

ค ำ ถ ำ ม แ ล ะ ค ำ ต อ บ แ น ว ก า ร ป ฏิ บั ติ ธ ร ร ม

๑. ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ยังไม่มืทำว่จะ
ได้ผลคืบหน้าเลย

เรื่องนั้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยาก
อย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการ
หลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้ง
กลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้การฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะ
บรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุ
ให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจ ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใด
หรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้น จงเพียร

พระสุญโณภิกขุ พระภิกษุชาวอเมริกัน จดบันทึกเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อลาสิกขาแล้ว ท่านได้พิมพ์เผยแพร่
เป็นธรรมทาน ต่อมามีผู้แปลเป็นภาษาไทย และหลวงพ่อชาให้พระวีรพล เตชปญโณ แห่งวัดหนองป่าพง
สอบทานแล้วจึงได้พิมพ์ฉบับภาษาไทย



แต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

๒. เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด

อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของท่านเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อ เฉื่อยชา หรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะสำหรับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิตจนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังซุกตัวของีบต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

๓. เรื่องการขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด

การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของท่านเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่างๆ หาปริมาณที่พอเหมาะสำหรับร่างกายของท่าน ใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบธุดงค์วัตร แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย เฝ้าดูตัวท่านเองอย่างถี่ถ้วนขณะที่ฉัน จงรู้จักตัวเอง สำระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรพิเศษ ที่ต้องทำมากไปกว่านี้ จงเฝ้าดูเท่านั้น สำรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่า อะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน



๔. จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่ครับ

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอกชนบทรรมนิยมประเพณี และภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกัน ทั้งในจิตของชาว ตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆ คน

๕. เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ครับ ในการฝึกปฏิบัติ

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆ ถ้าท่าน ต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่ จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่า ความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไป อย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้นให้ ได้รู้ได้เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดา ตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี้เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์อยู่พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลัง เเทกระโถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มี ธรรมะอยู่ในการเทกระโถนนั้น อย่ารู้สึกว่าคุณกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่ง ขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่า ไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลา หายใจเล่ามีเพียงพอไหม? การทำสมาธิภาวนาของท่านคือการมีสติระลึกรู้ และ การรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ



๖. ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบอารมณ์กับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ

ถ้าท่านมีคำถาม เชิญมาถามได้ตลอดเวลา แต่ที่นี้เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบอารมณ์กันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุกๆ ครั้ง แล้วจงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่สงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองท่านนั้นจะทำให้ท่านเข้าใจได้

๗. บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าผมฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้วจะผิดไหมครับ

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างมกมาย ในการฆ่าสัตว์หรือการละเมิดข้อห้ามอื่นๆ นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป จนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการปฏิบัติของเราที่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งชุดกวัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้นให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้นท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิดและมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆ คนดูเหมือนกัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและ



ปัญญา ยิ่ง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระสงฆ์และรุดงค์วัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และต้องจำกัดจำนวนบริวารของเราด้วย ดังนั้น ที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของพระพุทธเจ้า คือ การงดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเผ่าดูจิตและกายของเราในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

๘. ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผมวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ หรือในความคืบหน้าของผม หรือในอาจารย์

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมาจากการสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตัวเป็นตน นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหม่นหมองเป็นวัฏฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเผ่าดูกระบวนการเกิดดับของความสงสัย ของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะหลุดพ้นออกจากความสงสัยและจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ ปล่อยวางความสงสัยของท่านและเพียงแต่เผ่าดู นี่คือการสิ้นสุดของความสงสัย

๙. ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีฝึกปฏิบัติ (วิธีกาหนา) วิธีอื่นๆ ใดๆครับ ทุกวันนี้ดูเหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิ วิปัสสนาหลายแบบ จนทำให้สับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนา



ก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ แนวทางภาวนาที่ดีและถูกต้องจะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว ก็ต้องปล่อยวางแนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษากับอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่า แม้ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสัจธรรมได้ ในที่สุดท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแต่หยุด และสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสถานะที่แท้จริงของตัวเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

๑๐. มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี้ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจก็จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นบกพร่องหรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องของท่านที่จะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ตีเตียนหรือจับผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการฝึกปฏิบัติของตัวเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ



๑๑. ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอ และกำหนดสติอยู่กับการกระทำทุกอย่าง แม้ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลาและพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่า เคี้ยว รู้รส กลืน ฯลฯ ผมกำหนดรู้ด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอนและระมัดระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ครับ

การสำรวมอินทรีย์นั้นเป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึก เช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน ฉัน และปฏิบัติตนให้เป็นธรรมชาติ ให้มีสติระลึกรู้ตามธรรมชาติ ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวท่าน อย่าบีบบังคับการทำสมาธิภาวนาของท่าน และอย่าบีบบังคับตนเองไปจนดูน่าขัน ซึ่งก็เป็นต้นเหตุอีกอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและมีสติระลึกอยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

๑๒. จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะยิ่งเกิดปัญญามากเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่ออกอยู่ในรังของมันทั้งวัน นับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปหวังว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉันใดก็ฉันนั้น ปฏิปทาของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ



ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่า ที่สวยงามและหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะรู้ทันมันได้ทันที นี่แหละคือศานติสุขของพระพุทธเจ้า

๑๓. ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมากทุกๆ ที่ ผมพยายามจะมีสติอยู่

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนเลย อะไรๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมันอยู่กับการแยกตัวไปอยู่แต่ลำพังหรือกับการเก็บตัว ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดู มันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมันถือนั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น



เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

๑๔. ท่านอาจารย์เคยพิจารณา “สูตรของเว่ยหล่าง” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซน) องค์ที่หกบ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหล่างหรือท่านซุ่ยเหิง)

ท่านซุ่ยเหิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาไหว้ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ชวนขวายที่จะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่า เขา



กำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านก็จะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านสุขหนึ่งได้

๑๕. ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมถะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญา^{นี้} เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ

นี่ก็เป็นเรื่องง่ายๆ นี่เอง สมาธิ (สมถะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมถะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่าครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมถะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเทียบอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไปและเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาวว่า “วิปัสสนา” สมถะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาวว่า “สมถะ” ก็จะพูดว่า จำเป็นต้องฝึกสมถะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระอย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง



๑๖. ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตใจให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌานในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหลงติดอยู่ในฌานหลายคนชะงักติดอยู่ในฌาน มันทำให้ผลิตเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาด ท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขึ้นความสามารถของเด็ก และขึ้นความสามารถของผู้ใหญ่

๑๗. ทำไมเราต้องปฏิบัติตามชุดกฎวัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะแต่ในบาตร เท่านั้นเล่าครับ

ชุดกฎวัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่าให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยชุดกฎวัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่าย ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติชุดกฎวัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกคน แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติชุดกฎวัตร สำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ชุดกฎวัตรเป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาในศีล เพราะฉะนั้นจะช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านั้นมีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู๋ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด



๑๘. ถ้าหากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่าไม่สำคัญหรือครับ ที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์

ถูกแล้ว อาจารย์ควรจะทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่านั่นก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเอง บางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิภิกิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่าอาจจะเป็นไปได้ว่า ที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้ก็เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด

ปัญญาคือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกคนต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสื่อน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิง ก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลบหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมฟังเสียงแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้บางคนขับรถเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขับช้าๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงสิบเปอร์เซ็นต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

แรกๆ ผมคอยเฝ้าสังเกตอาจารย์ของผมคือ อาจารย์ทองรัตน์ และเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลกๆ หรือ



เกรี้ยวกราดเอา กับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้ง และมีสติ จนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อมหรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สังขาร ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

๑๙. เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไรครับ
บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความต้องการทางเพศ

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียดโสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไชมัน อุกจระและอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

๒๐. เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยม เหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน เพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้



บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฐิของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจ

๒๑. ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้า จะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็งีบยืນนิ่งๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมุติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูง หรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไรๆ ก็ไม่หายง่วง ก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกา หรือหลับตาอีก เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำนวญตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอิ่มจงหยุดแล้วดื่มน้ำจืดอมพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใจใหม่อีก เฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

ท่านจะไม่พบความสงบเลย
ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหา
คนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ
ที่ล้ำธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น





๒๒. ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อย ๆ ครับ ที่นี้

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น วางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือทั้งสองราบอยู่ที่พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหน ท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่างและสงบ ดังนั้น เราจึงอาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไป จับตาดูว่า ผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสิน บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆ อย่าง ที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม นั้งก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

๒๓. อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ

ทิลุ ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับตัวเขาเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลายๆ ท่านที่มาที่นี่ มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่างๆ ครู และข้าราชการ สมองของเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยน้ำก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่านั้นทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็จะใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิลุ แล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้ การปฏิบัติ



ของเรานั้นอยู่เหนือความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมดเช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉัน ของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มี ทุกข์ เป็นนิพพาน

๒๔. กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้น เป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียก ชามใหญ่ ชามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการชามใหญ่ เราก็อันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามอง แ่งนี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

๒๕. ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

กรรมคือการกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในการข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นและของกิเลส เครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เรา



สร้างกรรม สมมุติว่าท่านเคยเป็นขโมย ก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขาทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้เป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้

จงจำไว้ว่าทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรมจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัย ทั้งในระยะยาว และถ้าใครครวญดูแล้วทั้งในทุกๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบันหรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษ ผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดูท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเลิกพ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเหลือเรา กว่าเราจะรู้ก็ต่อมามีกันาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดูว่าเราและเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดู ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้าก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง



๒๖. บางครั้งดูเหมือนว่า ตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ ผมประสบความยากลำบากและความทุกข์มากขึ้น

ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุก่อนและมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้วขณะนี้ท่านต้องเป็นผู้อยู่อย่างสำรวมตนเองและมักน้อย ยิ่งนัก ข้าในการฝึกปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งนานและคอยหลายชั่วโมง อาหารและดินฟ้าอากาศก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่าน แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือการทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึกโกรธหรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา

ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีการศึกษาดีและมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อยและมีความรู้ทางโลกน้อยจะฝึกปฏิบัติได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเศสท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้องสมุด มีห้องนั่งเล่น ท่านต้องอดทน ความอดทนและความทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆ อยู่ ผมไม่ได้รับความยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมืองและฉันอาหารพื้นเมืองของผมเอง แม้กระนั้น บางวันผมก็ทอดอาลัย ผมอยากสึกและถึงกับอยากฆ่าตัวตาย ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) เมื่อท่านเข้าถึงสัจธรรมแล้ว ท่านจะละทิ้งทัศนคติและทิฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

๒๗. ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอะไรต่อไปครับ

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่าน



ยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวาง
หมดทุกสิ่ง แม้แต่ความสงบ

๒๘. ผมได้ยื่นท่านอาจารย์พูดว่า ท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมาก
ใช้ไหมครับ

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไป เขา
พยายามเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคี้ยวเชื้ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่
จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและใจดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้
เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็น
จริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จง
เฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง
อย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรา
อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่า หรือ
ดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

๒๙. ผมได้เจริญสมาธิภาวนาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบ
ระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลังและฝึกทำสมาธิขั้นสูง
หรือฝึกฌานครับ

จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญาท่านจะ
ไม่ยึดติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เหมือนกันกับอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึก
อย่างนั้นดูก็ได้ แต่จริงๆ แล้วการฝึกนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับท่วงท่าอิริยาบถต่างๆ แต่
เป็นการมองตรงเข้าไปในจิต นี่คือนิพพานเมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในเรื่องของ
จิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญารู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำรา
เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริงเรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไป



อ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือ ท่านจะหวนกลับไปฝึกงานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญาแล้วที่จะไม่ยึดถือในสิ่งใด

๓๐. ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความสำคัญของการสนทนานี้ ด้วยครับ

ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตใจของท่าน โดยการเฝ้าดูในขณะนั่งภาวนา หลับนอน และขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญาในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือ การมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่งและต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทานของความอดทนและการเสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้ อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือการเฝ้าดูเจตนาและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญา อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆ ในป่าไม้สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆ กัน อย่าคอยแต่ฝันหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ ไปหมดทุกคน

ดังนั้น จงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรม มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และเป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี่แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัวและความสงบสันติ.

เรื่องทุกข์เรื่องไม่สบายใจ
นี่มันก็ไม่แน่ว่า
มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตาทั้งสิ้น
เราจับจุดนี้ไว้ เมื่อหากว่า
อาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาอีก
ที่เรารู้มันเดี๋ยวนี้
ก็เพราะเราได้ผ่านมันมาแล้ว
กำลังอันนี้เราจะค่อย ๆ เห็น
ทีละน้อย ๆ เข้าไป

