

อ ร ร ม ป ญ ิ ส ั น ฑ า ร

อาตมาดีใจที่โยมได้มาเยี่ยมพระลูกชาย และพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง อีกไม่กี่วันก็จะกลับไปแล้ว เลยถือโอกาสมาแสดงความดีใจ แต่ก็ไม่มีอะไรจะฝากวัตถุสิ่งของอะไรที่ประเทศฝรั่งเศสนั้นก็มามากมายอยู่แล้ว แต่ธรรมะที่จะบำรุงจิตใจของเราให้สงบระงับ ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีเท่าไร

อาตมาไปสังเกตการณ์แล้ว เห็นมีแต่เรื่องที่จะทำให้เราวุ่นวายยุ่งยาก ลำบากตลอดกาลตลอดเวลา เจริญไปด้วยวัตถุหลายอย่าง เป็นกามารมณ์ มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่ยั่ววนของบุคคลที่ไม่รู้จักธรรมะ ให้มีความวุ่นวายมาก ฉะนั้น จึงจะขอฝากธรรมะเพื่อไปปฏิบัติที่ประเทศฝรั่งเศส เมื่อจากวัดหนองป่าพงและวัดป่านานาชาติไปแล้ว

บรรยายแก่ พระ เณร และฆราวาส ชาวต่างประเทศ โยมบิดามารดาของพระชาวตะวันตก ที่เดินทางมาจากฝรั่งเศส เพื่อเยี่ยมพระลูกชาย ที่วัดนานาชาติ เมื่อ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๒๐



ธรรมะนี้เป็นสภาวะอันหนึ่ง ซึ่งจะตัดปัญหาความยุ่งยากลำบากในใจของมนุษย์ทั้งหลายให้น้อยลง จนกระทั่งหมดไป สภาวะอันนี้เรียกว่าธรรม เราควรจะศึกษา เอาไปศึกษาประจำวันและประจำชีวิต เมื่อมีอารมณ์อันใดมากระทบกระทั่งเกิดขึ้น จะได้แก้ปัญหานั้นได้ เพราะปัญหานี้มีทุกคน ไม่เฉพาะว่าเมืองไทยหรือเมืองนอก มันมีทุกแห่ง ถ้าคนไม่รู้จักแก้ปัญหมาแล้ว ก็มีความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นธรรมดา เมื่อปัญหาเกิดขึ้นมาแล้ว หนทางที่จะแก้ไขมันก็คือปัญญา สร้างปัญญา อบรมปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

สำหรับข้อประพจน์ปฏิบัตินั้นก็ไม่มีอะไรมากอื่นไกล อยู่ในตัวของเรานี่เอง มีกายกับใจ คนเมืองนอกก็เหมือนกัน คนเมืองไทยก็เหมือนกัน มีกายกับใจเท่านั้น ที่วุ่นวาย เป็นผู้วุ่นวาย ฉะนั้นผู้สงบระงับ ต้องมีกายกับใจสงบ

ความเป็นจริงนั้น ใจของเรามันเป็นปกติอยู่ เปรียบเหมือนน้ำฝน เป็นน้ำสะอาด มีความใสสะอาดบริสุทธิ์เป็นปกติ ถ้าหากเราเอาสีเขียวใส่เข้าไป เอาสีเหลืองใส่เข้าไป น้ำก็จะกลายเป็นสีเขียวสีเหลืองไป

จิตเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อไปถูกอารมณ์ที่ชอบใจ ใจก็ดีใจก็สบาย เมื่อถูกอารมณ์ไม่ชอบใจแล้ว ใจนั้นก็ขุ่นมัวไม่สบาย เหมือนกันกับน้ำที่ถูกสีเขียว ก็เขียวไป ถูกสีเหลืองก็เหลืองไป เปลี่ยนสีไปเรื่อย

ความเป็นจริงนั้น น้ำที่มันเขียว มันเหลือง ปกติของมันก็เป็นน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ คือน้ำฝน ปกติของจิตเรานี้ก็เหมือนกัน เป็นจิตที่ใสสะอาด เป็นจิตที่มีปกติไม่วุ่นวาย ที่จะวุ่นวายนั้นเพราะมันเป็นไปกับอารมณ์ มันหลงอารมณ์ พุดให้เห็นชัด อย่างขณะนี้เรานั่งอยู่ในป่า มีความสงบเหมือนกันกับใบไม้ ใบไม้นั้น ถ้าไม่มีลมพัดมันก็นิ่ง สงบระงับอยู่ ถ้ามีลมมาพัด ใบมันก็กวัดแกว่งไปตามลม

จิตใจนี้ก็เหมือนกัน ถ้าอารมณ์มาถูก มันก็กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ ยิ่งมันไม่รู้เรื่องธรรมะแล้ว ก็ยิ่งปล่อยไปตามอารมณ์ของเจ้าของเรื่อยไป อารมณ์สุขก็ปล่อยตามไป อารมณ์ทุกข์ก็ปล่อยตามไป วุ่นวายไปเรื่อย ๆ จนชาวมนุษย์ทั้งหลาย



เกิดเป็นโรคประสาท เพราะไม่รู้เรื่อง ปล่อยไปตามอารมณ์ ไม่รู้จักตามรักษาจิตของเจ้าของ จิตของเราเมื่อไม่มีใครตามรักษา มันก็เหมือนคนคนหนึ่งที่เราได้จากพ่อแม่ที่จะดูแล เป็นคนอนาถา คนอนาถานั้นเป็นคนที่ขาดที่พึ่ง คนที่ขาดที่พึ่งก็เป็นทุกข์ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าหากขาดการอบรมบ่มนิสัย ทำให้ความเห็นให้ถูกต้องแล้ว จิตนี้ก็ลำบากมาก

ในทางพุทธศาสนา การทำจิตให้สงบระงับนี้ ท่านเรียกว่าการทำความฐาน ฐานคือเป็นที่ตั้ง กรรมคือการทำงานที่เราจะต้องทำขึ้น ให้มีกายเราเป็นส่วนหนึ่ง จิตเราเป็นอีกส่วนหนึ่ง มีสองอย่างเท่านั้นแหละ กายนี้เป็นสภาวะธรรม เป็นรูปธรรมที่เรามองเห็นได้ด้วยตาของเรา จิตเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง เป็นนามธรรมซึ่งไม่มีรูปมองเห็นได้ด้วยตาไม่ได้ แต่เป็นของมีอยู่ ตามภาษาสามัญก็เรียกว่า กายกับใจ กายเรามองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ จิตมองเห็นได้ด้วยตาใจ คือตาใจ มีอยู่สองอย่างเท่านั้น มันวนวายกัน

ฉะนั้น การฝึกจิตที่จะฝากโยมวันนี้ ก็คือเรื่องกรรมฐาน ให้ไปฝึกจิต เอาจิตพิจารณากาย

จิตนี่คืออะไร จิตมันก็ไม่คืออะไร มันถูกสมมุติว่า คือ ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกอารมณ์ ผู้ที่รับรู้อารมณ์ทั้งหลายในที่นี้เรียกว่าจิต ใครเป็นผู้รับรู้ ผู้รับรู้มันถูกเขาเรียกว่า “จิต” รับรู้อารมณ์ที่สุขบ้าง อารมณ์ที่ทุกข์บ้าง อารมณ์ดีใจบ้าง อารมณ์เสียใจบ้าง ใครมีภาวะที่จะรับรู้อารมณ์เหล่านี้ ท่านเรียกว่าจิต

อย่างเช่น อาตมาพูดให้ฟังขณะนี้ จิตเรายังมี จิตรับรู้ว่า พูดอะไร อย่างไร มันเข้าไปทางหู รู้ว่าพูดอะไร เป็นอย่างไร ก็รู้จัก ผู้รับรู้นี้เรียกว่าจิต

จิตไม่มีตัว จิตไม่มีตน จิตไม่มีรูป จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่อื่น ถ้าหากว่าเราสั่งสอนจิตอันนี้ ให้มีความเห็นที่ถูกต้องดีแล้ว จิตนี้ก็จะไม่มีปัญหา จิตก็จะสบาย จิตก็เป็นจิต อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ อารมณ์ไม่เป็นจิต จิตไม่เป็นอารมณ์ เราพิจารณาจิตกับอารมณ์นี้ให้เห็นชัด จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ที่จรเข้ามา

จิตกับอารมณ์ สองอย่างนี้มากระทบกันเข้า ก็เกิดความรู้สึกทางจิต ดีบ้าง ชั่วบ้าง ร้อนบ้าง เย็นบ้าง สารพัดอย่าง ทีนี้เมื่อเราไม่มีปัญญาแก้ไข ปัญหาทั้งหลาย เหล่านี้ก็ทำจิตของเราให้ยุ่ง

การทำจิตของเราให้มีรากฐานคือกรรมฐาน เอลมหายใจเข้าออกเป็น รากฐาน เรียกว่า *อานาปานสติ* ทีนี้จะยกเอลมเป็นกรรมฐาน เป็นอารมณ์

การทำกรรมฐานมีหลายอย่างมากมาย มันก็ยากลำบาก เอลมนี้เป็น กรรมฐานดีกว่า เพราะว่าลมหายใจนี้เป็นมกฏกรรมฐานมาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์ มาแล้ว พอเรามีโอกาสดีๆ เราเข้าไปนั่งสมาธิ เอามือขวาหับมือซ้าย เอาขาขวาหับ ขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วก็นึกในจิตของเราว่า บัดนี้เราจะวางภาระทุกสิ่งทุกอย่าง ให้หมดไป ไม่เอาอะไรมาเป็นเครื่องกังวล ปล่อย ปล่อยให้หมด แม้จะมีธุระอะไร อยู่มากมาย ก็ปล่อย ปล่อยทิ้งในเวลานั้น สอนจิตของเราว่าจะกำหนดตามลม อันนี้ ให้มีความรู้สึกอยู่แต่ลมอันเดียวแล้วก็หายใจเข้า หายใจออก

การกำหนดลมหายใจนั้น อย่าให้มันยาว อย่าให้มันสั้น อย่าให้มันค่อย อย่าให้มันแรง ให้มันพอดีๆ

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอันเกิดจากจิตนั้น ให้รู้ว่า ลมออก ให้รู้ว่าลมเข้า สบาย ไม่ต้องนึกอะไร ไม่ต้องคิดไปโน่น ไม่ต้องคิดไปนี่ ในเวลาปัจจุบันนี้ เรามีหน้าที่ที่จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ที่จะไปคิดอย่างอื่น ให้มีสติความระลึกได้ตามเข้าไป และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวว่า บัดนี้ เราหายใจอยู่ เมื่อลมเข้าไป ต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่ หทัย ปลายลมอยู่สะดือ เมื่อหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้รู้สึกอย่างนี้

หายใจเข้า : ๑. จมูก ๒. หทัย ๓. สะดือ

หายใจออก : ๑. สะดือ ๒. หทัย ๓. จมูก



กำหนดอยู่สามอย่างนี้ หายความกังวลหมด ไม่ต้องคิดเรื่องอื่น กำหนดเข้าไป ให้รู้ต้นลม กลางลม ปลายลม สม่่าเสมอ แล้วต่อขึ้นไป จิตของเราจะมีความรู้สึก ต้นลม กลางลม ปลายลม ตลอดเวลา

เมื่อทำไปเช่นนี้ จิตอันควรแก่การงานก็จะเกิดขึ้น กายก็ควรแก่การงาน การขบเมื่อยทั้งหลายจะค่อยๆ หายไปเรื่อยๆ กายก็จะเบาขึ้น จิตก็จะรวมเข้าลมหายใจก็จะละเอียดเข้า น้อยลงๆ เราทำแบบนี้เรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะสงบระงับลงเป็นหนึ่ง

เป็น “หนึ่ง” คือจิตมันจะฝักใฝ่อยู่กับลม ไม่แยกไปที่อื่น ไม่วุ่นวาย ต้นลมก็รู้จัก กลางลมก็รู้จัก ปลายลมก็รู้จัก เมื่อจิตสงบระงับแล้ว เราจะรู้อยู่แต่ต้นลม ปลายลมก็ได้ ไม่ต้องตามลมไป เอาแต่ปลายจุมูกว่า มันออก มันเข้า จิตเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจเข้าออกอันเดียวตลอดไป

การทำจิตเช่นนี้ เรียกว่า ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้เกิดปัญญา อันนี้เป็นเบื้องต้น เป็นรากฐานของกรรมฐาน ให้พยายามทำทุกวันๆ จะอยู่ที่ไหนก็ได้ จะอยู่บ้านก็ได้ จะอยู่ในรถก็ได้ อยู่ในเรือก็ได้ นั่งอยู่ก็ได้ นอนอยู่ก็ได้ ให้เรามีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่ตลอดเวลาตลอดกาลตลอดเวลา อันนี้เรียกว่าการภาวนา

การภาวนานี้ ทำได้ในอิริยาบถทั้งสี่ ไม่ใช่จะนั่งอย่างเดียว จะยืนก็ได้ จะนอนก็ได้ จะเดินก็ได้ ขอแต่ให้เรามีสติกำหนดอยู่เสมอว่า บัดนี้ จิตใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร มีอารมณ์อันใดอยู่ จิตเป็นสุขไหม จิตเป็นทุกข์ไหม จิตวุ่นวายไหม จิตสงบไหม ให้เรารู้เห็นอย่างนี้ หมายความว่า ให้รู้จักความรับผิดชอบของจิตอยู่ตลอดเวลา นี่เรียกว่า การทำจิตของเราให้สงบ

เมื่อจิตสงบแล้ว ปัญญามันจะเกิด ปัญญามันจะรู้ ปัญญามันจะเห็น เอาจิตที่สงบพิจารณาร่างกายของเราตั้งแต่ศีรษะลงไปหาปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาหาศีรษะ พิจารณากลับไปกลับมาอยู่เรื่อย ให้เห็นเกสา โลมา นขา ทันตา



จิตใจ เป็นกรรมฐาน ให้เห็นว่า รูปร่างกายทั้งหลายนี้ มีดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ กลุ่มทั้งสี่กลุ่มนี้ ท่านเรียกว่ากรรมฐาน เรียกว่าธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มาประชุมกันเข้า เรียกว่ามนุษย์ เรียกว่าสัตว์

พระบรมศาสดาของเราท่านสอนว่า อันนี้สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น อวัยวะร่างกายของเรา สิ่งที่ยืนแข็ง มันเป็นธาตุดิน สิ่งที่ยืดหยุ่นไหลเวียนไปในร่างกาย ท่านเรียกว่าธาตุน้ำ ลมพัดขึ้นเบื้องบนลงเบื้องต่ำ ท่านเรียกว่าธาตุลม ความร้อนอบอวนในร่างกาย ท่านเรียกว่าธาตุไฟ

คนคนหนึ่ง เมื่อแยกออกแล้ว มีสี่อย่างนี้เท่านั้น คือมีดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ไม่มี มนุษย์ไม่มี ไทยไม่มี ฝรั่งเศสไม่มี เขมรไม่มีญวนไม่มี ลาวไม่มี ไม่มีใครมีดิน มีน้ำ มีไฟ มีลม เท่านั้นที่เป็นอยู่ แล้วสมมุติว่าเป็นบุคคล เป็นสัตว์ขึ้นมา

ความเป็นจริงไม่มีอะไร ดินก็ดี น้ำก็ดี ลมก็ดี ไฟก็ดี ที่ประกอบกัน เรียกว่ามนุษย์นี้ เป็นไปด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของหมุนเวียนเปลี่ยนไป แปรไปอยู่อย่างนี้ ไม่ยั่งยืนอยู่กับที่ แม้แต่ร่างกายของเราก็ไม่แน่วไม่นอน เคลื่อนไหวไปมาอยู่เสมอ เปลี่ยนไป ผสมก็เปลี่ยนไป ขนก็เปลี่ยนไป หนังก็เปลี่ยนไป สารพัดอย่าง มันเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปหมด

จิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน มันก็ไม่ใช่อัตว์ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ที่คิดไปสารพัดอย่าง มันไม่แน่นอน บางทีคิดฆ่าตัวตายเลยก็ได้ บางทีคิดสุขก็ได้ บางทีคิดทุกข์ก็ได้ ถ้าเราไม่มีปัญญา เราไปเชื่อจิตอันนี้ มันก็โกหกเราเรื่อยไป เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง สลับซับซ้อนกันไป

จิตนี้มันก็เป็นของไม่แน่นอน กายนี้ก็เป็นของไม่แน่นอน รวมแล้วเป็นอนิจจัง รวมแล้วเป็นทุกข์ รวมแล้วเป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ พระบรมครูของเราท่านว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง



เอาจิตของเราพิจารณาลงไปให้มันเห็นชัด เมื่อมันเห็นชัดแล้ว อุปาทานที่ถือว่า เราสวยบ้าง เรางามบ้าง เราดีบ้าง เราชั่วบ้าง เรามีบ้าง เราอะไรๆ หลากอย่าง มันก็ถอนไป ถอนไปเห็นสภาวะอันเดียวกัน เห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายเป็นอันเดียวกัน เห็นไทยเป็นอันเดียวกันกับฝรั่ง เห็นฝรั่งเป็นอันเดียวกันกับไทย เมื่อจิตเราเห็นเช่นนี้ มันก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นออกจากจิตใจของเรา

เมื่อพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว มันก็น่าสังเวช ถอนอุปาทานออกแล้ว ไม่ได้ไปยึดว่าเป็นตัว ว่าเป็นตน ว่าเป็นเรา ว่าเป็นเขา จิตใจเห็นเช่นนี้ มันก็เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด คือเห็นว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตใจของเราก็หยุด จิตใจเราก็เป็นธรรมะ ราคะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี มันก็ลดน้อยถอยลงไปทุกทีๆ ผลที่สุดเหลือแต่ธรรม คือจิตนี้เป็นอยู่เท่านั้น นี่เรียกว่า การทำกรรมฐาน

ฉะนั้น จึงขอฝากโยมเอาไปพิจารณา เอาไปศึกษาประจำวันประจำชีวิต เอาไว้เป็นมรดกติดตัวสืบไป โยมเอาไปพิจารณาแล้ว ใจก็จะสบาย ใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะสงบระงับ

กายวุ่นวายก็ช่างมัน ใจไม่วุ่นวาย

เขาวุ่นวายในโลก เราไม่วุ่นวาย ถึงความวุ่นวายในเมืองนอกมากมาย เราก็ไม่วุ่นวาย เพราะจิตเราเห็นแล้ว เป็นธรรมะแล้ว อันนี้เป็นหนทางที่ดี ที่ถูกต้อง

ฉะนั้น จงจำคำสอนนี้ไว้ต่อไป.



ท่านให้วางทั้งสุขและทุกข์
การวางทางทั้งสองได้นี้เป็นสัมมาปฏิบัติ
ท่านเรียกว่าเป็นทางสายกลาง