บอกให้เท่านั้น เราทั้งหลายได้ฟังแล้วจะเดินหรือไม่เดิน และจะได้รับผลมากน้อยเพียงใดนั้น มันเป็นเรื่องเฉพาะตน



อีกอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนหมอยาเย็นขวดยาให้คนไข้ ข้างนอกขวดเขา เขียนบอกสรรพคุณของยาไว้ว่า แก่โรคชนิดนั้นๆ ส่วนตัวยาก็โรคนั้นอยู่ข้างใน ขวด ที่คนไข้มัวอ่านสรรพคุณของยาที่ติดไว้ข้างนอกขวด อ่านไปตั้งร้อยครั้ง พันครั้ง คนไข้ผู้นั้นจะต้องตายเปล่า โดยไม่ได้รับประโยชน์จากตัวยานั้นเลย และเขาจะมาร้องตีโพยตีพายว่าหมอไม่ดี ยาไม่มีสรรพคุณ แก่โรคอะไรก็ไม่ได้ เขาจึงเห็นว่ายาที่หมอให้ไว้ไม่มีประโยชน์อะไร ทั้งๆ ที่ตัวเองไม่เคยเปิดจุกขวดรินยาออก กินเลย เพราะมัวแต่ไปติดใจอ่านฉลากยาซึ่งติดอยู่ข้างขวดเสียจนเพล็น แต่ถ้าหากเขาเชื่อหมอ จะอ่านฉลากครั้งเดียวหรือไม่อ่านก็ได้ แต่ลงมือกินยาตามคำสั่งของหมอ ถ้าคนไข้เป็นน้อย เขาก็หายจากโรค แต่ถ้าหากเป็นมาก อาการของโรคก็จะทุเลาลง และถ้าหากกินบ่อยๆ โรคก็จะหายไปเอง ที่ต้องกินยามากและบ่อยครั้ง ก็เพราะโรคเรานั้นมาก เรื่องนี้เป็นธรรมดาเหลือเกิน ดังนั้นท่านผู้อ่าน จงใช้สติปัญญาพิจารณาให้ละเอียดจริงๆ จึงจะเข้าใจดี

พวกแพทย์พวกหมอเขาปรุงยาปราบโรคทางกาย จะเรียกว่า สรรวิโสภณ ก็ได้ ส่วนธรรมของพระพุทธเจ้านั้นใช้ปราบโรคทางใจ เรียกว่า ธรรมโอสภณ ดังนั้นพระพุทธองค์จึงเป็นแพทย์ผู้ปราบโรคทางใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก โรคทางใจเป็นได้ไฉและเป็นได้ทุกคนไม่เว้นเลย เมื่อท่านรู้ว่าท่านเป็นไข้ใจ จะไม่ใช่ธรรมโอสภณรักษาบ้างดอกหรือ

พิจารณาตุเถิด **การเดินทางเข้าถึงพุทธธรรมมิใช่เดินด้วยกาย แต่ต้องเดินด้วยใจจึงจะเข้าถึงได้** ได้แบ่งผู้เดินทางออกเป็น ๓ ชั้น คือ

ก. **ชั้นต่ำ** ได้แก่ ผู้รู้จักปฏิบัติตนเองเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอาศัย ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนด้วยดี ละทิ้งประเพณีที่มั่งงายและเชื่องมคลตื้นขาว จะเชื่ออะไรต้องพิจารณาเหตุผลเสียก่อน คนพวกนี้เรียกว่า **สาธุชน**

ข. **ชั้นกลาง** หมายถึง ผู้ปฏิบัติจนเชื่อต่อพระรัตนตรัยอย่างแน่นแฟ้น ไม่เสื่อมคลาย รู้เท่าทันสังขาร พยายามสละความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลง มีจิต



เข้าถึงธรรมสูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ ท่านเหล่านี้เรียกว่า พระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี

ค. ขั้นสูง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติจนกาย วาจา ใจ เป็นพุทธะ เป็นผู้พ้นจากโลก อยู่เหนือโลก หมดความยึดถืออย่างสิ้นเชิง เรียกว่า พระอรหันต์ ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด

การทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

ศีลนั้นคือระเบียบควบคุมรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ว่าโดยประเพณีทั้งของชาวบ้านและของนักบวช แต่เมื่อกกล่าวโดยรวมย่อได้แล้วมีอย่างเดียว คือ เจตนา ในเมื่อเรามีสติระลึกได้อยู่เสมอ เพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ถูกที่ควร เป็นศีลอย่างดีอยู่แล้ว ตามธรรมดาเมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรก ย่อมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย แต่ถ้าหากเรา รู้จักรักษาความสะอาดทั้งร่างกายและเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน ดังนั้นเมื่อศีลไม่บริสุทธิ์เพราะกายวาจาสกปรก ก็เป็นผลให้จิตใจเศร้าหมอง ขัดต่อการปฏิบัติธรรม และเป็นเครื่องกั้นใจมิให้บรรลุถึงจุดหมาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจที่ได้รับการฝึกมาดีหรือไม่เท่านั้น เพราะใจเป็นผู้สั่งให้พูดให้ทำ ฉะนั้นเราจึงต้องมีการฝึกจิตใจต่อไป

การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ ก็คือ การฝึกจิตของเราให้ตั้งมั่นและมีความสงบ เพราะตามปกติ จิตนี้เป็นธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก ชอบไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ เหมือนน้ำชอบไหลสู่ที่ลุ่มเสมอ พวกเกษตรกรเขารู้จัก



กันน้ำไว้ทำประโยชน์ในการเพาะปลูกต่างๆ มนุษย์เรามีความฉลาดรู้จักเก็บรักษา น้ำ เช่น กันฝาย ทำทามบ ทำชลประทาน เหล่านี้ก็ล้วนแต่กันน้ำไว้ทำประโยชน์ ทั้งนั้น พลังงานไฟฟ้าที่ให้ความสว่างและใช้ทำประโยชน์อื่นๆ ก็ยังอาศัยน้ำที่คนเรา รู้จักกันไว้เนือง ไม่ปล่อยให้มันไหลลงที่ลุ่มเสียหมด ดังนั้น จิตใจที่มีการกันการ ฝักที่ดียิ่ง ก็ให้ประโยชน์อย่างมหาศาลเช่นกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตที่ ฝักดีแล้ว นำความสุขมาให้ การฝักจิตให้ดีย่อมสำเร็จประโยชน์” ดังนี้ เป็นต้น

เราสังเกตดูแต่สัตว์พาหนะ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก่อนที่เราจะเอามา ใช้งานต้องฝักเสียก่อน เมื่อฝักดีแล้วเราจึงได้อาศัยแรงงานมันทำประโยชน์นานา ประการ

ท่านทั้งหลายก็ทราบแล้ว จิตที่ฝักดีแล้วย่อมมีคุณค่ามากมายกว่ากัน หลายเท่า ดูแต่พระพุทธองค์และพระอริยสาวก ได้เปลี่ยนภาวะจากปุถุชนมาเป็น พระอริยบุคคล จนเป็นที่กราบไหว้ของคนทั่วไป และท่านยังได้ทำประโยชน์อย่าง กว้างขวางเหลือประมาณที่เราๆ จะกำหนด ก็เพราะพระองค์และสาวกได้ผ่านการ ฝักจิตมาด้วยดีแล้วทั้งนั้น

จิตที่เราฝักดีแล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่การประกอบอาชีพทุกอย่าง ยังเป็น ทางให้รู้จักทำงานด้วยความรอบคอบ ไม่เป็นคนหุนหันพลันแล่น ทำให้ตนเองมี เหตุผล และได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะ

การฝักจิตมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสม ที่สุด ใช้ได้กับบุคคลทั่วไป วิธีนั้นเรียกว่า **อานาปานสติภาวนา คือ มีสติจับอยู่ที่ ลมหายใจเข้าและหายใจออก** ที่สำนึกนี้ให้กำหนดลมที่ปลายจมูกโดยภาวนาว่า พุทฺโธ ในเวลาเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ก็ภาวนาบทนี้ จะใช้บทอื่นหรือจะกำหนด เพียงการเข้าออกของลมก็ได้ แล้วแต่สะดวก ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าพยายามกำหนด ลมเข้าออกให้ทันเท่านั้น การเจริญภาวนาบทนี้จะต้องทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จึง จะได้ผล ไม่ใช่ทำครั้งหนึ่งแล้วหยุดไปตั้งอาทิตยสองอาทิตย หรือตั้งเดือนจึงทำ

อีก อย่างนี้ไม่ได้ผล พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภาวิตา พหุสีกตา อบรมกระทำให้มาก คือ ทำบ่อยๆ ติดต่อกันไป

การฝึกจิตใหม่ๆ เพื่อให้ได้ผล ควรเลือกหาที่สงบ ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ในสวนหลังบ้านหรือต้นไม้ที่มีร่มเงาดีๆ แต่ถ้าเป็นนักบวชควรแสวงหาเรือนว่าง (กระท่อม) โคนไม้ ป่า ป่าช้า ถ้า ตามภูเขา เป็นที่บำเพ็ญเหมาะที่สุด เราจะอยู่ที่ใดก็ตาม ใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว แม้จิตใจจะคิดไปเรื่องอื่น ก็พยายามดึงกลับมา ทั้งเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด โดยไม่พยายามคิดถึงมัน รู้ให้ทันกับความคิดนั้นๆ เมื่อทำเข้าบ่อยๆ จิตจะสงบลงเรื่อยๆ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้ว ถอยจิตนั้นมาพิจารณาร่างกาย ร่างกายคือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หาตัวตนไม่ได้ มีแต่ธรรมชาติไหลไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น สิ่งทั้งปวงตกอยู่ในลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ความยึดมั่นต่างๆ จะน้อยลงๆ เพราะเรารู้เท่าทันมัน เรียกว่า เกิดปัญญาขึ้น

ปัญญาเกิด

เมื่อเราใช้จิตที่ฝึกดีแล้วพิจารณารูปนามอยู่อย่างนี้ ให้รู้แจ้งแน่ชัดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญารู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของสังขารก็เกิด เป็นเหตุให้เราไม่ยึดถือหรือหลงใหล เมื่อเราได้อะไรมาก็มีสติ ไม่ดีใจจนเกินไป เมื่อของสูญหายไป ก็ไม่เสียใจจนเกิดทุกข์เวทนาเพราะรู้เท่าทัน เมื่อประสบความเจ็บไข้หรือได้รับทุกข์อื่นๆ ก็มีการยับยั้งใจ เพราะอาศัยจิตที่ฝึกมาดีแล้ว เรียกว่ามีที่พึ่งทางใจเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเกิดปัญญารู้ทันตามความเป็นจริง ที่จะเกิดปัญญาเพราะมีสมาธิ สมาธิจะเกิดเพราะมีศีล มันเกี่ยวโยงกันอยู่อย่างนี้ไม่อาจแยกออกจากกันได้

สรุปได้ความดังนี้ อากาธังคัตถะตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนี้เป็น ศีล การกำหนดลมหายใจได้และติดต่อกันไปจนจิตสงบ ข้อนี้เรียกว่า สมาธิ การ



พิจารณากำหนดรู้ลมหายใจ ว่าไม่เที่ยง ทนได้ยาก มีใช้ตัวตน แล้วรู้การปล่อยวาง
ข้อนี้เรียกว่า ปัญญา การทำอานาปานสติภาวนาจึงกล่าวได้ว่าเป็นการบำเพ็ญทั้งศีล
สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน และเมื่อทำศีล สมาธิ ปัญญาให้ครบ ก็ถือว่าได้
เดินทางตามมรรคมืองค์แปด ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอก ประเสริฐ
กว่าทางทั้งหมด เพราะจะเป็นการเดินทางเข้าถึงพระนิพพาน เมื่อเราทำตามทีกล่า
มานี้ ถือว่าเป็นการเข้าถึงพุทธธรรมอย่างถูกต้องที่สุด

ผลจากการปฏิบัติ

เมื่อเราปฏิบัติตามทีกล่ามาข้างต้นแล้วนั้น ย่อมมีผลปรากฏตามระดับ
จิตของผู้ปฏิบัตินั้นๆ ซึ่งแบ่งเป็น ๓ พวก ดังต่อไปนี้

ก. สำหรับสามัญชนผู้ปฏิบัติตาม ย่อมทำให้เกิดความเชื่อในคุณพระรัตนตรัย
ถือเอาเป็นที่พึ่งได้ ทั้งเชื่อตามผลกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จะทำให้ผู้นั้น
มีความสุขความเจริญยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนได้กินขนมที่มีรสหวาน

ข. สำหรับพระอริยบุคคลชั้นต่ำ ย่อมมีความเชื่อในคุณพระรัตนตรัย
แน่นแฟ้นไม่เสื่อมคลาย เป็นผู้มีจิตใจผ่องใส ดั่งสู่निพพาน เปรียบเหมือนคน
ได้กินของหวาน ซึ่งมีทั้งรสหวานและมัน

ค. สำหรับท่านผู้ได้บรรลุอรหัตผล ย่อมมีความหลุดพ้นจากห้วงทุกข์
ทั้งปวง เพราะเป็นพุทธะแล้ว พ้นจากโลก อยู่จบพรหมจรรย์ เปรียบเหมือนได้กิน
ของหวาน ที่มีทั้งรสหวาน มัน และหอม

เราท่านทั้งหลายได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เป็นการ
ยากแท้ที่สัตว์หลายล้านตัวไม่มีโอกาสอย่างเรา จงอย่าประมาท รีบสร้างบารมีให้
แก่ตนด้วยการทำดี ทั้งขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง อย่าปล่อยให้เวลาเสียไป
โดยเปล่าปราศจากประโยชน์เลย

ฉะนั้น ควรจะทำตนให้เข้าถึงพุทธธรรมเสียแต่วันนี้ ขอฝากภาษิตว่า
“เที่ยวทางเวียงเหิงนานมันลืค่า เมานำต๋ำบักหว่ามันลืข้าค่าทาง”

ถ้าเรามีปัญญา

ที่ไหน ๆ มันก็สบาย...

โลกทั้งหลาย

เขาถูกต้องของเขาหมดแล้ว

