

-๓-

กำลังใจและอุบายแนะนำของครูอาจารย์

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมากในการบำเพ็ญคุณงามความดี และยังได้รับอุบายจากครูบาอาจารย์ที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้องด้วยแล้ว ก็จะเป็นพลังเสริมการบำเพ็ญเพียรของลูกศิษย์ ท่านอาจารย์ได้เทศน์เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

“...อะไรจะไปเหนือกำลังใจไม่มีโลกนี้ ถ้าลงได้บรรลุตัวเต็มที่ไม่ว่าทางฝ่ายดีฝ่ายชั่ว มันทำให้เหล็กได้เหมือนกัน ทางซั้วก็เหล็กได้เลย ไม่ได้วิตกวิจารณ์กับบาปกับบุญคุณโทษอะไรเลย ถ้าลงกิเลสตัวนี้มันถึงใจแล้ว ทางธรรมก็เหมือนกัน ธรรมก็ถึงใจที่จะปราบกิเลส อตฺตา หเว ชิตํ เสยฺโย การชนะตนนั้นแลประเสริฐ นี้ละตรงนี้อันหนึ่งกับ เอกณฺจ เชยฺยมตฺตํ, ส เว สงคํชุตฺตโม การชำนะตนนั้นแลประเสริฐสุด นี้มันถึงใจ

กำลังของใจเป็นสำคัญนะการประกอบความพากเพียร เมื่อกำลังใจความมุ่งมั่นของใจมีมากแล้วมันจะหมุน ๆ ตัว ถ้ายิ่งได้รับอุบายจากครูจากอาจารย์ที่ท่านแสดงถูกต้องแม่นยำต่ออรรถต่อธรรม ต่อความจริงเพื่อฆ่ากิเลสทุกประเภทด้วยแล้ว นั้นแหละยิ่งถึงใจ มันติดฝัง ๆ เลย เพราะฉะนั้น การได้ยินได้ฟังจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดทีเดียว เราไม่ลืมเราได้ฟังธรรมกับพ่อแม่ครูบาอาจารย์ วันไหนท่านจะประชุมนี้มันกระหึ่มเหมือนจะได้เหาะจะบินโน่นนะ ข้อข้องใจตรงไหน ๆ ที่มีอยู่ภายในใจจะต้องมากระจายกันวันนี้ ความหมายว่าวันนี้จะได้ฟังได้ต่อผลประโยชน์ต่อไปอีกก็มี สิ่งที่ยังขัดข้องอยู่ภายในใจวันนี้จะต้องถูกเปิดเผยด้วยธรรมของท่านทั้งนั้น แนะ เพราะมันเคยเป็นอย่างนั้นนี่ พอเทศน์ไปถึงจุดของเราแล้ว มันจ่อ ๆ ๆ พอไปถึงนั้นพบท่านผ่านฝังเลย เพราะท่านผ่านไปแล้วนี้ท่านรู้แล้ว ผ่านฝังเราก็ดูดฝังไปตาม ได้ก้าวหนึ่งสองก้าวก็เอา ฟังเทศน์แต่ละครั้ง ๆ นี้ ทีละก้าวสองก้าวไปเรื่อย แล้วก็เพิ่มเติมกันไปเรื่อย ๆ นี้การฟังเทศน์จึงเป็นของสำคัญมากนะ...”

(แสงโลกแสงธรรม หน้า ๓๘๘)

เมื่อท่านเดินทางจากนครราชสีมาไปอุดรธานี เพื่อตามหาท่านพระอาจารย์มั่น และปรากฏว่าความเจริญในทางด้านสมาธิของท่านเสื่อมลงที่บ้านตาด ซึ่งเป็นบ้านเกิดของท่าน ท่านได้อธิบายภาวะจิตเสื่อมไว้ว่า เป็นภาวะที่จิตรู้สึกเข้าสมาธิไม่ค่อยสนิท

เหมือนที่เคยเป็นมา บางครั้งเข้าสงบได้ แต่บางครั้งเข้าไม่ได้ ดังนั้น ท่านจึงรีบออกเดินทางไปขอยู่กับท่านพระอาจารย์มั่น จนได้พบและได้อยู่จำพรรษาด้วยที่บ้านโคกจังหวัดสกลนคร

การแก้ไขภาวะจิตเสื่อมของท่าน อาศัยกำลังใจความมุ่งมั่นของใจ และได้รับอุบายจากท่านพระอาจารย์มั่น จึงสามารถเรียกจิตให้กลับคืนมาได้ เรื่องนี้ได้รวบรวมจากเทศน์ต่างๆ ของท่านไว้ดังนี้

สภาวะจิตเสื่อม

“...การบำเพ็ญอยู่กับท่านในระยะนั้น ก็มีแต่ความเจริญกับความเสื่อมภายในใจ ไม่ค่อยสงบอยู่คงที่เป็นเวลานาน พรรษาแรกที่อยู่กับท่านเป็นพรรษาที่ ๙ เพราะ ๗ พรรษาศึกษาทางปริยัติ เริ่มออกปฏิบัติได้ขึ้นมาจำพรรษาที่นครราชสีมา ๑ พรรษา ในพรรษาแรกที่จำอยู่กับท่าน (พรรษาที่ ๙) มีแต่ความเจริญกับเสื่อมทางด้านสมาธิ ออกพรรษาแล้วก็ขึ้นบนเขา...”

(แว่นดวงใจ หน้า ๒๒๕)

“...ตอนที่จิตมันยังไม่ได้เรื่องได้ราวมันฝืนเราอย่างหนัก ทั้ง ๆ ที่เราตั้งอกตั้งใจขนาดนั้นยังไม่ได้ ก็เลสมันถอยใครเมื่อไร พอจากท่านอาจารย์มั่นไปได้ ๒-๓ วัน จิตมันติดมันดินหาเซียงสับยาเพื่อเป็นอาหารกิเลสอย่างเห็นได้ชัด ถึงทราบได้ชัดว่า อ้อ นี่มันกัจฉาของ...ว่าเจ้าของ อยู่กับครูบาอาจารย์จิตสงบเรียบร้อย พอออกจากท่านมาแล้วไม่ได้เรื่องได้ราว ทำความเพียรก็เดินไปเฉย ๆ ไม่มีอุบายอะไรที่จะแก้กิเลสได้สักตัวเดียว มีแต่ความฟุ้งซ่านภายในใจ นับวันรุนแรงขึ้นทุกวัน ๆ อยู่ห่างท่านไม่ได้ถ้าเป็นอย่างนี้ เรารู้แล้ว นี่หนีจากครูบาอาจารย์ไม่ได้เมื่อเป็นแบบนี้ เรายีบกลับคืนไปหาท่านทันที แต่เดชะบุญเวลากลับคืนไปท่านไม่เคยตำหนิติเตียน ท่านไม่เคยขับไล่ไสส่งเลยความจริงเราก็ไปภาวนา คิดว่าประมาณเดือนนั้นเดือนนี้ก็จะกลับมา แต่มันไม่ทันถึงเดือนนั้นเดือนนี้นี่นา โฟนรกในใจมันเผาขึ้นมาก่อน นี่ก็ต้องรีบกลับมา...”

(เข้าสู่แดนนิพพาน หน้า ๑๕๔-๑๕๕)

“ประมาณสองเดือนกว่ากลับลงมาหาท่านอีก จิตก็มีเจริญกับเสื่อมอยู่เช่นนั้น โดยพิจารณาหาสาเหตุก็ไม่ทราบว่าเป็นเสื่อมเพราะเหตุใด ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจบำเพ็ญอยู่อย่างเต็ม

กำลัง บางคืนไม่ยอมหลับนอนตลอดรุ่งเพราะกลัวจิตจะเสื่อม ถึงอย่างนั้นก็ยังเสื่อมได้ เฉพาะอย่างยิ่งเวลาจิตเริ่มก้าวเข้าสู่ความสงบ ความเพียรก็ยังริบเร่เพราะกลัวจิตจะเสื่อมดังที่เคยเป็นมา แม้เช่นนั้นก็ยังฝืนเสื่อมไปได้ ต่อมาก็เจริญขึ้นอีก แล้วก็เสื่อมลงอีก ความเจริญของจิตนั้นอยู่คงที่ได้เพียง ๓ วัน จากนั้นก็เสื่อมลงต่อหน้าต่อตา...”

(แว่นดวงใจ หน้า ๒๒๕)

“...ก็เสื่อมมาตั้งแต่ต้นเดือนอ้าย เดือนยี่ปึกลาย จนถึงเดือนอ้ายเดือนยี่ข้างหน้า และถึงเดือนเมษายนนี้มันยังไม่เจริญนะ เจริญขึ้นไปถึงที่แล้วเสื่อมลงๆ เป็นปีเนาะ...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๖๓)

ทุกซ์หนัก

“...ผมเป็นห่วงหมู่เพื่อนมากในการประพฤติปฏิบัติธรรม อยากให้รู้ให้เห็น เพราะการแสดงธรรมให้หมู่เพื่อนฟังตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันนี้ ไม่เคยสั่งสอนด้วยความเลื่อนลอยเลย สั่งสอนด้วยความถึงจิตถึงใจด้วยเจตนาที่มีความเมตตาสงสาร อยากให้หมู่เพื่อนได้รู้ได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง บรรดาที่ตนรู้ตนเห็นและตนแสดงออกนั้น ๆ เหมือนกับตนที่ได้ปรากฏมา การแสดงธรรมแก่หมู่เพื่อนทั้งหลายนี้ผมไม่ได้แสดงด้วยความด้นเดา ผมเรียนตามตรงในฐานะที่หมู่เพื่อนมาอาศัยผม ผมมีความรู้สึกเป็นเหมือนอวัยวะเดียวกันจึงไม่มีปิดบังลี้ลับ ได้รู้เห็นอย่างใด ๆ ก็นำมาสอนจนไม่มีอะไรเหลือแล้ว ภายในพุงนี้ไม่มีเหลือ ได้แสดงออกมาอย่างหมดเปลือกทีเดียว ไม่มีความรู้สึกแค้นิดหนึ่งที่จะเป็นการโอ้อวดต่อหมู่เพื่อน

แสดงตามสิ่งที่ปรากฏ เช่น การประพฤติปฏิบัติ เคยประพฤติปฏิบัติอย่างไร หนักเบามากน้อยขนาดไหน ได้ฝึกฝนทรมานตนหนักเบาเพียงไร ก็ได้นำมาสั่งสอนหมู่เพื่อน หรือมาเล่าให้หมู่เพื่อนฟังเพื่อเป็นคติเครื่องเตือนใจ เพื่อเป็นกำลังทางด้านปฏิบัติเรื่อยมาตามโอกาสอันควร ตลอดถึงผลที่ปรากฏเริ่มแรกตั้งแต่จิตเริ่มเป็นสมาธิคือความสงบเย็นใจก็ได้เล่าให้ฟัง จิตเสื่อมลงไปมากน้อยเพียงใดก็ได้เล่าให้ฟัง เพื่อเป็นคติทั้งนั้น ทั้งความเจริญและความเสื่อม ความเสื่อมก็เป็นอาจารย์ได้เป็นอย่างดี ผู้ที่ได้ยินได้ฟังจากความเสื่อมของเราที่ได้แสดงให้ฟังแล้ว จะได้ตั้งสติสังระมัดระวังอย่าให้จิตของตนเสื่อม ซึ่งเป็นการลำบากมากในการที่จะฟื้นฟูจิตใจให้มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้นมาตามเดิมและยิ่งกว่านั้นได้ เราได้เคยเป็นมาแล้ว

จิตเสื่อมเพียงเข้าสมาธิได้บ้างไม่ได้บ้าง ซึ่งแต่ก่อนเข้าได้สนิท กำหนดเมื่อไรได้ทุกครั้ง ๆ ไม่เคยเสียสักครั้งเลย แต่เวลาจิตเริ่มเสื่อมเท่านั้นเรารู้สึกตัวว่าจิตเข้าได้บ้างไม่ได้บ้าง รับผิดชอบต่อหน้าที่ แม้เช่นนั้นยังเสื่อมเป็นเวลาตั้งปี เข้าสู่ความสงบไม่ได้ดูจิตเสื่อมเพียงเท่านั้นพยายามฟื้นฟูจุดลากให้ขึ้นมา ยังฝืนเสื่อมถึงขนาดปีกว่า ยังไม่สามารถฟื้นขึ้นได้เต็มเม็ดเต็มหน่วยดังที่เคยเป็นมานั้นเลย จึงได้เห็นโทษแห่งความเสื่อมนี้อย่างถึงใจ เหตุใดจึงว่าเห็นโทษอย่างถึงใจ เพราะเราเสียอกเสียใจเพราะความเสื่อมแห่งจิตนี้มากจริง ๆ ในชีวิตนี้แน่ใจว่าจะลืมเรื่องนั้นไม่ลง เพราะทำให้เราเจ็บช้ำใจมากแทบไม่มีโลกอยู่ เพราะความเสียใจเพราะความเสียดาย...”

(เข้าสู่แดนนิพพาน หน้า ๕๒)

“...จิตเสื่อมนี้ทุกข์มากจริง ๆ จนหาประมาณไม่ได้เลย ไม่มีวันลืม แม้แต่ทุกวันนี้ยังไม่ลืม จะว่าอะไรกัน เพราะมันถึงใจจริง ๆ จนกลายเป็นสังขรณ์ขึ้นมา ด้วยจำความที่ว่าจิตเสื่อมนั้นไม่ลืม มันกลายเป็นสังขรณ์ขึ้นมา ไม่ใช่ความจำเสียแล้ว มันเป็นความจริงขึ้นมากับตัวเอง

นี่ความเคียดแค้นนี้ถึงใจจริง ๆ ไม่ลืมจนกระทั่งปัจจุบันนี้ เพราะความเสียใจความเสียดาย คือเสียใจนี้เกิดมาจากความเสียดายที่จิตเสื่อม จิตเสื่อมนี้ร้อนมากจริง ๆ นะ ผู้ภาวนายังไม่เคยเห็น ยังไม่เคยเป็นสมาธิ ไม่เคยสงบ ยังพอเป็นพอไป ผู้ที่เห็นความสงบของจิตจนกระทั่งถึงแน่นปึ๋งนี้ ผมเป็นจริง ๆ นะ จิตนี้แน่นเหมือนภูเขาเลยทีเดียว ทั้ง ๆ ที่จิตมีกิเลสอยู่นั้นแหละ พลังของสมาธิมีกำลังมากเหมือนกับเป็นหินทั้งแท่ง แต่ครั้นแล้วเพราะความไม่รอบคอบไม่ฉลาดในการรักษาจิตประเภทนี้นั่นเอง จึงทำให้ค่อยเสื่อมลง ๆ โดยเจ้าตัวไม่รู้ นั้น

เมื่อเสื่อมลงไป ๆ กลับเอาคืนมาได้ เพียงแต่เข้าได้บ้าง คือเข้าสมาธิสงบได้บ้าง ไม่ได้บ้างเท่านั้น ก็รู้ตัวว่านี่ ๆ จิตของเราจะเสื่อมแล้ว รีบออกบำเพ็ญเอาเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถึงขนาดนั้นมันก็เหยียบหัวเอาต่อหน้าต่อตา จนปีกว่า ๆ นั้นฟังซิ จิตถึงได้ก้าวหน้า...”

(ความลึกซึ้งซับซ้อนของจิตวิญญาณ หน้า ๑๓๗)

“...ขั้นที่ยังล้มลุกคลุกคลานก็เหมือนอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ทั้งหลายที่ปฏิบัติอยู่นี้แลเอาเกือบเป็นเกือบตาย ก็ให้มันเหยียบเอา ๆ อยู่ นั้น เหมือนกลิ้งครกขึ้นบนจอมปลวกกลิ้งขึ้นไปมันก็กลิ้งทับหัวเราลงมาต่อหน้าต่อตา เพราะเราไม่มีกำลังสามารถต้านทาน

มันไว้ได้ นี่กิเลสซึ่งเป็นเหมือนครกก็เหมือนกัน เวลาที่มีอำนาจมากมันก็ลึบเราอย่างนั้นเหมือนกัน

ผมเคยเป็นมาแล้วทั้งนั้น ไม่ใช่เอามาคุยอวดหมู่เพื่อนนะ ผมพูดไปตามความจริง...”

(ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ หน้า ๒๕)

“...เพราะฉะนั้น เวลาจิตเสื่อมจากสมาธิมันถึงจะเป็นจะตายจริงๆ เพราะทุกข์มากนี้ ผมเป็นอย่างนั้น ทุกข์ในเพศของนักบวชนี้นอกจากประกอบความเพียรเรียนหนังสือแล้ว ยังทุกข์เพราะจิตเสื่อมเข้าอีก โอโห ไม่ได้ล้มกระทั่งทุกวันนี้ เพราะเราเคยเห็นคุณค่าของสมาธิที่แน่นปึ๊งๆ มาแล้ว และก็เสื่อมเอาชนิดไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวเลย มีแต่ฟันแต่ไฟเผาหัวใจตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ทั้งยืนทั้งเดิน ทั้งนั่งทั้งนอน จะไม่ทุกข์ได้ยังไง ทุกข์เพราะอยากได้สมาธิมันกลับคืนมา ไม่ได้สนใจมันก็ทุกข์ นอกจากกิเลสมันยั่วด้วยวิธีต่างๆ อีกด้วยแล้ว มันยังจะลากลงนรกอเวจีทั้งเป็นอีกด้วย ก็มันทุกข์มหันตทุกข์จริงๆ เพราะความอหังการเสียตายสมาธิสมาบัติที่เสื่อมไป อยากได้กลับคืนมาอย่างเดิม แต่ไม่สมหวัง จะไม่เป็นมหันตทุกข์อย่างใครคนเรา ในชีวิตของนักบวชก็มีคราวที่จิตเสื่อมนั่นแหละที่ทุกข์มากที่สุดสำหรับผมนะ...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๒๗๙)

“...บางที่น้ำตาร่วงกัดฟัน ...แต่ก่อนจิตเข้าได้สนิทๆ เหมือนหินนะ เวลาจิตเป็นสมาธิแน่นเหมือนหิน สุดท้ายมันก็มาเสื่อมเพราะความไม่รอบคอบของตัวเอง ไม่รู้จักวิธีรักษา... ที่นี้เสื่อมไปแล้วตื่นขึ้นมาไม่ได้ กลับตัวไม่ได้ เจริญขึ้นแล้วเสื่อมลงๆ มีแต่เคียดแต่แค้น เหมือนกับว่าสู้เสียด้วยกำปั้นนั่นเอง เคียดก็เคียด แค้นก็แค้น เคียดแค้นให้เสีย แต่เวลาสู้สู้มันไม่ได้ เรามีแต่กำปั้น มันมีทั้งเล็บมีทั้งเขี้ยว มันกัดเอาๆ ตะปบเอาเลือดสาดๆ เรามีแต่กำปั้นสู้มันไม่ได้ แต่แค้น เคียดแค้น พอขึ้นหัวมันได้แล้ว เอาเลย เอาอีกแล้วที่นี้ เทียบเข้าอีกเป็นข้ออุปมาหนึ่ง เหมือนกับข้างเมื่อขึ้นตะพองมันได้แล้ว ขอกระหน่ำลงไปเลย

เราจึงได้เชื่อเรื่องพระโคตมิกะ ท่านเจริญญาณมาถึง ๕ หน ๖ หน เสื่อมแล้วเจริญ เสื่อมแล้วเจริญ ครั้งที่ ๖ ดูว่ายังงั้นนะถ้าจำไม่ผิด แต่ ๕ นี้แน่แล้ว ครั้งที่ ๖ ยังมีสงสัยอยู่หน่อย พระโคตมิกะนี้มีในประวัติในธรรมบท ซึ่งเป็นหลักสูตรการเรียนของเปรียญ ๓ ประโยคนั่นนะ พระโคตมิกะนี้ท่านเจริญสมาธิสมาบัติ เจริญแล้วเสื่อมๆ ถึง ๕ หน จนกระทั่งถึงจะฆ่าตัวตาย นั่นพิจารณาซิ เราไม่ต้องเอาไปมากกว่านั้นหรอก เราบอกจนถึงจะฆ่าตัวตายนี้ก็ถึงจุดอันสมบูรณ์แล้ว

เราเป็นอย่างนั้นจริงๆ เวลามันเสื่อมลงไปความเคียดแค้นนี้ แหม... ทุกข์ ทุกข์ แสนสาหัส ไม่มีอะไรทุกข์ยิ่งกว่าในหัวใจเรานะ ไม่มีอะไรทุกข์ยิ่งกว่าสมาธิเสื่อม แต่ก่อนไม่ได้สมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิมันก็เทียบกันได้กับคนที่เขาหาเข้ากินเย็นนั้นแหละ เขาไม่เคยมีเงินหมื่นเงินแสนเงินล้าน เขาจะเอาอะไรมาเสียใจเพราะความล้มจมของเงินหมื่นเงินแสนเงินล้านเล่า เขาหาเข้ากินเย็นเขาสบายกว่า คนมีเงินแสนเงินล้านที่ล้มจมไปด้วยเหตุการณ์อันใดอันหนึ่ง ผู้นั้นจะร้อนมากที่สุด นี่ก็เหมือนกันคนที่ไม่เคยเจอสมาธิก็จะเอาอะไรมาเดือดร้อน นี่เคยเจอเคยเป็นมาแล้ว

เวลาจิตเสื่อมนี้ แหม ร้อนเป็นฟืนเป็นไฟ อยู่ไหนหาความสะดวกสบายไม่ได้ แต่ตัวอย่างหนึ่งที่นำชมก็คือว่าไม่ถอย จะเอาให้ได้ๆ เคียดแค้นๆ เพื่อสู้...”

(ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ หน้า ๒๕-๒๖)

“...นี่ละ เสียใจขนาดไหนจิตเสื่อม ฟังซิ จนกระทั่งชีวิตก็ไม่เสียดายหรือตายเลยดีกว่า...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๒๘๑)

“...เคียดแค้นในทางธรรมจะเป็นอะไรไป เคียดแค้นทางโลกเป็นกิเลส เคียดแค้นด้วยอรรถด้วยธรรมเป็นธรรม ไม่งั้นไม่ทันกิเลส กำลังของจิตด้านธรรมะไม่มี สู้กิเลสไม่ได้ กิเลสมีกำลังธรรมะไม่มีกำลังสู้กันไม่ได้ ความเคียดแค้นของกิเลสมาแบบหนึ่ง ความเคียดแค้นของธรรมเป็นอีกแบบหนึ่ง ฆ่ากิเลสนั้น มันแก้กันอย่างนี้ เช่นว่า มรรคแก้สมุทัย ละล้างสมุทัย เป็นอย่างนี้ ธรรมะแก้กิเลสแก้กันอย่างนี้ ให้ท่านทั้งหลายเข้าใจนะ นี่พูดด้วยความแน่ใจทีเดียว ไม่ได้มีความสงสัยในการปฏิบัติของตัวเอง เพราะได้ผ่านมาแล้วเป็นอย่างนี้...”

(ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาณ หน้า ๒๖-๒๗)

ท่านพระอาจารย์มั่นให้อุบาย

“...เมื่อไปหาท่าน (พระอาจารย์มั่น) ซึ่งเป็นขณะที่จิตกำลังเจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วกลับเจริญ และเป็นขณะที่กำลังได้รับความทุกข์ร้อนและกระวนกระวายมาก ท่านก็มีอุบายสั่งสอนแบบอนุโลมไปตามท่านเองนี้เหมือนกัน คือเวลาไปกราบท่าน ท่านถามว่า จิตเป็นอย่างไร ถ้าเป็นขณะที่จิตกำลังเจริญ ก็เรียนท่านว่าระยะนี้กำลังเจริญ ท่านก็ให้

อุบายว่า ‘นั่นดีแล้ว จงพยายามให้เจริญมาก ๆ จะได้พ้นทุกข์เร็ว ๆ’ ถ้าเวลาจิตกำลังเสื่อมไปหาท่าน ท่านถามว่าจิตเป็นอย่างไรเวลานี้ เราเรียนท่านตามตรงว่า วันนี้จิตเสื่อมไปเสียแล้ว ไม่มีร่องรอยแห่งความสุขเหลืออยู่เลย ท่านแสดงเป็นเชิงเสียใจไปด้วยว่า ‘น่าเสียดายมันเสื่อมไปที่ไหนกันนา เอาเถอะท่านอย่าเสียใจ จงพยายามทำความเพียรเข้ามาก ๆ เต็มมันจะกลับมาอีกแน่ ๆ มันไปเที่ยวเฉย ๆ พอเราเร่งความเพียรมันก็กลับมาเอง หนีจากเราไปไม่พ้น

เพราะจิตเป็นเหมือนสุนัขนั่นแล เจ้าของไปไหนมันต้องติดตามเจ้าของไปจนได้ นี่ถ้าเราเร่งความเพียรเข้าให้มาก จิตก็ต้องกลับมาเองไม่ต้องติดตามมันให้เสียเวลา มันหนีไปไหนไม่พ้นเราแน่ ๆ จงพยายามทำความเพียรเข้าให้มากเสีย มันจะกลับมาในเร็ว ๆ นี้แล ไม่ต้องเสียใจให้มันได้ใจ เต็มมันว่าเราคิดถึงมันมากมันจะไม่กลับมา จงปล่อยความคิดถึงมันเสีย แล้วให้คิดถึงพุทโธติด ๆ กันอย่าลดละ พอกรรมพุทโธถี่ ยิบติด ๆ กันเข้า มันวิ่งกลับมาเอง คราวนี้แม้มันกลับมา ก็อย่าปล่อยพุทโธ มันไม่มีอาหารกิน เต็มมันก็วิ่งกลับมาหาเรา จงนึกพุทโธเพื่อเป็นอาหารของมันไว้มาก ๆ เมื่อมันกินอิ่มแล้วต้องพักผ่อน เราสบายขณะที่มันพักสงบตัว ไม่วิ่งวุ่นซุ่มเคืองเที่ยวหาไฟมาเผาเรา ทำจนไล่มันไม่ยอมหนีไปจากเรา นั่นแลพอดีกับใจตัวหิวโหยอาหารไม่มีวัน อิ่มพอ ถ้าอาหารพอกับมันแล้ว แม้ไล่หนีไปไหนมันก็ไม่ยอมไป ทำอย่างนั้นแลจิตเราจะไม่ยอมเสื่อมต่อไป คือไม่เสื่อมเมื่ออาหารคือพุทโธพอกับมัน จงทำตามแบบที่สอนนี้ ท่านจะได้ไม่เสียใจเพราะจิตเสื่อมแล้วเสื่อมเล่าอีกต่อไป

นี่ก็เป็นอีกอุบายหนึ่งที่ท่านสอนคนที่แสนโง่ แต่ดีไปอย่างหนึ่งที่เชื่อท่านตามแบบโง่ของตน ไม่เช่นนั้นคงจะวิ่งตามหาใจดวงเสื่อมแล้วเสื่อมเล่าไม่มีวันเจอและหยุดได้...”

(ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ หน้า ๒๔๑)

ไม่ถอย จึงตั้งหลักได้

ในภาวะจิตเสื่อมเช่นนี้ ท่านอาจารย์มีความเด็ดเดี่ยว ไม่ถอย เพื่อให้ได้สมาธิกลับคืนมา

“...หลังจากได้อุบายอันแยบคายจากท่านอาจารย์มั่น จึงนำมาตั้งเป็นข้อสังเกตขึ้น แล้วก็ตั้งคำมั่นสัญญาขึ้นอีกว่า ถึงอย่างไรเราจะต้องนำบทปริกรรมมากำกับจิตทุกเวลา ไม่ว่าจะเข้าสมาธิออกสมาธิ ไม่ว่าจะไปที่ไหน อยู่ที่ใด แม้ที่สุดปิดกวาดลานวัดหรือ

ทำกิจวัตรต่าง ๆ จะไม่ยอมให้สติปลั่งเปลือยจากคำบริกรรมคือพุทโธ เพราะชอบนำเอา บท พุทโธ มาเป็นคำบริกรรมภาวนา คราวนี้เวลาภาวนาจิตสงบลงไป หากว่าความสงบนั้นยังจะนึกคำบริกรรมคือ “พุทโธ” ได้อยู่ จะไม่ยอมปล่อยให้วางคำบริกรรมนั้น แล้วจิตจะเสื่อมไปได้ในทางใด จะต้องรู้กันในตอนนี้

พอตั้งข้อสังเกตและตั้งคำมั่นสัญญาไว้แล้วก็เริ่มบริกรรมภาวนาด้วยบท พุทโธ เมื่อบริกรรมตามนั้น จิตก็ลงสู่ความสงบได้ และได้อย่างรวดเร็ว ต่างจากที่เคยเป็นมา ขณะที่จิตเว้นจากคำบริกรรม จะเว้นเฉพาะขณะที่จิตเข้าสู่ความสงบอย่างสนิท ขณะนั้นจะนึกพุทโธหรือไม่ก็ตาม แต่ความรู้ที่อยู่ในความสงบนั้นปรากฏเป็น พุทโธ ตายตัวอยู่แล้ว และไม่มีอาการประทุงอะไรทั้งนั้น ตอนนี้อยู่ที่หยุดคำบริกรรม พอจิตจะเริ่มขยับตัวถอยขึ้นมา คือมีอาการกระเพื่อมนิด ๆ ก็รีบจับคำบริกรรมอัดเข้าไปทันทีเพื่อให้จิตติดอยู่กับคำบริกรรม

ทำเช่นนั้นพร้อมทั้งตั้งความสังเกตว่าจิตจะมีความเสื่อมได้ตอนไหน และทอดอาลัยในความเสื่อมกับความเจริญของจิต จิตจะเสื่อมหรือเจริญไปถึงไหนก็ตาม แต่คำบริกรรมในระยะนี้จะไม่ยอมปล่อยให้วาง แม้จิตจะเสื่อมก็ยอมให้เสื่อมไปเพราะการตั้งความอยากไว้ว่าไม่ให้จิตเสื่อมไป แต่ก็เสื่อมไปได้ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากให้เสื่อม บัดนี้ความเสื่อมและความเจริญนั้นเราทอดธุระเสียแล้ว จะบังคับจิตให้มีความรู้สึกอยู่กับ พุทโธ อย่างเดียว เสื่อมกับเจริญเราจะพยายามให้รู้อยู่กับใจที่มีพุทโธกำกับนี้เท่านั้น ให้รู้กันที่นี้และเห็นประจักษ์กันที่นี้ จะมั่นใจอยู่ที่นี้แห่งเดียว เสื่อมกับเจริญไม่ต้องไปสนใจ

ในระยะต่อมาจิตที่เคยเจริญและเสื่อมเป็นลำดับมาก็เลยไม่เสื่อม จึงเป็นเหตุให้รู้เรื่องราวของจิตว่า อ้อ จิตที่เคยเสื่อมบ่อย ๆ นั้น เสื่อมเพราะขาดคำบริกรรม สติคงจะเปลือยจากจิตไปในระยะนั้นแน่นอน แต่นั่นมาก็ตั้งคำบริกรรมมาเป็นลำดับ ไปไหน มาไหน อยู่ที่ใด ไม่ยอมให้เปลือย เป็นกับตายจะไม่ยอมให้เปลือยจาก พุทโธ จิตจะเสื่อมไปไหนก็ให้รู้กันที่นี้เท่านั้น ไม่ยอมรับรู้ไปทางอื่น จิตก็เลยตั้งหลักลงได้ เพราะคำบริกรรมคือพุทโธ...”

(แว่นดวงใจ หน้า ๒๒๖)

ควบคุมรักษาจิต

“...ที่นี้พอจิตนี้เริ่มเจริญขึ้นมาด้วยอุบายต่าง ๆ ที่เราทุ่มเทลงนั้นแล้ว จึงขนาบกันใหญ่ให้สนใจที่เคียดแค้นอยู่เป็นแรมปี ไม่ยอมให้เสื่อมได้ จนถึงกับว่า เอ้า ถ้าจิต

เราจะเสื่อมลงไปแม้แต่น้อยเพียงไรก็ตาม ขอให้เราตายเสียก่อนจิตนี้จึงจะเสื่อมได้ ถ้าเรายังไม่ตายจิตนี้จะเสื่อมไปไม่ได้ คำที่พูดอย่างนี้เหมือนกับพูดด้วยความอาฆาตมาดร้ายต่อกิเลสตัวทำให้จิตเราเสื่อม พูดด้วยการประกำศตัว การรับรองตัว พูดด้วยความเข็ดหลาบอย่างถึงใจ ประทับใจ

หลังจากนั้นจิตจึงเป็นเหมือนนักโทษถูกคุมแจตตลอดเวลา ไม่ยอมให้พรากรสชาติ คือสติไปได้ ไม่เพียงแต่ว่าพูดเฉยๆ ความระมัดระวังตัวนี้ระมัดระวังมากยิ่งขึ้นกว่าครั้งใด ๆ ที่ผ่านมา นับแต่ได้ทราบเรื่องจิตเสื่อมนั้นแล้วได้สอนตนให้รู้ให้เข็ดหลาบอย่างถึงใจ การระมัดระวังก็ระมัดระวังอย่างถึงใจ เวลาจิตเจริญขึ้นมาเต็มภูมิไม่ปรากฏว่าเสื่อมอีก แล้วก็ขยับความเพียรลงให้เต็มที่ เอ้า ตายก็ตาย ราวกับว่ากัดเขี้ยวกัดฟันใส่กันนั้นแลเพราะความเคียดแค้นอย่างถึงใจ นี่คือความเคียดแค้นให้ตนเอง หรือเคียดแค้นให้กิเลสที่ตัดสันดานตน ความเคียดแค้นประเภทนี้คือมัชฌิมาปฏิปทาที่เด็ดขาดกับกิเลสคู่อริ จึงไม่จัดว่าเป็นกิเลส (แต่จัดเป็นมรรคของธรรมปา พระปา)

(เข้าสู่แดนนิพพาน หน้า ๕๓)

“...ในชีวิตของผมหรือในการปฏิบัติของผมก็มีพรรษานั่นแหละ คือพรรษา ๙ กับพรรษา ๑๐ เอากันอย่างหนักมากทีเดียว พอสมาธิได้ที่แล้ว ก็ได้บอกกับตัวเอง พูดกับตัวเองเลยทีเดียวภายในจิตใจนี้แหละ ไม่ได้พูดออกมาออกปากบ้าง ๆ แปะ ๆ อะไรได้ตัดสันใจกับตัวเอง เรียกว่าทำความเข้าใจกับเราว่า ถ้าจิตของเราได้เสื่อมคราวนี้แล้วเราต้องตายเท่านั้น เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ หนุนนะ ฟังซิ นี่จะทำให้เชื่อพระโคตมิดะนะ มันจะตายแน่ ๆ ไม่ทราบว่าจะตายด้วยแบบไหน ผมก็ไม่รู้นะ แต่มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ถ้าลงได้เสื่อมคราวนี้

เพราะฉะนั้น เวลาจิตได้ก้าวเข้าสู่ความปกติของตนไม่เสื่อมแล้ว จึงเอากันใหญ่เลยที่นี้ กระทบน้ำใหญ่เลย จะเป็นจะตายก็ เอ้า ตาย แต่จิตนี้เสื่อมไม่ได้ ๆ มันเหมือนกับนักโทษครุโทษ ผู้ต้องหาครุโทษถูกบังคับบีบกันตลอดมานั้นแล จิตมันจะคิดไปไหนนั่น เวลานั่งได้หามรุ่งหามค่ำก็เพราะอันนี้เองพาให้ผมเป็นไปได้นะ นั่งหามรุ่งหามค่ำตลอดรุ่ง ๆ ไม่รู้จักคืน ๆ แต่ไม่ได้ติดกันดังที่เคยเล่าให้ฟังนั้นนะ นี่เพราะความเคียดแค้น...”

(ความลึกลับซับซ้อนของจิตวิญญาน หน้า ๒๖)

“...พอกจากนั้นจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตไม่เสื่อมละ ที่นี้เรื่องความเสื่อมนั้นมันเป็นครูเอกทีเดียว จะเสื่อมต่อไปอีกไม่ได้เป็นอันขาดว่าอย่างนั้นเลย ถ้าเสื่อมเมื่อไรเราต้อง

ตาย เราจะทนอยู่ในโลกแบกกองทุกข์แห่งความเสื่อมนี้ต่อไปอีกไม่ได้ เพราะเราเคยเสื่อมมาแล้ว ทุกข์แสนสาหัสเป็นเวลาปีกว่า ไม่มีทุกข์อันใดที่จะแผดเผายิ่งกว่าความทุกข์เพราะจิตเสื่อม หากยังจะเสื่อมต่อไปอีกได้แล้วเราต้องตายอย่างเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นการระมัดระวังเจ้าของจากนั้นไปแล้ว จึงเข้มงวดกวดขันที่สุด ไม่ยอมให้เสื่อมได้จิตก็เจริญเรื่อย ๆ...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๖๓)

“...ต่อมาก็เป็นพรรษาที่สองที่ไปอยู่กับท่าน ก่อนจะเข้าพรรษาจิตก็รู้สึกสงบดี และแนบสนิทในทางสมาธิ ความเสื่อมไม่ปรากฏ แต่คำบริกรรมยังไม่ยอมลดละ จนถึงกับนั่งภาวนาได้แต่หวั่นคำตลอดรุ่งโดยไม่เปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่น...”

(แว่นดวงใจ หน้า ๒๒๖-๒๒๗)

“...จากนั้นก็เข้มงวดกวดขันนะซิ ไปไหนเหมือนกับนักโทษเหมือนผู้ต้องหา ด้วยการควบคุมจิตดวงนี้ การรักษาต้องครอบงำมันจึงไม่เสื่อม เสื่อมไม่ได้และก็จริงด้วย รักขามันตลอด ไม่คั่นกับอะไรทั้งนั้น แล้วจิตก็ไม่เสื่อม เพราะมันรู้ตั้งแต่นั้นตลอดรุ่งอยู่แล้วที่ว่า เอ้อ ต้องอย่างนี้ซินะ ที่นี้ไม่เสื่อม ๆ ตั้งแต่นั้นตลอดรุ่งคืนแรกเลยนะ มันได้หลักเกณฑ์ขึ้นมา เหมือนกับว่าจิตปีนตก ๆ พอจิตเข้าไปถึงที่ก็กลิ้งเลย ก็ทราบที่นี้ไม่ตก หมายความว่า ปีนขึ้นไปตกลง ๆ พอไปถึงที่เกาะติดปีบ เอ้อ ต้องอย่างนี้ซิ ที่นี้ไม่เสื่อม มันแน่ใจแล้ว ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่นอนใจ เชื่อนั่นก็เชื่อ แต่ความที่เคยเชื่อนี้มันก็ถึงใจเหมือนกัน จิตก็ไม่เคยเสื่อมอีกตั้งแต่นั้นมา...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๒๘๑)

ระลึกถึงพระคุณของท่านพระอาจารย์มั่น

“...ผมไปอยู่ที่ไหนถ้าไม่ได้กราบท่านอาจารย์มั่นแล้ว นอนไม่ได้ อยู่ที่ไหนก็เหมือนกัน แม้ที่สุดจะเดินจงกรมก็ต้องหันหน้าไปไหว้ท่านเสียก่อน ถ้ามีรูปท่านเป็นที่หมายของสมมุติ ก็กราบไหว้รูปของท่าน หากไม่มีอะไรเลยก็เอาคุณธรรมของท่านประกอบเรื่องของสมมุติอ่อนน้อมสักการไป พระคุณของท่านไม่มีวันจืดจาง ประหนึ่งว่าท่านไม่ได้ล่วงลับไป ธรรมชาติอันหนึ่งเป็นอย่างนั้น เหมือนกับดูเราอยู่ตลอดเวลา...”

(เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม หน้า ๒๘)