

# ประมวลคำถามและคำตอบ แนวทางการปฏิบัติธรรม

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

ต้นฉบับจาก

<http://www.fungdham.com/download/book/article/cha/006.pdf>

จัดทำฉบับอิเล็กทรอนิกส์โดย

พฤษภ บุษงมา

[pruetboonma@gmail.com](mailto:pruetboonma@gmail.com)

<http://www.weread.in.th>

23 มกราคม 2554

## ๑. ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ยังไม่มีความก้าวหน้าเลย

เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียร ทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้

แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจ

ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญหา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้นจงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

## ๒. เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด

อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง

ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชาหรือซัดส่าย

จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิต จนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้ว และยังซุกตัวของงีบต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

### ๓. เรื่องการขบฉันละครับ ผมควรจะฉันอาหาร มากน้อยเพียงใด

การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า

จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่างๆ หาปริมาณที่พอเหมาะแก่ร่างกายของท่านใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบธุดงค์วัตร แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย

เฝ้าดูตัวท่านเองอย่างถี่ถ้วน ขณะที่ฉันจงรู้จักตัวเอง สำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรพิเศษ ที่ต้องทำไปมากกว่านี้

จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึง

จะรู้ว่า อะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของ  
ท่าน

## ๔. จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่ครับ

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอก ขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะชาติใด ภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกัน ทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆคน

## ๕. เราควรอ่านตำรับตำราหลายๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ ครับ ในการฝึกปฏิบัติ

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่าง ๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย

จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่า ความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆเกิดขึ้นให้ได้รู้ได้เห็น

นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี้ เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด

เมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่าน

กำลังทะเลาะ โธษหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญ  
ทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะอยู่ในการทะเลาะ โธษนั้น  
อย่ารู้สึกว่าคุณกำลังฝึกปฏิบัติอยู่ เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิ  
เท่านั้น

พวกท่านบางคนบ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา  
แล้วเวลาหายใจเล่นมีเพียงพอไหม?

การทำสมาธิภาวนาของท่าน คือการมีสติระลึกรู้ และ  
การรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุก  
อิริยาบถ



## ๖. ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบอารมณ์กับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ

ถ้าท่านมีคำถาม เชิญมาถามได้ตลอดเวลา แต่ที่นี้เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบอารมณ์กันทุกวัน

ถ้าผมตอบปัญหาเล็กๆน้อยๆทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะมีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง

จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุกๆครั้งแล้ว จงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่า เหมือนกันหรือไม่ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่สงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้น จะทำให้ท่านเข้าใจ ได้

๗. บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าผม ขำแมลง โดยบังเอิญแล้ว จะผิดไหมครับ

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างงมงายในการฆ่าสัตว์หรือการละเมิดข้อห้ามอื่นๆ นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของตนเอง

อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆ น้อยๆ มากเกินไปจนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการปฏิบัติของเราที่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งจุดดวัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อ นั้น ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร

ดังนั้นท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชน ก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆคนดูเหมือน กัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน

พระวินัยและศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่ สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระ วินัยของพระสงฆ์และรุดงค์วัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่ อย่างง่ายๆและต้องจำกัดจำนวนบริวารของเราด้วย

ดังนั้นที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของ พระพุทธเจ้า คือ การงดเว้นจาก ความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระ จิตให้บริสุทธิ์ โดยการเฝ้าดูจิตและกายของเราในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของ ท่านเอง

๘. ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผม  
วุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือในความ  
ศึบหน้าของผม หรือ ในอาจารย์

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วย  
ความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมาจากความสงสัย  
นั้น

ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตัวเป็น  
ตน นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้  
จิตใจของท่านหม่นวนเป็นวิฆฺฏณะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะ  
เป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูกระบวนการเกิดดับของความสงสัย  
ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัย  
นั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อ  
ของความสงสัยอีกต่อไป

ท่านจะหลุดพ้นออกจากความสงสัย และจิตของท่านก็จะ  
สงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จง  
ปล่อยวางสิ่งต่างๆที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ ปล่อยวางความสงสัย

ของท่านและเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

## ๙. ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีปฏิบัติ (วิธีภาวนา) วิธีอื่นๆอย่างไรครับ

ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิวิปัสสนาหลายแบบ จนทำให้สับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าจะท่านจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น

ข้อสำคัญที่สุดก็คือแนวทางภาวนาที่ดีและถูกต้องจะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว ก็ต้องปล่อยวาง แนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษาอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบาง

คนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่าแม่ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสัจธรรมได้

ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแต่หยุดและสำรวจตรวจสอบจิตใจของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสถานะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

๑๐. มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่  
นี้ไม่ฝึกปฏิบัติ คุณท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจ  
ผม

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติ  
ของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจก็จงเฝ้าดูความรำคาญในใจ  
ของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นบกพร่อง หรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่  
พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องของท่านที่จะไปตัดสิน

ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น พระวินัยเป็น  
เครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธ  
สำหรับใช้ตีเตียนหรือจับผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติ  
ให้ท่านได้หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติ  
ใส่ใจในการฝึกปฏิบัติของตัวเอง และนี่คือแนวทางของ  
การปฏิบัติ



๑๑. ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวจอินทรีย์ผมทอด  
สายตา ลงต่ำเสมอ และกำหนดสติอยู่กับการกระทำ ทุก  
อย่าง แม้ในเรื่องเล็กน้อยๆ เช่นขณะที่กำลังฉันอาหาร  
อยู่ ผมใช้เวลานาน และพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้น  
ว่า เคี้ยว รุ้รส กลืน ฯลฯ ผมกำหนดรู้ ด้วยความตั้งใจทุก  
ขั้นตอน และระมัดระวัง ผมปฏิบัติถูกต้อง หรือไม่ครับ

การสำรวจอินทรีย์นั้น เป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะ  
ต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้  
มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนให้เป็นธรรมชาติให้มีสติ  
ระลึกรู้ตามธรรมชาติ ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวท่าน

อย่าบีบบังคับการทำสมาธิภาวนาของท่านและอย่าบีบ  
บังคับตนเองไปจนดูน่าขัน ซึ่งก็เป็นต้นหาอีกอย่างหนึ่ง จง  
อดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่าน  
ปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และมีสติระลึกอยู่เสมอ  
ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

## ๑๒. จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะต้องยิ่งเกิดปัญญามากเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่ออกอยู่ในรังของมันทั้งวัน นับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกๆอิริยาบถ

การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอน ตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปหวังว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือ ท่านเพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตาย เมื่อมีอายุ ๕๐ ปีบางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉะนั้นใครก็ตามที่ปฏิบัติของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย

จงพยายามมีสติ และปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆในสิ่งแวดล้อมที่ทั้งปวง

มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่  
สวยงามและหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น

ท่านจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ใน  
โลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และแปลก  
ประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบ  
อยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะรู้ทันมัน  
ได้ทันที นี่แหละคือศานติสุขของพระพุทธเจ้า

๑๓. ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆ มากมาย จิตของผม  
ฟุ้งซ่านมาก ทั้งๆที่ผมพยายามจะมีสติอยู่

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่  
กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้า  
ดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิด  
เกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของ  
มัน

ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและ  
หนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตน เลย อะไรๆก็  
เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ  
เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมันอยู่กับการ  
แยกตัวไปอยู่แต่ลำพัง หรือกับการเก็บตัวไม่ว่าท่านจะอยู่ที่  
ใด

จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ  
และเฝ้าดูเมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็

ง่าย ๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิด กิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย

อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้

ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

๑๔. ท่านอาจารย์เคยพิจารณา "สูตรของเว่ยหลง"  
ของพระสังฆปริณายก(นิกายเซ็น) องค์ที่หกบ้างไหมครับ  
(ท่านเว่ยหลง หรือท่านฮุยเหนิง)

ท่านฮุยเหนิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่าน  
ลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่  
ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่  
จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด

ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก  
ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไป  
ครั้งหนึ่ง เขาไม่ขวนขวายที่จะมุงมันใหม่จึงปล่อยให้ฝนรั่ว  
อยู่อย่างนั้น

หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่า  
กำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่  
ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย

ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดี และเป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอดทน  
และไม่เห็นแก่ตัว ท่านก็จะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านสุข  
หนึ่งได้

๑๕. ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมณะหรือสมาธิ และ วิปัสสนาหรือปัญญา นี่เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์ อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ

นี่ก็เป็นเรื่องง่ายๆนี่เอง สมาธิ (สมณะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี่ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้ เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมณะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ

ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่ หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่าครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน

ในทำนองเดียวกัน สมณะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเหมือนอาหารกับอุจจาระ



อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ก็  
อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไปและเห็น  
จริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้า  
ท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว  
ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติ  
ของพวกเขาว่า "วิปัสสนา" สมณะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่  
เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า "สมณะ" ก็จะถูกพูดว่า จำเป็น  
ต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไป  
วุ่นวายคิดถึงมันเลยเพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้  
ด้วยตัวท่านเอง

๑๖. ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้

ถ้าท่านได้ฌานในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่ในฌานมัน ทำให้เพลิดเพลิดได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาด ท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌานเช่นเดียวกับที่ท่านรู้ชั้นความสามารถของเด็ก และชั้นความสามารถของผู้ใหญ่

## ๑๗. ทำไมเราต้องปฏิบัติตามจุดดวงควัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้นเล่าครับ

จุดดวงควัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่าให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค

ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยจุดดวงควัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่าย ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติจุดดวงควัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกองค์ แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติจุดดวงควัตรสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

จุดดวงควัตรเป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาในศีล เพราะฉะนั้นช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะ

เป็นประโยชน์สำหรับท่าน

กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิจะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู่ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ก็ต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

๑๘. ถ้าหากว่า การใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตร เป็นสิ่งจำเป็น แล้วทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่า ไม่สำคัญหรือครับ ที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์

ถูกแล้ว อาจารย์ควรทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น

แม้พระพุทธเจ้าเอง บางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิภิกิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่า อาจจะเป็นไปได้ว่าที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้ เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด

ปัญญา คือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้เจริญขึ้น รับ

เอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์จึ้งรู้เท่าทันการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิงก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพิ่งถึงแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้

บางคน ขับรถเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขับช้าๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงสิบเปอร์เซ็นต์ มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็น การปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

แรกๆผมคอยเฝ้าสังเกตอาจารย์ของผม คือ อาจารย์ทองรัตและเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลกๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดา

ลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติ จนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สัจจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

๑๙. เราจะเอาชนะภาวะที่กำเริบที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไรครับ บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความ ต้องการทางเพศ

ภาวะที่กำเริบจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความ น่าเกลียด โสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็น สุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม

จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการ เปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของ ร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไขมัน อูจจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้ และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของ ร่างกาย เมื่อมีภาวะที่กำเริบ ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะ ภาวะที่กำเริบได้



## ๒๐. เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา

เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์จึงมีเมตตาเต็มเปี่ยม เหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน พง์อารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า "เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี" นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง

อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขา แบ่งเรา จงละทิฐิ ของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา

ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจ

## ๒๑. ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนา ลำบาก

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มีด  
ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้าตบหน้าตนเอง  
หรือไปอาบน้ำ

ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้  
มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะ  
ทำให้ท่านหายง่วง

ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็จงยืนนิ่งๆทำให้สดชื่น และสมมติว่า  
ขณะนั้นสว่าง เป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูง หรือบ่อลึก  
ท่านจะไม่กล้าหลับ

ถ้าทำอย่างไรก็ไม่หายง่วง ก็จงนอนเสีย เอนกายลง  
อย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป

เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกา  
หรือหลับต่ออีก เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันทานอาหารให้น้อยลง  
สำรวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอึด จงหยุด แล้วดื่มน้ำจน  
อึดพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก ฝ้าดูความง่วงและความ  
หิว ท่านต้องกะฉันทานอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไป  
อีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันทานน้อยลง ท่าน  
ต้องปรับตัวของท่านเอง

## ๒๒. ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆครับ ที่นี่ (ที่วัด หนองป่าพง)

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วน  
หนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจน  
หน้าผากจรดพื้นวางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือทั้งสองราบอยู่  
ที่พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการ  
ของกาย

การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เรา  
ควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหนท่านควรตั้งจิตระลึก  
ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่นคือ  
คุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่าง และสงบ ดังนั้นเราจึง  
อาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กาย และจิตจะประสานกลมกลืน  
กัน

อย่าได้หลงผิดไปจับตาดูว่าผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณร  
น้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะ  
ตัดสินใจ

บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อয়ๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆอย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม นอนก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

๒๔. กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภ หรือความ  
โกรธเป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ  
ความโกรธและความหลง นั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่  
ปรากฏขึ้นมา

เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็ก สวย หรืออะไร  
ก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เรา  
คิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการขามใหญ่เราก็มั่น  
เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยกความจริงก็คือมันก็เป็นของ  
มันอยู่อย่างนั้น

ลองมามองแ่งนี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบ  
ว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ

แท้จริงแล้ว ท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและชั้นจัตถ์ ถ้า  
จิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มี  
เขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน

แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัฐตาและอนัตตา (เป็น  
แต่เพียงชื่อเรียก)



## ๒๕. ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

กรรม คือ การกระทำ กรรม คือการยึดมั่นถือมั่น ภายวาทะและใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น

เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่น และของกิเลส เครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม

สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมย ก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้อย่างท่านเป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจ และเป็นทุกข์ แม้จนทุกวันนี้

จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมนโกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต

สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัย ทั้งในระยะยาว และถ้าใคร่ครวญ ดูแล้วทั้งในทุกๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรม ด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิตปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง

อย่าลืมนึกว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่น และอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษ ผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกับกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดูท่านก็จะรู้ได้แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเรา กว่าเราจะรู้จักต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ ดูว่าเรา และเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดู ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จักจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิด

ว่าตัวละครสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น  
ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จง  
เฝ้าดูตนเอง

๒๖. บางครั้งดูเหมือนว่าตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ผม  
ประสบความสำเร็จลำบากและความทุกข์มากขึ้น

ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุ  
มาก่อนและมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้ว ขณะนี้ท่านต้อง  
เป็นผู้อยู่อย่างสำรวมตนเองและมักน้อยยิ่งนัก ข้าในการฝึก  
ปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งนานและคอยหลายชั่วโมง อาหาร  
และดินฟ้าอากาศก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่าน

แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือการ  
ทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่าน  
ได้เรียนรู้

เมื่อท่านนึกโกรธ หรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็น  
โอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม  
ผมมีแต่เมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อทุกคน ถ้าผม  
ทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ผมรู้ว่าพวก  
ท่านบางคนมีการศึกษาดี และมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษา

น้อย และมีความรู้ทางโลกน้อย จะฝึกปฏิบัติได้ง่าย

มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเช่นท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้อง  
เช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็มีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้อง  
สมุด มีห้องนั่งเล่น ท่านต้องอดทน ความอดทนและความ  
ทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา

เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆอยู่ ผมไม่ได้รับความยากลำบาก  
มากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมือง และฉันอาหารพื้นเมือง  
ของผมเอง แม้กระนั้นบางวันผมก็ทอดอาลัย ผมอยากสึก  
และถึงกับอยากฆ่าตัวตายความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความ  
เห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) เมื่อท่านเข้าถึงสัจธรรมแล้ว ท่านจะ  
ละทิ้งทัศนะและทิฎฐิเสียได้ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

๒๗. ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำ  
อย่างไรต่อไปครับ

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้  
พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้ว  
ท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง

เพราะอะไร

เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้  
เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะ  
เป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่  
ความสงบ

๒๘. ผมได้ยื่นท่านอาจารย์พูดว่าท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่  
พากเพียรมาก ใช่ไหมครับ

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจน  
เกินไป เขาพยายามเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคี้ยวเชืญ  
ตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น

บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและใจดี้นรนอยู่  
ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็  
เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง  
(สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง  
จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลง  
ความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฏฐิของใครก็ปล่อย  
ให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบ  
เหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อย  
กว่า หรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเรา  
แบ่งเขา แบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

๒๙. ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลัง และฝึกทำสมาธิขั้นสูง หรือฝึกฌานครับ

จะทำอย่างนั้นก็ไ้เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญาท่านจะไม่ยึดติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เหมือนกันกับอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้

แต่จริงๆ แล้วการฝึกนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับท่วงท่าอิริยาบถต่างๆ แต่นี่เป็นการมองตรงเข้าไปในจิตนี่คือปัญญา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในเรื่องของจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญา รู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำรา

เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงเรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดถือในสิ่งใด



## ๓๐. ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความสำคัญของการสนทนานี้ด้วยครับ

ท่านต้องสำรวจ ตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตใจของท่าน โดยการเฝ้าดูในขณะนั่งภาวนา หลับนอน และขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญาในการฝึกปฏิบัตินี้

ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์

แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่ง และต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทาน ของความอดทน และของการเสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่น เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จง

เป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่

พระวินัยของพระสงฆ์ และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่าย และประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือการเฝ้าดูเจตนาและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญาอย่าแบ่งเขาแบ่งเรา

ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆในป่าไม้สูงใหญ่ และตรง อย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา

อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆกัน อย่าคอยแต่มันหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆไปหมดทุกคนดั่งนั้น จงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรม มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และเป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี้แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว และความสงบสันติ