

นำธรรมะมาฝาก

A Gift of Dhamma

อาจารย์ชา

อาตมาดีใจที่โยมได้มาเยี่ยมพระลูกชาย และพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง อีกไม่กี่วันก็จะกลับไปแล้ว เลยถือโอกาสมาแสดงความดีใจ แต่ก็ไม่มีอะไรจะฝาก วัตถุประสงค์ของอะไรที่ประเทศฝรั่งเศสนั้นก็มากมายอยู่แล้ว แต่ธรรมะที่จะบำรุงจิตใจของเราให้สงบระงับ ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีเท่าไร

อาตมาไปสังเกตการณ์แล้ว เห็นมีแต่เรื่องที่จะทำให้เราวุ่นวายยุ่งยากลำบากตลอดเวลา ตลอดเวลา เจริญไปด้วยวัตถุหลายอย่างเป็นกามารมณ์ มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เป็นที่ยั่ววนของบุคคลที่ไม่รู้จักธรรม ให้มีความวุ่นวายมาก ฉะนั้นจึงขอฝากธรรมะเพื่อไปปฏิบัติที่ประเทศฝรั่งเศส เมื่อจากวัดหนองป่าพงและวัดป่านานาชาติไปแล้ว สภาวะที่ตัดปัญหาและความยุ่งยากของชีวิต

ธรรมะนี้เป็นสภาวะอันหนึ่ง ซึ่งจะตัดปัญหาความยุ่งยากลำบากในใจของมนุษย์ทั้งหลายให้น้อยลง จนกระทั่งหมดไป สภาวะอันนี้เรียกว่าธรรม เราควรที่จะศึกษา เอาไปศึกษาในชีวิตประจำวันและประจำชีวิต เมื่อมีอารมณ์อันใดมากระทบกระทั่งเกิดขึ้น จะได้แก้ปัญหาทันได้ เพราะปัญหานี้มีทุกคน ไม่เฉพาะว่าเมืองไทยหรือเมืองนอก มันมีทุกแห่ง ถ้าคนไม่รู้จักแก้ปัญหาแล้ว ก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นธรรมดา เมื่อปัญหาเกิดขึ้นมาแล้ว หนทางที่จะแก้ไขมันก็คือปัญญา สร้างปัญญา อบรมปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

สำหรับข้อประพฤติปฏิบัตินั้นก็ไม่มีอะไรมาอีกอื่นไกล อยู่ในตัวของเรานี้เอง มีกายกับใจ คนเมืองนอกก็เหมือนกัน คนเมืองไทยก็เหมือนกัน มีกายกับใจเท่านั้นที่วุ่นวาย เป็นผู้วุ่นวาย ฉะนั้น ผู้สงบระงับต้องมีกายกับใจสงบ

ความเป็นจริงนั้น ใจของเรามันเป็นปกติอยู่ เปรียบเหมือนน้ำฝน เป็นน้ำใสสะอาด มีความใสสะอาดบริสุทธิ์เป็นปกติ ถ้าหากเราเอาสีเขียวใส่เข้าไป เอาสีเหลืองใส่เข้าไป น้ำก็จะกลายเป็นสีเขียว สีเหลืองไป จิตเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อไปถูกอารมณ์ที่ขอบใจ ใจก็ดี ใจก็สบายเมื่อถูกอารมณ์ไม่ขอบใจแล้ว ใจนั้นก็ขุ่นมัว ไม่สบาย เหมือนกันกับน้ำที่ถูกสีเขียว ก็เขียวไป ถูกสีเหลือง ก็เหลืองไป เปลี่ยนสีไปเรื่อย

ความเป็นจริงนั้น น้ำที่มันเขียว มันเหลือง ปกติของมันก็เป็นน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ คือ น้ำฝน ปกติของจิตเรานี้ก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ใสสะอาด เป็นจิตที่มีปกติไม่วุ่นวาย ที่จะวุ่นวายนั้นเพราะมันเป็นไปกับอารมณ์ มันหลงอารมณ์ พุดให้เห็นชัด อย่างขณะนี้เรานั่งอยู่ในป่ามีความสงบเหมือนกันกับใบไม้ ใบไม้มันถ้าไม่มีลมพัดมันก็นิ่ง สงบระงับอยู่ ถ้ามีลมมาพัด ใบมันก็กวัดแกว่งไปตามลม

จิตใจนี้ก็เหมือนกัน ถ้าอารมณ์มาถูกมันก็กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ ยิ่งมันไม่รู้เรื่องธรรมะแล้ว ก็ยิ่งปล่อยไปตามอารมณ์ของเจ้าของไป อารมณ์สุขก็ปล่อยตามไป อารมณ์ทุกข์ก็ปล่อยตามไปวุ่นวายไปเรื่อยๆ จนชาวมนุษย์ทั้งหลายเกิดเป็นโรคประสาทเพราะไม่รู้เรื่อง ปล่อยไปตามอารมณ์ ไม่รู้จักตามรักษาจิตของเจ้าของ จิตของเรานี้เมื่อไม่มีใครตามรักษา มันก็เหมือนคนๆหนึ่งที่ปราศจากพ่อแม่ที่จะดูแล เป็นคนอนาถา คนอนาถานั้นเป็นคนที่ขาดที่พึ่ง คนที่ขาดที่พึ่งก็เป็นทุกข์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากขาดการอบรม

บ่มนิสัย ทำความเห็นให้ถูกต้องแล้ว จิตนี้ก็ลำบากมาก

กรรมฐานเป็นการทำจิตให้สงบ

ในทางพุทธศาสนา การทำจิตให้สงบระงับนี้ ท่านเรียกว่า การทำกรรมฐาน ฐาน คือเป็นที่ตั้ง กรรม คือการงานที่เราจะต้องทำขึ้นให้มีกายเราเป็นส่วนหนึ่ง จิตเราเป็นอีกส่วนหนึ่ง มีสองอย่างเท่านั้นแหละ กายนี้เป็นสภาวะธรรม เป็นรูปธรรมที่เรามองเห็นได้ด้วยตาของเรา จิตเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง เป็นนามธรรมซึ่งไม่มีรูป มองด้วยตาไม่ได้ แต่เป็นของมีอยู่ ตามภาษาสามัญก็เรียกว่า กายกับใจ กายเรามองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ จิตมองเห็นได้ด้วยตาใจ คือตาใจ มีอยู่สองอย่างเท่านั้น มันวุ่นวายกัน

ฉะนั้น การฝึกจิตที่จะฝากโยมวันนี้ ก็คือเรื่องกรรมฐาน ให้ไปฝึกจิต เอาจิตพิจารณา กาย จิตนี่คืออะไร? จิตมันก็ไม่คืออะไร มันถูกสมมติว่า คือ ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกอารมณ์ ผู้ที่รับรู้อารมณ์ทั้งหลายในที่นี้เรียกว่าจิต ใครเป็นผู้รับรู้ ผู้รับรู้นั้นถูกเขาเรียกว่า "จิต" รับรู้ อารมณ์ที่สุขบ้าง อารมณ์ที่ทุกข์บ้าง อารมณ์ดีใจบ้าง อารมณ์เสียใจบ้าง ใครมีภาวะที่จะรับรู้อารมณ์เหล่านี้ ท่านเรียกว่าจิต

อย่างเช่น อาตมาพูดให้ฟังขณะนี้ จิตเรายังมี จิตรับรู้ ว่า พูดอะไรอย่างไร มันเข้าไปทางหู รู้ว่าพูดอะไร เป็นอย่างไร ก็รู้จัก ผู้รับรู้นี้เรียกว่าจิตจิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์

จิตไม่มีตัวจิตไม่มีตน จิตไม่มีรูป จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์เท่านั้นไม่ใช่อื่น ถ้าหากว่าเราสั่งสอนจิตอันนี้ให้มีความเห็นที่ถูกต้องดีแล้ว จิตนี้ก็จะไม่มีปัญหา จิตก็จะสบาย จิตก็เป็นจิต อารมณ์ก็เป็นอารมณ์อารมณ์ไม่เป็นจิต จิตไม่เป็นอารมณ์ เราพิจารณาคิดกับอารมณ์นี้ให้เห็นชัด จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ที่จรเข้ามา จิตกับอารมณ์สองอย่างนี้มากระทบกันเข้า ก็เกิดความรู้สึกทางจิต ดีบ้าง ชั่วบ้าง ร้อนบ้าง เย็นบ้าง สารพัดอย่าง ที่นี้เมื่อเราไม่มีปัญญาแก้ไข ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ก็ทำจิตของเราให้ยุ่ง

ลมหายใจเป็นมกฏกรรมฐาน

การทำจิตข องเราให้มีรากฐาน คือ กรรมฐาน เอาลมหายใจเข้าออกเป็นรากฐาน เรียกว่า อานาปานสติ ที่นี้จะยกเอาลมเป็นกรรมฐานเป็นอารมณ์ การทำกรรมฐานนี้มีหลายอย่างมากมาย มันก็ยากลำบากเอาลมนี่เป็นกรรมฐานดีกว่า เพราะวาลมหายใจนี้เป็นมกฏกรรมฐานมาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์มาแล้ว พอเรามีโอกาสดีๆ เราเข้าไปนั่งสมาธิเอามือขวาทับมือซ้าย เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วก็นึกในจิตของเราว่า บัดนี้เราจะวางภาระทุกสิ่งทุกอย่างให้หมดไป ไม่เอาอะไรมาเป็นเครื่องกังวล ปล่อย... ปล่อยให้หมด แม้จะมีธุระอะไรอยู่มากมายก็ปล่อย ปล่อยให้ทิ้งในเวลานั้น สอนจิตของเราว่า จะกำหนดตามลมอันนี้ ให้มีความรู้สึกอยู่แต่อารมณ์อันเดียว แล้วก็หายใจเข้าหายใจออก

- การกำหนดลมหายใจนั้น อย่าให้มันยาว อย่าให้มันสั้น อย่าให้มันค่อย อย่าให้มันแรง ให้มันพอดีๆ
- สติ คือความรู้สึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอันเกิดจากจิตนั้น ให้รู้วาลมออก ให้รู้วาลมเข้า สบาย ไม่ต้องนึกอะไร ไม่ต้องคิดไปโน่น ไม่ต้องคิดไปนี่ ในเวลา

ปัจจุบันนี้ เรามีหน้าที่ที่จะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ที่จะไปคิดอย่างอื่นให้มีสติความรู้สึกได้ตามเข้าไป และสัมปชัญญะความรู้ตัวว่า บัดนี้เราหายใจอยู่ เมื่อลมเข้าไป ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่หทัยปลายลมอยู่สะดือ เมื่อหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัยปลายลมอยู่จมูก ให้รู้สึกอย่างนี้

- หายใจเข้า :- ๑. จมูก ๒. หทัย๓. สะดือ

- หายใจออก :- ๑. สะดือ ๒. หทัย ๓. จมู

กำหนดอยู่สามอย่างนี้ หายความกังวลหมด ไม่ต้องคิดเรื่องอื่นกำหนดเข้าไปให้รู้ต้นลม กลางลม ปลายลม สม่่าเสมอ แล้วต่อนั้นไปจิตของเราจะมีความรู้สึก ต้นลม กลางลม ปลายลม ตลอดเวลา

เมื่อทำไปเช่นนี้ จิตอันควรแก่การงานก็จะเกิดขึ้น กายก็ควรแก่การงาน การขบเมื่อยทั้งหลายจะค่อยๆหายไปเรื่อยๆ กายก็จะเบาขึ้น จิตก็จะรวมเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า น้อยลงๆ เราทำแบบนี้เรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะสงบระงับลงเป็นหนึ่ง

การทำจิตให้สงบเป็น "หนึ่ง"

เป็น "หนึ่ง" คือ จิตมันจะฝักใฝ่อยู่กับลม ไม่แยกไปที่อื่นไม่วุ่นวาย ต้นลมก็รู้จัก กลางลมก็รู้จัก ปลายลมก็รู้จัก เมื่อจิตสงบระงับแล้ว เราจะรู้ตั้งแต่ต้นลม ปลายลมก็ได้ ไม่ต้องตามลงไป เอาแต่ปลายจุมกว่ามันออก มันเข้า จิตเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจเข้า ออกอันเดียวตลอดไป

การทำจิตเช่นนี้ เรียกว่าทำจิตให้สงบ ทำจิตให้เกิดปัญญา อันนี้เป็นเบื้องต้น เป็นรากฐานของกรรมฐาน ให้พยายามทำทุกวันทุกวัน จะอยู่ที่ไหนก็ได้ จะอยู่บ้านก็ได้ จะอยู่ในรถก็ได้ อยู่ในเรือก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้ นอนอยู่ก็ได้ ให้เรามีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่ ตลอดกาลตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าการภาวนา

อิริยาบถของการภาวนา

การภาวนานี้ ทำได้ในอิริยาบถ ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าจะนั่งอย่างเดียว จะยืนก็ได้ จะนอนก็ได้ จะเดินก็ได้ ขอแต่ให้เราสติ กำหนดอยู่เสมอว่า บัดนี้จิตใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร มีอารมณ์อันใดอยู่จิตเป็นสุขไหม จิตเป็นทุกข์ไหม จิตวุ่นวายไหม จิตสงบไหม ให้เรารู้เห็นอย่างนี้ หมายความว่า ให้รู้จักความรับผิดชอบของจิตอยู่ตลอดเวลา นี้เรียกว่าการทำจิตของเราให้สงบ

เมื่อจิตสงบก็เกิดปัญญา

เมื่อจิตสงบแล้ว ปัญญามันจะเกิด ปัญญามันจะรู้ ปัญญามันจะเห็น เอาจิตที่สงบ พิจารณาร่างกายของเรา ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาหาศีรษะ พิจารณากลับไปกลับมาอยู่เรื่อย ให้เห็นเกสา โลมา นะขา ทันดา ตะโจ เป็นกรรมฐาน ให้เห็นว่ารูปร่างกายทั้งหลายนี้ มีดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ กลุ่มทั้งสี่กลุ่มนี้ ท่านเรียกว่ากรรมฐาน เรียกว่าธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มาประชุมกันเข้า เรียกว่ามนุษย์ เรียกว่าสัตว์

พิจารณากายของเราอันประกอบด้วยธาตุ

พระบรมศาสดาของเราท่านทรงสอนว่า อันนี้สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น อวัยวะร่างกายของเรา สิ่งขึ้นแข็ง เป็นธาตุดิน สิ่งที่มีนวลเหลวไหลเวียนไปในร่างกาย ท่านเรียกว่า ธาตุน้ำ ลมพัดขึ้นเบื้องบนลงเบื้องต่ำ ท่านเรียกว่าธาตุลม ความร้อนอบอุ้มในร่างกาย ท่านเรียกว่าธาตุไฟ คนคนหนึ่ง เมื่อแยกออกแล้ว มีสี่อย่าง นี้เท่านั้น คือ มีดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ไม่มี มนุษย์ไม่มี ไทโยไม่มีฝรั่งไม่มี เขมรไม่มีญวนไม่มี ลาวไม่มี ไม่มีใคร มีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เท่านั้นที่เป็นอยู่แล้วสมมติว่าเป็นบุคคลเป็นสัตว์ขึ้นมา

ชีวิต ร่างกาย เป็นอนิจจัง

ความเป็นจริงไม่มีอะไร ดินก็ตี น้ำก็ตี ลมก็ตี ไฟก็ตี ที่ประกอบกันเรียกว่ามนุษย์นี้ เป็นไปด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของหมุนเวียนเปลี่ยนไปแปรไป อยู่อย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอยู่กับที่ แม้แต่ร่างกายของเราก็ไม่แน่นอน เคลื่อนไหวไปมาอยู่เสมอ เปลี่ยนไป ผมงก็เปลี่ยนไป ขนก็เปลี่ยนไป หนังกก็เปลี่ยนไป สารพัดอย่างมันเปลี่ยนไป เปลี่ยนไป เปลี่ยนไปหมด

จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน มันก็ไม่ใช่อัตว์ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ที่คิดไปสารพัดอย่าง มันไม่แน่นอน บางทีคิดฆ่าตัวตายเลยก็ได้ บางทีคิดสุขก็ได้ บางทีคิดทุกข์ก็ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก้ไปเชื่อจิตอันนี้ มันก็โง่โง่เราเรื่อยไป เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง สลับซับซ้อน วนกันไป

จิตและกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จิตนี้มันก็เป็นของไม่แน่นอน กายนี้ก็มันเป็นของไม่แน่นอน รวมแล้วเป็นอนิจจัง รวมแล้วเป็นทุกข์ รวมแล้วเป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระบรมครูของเราท่านว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง

เอาจิตของเราพิจารณาลงไปให้มันเห็นชัด เมื่อมันเห็นชัดแล้วอุปาทานที่ถือว่า เราสวยบ้าง เรางามบ้าง เราดีบ้าง เราชั่วบ้าง เรามีบ้าง เราอะไรหลายอย่าง มันก็ถอนไป ถอนไปเห็นสภาวะอันเดียวกัน เห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายเป็นอันเดียวกัน เห็นไทยเป็นอันเดียวกันกับฝรั่ง เห็นฝรั่งเป็นอันเดียวกันกับไทย เมื่อจิตเราเห็นเช่นนี้ มันก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นออกจากจิตใจของเรา

เมื่อจิตเห็นธรรม โลก โกรธ หลง ก็ลดน้อยลง

เมื่อพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว มันก็น่าสังเวชถอนอุปาทานออกแล้ว ไม่ได้ไปยึดว่าเป็นตัวว่าเป็นตนว่าเป็นเราว่าเป็นเขา จิตใจเห็นเช่นนี้ มันก็เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด คือเห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตใจของเราก้หยุด จิตใจเราก้เป็นธรรมะ ราคะก็ตี โทสะก็ตี โมหะก็ตี มันก็ลดน้อยถอยลงไปทุกทีๆ ผลที่สุดเหลือแต่ธรรม คือจิตนี้เป็นอยู่เท่านั้น นี้เรียกว่าการทำกรรมฐาน

หนทางที่ถูกต้องที่ควรพิจารณา

ฉะนั้น จึงขอฝากโยมเอาไปพิจารณา เอาไปศึกษาประจำวันประจำชีวิต เอาไว้เป็นมรดกติดตัวสืบไป โยมเอาไปพิจารณาแล้ว ใจก็จะสบาย ใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะสงบระงับ กายวุ่นวายก็ช่างมัน ใจไม่วุ่นวาย เขาว่าวุ่นวายในโลก เราไม่วุ่นวาย ถึงความวุ่นวายในเมืองนอกมากมาย เราก้ไม่วุ่นวาย เพราะจิตเราเห็นแล้ว เป็นธรรมะแล้วอันนี้เป็นหนทางที่ดี ที่ถูกต้อง ฉะนั้น จงจำคำสอนนี้ไว้ด้วยไป