๑๒

ธรรมเสวนาในสวนโพธิ์

คำปรารภ

บันทึกฉบับนี้รวบรวมจากคำสนทนาธรรมระหว่างเพื่อนนักปฏิบัติกับผู้เขียน หลายเรื่องพูดถึงการปฏิบัติในแง่มุมต่าง ๆ บางเรื่องแม้จะปลีกย่อย แต่ก็มีผู้ถามบ่อย ถ้ารวบรวมพิมพ์แจกกันอ่าน ก็อาจจะมีประโยชน์แก่ผู้สนใจบ้าง

อนึ่งถ้าคำตอบในบันทึกนี้ จะไปกระทบความรู้สึกของท่านผู้หนึ่งผู้ใดโดยไม่เจตนาแล้ว ผู้เขียนต้องขออภัยในความเขลาและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้เขียนด้วย

๑. ความหมายของการปฏิบัติธรรม

ถาม ได้ทราบว่าหลวงพ่อไม่ชอบสนทนาเรื่องอื่นยกเว้นเรื่องการปฏิบัติธรรม และได้เห็นคนบางคนเรียกตนเองว่าเป็นนักปฏิบัติธรรม จึงอยากทราบว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร และมีประโยชน์อย่างไร

ตอบ ถ้าถามว่าการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาคืออะไร อาตมาก็มักจะตอบว่า การปฏิบัติธรรมคือ (๑) กระบวนการเรียน (๒) เพื่อให้รู้ความจริงของชีวิต และ (๓) ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ขอขยายความสักเล็กน้อยดังนี้

ประการแรก กระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนานั้นมีบทเรียนอยู่ ๓ บทคือ (๑) ศีลสิกขา (๒) จิตสิกขา และ (๓) ปัญญาสิกขา **ศีลสิกขา**เป็นการศึกษาเรื่องการรักษาจิตใจให้เป็นปกติ โดยการตัดเครื่องรบกวนอันเกิดจากการกระทำผิดทางกายและวาจาออก **จิตสิกขา**เป็นการศึกษาว่า ทำอย่างไรจิตจะตั้งมั่นและเป็นกลางต่ออารมณ์ สามารถรู้อารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏได้โดยไม่คลาดเคลื่อนไปหลงรู้อารมณ์บัญญัติแทน และไม่หลงส่งนอกส่งในไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า เพราะจิตของคนและสัตว์ทั่วไปมักหลง/ไหลหรือส่งออกไปจมแช่อยู่กับอารมณ์อันเป็นกองทุกข์มาแต่ไหนแต่ไร ทำให้เคยชินหรือด้านชากับทุกข์จนมองทุกข์ไม่ออก เมื่อมีจิตสิกขาก็จะช่วยให้จิตถอดถอนตนเองออกจากทุกข์ได้เป็นการชั่วคราว เมื่อจิตหลง/ไหลหรือส่งออกไปจมแช่คลุกเคล้ากับอารมณ์อีก คราวนี้จะเห็นทุกข์ได้ชัดเจนซาบซึ้งถึงใจยิ่งกว่าที่เคยเห็นมาก่อน สำหรับ**ปัญญาสิกขา**เป็นการเรียนรู้เรื่องทุกข์ (รูปนาม) ด้วยจิตที่ตั้งมั่นแล้ว จนเห็นแจ้งรูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่ควรยึดถือเอามาเป็นตัวเราของเรา และทราบชัดว่าเมื่อใดจิต

หลง/ไหลหรือส่งออกไปยึดอารมณ์ เมื่อนั้นความทุกข์จะเกิดขึ้น เมื่อรู้แจ้งอย่างนี้ จิตก็จะไม่หลง/ไหลหรือส่งออกไปเกาะเกี่ยวยึดถืออารมณ์อีก โดยไม่ต้องพยายามควบคุมบังคับจิตแต่อย่างใด

ประการที่ ๒ วัตถุประสงค์ของการเรียนคือการทำให้เกิดความรู้ถูกเข้าใจถูก หรือมีสัมมาทิฏฐิ จนเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และสามารถมีชีวิตอยู่ได้แบบมีทุกข์น้อย ๆ หรือไม่มีความทุกข์เลย นี่คือประโยชน์ที่สำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมเพื่อสิ่งอื่น เช่น เพื่อแสวงหาโชคลาภ เพื่อแก้กรรม หรือเพื่อให้เกิดตาทิพย์หูทิพย์และอำนาจวิเศษใด ๆ ทั้งสิ้น สิ่งที่เราเรียกว่าพระพุทธศาสนานั้น เอาเข้าจริงก็คือสัมมาทิฏฐินี่เอง

เรื่องที่เราจะเรียนคือเรื่องของชีวิตตนเอง อันได้เรื่องกายและจิตใจ หรือเรื่องรูปกับนาม ไม่ใช่เรื่องที่พาให้ฟุ้งซ่านอื่น ๆ แต่ทั้งนี้เราควรทำความเข้าใจว่า การศึกษาศาสตร์อื่น ๆ ก็มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ดังนั้นไม่ใช่ว่าเมื่อศึกษาธรรมแล้วก็ละเลยที่จะเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ จนขาดความเข้าใจโลก เราต้องรู้ทันโลกจึงจะไม่หลงโลกและช่วยโลกได้

ประการสุดท้าย การเรียนรู้ดังกล่าวต้องเป็นไปตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ไม่ใช่ตามอุบายการปฏิบัติที่ท่านผู้อื่นสอน เพราะพวกเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า จะเชื่ออาจารย์มากกว่าเชื่อพระพุทธเจ้าไม่ได้ และแนวทางปฏิบัติที่จะเชื่อได้ว่าเป็นของพระพุทธเจ้าจริงนั้น จะต้องอยู่ในกรอบของหลักธรรมเรื่อง**กิจในอริยสัจจ์**ที่ว่า “ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ” จะออกนอกกรอบนี้ไม่ได้เด็ดขาด เช่น (๑) จะปฏิบัติโดยมุ่งรู้นิพพานโดยตรงไม่ได้ (๒) จะปฏิบัติโดยไม่รู้ทุกข์

(รูปนาม) ไม่ได้ (๓) จะปฏิบัติโดยมุ่งละทุกข์ไม่ได้ และ (๔) จะปฏิบัติตามคำบงการของตัณหาก็ไม่ได้ เป็นต้น

สำหรับประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมนั้นมีมากทีเดียว เช่น

๑. ทันทีที่รู้สึกตัว อกุศลจะไม่มี ทำให้ไม่มีความทุกข์ใจในขณะนั้น เพราะโทมนัสเวทนาหรือความทุกข์ใจเกิดร่วมได้กับอกุศลจิตเท่านั้น จิตที่รู้สึกตัวจะรู้ ตื่น และเบิกบาน มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน และเป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งภายนอกหรือคนอื่น

๒. เมื่อเกิดความรู้ถูกเข้าใจถูกเกี่ยวกับตนเอง ว่าตนเองไม่มีมีแต่รูปนาม หรืออีกนัยหนึ่งเมื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราหรือตัวเราเป็นรูปนามได้แล้ว จิตใจจะเกิดความสงบสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น มีความอบอุ่นใจอย่างประหลาดเพราะมีธรรมเป็นที่พึ่งได้แล้ว

ขอตอบเท่านี้ก่อนก็แล้วกัน

๒. บุญกับกุศล

ถาม อยากทราบว่าบุญกับกุศลต่างกันอย่างไร และเป็นไปได้หรือไม่ ที่จะทำบุญโดยไม่ต้องจ่ายทรัพย์ เนื่องจากฐานะทางการเงินในขณะนี้ไม่ค่อยดีนัก

ตอบ ความจริงแล้วเนื้อหาของบุญกับกุศลไม่ต่างกัน คือเป็นเรื่องของคุณงามความดีและเรื่องของประโยชน์สุข เพียงแต่มีมุมมองต่างกันเท่านั้น คือ**บุญเน้นที่ตัวกิจกรรมที่ว่าทำอะไรแล้วดี** เรียกเต็มๆ

ว่า**บุญกิริยาวัตถุ** มี ๑๐ ประการ คือการทำทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การประพฤติอ่อนน้อม การช่วยเหลือในกิจการที่เป็นบุญ การแผ่ส่วนบุญ การอนุโมทนาบุญ การฟังธรรม การแสดงธรรม และการทำความเห็นให้ถูกตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ส่วน**กุศลเน้นที่จิตใจอันเป็นต้นเหตุให้เกิดการกระทำความดีงามหรือละเว้นความชั่ว** เรียกว่า**กุศลกรรมบถ** มี ๑๐ ประการเช่นกัน คือการเว้นจากกายทุจริต ๓ ประการคือการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม การเว้นจากวจีทุจริต ๔ ประการคือ การพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ และการเว้นจากมโนทุจริต ๓ ประการคือ การเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น การคิดร้ายต่อผู้อื่น และการมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ)

ถ้าพิจารณาถึงบุญกิริยาวัตถุจะเห็นได้ว่าการทำบุญส่วนใหญ่ไม่ต้องเสียทรัพย์ มีเพียงการทำวัตถุทานเท่านั้นที่ต้องเสียทรัพย์ ส่วนกุศลนั้นไม่เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องเสียทรัพย์เลย ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของศีลนั่นเอง ดังนั้น**ถ้าเรามีศีล ๕ ก็เท่ากับว่าได้ทำกุศลเกินกว่าครึ่งหนึ่งแล้ว**

อีกอย่างหนึ่งที่ญาติโยมควรจะทราบไว้ก็คือ การทำบุญจะให้ได้ผลบุญสมบูรณ์นั้น ผู้ทำต้องมีจิตที่ดีงามทั้งก่อนทำ ระหว่างทำและหลังจากทำแล้ว หากก่อนทำมีศรัทธา ระหว่างทำแช่มชื่นใจ แต่หลังทำเกิดความเสียดายหรือกลุ้มใจเพราะทำทานเกินตัวไป อย่างนี้ผลบุญไม่สมบูรณ์ บุญชนิดที่กะพร่องกะแพร่งนี้หากส่งผลให้ไปเกิด จะไม่ได้เกิดด้วยมหาวิบากจิต แต่จะเกิดด้วย “อุเบกขาสันตีรณกุสลวิบากจิต” ซึ่งพาไปเกิดในสุคติภูมิก็จริง แต่จะได้เป็นเทวดาหรือมนุษย์ที่ไม่สมประกอบ ดังนั้นอย่าได้เชื่อคำสอนที่ว่าให้ทุ่มทำบุญทำทานจนสุดตัว

หรือให้ขายบ้านหรือไปกู้เงินมาทำบุญ เพราะโอกาสพลาดจะมีสูงกว่าคนที่ทำพอประมาณ หรือแม้กระทั่งคนที่ไม่จ่ายเงินทำบุญเลย แต่อนุโมทนาบุญของคนอื่น คนเหล่านี้ยังจะได้รับผลบุญสมบูรณ์กว่าเสียอีก

๓. เรื่องของศีล

ถาม เห็นชาวพุทธชอบขอศีล จะทำพิธีอะไรก็ต้องขอศีล ขอแล้วขออีก อยากทราบว่าศีลคืออะไร และสำคัญอย่างไร

ตอบ เรื่องนี้มีหลายประเด็นที่น่าสนใจคือ

๑. ประเภทของศีล ศีลคือตัวเจตนาที่จะงดเว้นการกระทำบาปอกุศลทั้งปวงทางกายและวาจา มีหลายประเภทได้แก่ **ปาฏิโมกขสังวรศีล** คือการระวังรักษากายวาจา มีเจตนางดเว้นการกระทำผิดตามศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามควรแก่สถานะ **อินทรียสังวรศีล** คือการสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ด้วยการมีสติปัญญาคอยระวังรักษาจิตเมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูได้ยินเสียง และเมื่อใจคิดนึก เป็นต้น **อาชีวปาริสุทธิศีล** คือการรักษากายวาจาโดยเว้นการเลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ และมีความเป็นอยู่ที่บริสุทธิ์ และ**ปัจจัยนิสสิตศีล** คือเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิดโดยเว้นการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยตัณหา ต้องพิจารณาก่อนจึงบริโภค

๒. ความสำคัญของศีล พวกเรานักปฏิบัติอย่ามองข้ามว่าศีลเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะการรักษาศีลคือการทำบุญที่ประณีตยิ่งกว่าการ

ทำทานเสียอีก ทั้งยังสามารถสมาทานและรักษาได้เอง และไม่เสียทรัพย์ด้วย อานิสงส์ของศีลมีอยู่มาก คือเป็นปัจจัยให้ได้ไปบังเกิดในสุคติภูมิ เป็นทางให้เกิดโภคทรัพย์ และเป็นพื้นฐานส่งให้ถึงนิพพานได้ด้วย เนื่องจากผู้มีศีลจะทำความสงบจิตและเจริญสติปัญญาได้สะดวกกว่าผู้ไม่มีศีล เช่นเพียงแค่หมั่นคิดถึงศีลของตนเองๆ ก็สามารถทำจิตให้สงบได้แล้วเรียกว่ามี**สีลานุสติ** นอกจากนี้อาตมาเห็นตัวอย่างมาหลายรายแล้ว เคยปฏิบัติอยู่ดีๆ พอศีลด่างพร้อย การปฏิบัติสมาธิและการเจริญปัญญาก็รวนเรไปหมด เพราะศีลคือพื้นฐานของจิตใจที่ดีงาม จิตที่ใช้เจริญสติเจริญปัญญาเป็นมหากุศลจิต จะขาดศีลไม่ได้เลย

๓. ศีลที่จำเป็นจริงๆ และขาดไม่ได้ก็คือศีล ๕ ส่วนผู้ใดจะถือศีลให้สูงกว่านั้นก็พิจารณาดูตามความเหมาะสมแห่งสถานภาพและความพร้อมของตน เช่นเป็นฆราวาสย่อมถือศีล ๑๐ ได้ยากเพราะต้องทำมาหากินยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเงินทอง แต่ถ้าเป็นพระแล้วไม่ระวังรักษาศีล ๒๒๗ เป็นอย่างน้อยก็ไม่งาม เป็นต้น การทำผิดศีลบางข้อเป็นบาปอกุศล เช่นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการพูดเท็จ บางข้อไม่เป็นบาปแต่ทำไปเพื่อประโยชน์อื่นๆ เช่นการงดเว้นอาหารในยามวิกาลเป็นต้น

๔. ศีลที่สำคัญยิ่งสำหรับนักปฏิบัติ ได้แก่ **อินทรียสังวรศีล** ซึ่งเกิดจากการมีสติเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สติจะเป็นเสมือนเครื่องคุ้มครองจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ จิตจะเกิดความเป็นปกติ (ศีล) เป็นตัวของตัวเอง ตั้งมั่น ไม่หลง/ไหลไปตามอารมณ์ (สัมมาสมาธิ) และเข้าใจความจริงทั้งของจิตและอารมณ์ (ปัญญา) จนจิตเป็นอิสระคือพ้นจากความยึดมั่นทั้งในจิตและอารมณ์ได้ (วิมุตติ)

๔. จริตกับการปฏิบัติธรรม

ถาม ที่หลวงพ่อกล่าวว่าการปฏิบัติธรรมมี ๒ แนวทาง คือ แนวทางของผู้เป็นสมถยานิกกับวิปัสสนายานิกนั้น อยากทราบว่า เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราควรเลือกเดินในแนวทางไหนครับ

ตอบ หากอาตมาจะตอบเองก็อาจมีข้อถกเถียงกันยืดยาว จึงขอยกอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตรมาอ่านให้ฟัง พระอรรถกถาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า *“อนึ่ง (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีนิมิตอันจะพึงบรรลุได้โดยไม่ยาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมถยานิกมีปัญญาอ่อน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างหยาบ จึงเป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมถยานิก มีปัญญากล้า (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์ที่แยกออกไม่มากนัก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญาอ่อน (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์ที่แยกออกมาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญากล้า”*

ถาม ถ้าเป็นพวกโทสจริตหรือราคจริต ควรใช้แนวทางของผู้เป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิกครับ

ตอบ เรื่องจริต ๖ คือราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต วิตกจริต และพุทธิจริต เป็นจริตที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์เพื่อการทำสมถกรรมฐาน เช่นโทสจริตเหมาะที่จะเจริญเมตตา เป็นต้น สำหรับจริตที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์เพื่อการทำวิปัสสนากรรมฐานมีเพียง ๒ จริต คือตัณหาจริตกับทิฏฐิจริต และเท่าที่อาตมาสังเกตมา พวก

ปัญญาชนที่ชอบคิดมาก หรือมีความสุขกับการคิดวิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์ เป็นพวกทิฏฐิจริต ก็ควรจะเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไปเลย โดยไม่ต้องไปทำสมถะก่อน เพราะถึงคิดจะทำจิตให้สงบจนถึงฌานก่อนก็คงทำได้ยาก เนื่องจากชอบคิดสงสัยหรือคาดคะเนมาก หากมุ่งจะทำความสงบให้ได้ก่อน ก็อาจไม่มีโอกาสได้เจริญวิปัสสนาจนตลอดชีวิต

ถาม ผมเคยได้ยินว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์หยาบทำได้ง่าย และเหมาะกับวิปัสสนายานิก

ตอบ อาตมาก็ได้ยินคำกล่าวอย่างนี้บ่อยเหมือนกัน และท่านผู้กล่าวสอนก็มีแหล่งที่มาของคำสอนที่น่าเชื่อถือเช่นกัน แต่ที่อาตมายกมาอ้างอิงเป็นคำสอนของพระอรรถกถาจารย์ ไม่ใช่คำสอนของอาตมา ประเด็นนี้ถ้าคุณยังไม่เชื่ออย่างสนิทใจก็ไม่เป็นไร เอาแค่รับทราบไว้ทั้งสองอย่าง แล้วค่อยสังเกตพิจารณาเอาว่า เราเหมาะที่จะปฏิบัติอย่างไร คือใช้อารมณ์ใดแล้วสติเกิดบ่อยก็ควรใช้อารมณ์นั้นต่อไป

ส่วนที่ว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายนั้น อาตมาคิดว่าแต่ละฐานก็น่าจะทำได้ง่ายทั้งนั้น หากท่านผู้ปฏิบัติเคยฝึกฝนอบรมมาทางด้านนั้น ๆ ในกาลก่อน แต่ความยากง่ายของแต่ละบุคคลอาจจะไม่เหมือนกัน **ดังนั้นถ้าทำฐานใดแล้วสติเกิดได้บ่อยก็น่าจะทำฐานนั้น** อีกประการหนึ่งอาตมาเติบโตมาจากสายวัดป่า ครูบาอาจารย์ส่วนมากท่านทำสมถะกันก่อนแล้วจึงพิจารณากาย ก็ดูสมกับคำของพระอรรถกถาจารย์ ส่วนอาตมาไม่ค่อยได้ทำสมถะ พ่อแม่ครูอาจารย์คือ**หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** ท่านสอนอาตมาให้ดูจิตเอาเลย อันนี้เป็น

ประสบการณ์ ซึ่งเห็นว่าสอดคล้องกับคำของพระอรรถกถาจารย์เช่นกัน ส่วนท่านผู้อื่นจะเริ่มจากฐานใดก่อนก็สุดแต่ท่านจะเห็นสมควร

๕. ความเชื่อบางอย่างของ “ชาวพุทธ”

ถาม หลวงพ่อกล่าวถึงการเคยฝึกฝนอบรมในกาลก่อน หมายความว่าหลวงพ่อเชื่อเรื่องชาติก่อนและชาติหน้าใช่หรือไม่ครับ แล้วมีข้อพิสูจน์บ้างไหมที่ทำให้เชื่อเรื่องนี้

ตอบ อาตมาไม่อยากให้พวกเราสนใจเรื่องที่กว้างเกินกว่าเรื่องการเจริญสติรู้รูปนามในปัจจุบัน แต่เมื่อถามถึงความเชื่อก็ขอยืนยันว่าอาตมาเชื่อว่าชาติก่อนและชาติหน้ามีจริง เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างนั้น เราเป็นสาวกจะเชื่อความเห็นของตนเองมากกว่าเชื่อพระองค์ท่านไม่ได้ ส่วนเรื่องข้อพิสูจน์นั้นอาตมาขอสงวนคำตอบ เพราะถึงตอบไปก็มีแต่จะพาให้เกิดข้อสงสัยต่อไปอีกไม่รู้จักจบสิ้น อย่างไรก็ตามเรื่องชาติก่อนชาติหน้าตามที่อาตมาเข้าใจ ก็ไม่เหมือนกับที่ญาติโยมส่วนมากเข้าใจ คือส่วนมากญาติโยมจะเชื่อว่า ในตัวเรามีอะไรบางอย่างที่ไม่ตาย อาจจะเรียกว่าจิตหรือวิญญาณ เมื่อร่างกายตายลงสิ่งนี้เองก็ออกไปหาร่างเกิดใหม่ ที่เชื่อกันอย่างนี้เป็นความเชื่อนอกพระพุทธศาสนา คือเชื่อว่าสิ่งบางสิ่งเป็นอัตตาตัวตนถาวร ส่วนที่อาตมาเชื่อก็คือขันธ์ในอดีตมีอยู่เพราะมีเหตุมีปัจจัย ขันธ์ในปัจจุบันก็มีอยู่เพราะยังมีเหตุมีปัจจัยสืบต่อมาจากอดีต และในอนาคตถ้ายังมีเหตุมีปัจจัยสืบต่อ ขันธ์ก็จะยังมีอยู่อีก เรื่องนี้ขอตอบเพียงเท่านี้

ถาม ถ้าเช่นนั้นหลวงพ่อก็คงเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ด้วย แต่ผมได้ยินว่าเรื่องนรกสวรรค์เป็นเพียงอุบายหลอกให้คนทำดีเพื่อสังคมจะได้เกิดความสงบสุขเท่านั้น ความจริงแล้ว สวรรค์อยู่ในอกนรกอยู่ในใจ คือพอมีความสุขก็เหมือนขึ้นสวรรค์ พอมีความทุกข์ก็เหมือนตกนรกทั้งเป็น จริงไหมครับ

ตอบ จริงของคุณ แต่ไม่จริงของชาวพุทธ เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนอย่างนั้น ถ้าเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เราก็ควรเชื่อพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เชื่อคำบอกเล่าของผู้อื่นหรือเชื่อความคิดเห็นของตนเอง

ถาม การเจริญสติปัฏฐานจะทำได้ดีถ้าเราไม่มีเจ้ากรรมนายเวรคอยขัดขวางใช่ไหมคะ มีทางใดที่เราจะแก้กรรมของเรา ให้เจ้ากรรมนายเวรยอมอโหสิกรรมได้บ้าง

ตอบ **สิ่งที่ขัดขวางการทำความดีในทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่ามาร** มี ๕ อย่างคือ (๑) กิเลสมาร (๒) ขันธมาร (๓) อภิสังขารมาร (๔) เทวปุตตมาร และ (๕) มัจจุมาร เรื่องเจ้ากรรมนายเวรนั้นพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้ อาตมาจึงไม่มีความรู้ความเข้าใจ ส่วนเรื่องกรรมนั้น กรรมก็คือการกระทำ เมื่อทำไปแล้วก็ต้องมีผลของการกระทำ เราจะย้อนไปแก้การกระทำในอดีตไม่ได้ และถ้าเราเคยทำกรรมไม่ดีในอดีต ก็อย่าย้อนคิดถึงกรรมอันนั้น ให้ตั้งหน้าทำกรรมใหม่ที่ดีจึงจะเกิดประโยชน์

ตัวอย่างเช่นเรามีชนกกรรมทำให้เกิดมายากจน เราก็ไม่ต้องคอยคิดน้อยใจว่า เราทำอะไรกับใครไว้ในชาติปางก่อนจึงต้องเกิดมา

จน หรือทำไมชาติก่อนเราไม่รู้จักทำทานชาตินี้จะได้ไม่ยากจน การคิดอย่างนี้ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะเราย้อนไปเปลี่ยนแปลงการกระทำในอดีตไม่ได้ แต่เราควรจะทำกรรมใหม่ที่เป็นเหตุให้พ้นจากความยากจนตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ คือ (๑) การรู้จักทำมาหากิน (๒) การรู้จักบริหารจัดการทรัพย์สินที่ได้มา (๓) การคบกับคนที่ดีและคอยแนะนำสิ่งที่มีประโยชน์ และ (๔) การรู้จักเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่อัตตภาพ กรรมใหม่ที่ดีเหล่านี้จะส่งผลบั่นทอนอิทธิพลของกรรมเก่าที่ทำให้เกิดมายากจนได้

ดังนั้นถ้าจะหาเจ้ากรรมนายเวรให้ได้จริง ๆ อาตมาก็เห็นว่าชนกกรรมหรือกรรมที่แต่งให้เกิดผลนี้แหละคือเจ้ากรรมตัวจริง ส่วนนายเวรก็คือตัวเราเอง ถ้าไม่จองเวรคืออย่าไปคิดถึงอดีตเสียอย่างเดียวก็หมดเวรเท่านั้นเอง

ถาม ผมเคยได้ยินว่าถ้าเราฟังเทศน์มหาชาติจบได้ในวันเดียวจะได้พบพระศรีอาริย์จริงไหมครับ

ตอบ อาตมาไม่ทราบและไม่กล้ายืนยันด้วย เพราะความเชื่อเรื่องนี้เป็นความเชื่อที่เกิดขึ้นในชั้นหลังพุทธกาล เข้าใจว่าสืบเนื่องมาจากเรื่องพระมาลัย ซึ่งอาตมาคิดว่าน่าจะเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นเพื่อสอนศีลธรรมในชั้นหลัง ความจริงเรื่องพระภิกษุที่เที่ยวไปในนรกและสวรรค์แล้วกลับมาเล่าเรื่องราวให้มนุษย์ฟังก็มีปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นเรื่องของพระมหาโมคคัลลานะ ดังนั้นเรื่องพระมาลัยอาจจะได้แนวคิดในการประพันธ์มาจากเรื่องของพระมหาโมคคัลลานะก็ได้ อีกอย่างหนึ่งถ้ายืนยันว่าใครได้ฟังเทศน์มหาชาติจบในวันเดียวแล้วจะได้พบพระศรีอาริย์พุทธเจ้าแน่นอน ก็ดูจะขัดกับหลักธรรมข้ออื่น ๆ ด้วยซ้ำไป เช่น

ถ้าคนนั้นเคยฟัง แต่ต่อมาได้เจริญปัญจมฌานแล้วพลิกไปเกิดในอสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟัก หรือเจริญอรูปฌานแล้วไปเกิดในอรูปภูมิ หรือฟังแล้วไปทำอนันตริยกรรมต้องไปเกิดในอเวจีมหานรกนาน ๆ หรือฟังแล้วภายหลังได้เจริญวิปัสสนาจนบรรลุพระอรหัตต์และนิพพานไปก่อน อย่างนี้ก็คงไม่ได้พบพระศรีอาริย์ อีกประการหนึ่งเราไม่ควรฝากความหวังว่า จะได้พบพระศรีอาริย์แล้วได้บรรลุธรรมอย่างง่ายดาย ด้วยการฟังเทศน์มหาชาติซึ่งเป็นการลงทุนน้อยแต่หวังผลมาก ที่ถูกควรตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ ถ้าไม่นิพพานในพระศาสนานี้ก็พอมีหวังได้พบพระศรีอาริย์พุทธเจ้าต่อไปเพราะมีอุปนิสัยอยู่แล้ว แต่ถ้าฟังเทศน์มหาชาติเพื่อเพิ่มบารมีละก็ ได้บารมีหลายอย่างแน่ ๆ หวังเพียงเท่านี้ดูจะสมจริงกว่า

นอกจากเรื่องการฟังเทศน์มหาชาติแล้ว บางคนก็เชื่อแปลก ๆ เช่นเชื่อว่าถ้าได้ทอดกฐิน ๗ วัดแล้วปิดอบายได้ หรือฝังลูกนิมิต ๙ วัดในวันตรุษจีนแล้วจะไม่ตกนรก เรื่องเหล่านี้เป็นแค่การเชื่อตาม ๆ กัน ความจริงถ้าอยากปิดอบายให้ได้เด็ดขาด ก็ต้องเจริญวิปัสสนาจนบรรลุโสดาปัตติมรรค จึงจะเชื่อแน่ว่าปิดอบายได้จริง

เรื่องเชื่อตาม ๆ กันยังมีอีกมาก เช่นเคยมีนายทหารคนหนึ่งสลบไป พอฟื้นขึ้นมาก็เที่ยวประกาศว่าเวลาตักบาตรต้องเอาน้ำใส่บาตรด้วย จะได้มีน้ำดื่มในสวรรค์ ที่จริงถ้าอยู่สวรรค์แล้วยังกระหายน้ำจนเป็นทุกข์ละก็ นั่นคงไม่ใช่สวรรค์ซึ่งเป็นแดนของอิฏฐารมณ์แน่ ๆ เรื่องเอาน้ำใส่บาตรทำให้พระสงฆ์องค์เจ้าเดือดร้อนกันมาก เพราะบางคนใส่กันทีละลิตรก็มี เจอเข้าวันละ ๒-๓ รายพระก็แทบเดินบิณฑบาตไม่ไหวแล้ว ซ้ำยังได้ข้าวไม่พอฉันเสียอีก

เรื่องสังฆทานก็น่าจะทำความเข้าใจกันบ้าง เวลานี้เราเชื่อกันว่าถ้าซื้อถังเหลืองไปถวายหลวงปู่หลวงพ่อองค์นั้นองค์นี้ก็จัดว่าเป็นการทำสังฆทานแล้ว เพราะถังเหลืองคือสังฆทาน นั่นไม่ใช่สังฆทานเลย ยิ่งไปเที่ยวดักถวายถังในขณะที่พระบิณฑบาต นอกจากไม่ใช่สังฆทานแล้วยังเป็นเรื่องที่ไม่ถูกกาลเทศะเสียอีก ที่จริงสังฆทานคือการถวายทานแก่สงฆ์คือหมู่แห่งพระภิกษุ แม้มีข้าวเพียงทัพพีเดียวถ้าถวายแก่สงฆ์ ก็จัดว่าเป็นสังฆทานแล้ว

พวกเราชาวพุทธอย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ คืออย่าเชื่อมงคลตื่นข่าวทั้งหลาย ควรหมั่นศึกษาและปฏิบัติธรรมให้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนจะดีกว่า ทั้งนี้การเชื่อมงคลตื่นข่าวเป็นเรื่องที่ตอบสนองความอ่อนแอทางจิตใจเท่านั้นเอง ในขณะที่คำสอนในทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของเหตุผล ซึ่งคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเท่านั้นจึงจะเข้าถึงความจริงแท้ได้

ถาม ผมเห็นว่าการที่เราทำสมาธิแล้วถอดกายทิพย์ไปนรกสวรรค์หรือไปเฝ้าพระพุทธเจ้าในพระนิพพานได้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก คือทำให้เรากลัวบาปแล้วอยากทำความดีมาก ๆ

ตอบ คุณค่าของพระพุทธศาสนาไม่ได้มีเพียงแค่การสอนให้เราเป็นคนดีเท่านั้น แต่อยู่ที่มุ่งสอนจนเกิดความรู้ความเข้าใจว่า ไม่มีตัวเราที่แท้จริง พวกเราเกิดมาในยุคที่พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่อย่างบริบูรณ์ หากมีโอกาสศึกษาพระพุทธศาสนาให้ถึงแก่นแท้ จึงจะนับว่าได้ประโยชน์จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

ถาม หลาย ๆ คนนั่งสมาธิแล้วเห็น “กายในกาย” ซ้อน ๆ กันอยู่ ใครปฏิบัติก็เห็นอย่างเดียวกัน กระทั่งเด็ก ๆ ที่ไม่เคยรู้เรื่องมาก่อนเมื่อปฏิบัติแล้วก็เห็นอย่างเดียวกัน แสดงว่าสิ่งที่รู้เห็นนั้นเป็นความจริงใช่ไหมครับ เพราะถ้าไม่มีจริง คนหลายคนคงไม่เห็นเหมือน ๆ กันโดยไม่ได้นัดหมาย

ตอบ เรื่องที่กล่าวมานั้นดูจะไม่เกี่ยวกับ “กายในกาย” ในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แต่อย่างใด เราควรศึกษาว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร สิ่งใดที่ลงกันได้กับคำสอนของท่านจึงควรเชื่อถือ เราจะอ้างเสียงข้างมากของคนที่ยังมีกิเลสมาเป็นมาตรฐานแทนคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้หรอก

ถาม พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปนานแล้ว จะทราบได้อย่างไรว่าสิ่งใดเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นไปได้ไหมครับ ที่คำสอนสำคัญบางส่วนของท่านตกหล่นไปจากพระไตรปิฎก

ตอบ อาตมาเคยอ่านหนังสือของ**ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** เล่มหนึ่ง มีสาระว่า **“พระไตรปิฎกบาลีที่เราใช้เป็นหลักกันอยู่นี้ ได้รับการยอมรับ** (แม้ในหมู่ผู้นับถือมหายาน) **ว่า เป็นคำสอนดั้งเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เก่าแก่ที่สุดเท่าที่จะสืบหาได้ แล้วรักษากันมาอย่างเคร่งครัด ทั้งแม่นยำที่สุดและครบถ้วนที่สุด”** นอกจากนี้หลักธรรมในองค์รวมของพระพุทธศาสนาก็เป็นเครื่องตรวจสอบคำสอนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น สิ่งใดที่ขัดกับหลักธรรมเรื่องอริยสัจจ์ หรือสิ่งใดขัดกับคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ ย่อมชี้ชัดได้เลยว่าไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย อาตมาเสนอให้คุณลองศึกษาพระพุทธ–

ศาสนาโดยใช้พระธรรมวินัยที่มีหลักฐานปรากฏอยู่เป็นตัวตั้ง แทนการใช้ความเชื่อของตนเองเป็นตัวตั้ง จึงจะไม่เกิดข้อกังขาต่อพระไตรปิฎกด้วยเหตุผลที่ว่าพระไตรปิฎกไม่มีข้อความอย่างที่คุณเชื่อ

๖. ขณิกสมาธิ : สมาธิเพื่อการเจริญวิปัสสนา

ถาม ขอให้หลวงพ่อช่วยอธิบายเกี่ยวกับเรื่องสมาธิหรือเรื่องจิตสิกขาที่ต้องใช้เพื่อการปฏิบัติธรรมด้วยครับ

ตอบ เรื่องจิตสิกขานั้นเป็นเรื่องของสมถภาวนา และเป็นเรื่องที่ต้องพูดกันมากสักหน่อย แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า อาตมาจะบรรยายเรื่องวิธีการนั่งสมาธิ การเข้าฌานสมาบัติ ตลอดจนเรื่องอภิญญาใดๆ อันเป็นเรื่องยากที่พวกเราชาวเมืองจะทำได้จริงในสถานภาพปัจจุบัน สิ่งที่อาตมาจะกล่าวมีดังนี้คือ

ประการแรก ในทางปริยัติธรรมถือว่าจิตสิกขาเป็นเรื่องเกี่ยวกับ **จิตวิสุทธิ** และมีความ**หมายถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้เป็นสมถยานิกจะต้องกระทำกัน สำหรับผู้ที่เป็นวิปัสสนายานิก และไม่สามารถทำอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ก็ไม่ต้องตกใจ เพียงมี**ขณิกสมาธิ** คือความตั้งมั่นของจิตอยู่ในอารมณ์รูปนามอันเดียวที่กำลังปรากฏอย่างสบายๆ ไม่ซัดส่ายหลงไปหาอารมณ์อื่น ท่านก็ถือว่า**เป็นจิตวิสุทธิโดยอนุโลมด้วย** สำหรับญาติโยมทั้งหลายเป็นชาวเมือง อาตมาจึงจะพูดเฉพาะเรื่องขณิกสมาธิเพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาต่อไป ส่วนผู้ใดสนใจจะศึกษาแนว

สมถยานิกก็ขอให้ไปศึกษาเอาเองตามวัดป่า เพราะการทำสมาธิที่ละเอียดกว่าระดับขณิกสมาธิ จำเป็นต้องใช้เวลาและสิ่งแวดล้อมที่สงบวิเวกพอสมควร คนที่อยู่ในเมือง วุ่นวายอยู่กับการทำงานที่ต้องคิดมากทั้งวัน ยากมากที่จะทำได้ ส่วนมากจะทำได้เพียง “ค่ำนี้สงบ – พรุ่งนี้เช้าฟุ้งซ่านใหม่” เท่านั้น

ประการที่ ๒ อาตมาเห็นว่า **พวกเรานักปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนายานิกมักมองข้ามขณิกสมาธิมากเกินไป เพราะไปคิดว่า แค่การจดจ่อรู้อารมณ์อันเดียวก็เท่ากับได้ขณิกสมาธิแล้ว** นี้เป็นข้อผิดพลาดอย่างสำคัญทีเดียว

ในความเห็นของอาตมา การจงใจจดจ่อหรือเพ่งจ้องอยู่ในอารมณ์อันเดียวด้วยอำนาจของตัณหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรม น่าจะจัดว่าเป็น**มิจฉาสมาธิ**มากกว่าสัมมาสมาธิ เช่น**การเอาความรู้สึกไปเพ่งจ้องแนบแน่นจมแช่**อยู่กับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง มีเท้า ท้อง มือ และลมหายใจ เป็นต้น หรือแม้แต่การเพ่งเวทนา และเพ่งจิต ทำให้จิตในขณะนั้นมีอาการหนักๆ แน่นๆ อึดอัด ประกอบด้วยโทมนัสเวทนา ไม่เบา ไม่นุ่มนวล ไม่อ่อนโยน ไม่ควรแก่งาน ไม่ตั้งมั่นด้วยสติปัญญา แต่ตั้งอยู่ด้วยการกดข่มบังคับด้วยอำนาจของตัณหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรม และไม่รู้อารมณ์อย่างซื่อตรงแต่รู้ไปตามความอยากรู้ จิตที่มีสมาธิแบบนี้เอาไปทำวิปัสสนาไม่ได้จริง เพราะเป็นอกุศลจิต แต่นักปฏิบัติส่วนมากชอบเอาจิตชนิดนี้ไปทำวิปัสสนากัน เพราะไม่รู้จักจิตที่มีสมาธิอีกแบบหนึ่ง (ทั้งนี้ไม่ต้องกล่าวถึงสมาธิประเภทลืมตัวเคลิบเคลิ้มด้วยอำนาจของโมหะและโลภะ หรือฟุ้งซ่านออกรู้เห็นสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ซึ่งเอาไปทำวิปัสสนาไม่ได้เช่นกัน)

สัมมาสมาธิไม่ใช่มีแค่เอกัคคตาเจตสิก แต่**องค์ธรรมของสัมมาสมาธิคือ “เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดร่วมกับกุศลจิตเท่านั้น”** ซึ่งสมาธิประเภทที่ลืมเนื้อลืมตัวหรือเพลิดเพลินในความสงบสบายหรือออกรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยโมหะกับโลภะ ส่วนสมาธิที่เป็นการเพ่งจ้องหรือกดข่มจิต จนรู้สึกหนัก ๆ แน่น ๆ แข็งทื่อ เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยโมหะกับโทสะ จิตในขณะนั้นไม่ใช่กุศลจิต ดังนั้นสมาธิที่เกิดในขณะนั้นจึงไม่ใช่สัมมาสมาธิ

ถ้าเมื่อใด ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้สภาวธรรม หรือรูปนามที่กำลังปรากฏ ตรงตามความเป็นจริง (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ารู้ทันสภาวะความหลงของจิตที่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) โดยไม่ได้ตั้งใจหรือมีตัณหาที่จะรู้สภาวธรรมนั้น ๆ เมื่อนั้นขณิกสมาธิจะเกิดขึ้นเอง คือจิตจะเกิดความตื่นตัวหลุดออกมาจากโลกของความคิดความฝัน หรือโลกสมมุติบัญญัติ แล้วรู้ตัวอยู่อย่างสบาย ๆ รู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏโดยไม่หลง ไม่ไหลไปจมแช่อยู่กับอารมณ์ เป็นความตั้งมั่นอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดา ไม่ใช่ตั้งมั่นขึ้นด้วยอำนาจของตัณหา ความตั้งมั่นชนิดนี้แหละที่อาตมาเห็นว่าเป็น**ขณิกสมาธิ**ตัวจริง

ประการที่ ๓ การทำสมถภาวนาเป็นสิ่งที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้า แต่การเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนาด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งรูปนามที่ประกอบกันเป็น “ตัวเรา” ตามความเป็นจริง จนจิตหมดความอยากและความยึดถือในรูปนาม อันเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์นั้น เป็นคำสอนที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ดังนั้น**ถ้าชาวพุทธไม่สนใจเรื่องการเจริญปัญญาหรือการทำวิปัสสนาภาวนา แต่สนใจอยู่แค่เรื่องสมาธิ ก็เท่ากับว่ายังไม่ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า**

๗. สมถะกับสัมมาสมาธิ

ถาม การที่หลวงพ่อกล่าวว่าสมถะมีมาก่อนพระพุทธเจ้า แสดงว่าการทำสมถะไม่สำคัญใช่ไหมครับ แล้วที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเจริญศีล สมาธิ ปัญญา จะไม่ขัดกับคำกล่าวที่ว่าสมถะไม่สำคัญหรือครับ

ตอบ การที่กล่าวว่าการทำสมถะมีมาก่อนพระพุทธเจ้า ทำให้บางท่านเกิดความสงสัยว่า สมถะเป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่ เรื่องนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมไว้อย่างชัดเจนว่า *[๒๙๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน? คือ สมถะและวิปัสสนา (อาคันตุกาคารสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๑ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙)*

การทำสมถะมีประโยชน์กับนักปฏิบัติทุกคน แต่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติบางคน ทั้งนี้เพราะ

๑. การทำสมถะมีประโยชน์กับนักปฏิบัติทุกคนในแง่ที่ว่า (๑) สมถะเป็นเครื่องข่มนิวรณ์ จิตที่ปราศจากนิวรณ์เท่านั้นจึงควรแก่งานวิปัสสนา และ (๒) เป็นที่พักผ่อนอันสบายของจิตยามเกิดความอ่อนล้าของจิตในระหว่างการเจริญวิปัสสนา ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านมักเปรียบการทำสมถะว่าเหมือนกับการลับมีด ถ้าเราใช้มีดแล้วไม่เคยลับมีด การตัดสิ่งที่ต้องการย่อมยากลำบากเพราะตัดไม่ค่อยจะขาด หรือขาดก็ต้องใช้แรงมาก บางคราวท่านก็เปรียบเทียบว่าเหมือนคนทำงานย่อมต้องการการพักผ่อน จิตก็ต้องการการพักหลังจากการเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่องเช่นกัน และการทำสมถะเป็นการหาที่พักที่ดีให้กับจิต

๒. การทำสมถะจำเป็นและขาดไม่ได้ สำหรับสมถยานิกหรือผู้ปฏิบัติที่ใช้สมาธินำปัญญา คือต้องทำสมถะจนเกิดฌานเสียก่อน แล้วค่อยพิจารณาองค์ธรรมให้เกิดปัญญาในภายหลัง แต่การทำสมถะไม่ใช่เรื่องจำเป็นที่ขาดเสียไม่ได้ สำหรับวิปัสสนายานิกหรือผู้ปฏิบัติที่ใช้ปัญญานำสมาธิ คือผู้เจริญสติสัมปชัญญะระลึกรู้รูปนามไปเลย แล้วจิตจึงค่อยรวมเข้าอัปปนาสมาธิเองในภายหลัง

เป็นความจริงที่ว่า ผู้บรรลุธรรมจะต้องบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติทุกคน หมายความว่าเราต้องมีทั้งปัญญาและสมาธิจึงจะบรรลุธรรมได้ แต่ก็ขอให้เราแยกกันให้ออก ระหว่างการทำสมถะกับสมาธิ คือ**การทำสมถะมีผลให้เกิดสมาธิจริง แต่การมีสมาธิไม่จำเป็นต้องเกิดจากการทำสมถะเสมอไป** โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีขณิกสมาธิซึ่งเป็นอุปกรณ์ของการทำวิปัสสนา อาจไม่ต้องเริ่มมาจากการทำสมถะก็ได้ อย่างไรก็ตามผู้ใดทำสมถะได้ก็มีประโยชน์ เหมือนกับคนสองคนเดินทางไกล คนหนึ่งต้องนอนกลางดินกินกลางทรายไปตลอดทาง อีกคนหนึ่งเดินทางไกลพอเหนื่อยก็มีที่พักแรมอันสะดวกสบาย สองคนนี้ใครสบายกว่ากันก็คงพอนึกได้

ถาม หมายความว่าการทำสมถะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือไม่ควรทำ ดังนั้นเราไม่ต้องนั่งสมาธิเลยก็ได้ ใช่ไหมครับ

ตอบ พวกเราเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เมื่อท่านสอนว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งมี ๒ อย่างคือสมถะกับวิปัสสนา เราชาวพุทธก็ต้องเชื่อฟังท่าน จะพูดเอาตามใจชอบว่าไม่ควรทำสมถะย่อมเป็นการไม่สมควร เพราะ**สมถะจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติบางคน แต่มีประโยชน์กับผู้ปฏิบัติทุกคน** แต่ขอให้สังเกตถ้อยคำของพระพุทธเจ้า

ให้ดี ท่านเน้นว่า**ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง** ไม่ใช่เจริญแบบไร้สติไร้ปัญญา หมายความว่าเราจะทำสมถะหรือวิปัสสนาก็ตาม **เราต้องรู้ว่า** (๑) **เราจะทำอะไร** (สมถะ/วิปัสสนา) (๒) **จะทำเพื่ออะไร** (สงบ/พ้นทุกข์) (๓) **จะทำอย่างไร** (มีสติรู้อารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง/มีสติสัมปชัญญะรู้รูปนามตามความเป็นจริง) และ (๔) **ระหว่างทำก็ต้องมีสติปัญญารู้ชัดว่าทำอะไรอยู่ด้วย** หากในเวลาที่ควรทำสมถะก็ฝืนจะเจริญปัญญา ในเวลาที่ควรเจริญปัญญากลับไปทำให้จิตหยุดนิ่งอยู่กับสมถะ อย่างนี้ก็นับว่าปฏิบัติไม่ถูก และ**ในเวลาทำสมถะและวิปัสสนาเราจะทิ้งสติไม่ได้** ไม่ใช่นั่งเคลิ้มครึ่งหลับครึ่งตื่น หรือนั่งเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วบอกว่าเป็นการทำสมถะตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน อันนั้นเป็นความเข้าใจผิดเสียแล้ว เรื่องนี้**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** ท่านสอนไว้ชัดเจนน่าฟังมาก ว่า *“ทำสมาธิมากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน หัวใจสำคัญของการปฏิบัติคือการมีสติในชีวิตประจำวัน จะเดิน (รวมทั้งเดินจงกรม) ก็ต้องเดินด้วยความมีสติ จะนั่ง (รวมทั้งนั่งสมาธิ) ก็ต้องนั่งด้วยความมีสติ เพราะ**มีสติก็คือมีความเพียร ขาดสติก็คือขาดความเพียร**”*

ประเด็นที่คุณถามจึงตอบได้ว่า **สัมมาสมาธิ**เป็นสิ่งที่จำเป็นและขาดไม่ได้สำหรับทุกคนที่ปรารถนามรรคผลนิพพาน ส่วน**การทำสมถะ**มีประโยชน์กับทุกคน แต่จำเป็นสำหรับสมถยานิก สำหรับเรื่องการนั่งสมาธินั้น ขอตอบว่า **เรามีสมาธิได้ในทุกอิริยาบถ** ไม่เฉพาะในอิริยาบถนั่งเท่านั้น แต่ถ้าจะนั่งทำสมถะแบบขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย อย่างที่นิยมกันนั้น หากเป็นการทำด้วยปัญญาอันยิ่งก็ควรทำ แต่หากทำเพราะคิดว่านั่นคือทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา หรือทำเพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นตามอำนาจของกิเลสตัณหา หรือทำเอาความเคลิบเคลิ้มขาดสติ อย่างนั้นก็ไม่ถูกต้อง

อาตมามีข้อสังเกตว่าสมถะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะผู้ปฏิบัติต้องคอยแก้จิตที่ไม่ดีให้ดี ต้องคอยแก้จิตที่ไม่สงบให้สงบ เมื่อจิตดีและสงบแล้วก็ต้องคอยรักษาไว้ สมถะทำยากแต่พวกเราชอบทำ เพราะเชื่อว่าจำเป็นเหลือเกินสำหรับการเจริญวิปัสสนา พอพูดถึงการปฏิบัติธรรมพวกเราก็จะเริ่มคิดถึงการหลับตานั่งสมาธิกันก่อนอย่างอื่น

ถาม ขออนุญาตถาม ตามความเข้าใจของดิฉัน สมถะเป็นของที่ทำได้ง่ายเพราะมีมาก่อนพระพุทธเจ้า ส่วนวิปัสสนาน่าจะทำได้ยาก เพราะหลวงพ่อก็กล่าวเองว่าวิปัสสนามีขึ้นเฉพาะเมื่อมีพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ตอบ **สมถะทำยากเพราะมีกิจที่ต้องทำมาก** เช่นคุณจะทำกสิณให้ได้ฌาน คุณต้องเริ่มหาตั้งแต่วัตถุที่จะใช้เพ่ง เช่นถ้าจะทำปฐวีกสิณหรือการเพ่งดิน คุณก็ต้องเตรียมดิน คัดเลือกดินนำมาทำเป็นดวงกสิณ จากนั้นคุณต้องหัดดูดวงกสิณนั้นด้วยตาของคุณ ดวงกสิณนั้นจัดเป็น **บริกรรมนิมิต** จนภาพของดวงกสิณติดใจ คือหลับตาก็เห็นภาพเหมือนเมื่อลืมตา ภาพนั้นจัดเป็น**อุคคหนิมิต** เท่านี้ยังไม่พอ คุณต้องรู้ภาพดวงกสิณในใจไปจนเกิดสิ่งที่เรียกว่า**ปฏิภาคนิมิต** คือดวงกสิณในใจผ่องใสหมดจดปราศจากริ้วรอยราวกับแก้วผลึก และจะน้อมจิตให้ดวงกสิณเล็กใหญ่ก็ได้ตามปรารถนา เพียงแค่เริ่มต้นเท่านี้ยังไม่ทันถึงฌานก็ยากมากแล้ว **ส่วนการนั่งสมาธิที่นั่งเคลิ้มๆ ลืมเนื้อลืมตัวไม่มีสตินั้นไม่ใช่การทำสมถะแต่อย่างใด** เอาล่ะสมมุติว่าคุณเพ่งกสิณจนได้ฌานแล้ว การจะรักษาฌานเอาไว้ก็เป็นงานยากอีก

ในขณะที่**วิปัสสนานั้นยากก็ตรงที่เราไม่รู้ไม่เข้าใจว่าจะทำอย่างไร** เราจึงต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราศึกษาคำสอนของท่านจน

เข้าใจแล้ว จะทราบว่าวิปัสสนาทำง่ายที่สุด ตัวอย่างเช่นเมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ถ้าคุณทำสมถะคุณจะต้องหาทางทำให้ความฟุ้งซ่านดับไปเพื่อให้จิตสงบ แล้วหาทางรักษาความสงบนั้นไว้ แต่ถ้าคุณจะทำวิปัสสนา คุณเพียงแต่รู้ว่าความฟุ้งซ่านกำลังปรากฏอยู่ในฐานะที่เป็นเพียงนามธรรมอันหนึ่งเท่านั้น โดยที่คุณไม่ต้องไปแก้ไขอะไรเลย

ถาม รูปแบบของการทำสมถะจะต้องยึดตามคำสอนเรื่องกรรมฐาน ๔๐ เท่านั้น หรือจะใช้อารมณ์กรรมฐานอย่างอื่นก็ได้ครับ

ตอบ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีมากไม่มีประมาณ เพราะหาง่ายเนื่องจาก**ใช้บัญญัติเป็นอารมณ์** ที่พระเถระชั้นหลังท่านจัดเป็น ๔๐ อย่างก็เพียงทำเป็นตัวอย่างไว้เท่านั้น ในพระไตรปิฎกและอรรถกถายังมีการกล่าวถึงอารมณ์กรรมฐานอื่นๆ ไว้อีกมากมาย เช่นพระพุทธเจ้าทรงสอนท่านพระจุลปัณถกะให้ลูบคลำผ้าขาวและบริกรรมว่า “ผ้าเช็ดฝุ่น ย่อมเช็ดฝุ่น” พระเถระบางรูปพิจารณาดอกบัวแดงที่ปักไว้บนพื้นทราย บางรูปพิจารณาการละลายของน้ำแข็งที่ชายคาพระคันธกุฎี พระเถรีบางรูปพิจารณาน้ำที่หกและซึมลงบนแผ่นดิน บางรูปพิจารณาโคมไฟที่ดับไป สามเณรบางรูปพิจารณาสอนตนเองโดยปรารภถึงการไขน้ำเข้านาและการดัดลูกศร เป็นต้น สำหรับพระเถระร่วมสมัยของพวกเรานี้ท่านเคยสอนสมถกรรมฐานแบบพิเศษไว้สำหรับบางคนก็มี เช่น**หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** สอนให้ศิษย์บางรูปคิดพิจารณาผมเพียงเส้นเดียว และ **หลวงพ่อพุธ ฐานิโย** สอนให้พระรูปหนึ่งบริกรรมชื่อผู้หญิงแทนคำว่าพุทโธ เพราะท่านบริกรรมพุทโธแล้วพุทโธหายกลายเป็นชื่อผู้หญิงทุกที ท่านก็บริกรรมชื่อผู้หญิงจนจิตรวมได้เหมือนกัน อย่างนี้ก็มีมาแล้ว

๘. หลักและอุบายของการปฏิบัติธรรม

ถาม หลวงพ่อมักกล่าวถึงคำว่าสติปัฏฐานบ้าง วิปัสสนาบ้าง อยากทราบว่าทั้งสองอย่างนี้เป็นอันเดียวกันใช่หรือไม่ครับ

ตอบ ไม่ใช่อันเดียวกันแต่ก็เกี่ยวเนื่องกัน คืออารมณ์ของสติปัฏฐานมีทั้งส่วนที่ใช้ทำสมถะและส่วนที่ใช้ทำวิปัสสนา หากอารมณ์ใดเป็นบัญญัติก็ใช้ทำสมถะ หากอารมณ์ใดเป็นปรมัตถ์คือเป็นรูปนามก็ใช้ทำวิปัสสนา

ในเบื้องต้นที่เราเจริญสติปัฏฐานโดยใช้อารมณ์รูปนามนั้น ก็ยังไม่ถึงขั้นเป็นการเจริญวิปัสสนาแท้ๆ แต่เป็นเพียงการตามรู้รูปนามหรืออนุปัสสนา เช่นกายานุปัสสนาคือการตามรู้กาย เวทนานุปัสสนาคือการตามรู้เวทนา เป็นต้น

ให้ตามรู้ด้วยสติเนืองๆ เพื่อรู้ชัดว่าสภาวธรรมคือรูปนามอันใดกำลังปรากฏ จนเกิดความเข้าใจด้วยปัญญาว่าสภาวธรรมเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงรูปธรรมหรือนามธรรมที่เกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัยที่สืบเนื่องกันไปเท่านั้น ถัดจากนั้นเมื่อตามรู้สภาวะของรูปนามมากเข้าๆ จนเห็นความสืบเนื่อง (สันตติ) ของรูปนามขาด คือเห็นรูปเก่าดับไปแล้วรูปใหม่เกิดขึ้น หรือเห็นนามเก่าดับไปแล้วนามใหม่เกิดขึ้น จึงจะจัดว่าเป็นภาวนามยปัญญา และเป็นวิปัสสนาญาณเบื้องต้นที่เรียกว่าอุทยัพพยญาณ เรื่องเหล่านี้มีรายละเอียดต้องศึกษากันมากเหมือนกัน เอาไว้ปฏิบัติไปศึกษาไปก็ได้ ในชั้นนี้จำไว้แต่เพียงแค่ว่า **การเจริญวิปัสสนานั้น ต้องมีสติรู้รูปนาม และมีปัญญาหรือสัมปชัญญะรู้ความเป็นจริงของรูปนามนั้นๆ ตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ด้วย**

วิปัสสนานั้นทำไปเพื่อทำลายความรู้ผิดเข้าใจผิดที่ว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีอยู่จริง ถ้าพูดด้วยภาษาของ**ท่านอาจารย์พุทธทาส** อาจจะฟังง่ายยิ่งขึ้น คือพูดได้ว่าวิปัสสนานั้น ทำไปเพื่อละความเห็นผิดว่ามีตัวตนของตน หรือมีตัวกูของกู แต่ถ้าจะพูดให้ครบถ้วนก็ต้องกล่าวว่าปฏิบัติไปเพื่อทำลายวิปัลลาส ๔ ประการคือทำลายความเห็นผิดที่ว่า รูปนามเป็นสุภะไม่ใช่อสุภะ เป็นนิจจังไม่ใช่อนิจจัง เป็นสุขไม่ใช่ทุกข์ และเป็นอัตตาไม่ใช่อนัตตา

ถาม ขออนุญาตเรียนถามว่า เราทำวิปัสสนาเพื่อละความเป็นตัวตนหรือตัวกูของกูไม่ใช่หรือ ทำไมหลวงพ่อจึงกล่าวว่า ทำไปเพื่อละความเห็นผิดว่ามีตัวกูของกู

ตอบ ถ้าเราศึกษาพระพุทธศาสนาให้มากขึ้นทั้งโดยภาคปริยัติหรือภาคปฏิบัติ ถึงจุดหนึ่งจะเข้าใจความจริงว่า สิ่งที่เรียกว่าตัวตนของตน หรือตัวกูของกูนั้น ไม่ได้มีอยู่จริง เป็นเพียงภาพลวงตาเท่านั้น สิ่งที่มีอยู่คือรูปธรรมและนามธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นชั่วขณะเท่านั้น แต่เพราะเราไม่เข้าใจจึงไปหลงสำคัญมั่นหมายผิดๆ ว่า รูปนามเหล่านั้นเป็นตัวตน การเจริญวิปัสสนาจึงทำไปเพื่อละความรู้ผิดเข้าใจผิดเท่านั้น ไม่ใช่ทำไปเพื่อละความเป็นตัวตน เพราะไม่มีตัวตนใดๆ จะให้ละสักอย่างเดียว

ถาม การหัดแยกรูปนามจัดเป็นวิปัสสนาญาณไหมคะ

ตอบ เป็นการฝึกเจริญวิปัสสนา ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณ แต่เป็นญาณหรือปัญญาเบื้องต้นที่ยังเจือด้วยจินตามยปัญญาซึ่งจะช่วยแก้

ความเห็นผิดว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ถ้ากล่าวโดยองค์ธรรมในเรื่องวิสุทธิ ๗ ก็จัดเป็นวิสุทธิที่ ๓ คือทิฏฐิวิสุทธิ ถ้ากล่าวโดยญาณในเรื่องโสฬสญาณก็จัดเป็นญาณที่ ๑ ชื่อนามรูปปริจเฉทญาณ ถ้ากล่าวโดยองค์ธรรมในเรื่องปริญญาก็เป็นปริญญาแรกเรียกว่าญาตปริญญา แต่วันนี้เราจะพูดกันในเชิงการปฏิบัติ คุณเพียงทราบวิธีการหัดแยกรูปนามก็พอแล้ว ยังไม่ต้องจำชื่อก็ได้เดี๋ยวจะกลุ้มใจเสียก่อน

วิธีการง่าย ๆ ที่จะใช้หัดแยกรูปนามมีหลายอย่าง เช่นให้คุณตามรู้ว่ารูป ยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านี้เป็นรูป จิตที่ไปรู้รูป ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นนาม หรือสิ่งที่ตามองเห็น (สี) เป็นรูป อาการเห็นเป็นนาม เป็นต้น

หรืออยากหัดให้ละเอียดก็**รู้รูป**นั่งเสียก่อนก็ได้ รอดูไปเรื่อย ๆ จนเกิดความเมื่อย จะเห็นว่าความเมื่อยเป็นอีกสิ่งหนึ่งเรียกว่า**เวทนา** ไม่ใช่รูป และไม่ใช่จิต **(วิญญาณ)** ที่เป็นผู้ไปรู้รูปนั่งและรู้ความเมื่อย สังเกตต่อไปก็จะเห็นว่าเวลาที่เมื่อยนั้นจิตใจมักกระสับกระส่ายอยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ความกระสับกระส่ายอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า**สังขาร** ฝึกรู้ไปเรื่อย ๆ ก็จะพบว่ายังมีธรรมชาติอีก ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือความจำได้หมายรู้ อันนี้คือ**สัญญา** อีกอย่างหนึ่งคือเรื่องราวที่คิดนึกไป อันนี้เป็น**สมมุติบัญญัติ** ในเวลาปฏิบัติให้รู้รูปนามอย่าหลงให้ความคิดหรือสมมุติบัญญัติเข้ามาปิดบังความจริงได้

ถาม วิธีการหัดสังเกตและทำความรู้จักขันธ์ ๕ โดยตรงนี้ เป็นวิธีที่ไม่ต้องอาศัยการทำสมถะเช่นการบริกรรมพุทโธก่อนใช่ไหมครับ คือเป็นการรู้สภาวะของขันธ์ที่กำลังปรากฏเข้าไปตรง ๆ เลย

ตอบ ใช่แล้ว

ถาม หลวงพ่อมักกล่าวถึงการเจริญสติในทุก ๆ อิริยาบถ ขอเรียนถามว่าหากจะรู้รูปพองยุบ รู้การกำหนดจังหวะเคลื่อนไหวเท้าระหว่างการเดินจงกรม หรือฝึกจังหวะการเคลื่อนไหวมือ จะใช้แทนการรู้รูปยืนเดินนั่งนอนได้ไหมครับ

ตอบ พวกเราชาวพุทธมีแนวปฏิบัติต่าง ๆ กันเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เป็นไปตามอุบายวิธีการปฏิบัติของครูบาอาจารย์แต่ละสำนัก ซึ่งท่านได้อาศัยประสบการณ์เฉพาะตัวทดลองปฏิบัติแล้วท่านรู้สึกว่าได้ผลดี จึงนำมาถ่ายทอดให้เป็นวิทยาทานด้วยความเมตตากรุณาของท่าน หากผู้ใดพอใจแนวทางใดก็เลือกทำเอาตามอัธยาศัยก็แล้วกัน ส่วนสิ่งที่อาตมามักนำมากล่าว ไม่ได้เน้นที่อุบายวิธีการปฏิบัติ แต่ต้องการกล่าวถึงหลักการปฏิบัติตาม**หลักกิจในอริยสัจจ์และสติปัฏฐาน** ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงประทานเป็นมรดกไว้ให้พวกเราศึกษาปฏิบัติกัน ขอให้แต่ละท่านลองศึกษาดูก็แล้วกัน เมื่อศึกษาแล้วท่านจะปฏิบัติในแนวทางใดด้วยอุบายวิธีใดก็แล้วแต่ความถนัดเถิด

ถาม การหัดแยกรูปนามนั้น จะหัดแยกโดยรู้รูปพองยุบได้หรือไม่ครับ เพราะผมเคยฝึกมาแนวนี้

ตอบ ได้ คือเห็นรูปพองยุบยกย่างเหยียบ เป็นรูปที่ถูกรู้ จิตที่รู้รูปเป็นอีกส่วนหนึ่งคือเป็นคนละขันธ์กัน เมื่อรู้มากเข้าก็จะรู้เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณได้เหมือนกัน**ถ้าไม่เอาแต่หลงเพ่งจ้องบัญญัติพองยุบจนละเลยการสังเกตสภาวะรูปนาม**

ไม่เพียงแต่**แนวพองยุบ**เท่านั้น ในบ้านเมืองเรายังมีแนวทางปฏิบัติที่ดี ๆ ในการเจริญสติอีกมาก เช่น การเจริญสติโดยเริ่มต้นจากการ

บริกรรมพุทโธตามแนวของ**ครูอาจารย์พระป่า** การเจริญอานาปานสติตามแนวของ**ท่านอาจารย์พุทธทาส** การทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือตามแนวของ**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** การเจริญสติตามแนวของ**ท่าน ก.เขาสวนหลวง** และการกำหนดรู้รูปนามตามแนวของ**ท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์** เป็นต้น การปฏิบัติของผู้ใดถ้าเน้นที่แก่นคือการเจริญสติแล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้น ถ้าไปติดกันอยู่ที่เปลือกคือเน้นแต่รูปแบบไม่เน้นการเจริญสติตามรู้กายตามรู้ใจให้ถูกต้องก็ใช้ไม่ได้ จุดเริ่มต้นอาจจะต่างกันบ้างก็ไม่เป็นไรหรอก ขอให้ศึกษาปฏิบัติให้ถึงแก่นแท้ของการเจริญสติก็แล้วกัน

ถาม ผมเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถโดยจงใจนั่งหรือเดินจงกรมเป็นการกระทำที่ยังมีตัณหาและทิฏฐิแฝงอยู่ เราน่าจะรู้อิริยาบถที่กำลังปรากฏไปเลย ให้อิริยาบถแต่ละอย่างเกิดจากความจำเป็น ไม่ใช่เกิดจากความอยากให้เป็น

ตอบ ถ้าใครถนัดที่จะจงใจทำอิริยาบถก่อนก็ทำไป ใครถนัดที่จะรู้อิริยาบถที่กำลังปรากฏไปเลยก็ทำไป ใครถนัดจะรู้รูปก็รู้ไป ใครถนัดจะรู้นามก็รู้ไป จุดหมายปลายทางของการรู้หรือการเจริญสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องเป็นอันเดียวกันทั้งสิ้น คือการจำแนกให้ออกว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นนามจิต นี่เป็นนามเจตสิก แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจเพราะการเห็นสภาวะรูปนามชัดเจน (ไม่ใช่คิดๆ เอา) ว่ารูปนามไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อมีเหตุมันก็เกิด เมื่อหมดเหตุมันก็ดับ และถ้าหลงเข้าไปอยาก หลงเข้าไปยึด ก็จะเกิดทุกข์ **พอจิตเกิดปัญญาเข้าใจรูปนามแจ่มแจ้งอย่างนี้จิตก็หายหลง เมื่อหายหลงแล้วตัณหาจะเกิดไม่ได้ เพราะตัณหามีรากฐานมาจากความหลง (โมหะ) เมื่อตัณหาไม่เกิด ทุกข์**

ก็ไม่เกิด นิพพานจึงปรากฏขึ้น เพราะนิพพานก็คือความดับสนิทแห่งตัณหา

ถาม เคยอ่านข้อเขียนของหลวงพ่อ พบว่าหลวงพ่อยกย่อง**หลวงพ่อเทียน**บ่อยๆ เพราะท่านสอนเน้นในเรื่องความรู้สึกตัว สิ่งที่ไม่เข้าใจก็คือในสายหลวงพ่อเทียนมีคำสอนเรื่องให้ดูความคิด ซึ่งความคิดเป็นบัญญัติ ให้ดูความคิดจะไม่ผิดทางหรือครับ

ตอบ อาตมาไม่ได้ศึกษาคำสอนของท่านเท่าไรหรอก เพียงแต่เคยพบองค์ท่าน จึงเข้าใจได้ว่าท่านเป็นพระดีจริงๆ องค์หนึ่ง เป็นผู้มีความรู้สึกตัวเป็นปกติ อาตมาเชื่อว่า ถ้าท่านสอนให้ดูความคิดก็น่าจะหมายความว่า **ให้รู้ทันอาการของจิตว่ากำลังคิดอยู่ ไม่หลงคิด และไม่ใช่ให้รู้ “เรื่องที่คิด”**

ทันทีที่รู้ว่ากำลังคิด หรือกำลังหลงคิด ความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้น เนื่องจากจิตไม่หลงไปกับธัมมารมณ์ ความรู้สึกตัวนั้นแท้จริงก็คือสภาวะที่จิตมีสัมมาสมาธิ เมื่อจิตมีสัมมาสมาธิแล้วหากมีสิ่งใดแปลกปลอมเข้ามาทางกายหรือทางใจ ก็จะเกิดสติระลึกรู้สภาวธรรมได้ตรงตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องจงใจรู้ เป็นการเปิดทางให้เกิดปัญญาและพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

หรืออย่างที่ท่านสอนให้รู้ความเคลื่อนไหวของมือ ถ้ารู้อย่างสบายๆ โดยไม่เพ่งจ้องหรือคิดเรื่องมือ เมื่อใดสติเกิดระลึกรู้สภาวะความไหวของรูปได้ จิตก็จะถอดถอนตัวออกจากความหลง และเกิดความรู้สึกตัวได้ องค์ท่านเองเคลื่อนไหวมือแล้วจิตของท่านตื่นขึ้นมาได้ เพราะท่านรู้ ท่านไม่ได้เพ่งและไม่ได้คิดๆ เอา อาตมาจึงนับถือว่า

ท่านเป็นพระดีจริงองค์หนึ่ง ทั้งที่ไม่ได้รู้จักคุ้นเคยกับท่านเป็นส่วนตัว หนังสือของท่านก็มีผู้ให้มาหลายเล่มเหมือนกัน อย่างคุณหมอกำพลก็ให้มาหลายเล่ม แต่อ่านไม่จบสักเล่ม เพราะไม่ชอบอ่านหนังสือธรรมะร่วมสมัย จึงอาจจะตีความถ้อยคำอันเป็นสมมุติบัญญัติของท่านผิด แต่ไม่คิดว่าจะอธิบายสภาวธรรมที่ท่านมุ่งหมายผิด เพราะธรรมย่อมลงเป็นเนื้อเดียวกันได้เสมอ

ถาม อยากทราบแนวทางปฏิบัติที่หลวงพ่อแนะนำอย่างสั้นๆอีกสักครั้งครับ

ตอบ อาตมานิยมการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ไม่เลือกอิริยาบถและไม่นิยมการกำหนด โดยมักเสนอแนะให้พวกเรา (๑) หมั่นสังเกตหรือเรียนจน**รู้จักสภาวะของรูปนาม** (๒) เมื่อเข้าใจสภาวะของรูปนามถูกต้องและทันท่วงทีแล้ว **ความรู้สึกตัว** จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องกำหนดหรือจงใจสร้าง คือพอกระทบอารมณ์ปั๊บ จิตจะเกิดสติรู้ทันอารมณ์ ด้วยความตั้งมั่นและเป็นกลางขึ้นเอง และ (๓) เมื่อสติรู้อารมณ์รูปนาม (จิต เจตสิก รูป) ที่กำลังปรากฏโดยไม่เข้าไปแทรกแซงและไม่เติมความคิดลงไป ก็จะเกิดปัญญาเข้าใจความจริงของอารมณ์รูปนามได้ถูกต้องไปตามลำดับ จนจิตปล่อยวางความยึดถือรูปนามและสิ่งทั้งปวงเสียได้ ทั้งนี้อาตมาไม่ชอบกำหนดให้เป็นภาระของจิตโดยไม่จำเป็น แต่ใครจะจงใจสร้างอิริยาบถและกำหนดก่อนก็ไม่คัดค้าน

ถาม ถ้าจะฝึกปฏิบัติกับหลวงพ่อ ควรเรียนรู้หรือฝึกหัดอะไรบ้างครับ

ตอบ **สิ่งแรกที่จำเป็นคือ ต้องรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย**

สิ่งที่ ๒ ต้องเรียนเรื่องทุกข์ คือหัดรู้จักสภาวะรูปนามหรือกายใจ ด้วยการตามรู้ของจริงเรื่อยไปว่า ขณะนี้กายมีอาการอย่างไร ใจมีอาการอย่างไร ทีแรกจะเป็นเพียงการ**ตามรู้** ต่อไปสติพัฒนาขึ้นจะเป็นการ**รู้ทัน** แล้วปัญญาพัฒนาไปสู่ความ**รู้ถูก (เข้าใจถูก)** นี้เป็นส่วนของการ**รู้ทุกข์**

สิ่งที่ ๓ ต้องเรียนคือเรื่องสมุทัย ก็คือหัดรู้จักสภาวะของตัณหาหรือความทะยานอยากของจิต ๖ ทาง ได้แก่ความทะยานอยากออกไปรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **หลวงปู่ดูลย์** ท่านย้ำบ่อยๆ เรื่อง**อย่าส่งจิตออกนอก** หมายความว่า**ในเวลาที่รู้อารมณ์นั้นให้สักว่ารู้** อย่าให้จิตหลงกระโจนเข้าไปรู้แล้วหลงจมแช่ยึดถือหรือหมุนเหวี่ยงไปตามอารมณ์ จุดนี้จะทำให้การปฏิบัติปลอดจากตัณหา (และต่อไปเมื่อจิตรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว จะทำให้ความหลง (โมหะ) หมดไป แล้วตัณหาจะไม่เกิดขึ้นอีกโดยไม่ต้องคอยระวังสังเกต) เหล่านี้เป็นส่วนของการ**ละสมุทัย**

สิ่งที่ ๔ ที่ต้องเรียนคือเรื่องมรรค ก็คือต้องหัดรู้ปัจจุบันอารมณ์ ได้แก่ตัวทุกข์หรือรูปนามหรือกายใจนั่นเอง โดยต้องหัดสังเกตว่า**รู้แบบไหนถูก รู้แบบไหนผิด** ถ้ารู้อย่างสักว่ารู้ รู้อย่างรู้สึกตัว จิตเป็นตัวของตัวเองไม่หลงทะยานเข้าไปยึดหรือแทรกแซงอารมณ์ อย่างนี้ก็ถือว่ารู้ถูก จิตในขณะนั้นจะรู้อารมณ์ด้วยความโปร่งเบา ไม่หนัก ไม่แข็ง ไม่เครียด รู้สบายๆ รู้โดยไม่จงใจจะรู้ แต่ถ้ารู้เพราะหลงก็ถือว่ารู้ผิด เช่น รู้เพราะหลงอยากจะรู้ รู้แบบหลงเพ่ง รู้แบบหลงคิด หรือหลงเตลิดคือเที่ยวปล่อยใจเลื่อนลอยไปไม่รู้เนื้อรู้ตัว เหล่านี้เป็นการรู้ผิดทั้งสิ้น นี้เป็นส่วนของ**มรรค**คือการ**รู้ทุกข์และละสมุทัย**

ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่า อาตมาจะเน้นเรื่องการมี**ความรู้สึกตัว**อยู่เสมอ เพราะถ้ารู้สึกตัวไม่ได้ก็ไม่สามารถจะรู้ทุกข์หรือรู้รูปนามได้ นั่นหมายถึงการเจริญมรรคไม่ได้ แต่ถ้ารู้สึกตัวได้ คือมีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว ก็สามารถรู้เนื้อรู้ตัว รู้กายรู้ใจได้ ดังนั้น**ขอให้พวกเราสนใจในเรื่องความรู้สึกตัวให้มากสักหน่อย เพราะเป็นสิ่งสำคัญกว่าเรื่องที่ว่า จะหายใจอย่างไร จะนั่งท่าไหน หรือจะเดินท่าไหนเสียด้วยซ้ำไป**

ถาม ผมขอแนวทางปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุดด้วยครับ

ตอบ พ่อแม่ครูอาจารย์ของอาตมาคือ**หลวงปู่ดูลย์** ท่านสอนไว้แล้วว่า **"อย่าส่งจิตออกนอก"** อาตมาไม่เห็นคำสอนใดจะลัดสั้นเท่านี้อีก คือถ้าคุณมีสติรู้ทัน**พฤติของจิต**ที่ส่งนอกส่งใน (หลวงปู่ท่านเรียกรวมว่าจิตส่งออกนอก) จิตจะหลุดออกจากกองทุกข์แล้วมี**ความรู้สึกตัว**ขึ้นมาในฉับพลัน บรรดากิเลสก็ดี ความทุกข์ทางใจก็ดี ภาระทางใจทั้งปวงก็ดี ล้วนแต่เป็นความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นเมื่อจิตส่งในทั้งสิ้น ก็จะดับสลายไปทันที เมื่อคุณมีความรู้สึกตัวถี่ขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดคุณจะรู้จักสภาวธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งได้

ถาม ในทัศนะของหลวงพ่อ การเดินจงกรมหรือการนั่งสมาธิตามรูปแบบไม่จำเป็นเลยใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ใช่ อาตมาไม่ได้มีความเห็นสุดโต่งอย่างนั้น เพราะการปฏิบัติตามรูปแบบมีประโยชน์อยู่มาก แทบจะกล่าวได้ว่าถึงขั้นจำเป็นทีเดียวสำหรับผู้เริ่มต้น เว้นแต่ผู้ที่ศึกษาจนเข้าใจสภาวะของรูปนามจนกระทั่งเกิดสติขึ้นได้ ก็อาจจะไม่ต้องเน้นการปฏิบัติตามรูปแบบมากนัก นอกจากนี้แม้แต่ผู้ที่ปฏิบัติชำนาญแล้ว ก็อาจใช้การปฏิบัติตาม

รูปแบบเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังสมถะได้ คือหากมีการทำตามรูปแบบไว้บ้าง เช่นก่อนนอนมีการสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิเดินจงกรมบ้าง ก็จะไม่รู้สึกว้าเหว่ว่าเราย่อหย่อนในการปฏิบัติจนเกินไป ครูบาอาจารย์ที่อาตมาเคารพนับถือมากองค์หนึ่งท่านสอนศิษย์ของท่านให้เดินจงกรมแทบทั้งวันทั้งคืน แต่ท่านก็กล่าวว่า การปฏิบัติตามรูปแบบก็เหมือนกับราวสะพานเอาไว้เกาะกันตกสะพาน เมื่อข้ามสะพานคล่องแล้วก็ปล่อยราวสะพานได้ คือผู้ที่เจริญสติจนเป็นอัตโนมัติแล้ว แค่ตาเห็นรูปก็สามารถเจริญสติได้แล้ว โดยไม่เลือกด้วยซ้ำไปว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นอะไร

เหตุผลที่อาตมาเน้นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากกว่าการทำตามรูปแบบ ก็เพราะชีวิตจริงของเราส่วนใหญ่อยู่ตอนที่ใช้ชีวิตตามปกตินี่เอง เราจึงควรให้ความสำคัญกับการเจริญสติในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น อย่าไปติดอยู่แค่ว่าเราจะปฏิบัติเฉพาะเมื่อไปเข้ากรรมฐานหรือเมื่อทำตามรูปแบบเท่านั้น แท้จริงเราปฏิบัติเมื่อตาเห็นรูป เมื่อหูกระทบเสียง .. เมื่อใจกระทบความคิดนึกปรุงแต่ง ไม่เลือกเวลาและไม่เลือกอิริยาบถ

ถาม หลวงพ่อไม่เห็นด้วยกับการทำจังหวะในการเดินจงกรมใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ใช่ อาตมาบอกแล้วว่าบางคนถนัดที่จะทำจังหวะหรือกำหนด ก็ทำไปตามความจำเป็นเถิด แต่ต้องรู้ทันว่าได้มีการดัดแปลงอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว จุดสำคัญของการปฏิบัติอยู่ที่การรู้สภาวธรรมให้ตรงตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เราสร้างขึ้นมา การสร้างจังหวะก็ดี การกำหนดซ้ำก็ดี มีเบื้องหลังก็คือตัณหา มีผลก็คือทุกข์ ลองสังเกตดู

ก็ได้ว่า ก่อนลงมือปฏิบัติจิตใจก็เป็นปกติธรรมดาอยู่ แต่พอเริ่มทำจังหวะหรือเริ่มกำหนด จิตก็เริ่มหนัก ๆ แน่น ๆ เป็นทุกข์ขึ้นมาทันที

การไม่ดัดแปลงอารมณ์นั้น หมายรวมถึงการไม่ดัดแปลงอารมณ์ที่เป็นนามธรรมด้วย เช่นจิตมีความสุขหรือมีความทุกข์หรือเฉย ๆ ก็รู้ไปตามนั้น จิตมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความอิจฉา ความพยาบาท ความกลัว ความกังวล ความลังเลสงสัย ก็รู้ไปตามนั้น จิตมีศรัทธา มีศีล มีความสงบตั้งมั่น มีสติ มีสติและปัญญา ก็รู้ไปตามนั้น เป็นต้น ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องรักษาความสุขหรือหาทางดับทุกข์ และไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องรักษากุศลธรรมหรือหาทางดับอกุศลธรรมเหล่านั้น

ถาม สิ่งที่หลวงพ่อกล่าวนี้จะขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ เพราะเคยศึกษามาว่าสัมมาวายามะอันเป็นองค์มรรคนั้น ท่านให้เพียรละอกุศลที่เกิดแล้ว ให้ปิดกั้นอกุศลที่ยังไม่เกิด ให้ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น และให้รักษากุศลที่เกิดมีขึ้นแล้วไว้

ตอบ ไม่ขัดกัน เพราะในเวลาที่เราเจริญวิปัสสนานั้น เราต้องมีสติตามรู้รูปนามไปตามหลัก**กิจในอริยสัจจ์** ที่ท่านสอนว่า**ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ** บรรดากุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลาย (เว้นแต่ตัณหา) ล้วนแต่เป็นนามธรรมจัดอยู่ในกองทุกข์ จึงเป็นสิ่งที่เรามีหน้าที่ต้องระลึกรู้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพยายามละชั่วและทำดีแต่อย่างใด **เพราะเมื่อเราเจริญสติอยู่นั้น อกุศลธรรมเป็นอันถูกละไปแล้วโดยอัตโนมัติ และอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะที่ยังมีสติอยู่ ส่วนกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เช่นหิริ โอตตัปปะ ศีล สัมมาสมาธิ และปัญญา ย่อมเกิดขึ้นได้เพราะล้วนเป็นผลพวงของการเจริญสติทั้งสิ้น**

และเมื่อเจริญสติอยู่ตราบใดก็เท่ากับได้รักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ตราบนั้น ดังนั้นการเจริญสติรู้ทุกข์คือรูปนามนี้แหละ คือการเจริญสัมมาวายามะโดยตรงทีเดียว

การทำสมถะต่างจากการทำวิปัสสนา ตรงที่สมถะมุ่งดัดแปลงจิตที่ไม่ดีให้ดี หรือมุ่งดัดแปลงจิตที่ไม่สงบให้สงบ เมื่อจิตดีและสงบแล้วก็ต้องเฝ้ารักษาความดีและความสงบนั้นไว้ ส่วนวิปัสสนานั้น จิตไม่ดีก็รู้ว่าจิตไม่ดี จิตไม่สงบก็รู้ว่าจิตไม่สงบ ไม่แก้ไขและไม่ต้องรักษาสภาวธรรมใด ๆ เลย เพราะเราทำวิปัสสนาเพื่อให้รู้ความจริงว่า ธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

ถาม ขอเรียนถามว่า การเจริญสติอย่างที่หลวงพ่อกล่าวนี้จะละกิเลสได้อย่างไร ในเมื่อให้รู้กิเลส ไม่ให้ละกิเลส

ตอบ เมื่อใดคุณมีสติ เมื่อนั้นไม่มีกิเลสจะให้ละ เช่นในขณะใดเกิดความโกรธ ขณะนั้นจิตเป็นอกุศล ในขณะใดเกิดรู้ทันสภาวะของความโกรธ ขณะนั้นจิตเป็นกุศล ความโกรธจะดับไปแล้ว

ถาม บางคราวทั้งที่รู้ว่าโกรธก็ยังไม่หายโกรธค่ะ

ตอบ ถ้าเมื่อใดสติของคุณเกิดขึ้น เพราะรู้ทันสภาวะของความโกรธ จิตจะเป็นมหากุศลจิตทันที มีอาการรู้ ตื่น และเบิกบานโดยอัตโนมัติ ขณะนั้นความโกรธจะตั้งอยู่ไม่ได้เลย แต่ถ้าเมื่อใดคุณจงใจสร้างสติขึ้นมา จิตใจของคุณจะมีลักษณะหนัก ๆ แน่น ๆ นั่นไม่ใช่สติตัวจริง คุณจะเฝ้าเพ่งจ้องใส่ความโกรธด้วยความเกลียดชังและคาดหวังที่จะให้มันดับไป เป็นการสร้างโทสะตัวใหม่ซ้อนเพิ่มขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง จึงดูอย่างไรความโกรธก็ไม่ดับสักที เพราะไม่ได้มีสติจริง ๆ

ถาม ถ้าเจริญสติแล้วละกิเลสไม่ได้ จะมีประโยชน์อะไรครับ

ตอบ มีประโยชน์มากทีเดียว เพราะ**เมื่อมีสติอยู่นั้นกิเลสจะเกิดขึ้นไม่ได้ ทำให้อนุสัยคือความเคยใจที่จะทำตามอำนาจของกิเลสอ่อนกำลังลง** เมื่ออนุสัยอ่อนกำลังลง อกุศลจิตก็จะมีโอกาสเกิดได้น้อยลง เพราะจิตมีธรรมชาติมักเกิดไปตามความเคยชิน เช่นคนเคยโกรธก็มักโกรธง่าย คนเคยโลภก็มักโลภง่าย คนเคยหลงก็มักหลงง่ายเป็นต้น และเมื่อจิตคุ้นเคยกับความมีสติ ก็จะเกิดสติได้บ่อยขึ้น แล้วธรรมฝ่ายดีทั้งหลายก็จะเกิดตามมาได้

ถาม ขอให้หลวงพ่อช่วยอธิบายเรื่องการทำวิปัสสนาเพิ่มเติมอีกสักหน่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ปรมัตถ์ซึ่งเข้าใจยากเหลือเกิน

ตอบ การปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องใช้สภาวะของจิตที่ธรรมดาๆ ไปรู้อารมณ์ที่ธรรมดาๆ ดังนี้คือ

จิตที่เป็นปกติธรรมดาคือจิตที่ปลอดจากตัณหาและทิฏฐิ คืออย่าอยากปฏิบัติแล้วลงมือปฏิบัติไปตามความอยากนั้น เช่นพอจะลงมือปฏิบัติก็เที่ยวแสวงหาว่าจะรู้อารมณ์อะไรดี หรือลงมือเพ่งจ้องใส่อารมณ์อันใดอันหนึ่ง หรือทำจิตให้นิ่ง ให้ซึม ให้ทื่อๆ แข็งๆ พอพบเห็นอารมณ์ก็พยายามบังคับให้จิตเป็นกลางวางเฉยต่ออารมณ์ หรือพยายามไม่ให้จิตรู้อารมณ์ เป็นต้น

อารมณ์ที่ธรรมดาคืออารมณ์ปรมัตถ์ที่ปรากฏทางอายตนะทั้ง ๖ นั่นเอง ไม่ใช่อารมณ์พิเศษพิสดารอะไรหรอก ส่วนอารมณ์ที่ไม่ธรรมดาคืออารมณ์ที่เราคิดนึกปรุงแต่งขึ้นมาเอง

แท้จริงแล้วรูปที่ (วิญญาณทาง) ตาเห็น เสียงที่ (วิญญาณทาง) หูได้ยิน กลิ่นที่ (วิญญาณทาง) จมูกได้ดม รสที่ (วิญญาณทาง) ลิ้นรู้ ความเย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหวที่ (วิญญาณทาง) กายรู้ ล้วนเป็นอารมณ์ปรมัตถ์อยู่แล้ว และรูปบางอย่างเช่นรูปยืนเดินนั่งนอนกับความรู้สึกทางใจ เช่นความสุข ความทุกข์ กุศลและอกุศลต่างๆ ก็เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ที่ (วิญญาณทาง) ใจรู้

ยกตัวอย่างเช่น **“เมื่อถูกยุงกัดแขน เรารู้สึกคัน ก็เกิดความโกรธอยากตบยุง แล้วตบยุง”** ในข้อความที่ยกมานี้มีทั้งสิ่งที่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์และอารมณ์บัญญัติปนกันอยู่ คือ (๑) **รูปภายนอก** (ร่างกายของยุง) **เป็นธาตุ**เป็นปรมัตถ์ (๒) **คำว่ายุง**เป็นบัญญัติ (๓) **อาการคัน**เป็นปรมัตถ์ (๔) **คำว่าคัน**เป็นบัญญัติ (๕) **รูปภายใน** (กายที่ถูกยุงกัด) เป็นปรมัตถ์ (๖) **คำว่าแขน/เรา**เป็นบัญญัติ (๗) **ความโกรธ**เป็นปรมัตถ์ (๘) **คำว่าโกรธ**เป็นบัญญัติ (๙) **ความอยาก**เป็นปรมัตถ์ (๑๐) **คำว่าอยาก**เป็นบัญญัติ (๑๑) **อาการตบ**เป็นปรมัตถ์ (๑๒) **คำว่าตบ**เป็นบัญญัติ

ในเวลาที่เจริญวิปัสสนานั้น ให้รู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบัน คือ

– พออาการคันปรากฏก็รู้อาการนั้น เห็นเพียงอาการคันของรูป ไม่ใช่คิดว่าเราคัน เพราะเราคันเป็นบัญญัติ

– เมื่อความโกรธปรากฏ ความโกรธเป็นอารมณ์ปัจจุบันแทนอาการคันที่เป็นอารมณ์ในอดีตไปแล้ว ก็ให้รู้ที่ความโกรธ แต่ไม่ต้องช่วยคิดช่วยพากย์ว่าโกรธ เพราะสิ่งที่คิดเป็นบัญญัติ

– ถ้ารู้ไม่ทันจะเกิดความอยากตบยุงก็ให้รู้ความอยาก ความอยากจะเป็นอารมณ์ปัจจุบันแทนความโกรธ

– ถัดจากนั้นพอคิดตกลงใจจะตบยุง จิตสั่ง มือก็เริ่มเคลื่อนไหว ในอาการที่เรียกว่าตบ ก็รู้อาการเคลื่อนไหวของรูป (มือ) ซึ่งก็คืออาการรู้อิริยาบถย่อย อาการไหวของรูปนั้นเป็นปรมัตถ์ ส่วนคำว่ามือตบยุงเป็นบัญญัติ

จากตัวอย่างดังกล่าวนี้จะเห็นได้ว่า **เราสัมผัสกับอารมณ์ปรมัตถ์อยู่แล้วทั้งวัน แต่ความคิดของเราเองปิดกั้นไว้ไม่ให้เรารู้จักอารมณ์ปรมัตถ์นั้น** คือแทนที่จะรู้อาการคัน รู้อาการโกรธ รู้อาการอยากตบ รู้อาการที่รูปเคลื่อนไหว เรากลับไปคิดว่า “ยุงมันกัดต้องตบมันให้ตายเป็นการสั่งสอนพอให้เข็ดหลาบไปชาติหนึ่ง” นี่แหละเรียกว่า**บัญญัติปิดบังปรมัตถ์** เอาไว้หมด

ผู้ปฏิบัติและผู้ไม่ปฏิบัติ ล้วนได้สัมผัสกับอารมณ์ปรมัตถ์และอารมณ์บัญญัติอยู่เหมือนๆ กัน แต่ผู้ปฏิบัติมีโยนิโสมนสิการ หรือการมองได้ตรงมุมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน จึงสามารถแหวกสมมุติบัญญัติอันเป็นความคิด เข้ามารู้ชัดถึงสภาวะของรูปนามอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้ คือมีปัญญาจำแนกได้ว่า นี่คืออารมณ์ปรมัตถ์ที่รู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นี่คือสมมุติบัญญัติที่จิตคิดนึกปรุงแต่งไปเอง ถ้ารู้ได้อย่างนี้ การปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอีกต่อไป

อนึ่งการรู้รูปนามนั้น สิ่งใดปรากฏเด่นชัดก็รู้อันนั้น จะรู้ได้อย่างไรว่าอันใดเด่นชัด อันนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองเหมือนเด็กที่ดูละครตลก เขาสามารถรู้ได้ว่า ตอนนี้ควรจะดูตัวละครตัวใด

การรู้รูปนามต้องรู้ในปัจจุบัน เพราะรูปนามในอดีตเป็นแค่ความจำ และรูปนามในอนาคตเป็นแค่ความคิด ส่วนรูปนามในปัจจุบันคือความจริง **และเมื่อรู้แล้วก็อย่าหลงเติมสมมุติบัญญัติลงไปในการรับรู้นั้น**

ถาม ในทัศนะของหลวงพ่อเห็นว่านักปฏิบัติธรรมในรุ่นปัจจุบันมีจุดอ่อนตรงไหนบ้างครับ

ตอบ นี่เป็นคำถามที่ไม่อยากจะตอบเลย ดังนั้นอย่าถือว่าเป็นคำตอบ เอาแค่ว่าเป็นข้อสังเกตของอาตมาซึ่งอาจจะผิดก็แล้วกัน คืออาตมาเห็นว่าเราควรให้ความสนใจกับคำว่า “สติ สมาธิ และวิปัสสนา” เพิ่มขึ้นอีกสักหน่อยจึงจะไม่เกิดจุดอ่อนขึ้น

คือคำว่า **สติ** นี้ ในสมัยที่อาตมายังเป็นเด็ก ได้ทราบคำแปลว่า **“การระลึกได้/การระลึกรู้”** แต่สมัยนี้กลายเป็น **“การกำหนดรู้”** กันไปแล้ว การระลึกรู้เป็นแค่การรู้สึกถึงอาการทางกายและอาการทางใจ แต่คำว่ากำหนดมีความหมายไปในทางที่ต้องมีการกระทำบางอย่าง และสิ่งที่กระทำกันมากก็คือการเพ่งจ้องเอาเป็นเอาตายกับการรู้ จนเกิดความทุกข์หรือความเครียดกันมากทีเดียว

อีกคำหนึ่งคือคำว่า**สมาธิ** ในสมัยที่อาตมายังเป็นเด็ก ได้ทราบคำแปลว่า **“ความตั้งมั่น”** แต่สมัยนี้กลายเป็น **“ความสงบ”** กันไปแล้ว คำว่าความตั้งมั่นน่าจะตรงกับสภาวะของสัมมาสมาธิ เพราะในขณะที่จิตฟุ้งซ่านหรือไม่สงบนั้น จิตยังสามารถตั้งมั่นรู้ความฟุ้งซ่านได้อย่างเป็นกลาง เมื่อเราไปเน้นสมาธิในความหมายของความสงบ เราก็มุ่งทำความสงบกันยกใหญ่ โดยหวังว่าถ้าสงบแล้วจะเกิดปัญญา นักปฏิบัติจึงพากันติดความสงบ ติดปีติ และติดนิมิต แทบจะทั่วหน้ากัน

อีกคำหนึ่งคือคำว่า**วิปัสสนา** คำนี้มีปัญหามานานแล้ว คือพวกเราบางท่านชอบแปลคำว่าวิปัสสนาว่า **“คิด”** ที่จริงความคิดให้เราได้แค่จินตามยปัญญา ส่วนวิปัสสนาให้ภาวนามยปัญญา หรือปัญญาอัน

เกิดจากการเจริญสติตามรู้รูปนามได้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นเรื่องของการ **"รู้"** ไม่ใช่คิด

ขอฝากให้พวกเราพิจารณาความหมายของคำทั้งสามนี้ ว่าพวกเราเข้าใจกันอย่างไรบ้าง

๙. การปฏิบัติธรรมแนวพุทโธ

ถาม การปฏิบัติของพระป่าที่ท่านใช้การบริกรรมพุทโธนั้นมีอารมณ์บัญญัติ เป็นเพียงการทำสมถะเท่านั้นใช่หรือไม่ครับ

ตอบ ครูบาอาจารย์ในสาย**หลวงปู่มั่น ภูริทัตฺตเถระ** หรือที่เราเรียกกันทั่วไปว่าสาย**พระป่า** ท่านนิยมสอนให้ศิษย์บริกรรมพุทโธ เมื่อได้ยินคำว่าบริกรรมพุทโธ หลายท่านจะสรุปทันทีว่าเป็นการทำสมถะ ไม่มีทางที่จะทำวิปัสสนาได้เลย เพราะพระอภิธรรมสอนไว้ว่า บัญญัติอารมณ์ใช้ในการทำสมถะ ส่วนปรมัตถ์อารมณ์ใช้ในการทำวิปัสสนา ดังนั้นการบริกรรมคำว่าพุทโธซึ่งเป็นความคิด เป็นบัญญัติ หรือเป็นการทำพุทธานุสติ จึงเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ นอกจากเป็นการทำสมถะ

แท้จริงคำบริกรรมพุทโธเป็นเพียงเหยื่อล่อเพื่อให้เราเกิดสติรู้ทันจิต ครูบาอาจารย์พระป่าบางองค์ท่านเปรียบเทียบว่า **คำบริกรรมพุทโธเป็นแค่เหยื่อตกปลา จิตคือปลา เราปฏิบัติไม่ใช่เพื่อเอาคำว่าพุทโธ แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้ทันจิต พุทโธเป็นบัญญัติก็จริง แต่จิตที่รู้พุทโธเป็นปรมัตถ์ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้** ครูบาอาจารย์บางรูปเช่น **ท่านอาจารย์บุญจันทร์ จันทวโร** แห่งวัดถ้ำผาผึ้ง จังหวัดเชียงใหม่ สอน

ถึงขนาดให้บริกรรมว่า "พุทโธใจรู้ พุทโธรู้ใจ" คือบริกรรมแล้วให้หัดสังเกตว่า คำว่าพุทโธเป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้า และบริกรรมพุทโธแล้ว ก็ให้คอยชำเลืองสังเกตจิตใจตนเอง จะพบว่าระหว่างที่บริกรรมพุทโธอยู่นั้น บางขณะจิตเกิดความสุข บางขณะจิตเกิดความทุกข์ บางขณะจิตก็สงบ บางขณะจิตก็ฟุ้งซ่าน เป็นต้น เมื่ออ่านจิตใจตนเองออกแล้วก็วางคำว่าพุทโธเสีย แล้วเฝ้ารู้จิตต่อไป พ่อแม่ครูอาจารย์บางองค์เช่น **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** ก็สอนศิษย์บางคนให้บริกรรมพุทโธ แล้วรู้ทันจิตผู้บริกรรมพุทโธ รู้ไปจนหมดคำพูด คือหมดการบริกรรม เหลือแต่การรู้สภาวะของจิตปรมัตถ์และเจตสิกปรมัตถ์ต่อไป

การที่รู้ว่าบางขณะจิตมีความสุข ทุกข์ สงบ ฟุ้งซ่าน หรือมีกุศลและอกุศลต่าง ๆ นั้น จะทำให้ผู้ปฏิบัติสังเกตได้ชัดเจนว่า ความสุขก็ถูกรู้ ความทุกข์ก็ถูกรู้ กุศลก็ถูกรู้ อกุศลก็ถูกรู้ สิ่งเหล่านี้ปรากฏเกิดร่วมกับจิตเป็นคราว ๆ เท่านั้น ส่วนจิตเป็นเพียงธรรมชาติที่รู้อารมณ์ นี้คือการหัดทำความเข้าใจนามเจตสิกอันได้แก่เวทนาและสังขาร กับนามจิตนั่นเอง นอกจากนี้ยังเห็นอีกว่า ทั้งจิตผู้รู้อารมณ์กับเจตสิกที่ถูกจิตรู้นั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงนามธรรมที่เมื่อมีเหตุก็เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ แล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง นี้ก็คือการก้าวจากขั้นการรู้จักแยกสภาวะของขันธ์ ไปสู่ขั้นการทำวิปัสสนานั่นเอง

การบริกรรมพุทโธยังมีประโยชน์อย่างอื่นอีก คือครูอาจารย์พระป่าบางองค์ท่านสอนให้ศิษย์บริกรรมพุทโธซึ่งเป็นความคิด เพื่อเป็นอุบายตัดกระแสความคิดของจิตที่จะส่งส่ายออกไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่ควรคิด ทำให้จิตรวมสงบเข้ามาที่จิต แล้วมีสติสัมปชัญญะตามรู้จิตปรมัตถ์ต่อไป จนสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรา และถอดถอนความยึดถือจิตได้ในที่สุดด้วย

นอกจากนี้ครูบาอาจารย์พระป่าท่านยังหัดให้ศิษย์พิจารณากาย ซึ่งการคิดพิจารณากายว่าเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ เป็นธาตุ เป็นขันธ์ ก็เป็นการทำสมถะอีกอย่างหนึ่ง ท่านทราบ ไม่ใช่ไม่ทราบ ดังเช่น**หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี** ก็เคยสอนเรื่องนี้ไว้ตรงๆ ว่า “การคิดพิจารณากายว่าเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ เป็นสิ่งที่ต้องตาย เป็นธาตุขันธ์ เหล่านี้เป็นไปเพื่อการแก้อาการของจิต (เป็นสมถะ)” **หลวงพ่อพุธ ฐานิโย** ก็สอนอยู่เสมอๆ ว่า “สมถะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด (คือให้รู้หรือรู้สึกเอา)” แต่ครูบาอาจารย์ท่านก็ให้ทำ เพราะศิษย์ส่วนมากของท่านเป็นพระหนุ่มเณรน้อย การพิจารณากายเช่นพิจารณาผมขนเล็บฟันหนังเป็นเครื่องข่มราคะ ทำให้อยู่รอดในสมณเพศได้ง่ายขึ้น และถ้าเรื่องนี้ไม่จำเป็นจริงๆ พระพุทธเจ้าคงไม่ทรงบัญญัติให้พระอุปัชฌาย์ต้องสอนผู้บวชให้รู้จักตจปัญจกกรรมฐาน คือสอนให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้าพระอุปัชฌาย์ไม่สอน ท่านถึงกับปรับอาบัติพระอุปัชฌาย์ทีเดียว เพราะถือว่าเป็นการทำลายอุปนิสัยพระอรหันต์ของศิษย์

เมื่อคิดพิจารณากายอยู่นั้น บางท่านจำแนกได้ว่า กายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติ แท้จริงคือรูปเย็นร้อนอ่อนแข็งตึงไหว หรือเมื่อยามเดินบิณฑบาต เดินจงกรม นั่งสมาธิ นั่งฉันอาหาร กวาดวัด ซักจีวร ทำข้อวัตรเช่นนวดครูบาอาจารย์ ฯลฯ ท่านก็มีสติรู้รูปยืนเดินนั่งนอนคู้เหยียด เพราะ**พระป่าท่านเน้นการเจริญสติในทุกอิริยาบถ** และไม่ใช่เพียงเห็นรูปปรมัตถ์ ท่านยังเห็นอีกว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รู้รูป เป็นอีกสิ่งหนึ่งต่างหากจากรูป ท่านจึงเห็น**รูปไหว**และเห็น**นามรู้**ได้ชัดเจน สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ขัดแย้งกับภาคปริยัติเลย เพียงแต่ส่วนมากนักปฏิบัติไม่ได้ศึกษาปริยัติ จึงไม่สามารถพูดสื่อความเข้าใจกับนักปริยัติได้เท่านั้นเอง

บางท่านคิดพิจารณากายสลับกับการเพ่งนิ่งอยู่กับกาย ในลักษณะของการเพ่งกสิณ คือเอารูปกายที่ยืนเดินนั่งนอนนั้นแหละเป็นบริกรรมนิมิตบ้าง หรือพิจารณากายสลับกับการกำหนดลมหายใจบ้าง แล้วจิตรวมลงเกิดอุคคหนิมิต (จำภาพกายได้ด้วยใจชัดเจนเหมือนตาเห็น เป็นบัญญัติอารมณ์) แล้วเกิดปฏิภาคนิมิตของกาย (เป็นบัญญัติอารมณ์) แล้วเกิดปีติ สุข เอกัคคตา หลังจากนั้นจิตจึงเอาองค์ฌานซึ่งเป็นปรมัตถ์อารมณ์มาใช้เจริญวิปัสสนา ท่านที่เดินในแนวอย่างนี้ก็มีมาก แต่ไม่ว่าท่านจะพิจารณากายอย่างไร พอเลิกพิจารณาแล้ว ท่านจะเน้นเรื่องการเจริญสติในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่

บางท่านทำความสงบจนจิตแนบแน่นอยู่กับความสงบในจุดเดียว ไม่คิดไม่นึกปรุงแต่งอะไร เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิท่านก็น้อมจิตออกพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ เป็นธาตุ แล้วทำความสงบกลับเข้าไปอีก เมื่อจิตรวมลงก็เกิดนิมิตเห็นกายสลายตัวไป เพราะเคยพิจารณานำร่องให้จิตเห็นอย่างนั้นไว้ก่อนแล้ว ถึงจุดนี้อาศัยที่ท่านเคยรวมจิตเข้าจนถึงฐานด้วยการทำสมาธิมาจนชำนาญ เมื่อไร้กายแทนที่จิตจะเพ่นพ่านปรุงแต่งไปที่อื่น จิตกลับรวมลงมารู้อยู่ที่จิต แล้วเห็นอารมณ์ปรมัตถ์ภายในจิตเกิดดับ เช่นเห็นความไหวยิบยับเกิดดับไปโดยไม่มีสมมุติบัญญัติว่าสิ่งนั้นคืออะไร เป็นการเจริญวิปัสสนาได้ในอีกลักษณะหนึ่งจนเกิดตัดกระแสโลกเข้าถึงธรรมได้ วิธีการเช่นนี้น่าจะสอดคล้องกับเรื่องที่ตำราเรียนพระอภิธรรมในเรื่องภูมิจตุกะและปฏิสนธิจตุกะอธิบายไว้ ว่าพระอริยบุคคลผู้ไปกำเนิดในอรูปภูมิแม้กระทั่งในเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ สามารถไปปฏิบัติธรรมต่อได้จนถึงนิพพานในอรูปภูมินั้นๆ

และตรงจุดนี้เองที่ทำให้อาตมานึกถึงคำสอนในอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตรที่ท่านสอนว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับผู้เป็นสมถยานิก เพราะหากพระป่าคิดพิจารณากายโดยไม่มีกำลังของสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน เมื่อจิตพิจารณาจนหมดกายแล้ว จิตก็ย่อมฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์ภายนอกเช่นไปหาอารมณ์ที่เป็นอรูป แทนที่จะย้อนเข้ามารู้จิตใจตนเองเพื่อเห็นความเกิดดับของจิตและเจตสิกจนตัดเข้าถึงกระแสธรรมได้ ดังนั้นพระป่าจึงทิ้งสมาธิไม่ได้ เว้นแต่จะหันมาเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางดำเนินของผู้เป็นวิปัสสนายานิก

ถ้าศึกษาสังเกตคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์วัดป่าให้ดีจะพบว่าหลายองค์ทีเดียวที่คำสอนในยุคต้นของท่านจะเน้นที่การบริกรรมพุทโธและพิจารณากาย แต่เมื่อท่านล่วงกาลผ่านวัยมีประสบการณ์มากขึ้น ท่านกลับเน้นเรื่องการเจริญสติรู้อยู่ที่จิตใจของตนเองมากขึ้น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็เช่น **หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ หลวงปู่ทา จารุธัมโม หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ และหลวงพ่อพุธ ฐานิโย เป็นต้น** ส่วน**หลวงปู่ดูลย์ อตุโล**นั้น ท่านสอนเน้นเรื่องจิตมานานแล้ว

สรุปแล้วพระป่าท่านเริ่มการปฏิบัติจากการบริกรรมพุทโธซึ่งเป็นบัญญัติอารมณ์ แล้วก้าวเข้ามารู้นามจิต นามเจตสิก และรูป ซึ่งเป็นปรมัตถ์อารมณ์ การบริกรรมพุทโธจึงเป็นเพียงอุบายอย่างหนึ่งเพื่อการจำแนกและทำความรู้จักรูปนามนั่นเอง อย่างไรก็ตามเมื่อเจริญสติสัมปชัญญะมากเข้า บางคราวเกิดอาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า ท่านก็บริกรรมพุทโธเป็นที่พักซึ่งก็คือการทำสมถะ และบางทีท่านก็ใช้การบริกรรมพุทโธให้จิตรวมลงในจุดเดียว เพื่อรู้จิตให้ชัดเจนจนเห็นว่าจิตไม่ใช่ตนแล้วปล่อยวางจิต อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน

๑๐. คำสอนของหลวงปู่ดูลย์

ถาม ผมเคยอ่านธรรมเทศนา วิธีการปฏิบัติธรรม รวมทั้งปริศนาธรรมของ**หลวงปู่ดูลย์** รู้สึกว่าเป็นข้อธรรมที่ลึกซึ้งมากเกินกว่าสติปัญญาของปุถุชนจะเข้าใจได้ จึงอยากจะขอความกรุณาให้หลวงพ่อช่วยอธิบายคำสอนของท่านด้วยครับ

ตอบ เมื่อกล่าวถึงคำสอนของ**หลวงปู่ดูลย์**แล้ว อาตมามีข้อสังเกตว่ายิ่งนานวัน ยิ่งมีผู้แต่งคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติ โดยอ้างว่าเป็นคำสอนของ**หลวงปู่ดูลย์**ออกมาเผยแพร่มากขึ้น ๆ บางเรื่องขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยซ้ำไป เช่นสอนว่า (๑) **“ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็อย่าปฏิบัติ”** จุดนี้ขัดกับมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “จิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน” หรือแต่งว่า (๒) **“เหตุต้องละ ผลต้องละ** ใช้หนี้ก็หมดพ้นเหตุเกิด” นี่ก็ขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนว่า “ทุกข์ (อันเป็นตัวผล) ให้รู้ สมุทัย (อันเป็นตัวเหตุ) ให้ละ” ขอยืนยันว่าหลวงปู่ไม่เคยสอนอย่างนี้ ลองฟังเทปคำสอนที่เป็นเสียงเดิมของท่านดูได้เลย ที่ว่า “เหตุต้องละ” นั้นถูกแล้ว แต่ผลละไม่ได้ หลวงปู่จึงสอนว่า **“ผลต้องละใช้”** หมายความว่า “อย่าปฏิเสธวิบาก ต้องยอมรับผลจากการกระทำของตนโดยไม่ไปทำเหตุที่ไม่ดีขึ้นอีก”

นอกจากนี้ก็มีการแต่งปริศนาธรรมแปลก ๆ แล้วอ้างว่าเป็นคำสอนของหลวงปู่ก็มี อาตมาเคยถามศิษย์ของหลวงปู่หลายท่านแล้ว ไม่มีใครเคยได้ยินหลวงปู่สอนไว้อย่างนั้นเลย

อาตมากล้ายืนยันว่า **หลวงปู่ไม่เคยสอนปริศนาธรรม มีแต่บอกธรรมะอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และลัดสั้นที่สุด** เพื่อไม่ให้พวกเราหลงเพลินไปในโลกของความคิดจนลืมระลึกรู้สภาวธรรม แต่พวกเรา

เองมีนิสัยชอบคิด เมื่อได้ฟังธรรมที่ตรงไปตรงมาแล้ว ก็ยังนำมาคิดต่ออีก แต่เมื่อคิดไม่ออกเพราะธรรมเป็นสิ่งที่คิดๆ เอาไม่ได้ ก็เลยเหมาเอาว่าท่านแสดงปริศนาธรรม

เรามาพูดกันถึงคำสอนดั้งเดิมของท่านกันดีกว่า ตัวอย่างเช่นเมื่ออาตมาไปศึกษาธรรมกับท่านนั้น ท่านสอนการปฏิบัติให้เพียงสั้นๆ ว่า **"ให้ดูจิต"** บ้าง **"อย่าส่งจิตออกนอก"** บ้าง เมื่อถามท่านว่าจิตอยู่ที่ไหน ท่านกลับตอบว่า **"จิตไม่มีที่ตั้ง"** เมื่อถามท่านว่าจะหาจิตได้อย่างไร ท่านกลับตอบว่า **"อย่าใช้จิตแสวงหาจิต"** เมื่อกราบเรียนท่านว่าเห็นจิตวิ่งไปมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ท่านกลับตอบว่า **"จิตจริงแท้ไม่มีการไป ไม่มีการมา"** เมื่อกราบเรียนท่านว่าสามารถรู้อยู่กับจิตผู้รู้ได้อย่างมั่นคงแล้ว ท่านกลับสอนว่า **"พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้"** เมื่อถามท่านว่าผู้รู้เป็นจิต จะทำลายจิตได้อย่างไร ท่านกลับตอบว่า **"จิตไม่ใช่จิต แต่ก็มิใช่ไม่ใช่จิต"** เมื่อกราบเรียนท่านว่าเห็นจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้เป็นคนละอันกัน ท่านกลับตอบว่า **"จิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน"** เป็นต้น

คำสอนของท่านล้วนเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือคำว่า **"ดูจิต"** หมายถึงให้ตามรู้ตามเห็นไปอย่างที่จิตเขาเป็น ไม่เผลอ ไม่คิด และไม่เพ่งเอา นี่เป็นวิธีเจริญวิปัสสนานั่นเอง

ที่ท่านสอนว่า **"อย่าส่งจิตออกนอก"** คือสอนว่าเมื่อจะปฏิบัติธรรมต้องมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงอารมณ์ ไม่ถูกตัณหา ๖ ครอบงำ และต้องสักว่ารู้อารมณ์

ที่ท่านสอนว่า **"จิตไม่มีที่ตั้ง"** ก็เป็นการทำลายความเห็นผิดว่าจิตมีที่ตั้งประจำเป็นการถาวร เพราะถ้าเชื่อเช่นนั้นจะมีโอกาสผิดพลาด

หลายอย่างเช่น (๑) คิดว่าจิตเที่ยง คือจิตมีดวงเดียวแล้วเที่ยววิ่งไปทางทวารทั้ง ๖ และ (๒) จะเกิดความพยายามเอาจิตไปตั้งไว้ที่จุดนั้นจุดนี้ ซึ่งเป็นวิธีของการทำสมถะ

ความจริงจิตเกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ ตลอดเวลา จะพยายามเอามันไปตั้งไว้ที่ไหนเป็นการถาวรได้ แต่ถ้าจะถามหาที่ตั้งกันจริงๆ ก็ควรกล่าวว่า จิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทางอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ที่ท่านสอนว่า **"อย่าใช้จิตแสวงหาจิต"** ก็เป็นการบอกตรงๆ ว่า (รูป)นามปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตาแล้ว เพียงมีสติและมีโยนิโสมนสิการเข้าใจถึงสภาวะของรูปนาม ก็พบ (รูป) นามแล้ว จะเที่ยวไปหามันทำไม เพราะการหานั้นเกิดจากอำนาจของตัณหา จิตที่กำลังถูกกิเลสตัณหาครอบงำย่อมไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติก็ไม่มีทางรู้สภาวะของรูปนามได้เลย ดังนั้นไม่ว่าจะพยายามหาจิตสักเท่าไรก็ไม่มีวันพบ แต่ถ้ามีสติรู้ทันว่ากำลังมีตัณหา หรือรู้ทันว่ากำลังพยายามหา เท่านี้ก็เจอจิตแล้ว

ที่ท่านสอนว่า **"จิตจริงแท้ไม่มีการไป ไม่มีการมา"** ก็เป็นการบอกตรงๆ ว่าจิตมันเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่เพราะเราไม่รู้ เราหลงผิดว่าจิตเที่ยง หรือจิตเป็นตัวตนถาวร จึงเห็นว่าจิตดวงนี้แหละเที่ยวไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งที่ความจริงนั่นคือวิญญาณที่เกิดดับทางทวารทั้ง ๖ และสิ่งที่เห็นว่าวิ่งไปมาก็เป็นแค่อาการของจิตใจหรือเป็นความปรุงแต่งฝ่ายนามธรรม โดยจิตเป็นผู้รู้อาการนั้นอีกทีหนึ่ง แต่เราไปหลงอาการจึงไม่รู้จักจิต

ที่ท่านสอนว่า **"พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้"** ก็คือไม่ให้ยึดจิตผู้รู้ ถ้ายังยึดอยู่ก็หลุดพ้นไม่ได้

ที่ท่านสอนว่า **“จิตไม่ใช่จิต”** ก็คือการชี้ให้เห็นว่า ตัวสภาวะหรือจิตปรมัตถ์เป็นอย่างหนึ่ง บัญญัติว่าจิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเข้าถึงตัวจิตปรมัตถ์ก็จะรู้ว่า สภาวะอันนั้นมีอยู่แต่ไม่เรียกว่าเป็นอะไรเลยถ้าไม่เข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง แล้วจะรู้สภาวะนั้นโดยไม่เอาความคิดเข้าไปปนเปื้อนการรู้อีกต่อไป จนเห็นความจริงของจิตปรมัตถ์ว่าเป็นไตรลักษณ์และปล่อยวางจิตได้

ที่ท่านสอนว่า **“จิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน”** ก็คือการชี้ให้เห็นสภาวะแห่งความเป็นอนัตตาของรูปนามทั้งภายในและภายนอก

จะเห็นได้ว่า **หลวงปู่ดูลย์**ไม่เคยสอนปริศนาธรรม แต่สอนธรรมอย่างตรงไปตรงมาที่สุดตามสภาวะที่ปรากฏ และมุ่งกระตุ้นให้เราก้าวต่อไปในทางธรรม โดยไม่หลงติดอยู่กับสภาวะอันใดอันหนึ่งที่พบเห็นในระหว่างทาง และท่านไม่เคยสอนเพื่อเอาใจเรา จนบางคนก็รับไม่ได้เพราะคำสอนของท่านไม่ตอบสนองกับกิเลสของตน เช่นบางคนพอใจกับนิมิตต่างๆ ท่านกลับบอกว่านิมิตทั้งหลายนั้นยังเอาเป็นที่พึ่งอะไรไม่ได้ หรือบางคนภูมิใจที่สามารถรู้อยู่กับจิตผู้รู้ได้ ท่านกลับบอกให้ทิ้งเสีย เป็นต้น (ก็คงคล้ายกับธรรมนิยายที่ว่า กามนิตเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะพระองค์ท่านสอนว่าสวรรค์ไม่เที่ยง และไม่มีอาตมันคือไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาที่แท้จริง มีแต่รูปกับนาม ซึ่งขัดแย้งกับกิเลสของกามนิตอย่างรุนแรง)

ถาม อยากให้หลวงพ่อช่วยอธิบายเรื่อง**อริยสัจจ์แห่งจิต** ที่หลวงปู่ดูลย์สอนว่า “จิตที่ส่งออกนอกเป็นสมุทัย มีผลเป็นทุกข์ จิตเห็น

จิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค มีผลเป็นนิโรธ” ไม่ทราบว่าแตกต่างหรือสอดคล้องกับคำสอนเรื่องอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้าหรือเปล่าครับ

ตอบ ต้องสอดคล้องสิเพราะหลวงปู่ดูลย์เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า จะแสดงธรรมขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้หรอก อาตมาจะขอกล่าวไปทีละสัจจะก็แล้วกัน

ที่ท่านสอนว่า “จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย” นั้น เพราะท่านพบสภาวะจริงๆ ว่า ถ้าจิตทะยานอยากออกไปยึดอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นทันที ถ้าจิตไม่ทะยานออกไปยึดอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จิตจะไม่ทุกข์ ส่วนพระพุทธเจ้าท่านทรงชี้เข้ามาที่ตัวตัณหาซึ่งเป็นตัวผลักดันให้จิตทะยานออกไปยึดอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ถ้าทำลายตัณหาทั้ง ๖ ได้ จิตก็จะไม่ทะยานออกยึดอารมณ์ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น เป็นการมองเรื่องเดียวกัน แต่มองจากคนละมุม คือหลวงปู่ดูลย์ท่านมองจากปรากฏการณ์ ส่วนพระพุทธเจ้าทรงชี้เข้าไปถึงเบื้องหลังของปรากฏการณ์ด้วย

หลวงปู่ดูลย์สอนว่า “ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอกเป็นทุกข์” ทุกข์ตัวนี้ก็คือทุกข์ทางใจที่นักปฏิบัติมุ่งจะพ้นให้ได้นั่นเอง ส่วนทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามีความหมายกว้างกว่านั้น คือกายและจิตเองนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ จิตจะส่งออกหรือไม่ส่งออก ตัวจิตก็เป็นตัวทุกข์อยู่แล้ว ซึ่งหลวงปู่ดูลย์ท่านก็เห็นตามพระพุทธเจ้าเช่นกัน ท่านจึงสอนให้ทำลายความยึดถือจิตให้ได้ จึงจะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นอย่างแท้จริง

หลวงปู่ดูลย์สอนว่า “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค” ซึ่งก็ถูกต้องของท่าน เพราะการตามรู้ตามดูจิตก็คือการเจริญวิปัสสนาที่เอา

นามเป็นอารมณ์ จัดเป็นการเจริญ (ปุพพภาค) มรรคตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง แต่หลวงปู่ท่านชี้เข้ามาที่ตัวจิตอย่างเดียว ก็เพราะจิตใจเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าในธรรมทั้งปวง ถ้ารู้ทันจิตก็เหมือนจับประมุขได้ ลูกน้องก็หมดความหมายไปเอง

ส่วนนิโรธนั้นหลวงปู่ท่านใช้ในความหมายเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงใช้นั่นเอง

สรุปแล้วหลวงปู่ดูลย์ท่านอธิบายอริยสัจจ์แบบเจาะจงเพื่อการปฏิบัติของศิษย์ ซึ่งถ้าศึกษาและปฏิบัติเท่าที่ท่านเลือกเฟ้นธรรมของพระพุทธเจ้ามาสอนก็พอจะพ้นทุกข์ได้ ในขณะที่คำสอนเรื่องอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้านั้น กว้างขวางครอบคลุมธรรมฝ่ายกุศลทั้งปวง เพราะทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งปวงซึ่งมีวาสนาบารมีและอินทรีย์แก่อ่อนแตกต่างกันมากมาย

ถาม ผมสงสัยว่าทำไมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์จึงเหมือนกับคำสอนของฮวงโป

ตอบ เพราะหลวงปู่ยืมถ้อยคำของท่านฮวงโปมาใช้ เรื่องนี้สืบเนื่องจากท่านเจ้าคุณพระโพธินันทมุนีเป็นผู้นำหนังสือ **“คำสอนฮวงโป”** ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสแปลไว้ไปถวายให้หลวงปู่พิจารณา หลวงปู่เห็นว่าท่านฮวงโปบัญญัติถ้อยคำไว้ตรงกับสภาวะดีแล้ว และท่านอาจารย์พุทธทาสก็แปลไว้ดีแล้ว จึงนำคำสอนมากล่าวสอนเพียงบางส่วนเท่าที่เห็นว่าผู้ปฏิบัติควรทราบ มาในชั้นหลังนี้ได้ทราบว่ามีผู้ตำหนิท่านว่าละเมิดลิขสิทธิ์ คือนำหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสไปพิมพ์แจกเป็นหนังสือ “จิตคือพุทธะ” ความจริงหลวงปู่ไม่เคยเขียนหนังสือธรรมะ และ

ไม่เคยพิมพ์หนังสือธรรมะแจก มีแต่กล่าวธรรมให้ผู้สนใจฟังอย่างไม่มีรูปแบบและครั้งละไม่กี่คนเท่านั้น และท่านก็ไม่ได้ต้องการชื่อเสียงเกียรติยศหรือได้รับผลประโยชน์อะไร เพียงต้องการให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์เท่านั้น ส่วนการพิมพ์หนังสือ “จิตคือพุทธะ” ก็เป็นเรื่องที่ลูกศิษย์ลูกหาทำกันเองในชั้นหลัง ถ้าจะว่ามีความบกพร่องที่ไม่มีเชิงอรรถหรือบรรณานุกรมอ้างอิงถึงหนังสือแปลของท่านอาจารย์พุทธทาส ก็ขอให้ว่าลูกศิษย์เถอะ ผู้เฒ่าอายุร่วมร้อยปีท่านไม่เข้าใจเรื่องลิขสิทธิ์อะไรหรอก เหมือนท่านอ่านหนังสือแล้วเห็นว่าถูกต้องดี และสอดคล้องกับธรรมที่ท่านรู้เห็นมาด้วยการปฏิบัติ ท่านก็นำมาเล่าให้ลูกศิษย์ฟังเท่านั้นเอง

ถาม คำสอนของเว่ยหล่างฮวงโปไม่ใช่คำสอนในฝ่ายเถรวาทของเรา จะใช้ได้หรือครับ โดยเฉพาะบางอย่างฟังแล้วพิกลมาก เช่น เรื่องจิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน พอจะมีคำสอนในฝ่ายเถรวาทของเราเทียบเคียงได้บ้างไหมครับ

ตอบ คำสอนทั้งหลายนั้นจะใช้ได้หรือไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ว่าใครเป็นผู้สอน แต่อยู่ที่ตัวเนื้อหาของคำสอนเองต่างหาก โดยเฉพาะคำสอนในเรื่องแนวทางการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์นั้น หากสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ต้องถือว่าใช้ได้ แต่หากขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้าแม้ผู้สอนจะเป็นฝ่ายเถรวาทเอง ก็ต้องถือว่าใช้ไม่ได้ ดังนั้นเราไม่ควรยอมรับหรือปฏิเสธคำสอนของผู้ใดด้วยเหตุผลที่ว่า เขาเป็นเถรวาทหรือมหายาน แต่ควรดูที่เนื้อหาของคำสอนนั้นเป็นสำคัญ

สำหรับคำสอนที่ว่า“จิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน” นั้น โดยถ้อยคำหรือพยัญชนะแล้ว ไม่มีปรากฏในคำสอนของฝ่ายเถรวาทแน่นอน และโดยเนื้อหาหรืออรรถะถ้าเราตีความตรงตามตัวอักษร ก็

ไม่ถูกต้องตามคำสอนของฝ่ายเถรวาทด้วย เพราะจิต (จิตในจิตอันเป็นภายใน) ก็เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง สภาวะที่แวดล้อมอยู่ได้แก่ จิตในจิตอันเป็นภายนอก เจตสิก รูป (ทั้งที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง) และนิพพาน ต่างก็เป็นสภาวธรรมต่างหากออกไปจากกัน จะเป็นสิ่งเดียวกับจิต (จิตในจิตอันเป็นภายใน) ไม่ได้เลย

แต่ถ้าพิจารณาถึงสิ่งที่ท่านฮวงโปต้องการสื่อแล้ว คำสอนดังกล่าวก็น่าฟังมาก คือท่านไม่ได้สอนว่าจิต เจตสิก รูป นิพพานและบัญญัติเป็นสิ่งเดียวกัน แต่ท่านกล่าวถึง**ความรู้สึกของผู้ที่สามารถปล่อยวางความยึดถือจิตได้แล้ว ซึ่งจะรู้สึกว่าธรรมทั้งปวง ทั้งภายในและภายนอกเป็นสิ่งเดียวรวดคือเป็นอนัตตา** ทั้งนี้จิตกับสิ่งแวดล้อมเป็นคนละสิ่งโดยสภาวะ แต่มีลักษณะอันเดียวกันคืออนัตตลักษณะ

หากพิจารณาถึงคำสอนในฝ่ายเถรวาทเอง ที่พอจะเทียบเคียงกับสภาวธรรมตามความมุ่งหมายของท่านฮวงโปได้บ้าง ก็มีปรากฏในอรรถกถาว่าด้วยพาหิยสูตร คือพระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า *“จักขุวิญญาณ ย่อมไม่กำหนัด ขัดเคือง หลงในรูปที่มาปรากฏฉันใด เราจักตั้งชวนจิตไว้โดยประมาณแห่งจักขุวิญญาณอย่างนี้ว่า ชวนจิตของเราจักเป็นเพียงจักขุวิญญาณเท่านั้น เพราะเว้นจากราคะเป็นต้น”*

จุดนี้พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงจักขุวิญญาณจิตว่าปราศจากกิเลส และสิ่งที่จักขุวิญญาณจิตเห็นนั้น นักปฏิบัติจะพบว่า มันคือรูปที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนและปราศจากน้ำหนัก แต่เมื่อเห็นรูปแล้วชวนจิตที่เกิดตามมากลับเป็นมหากุศลจิตบ้าง หรือเป็นอกุศลจิตบ้าง และจิตเกิดความยึดถือรูปนั้น จึงเกิดน้ำหนักแห่งความเป็นตัวตนขึ้นในจิตใจ ดังนั้นรูปภายนอกจึงว่างไร้น้ำหนัก แต่จิตภายในกลับหนัก นับว่าจิตกับสภาวะที่แวดล้อมอยู่เป็นคนละอย่างกัน

แต่ถ้าชวนจิตที่เกิดตามมาเป็นเหมือนจักขุวิญญาณจิตเมื่อใด คือทำหน้าที่รู้อย่างเดียว ไม่ปรุงแต่งกุศลหรืออกุศล (แต่จิตอย่างนี้แหละเป็นมหากุศลจิตชั้นยอดทีเดียว) ชวนจิตจะไม่มีน้ำหนักแห่งความเป็นตัวตน หรือน้ำหนักแห่งความยึดถือขันธ์ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ทันทีว่า **รูปอันเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกก็ว่าง และจิตเองก็ว่างเสมอกัน** อาตมาคิดว่าท่านฮวงโปต้องการเล่าถึงสภาวะตรงนี้ ในขณะที่คัมภีร์ฝ่ายเถรวาทของเราไม่ได้เล่าถึงสภาวะที่เป็นผล แต่เล่าถึงส่วนที่เป็นการทำเหตุ คือ **การฝึกเจริญสติไปจนกระทั่งชวนจิตว่างเปล่าจากกิเลส เช่นเดียวกับจักขุวิญญาณจิต อันจะทำให้ได้เห็นธรรมภายในและธรรมภายนอกว่างจากความเป็นตัวตนเสมอกันหมด**

๑๑. เรื่องอื่น ๆ

ถาม ถ้าจะปฏิบัติธรรม จะต้องไปอยู่วัดหรือเข้าสำนักปฏิบัติหรือเปล่า หรือทำที่บ้านก็ได้ครับ

ตอบ ถ้าจะทำสมถะก็ควรหาสถานที่อันสงบสงัด แต่ถ้าจะเจริญวิปัสสนาก็ไม่เลือกเวลาและสถานที่แต่อย่างใด เพราะเราเจริญวิปัสสนาเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง .. ใจคิดนึก ไม่เกี่ยวกับเรื่องบ้านเรื่องวัดเลย แต่สำหรับผู้หัดใหม่ เบื้องต้นจะฝึกเป็นกลุ่มในวัดหรือในสำนักก่อนก็ไม่เป็นไร แต่เมื่อเข้าใจหลักปฏิบัติแล้ว ก็ควรหลีกเร้นไปทำความเพียรเอาเอง ดีกว่าจะคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะเรื่อยไปอันเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญ

ถาม เป็นเกย์/เลสเบียน ปฏิบัติได้ไหมครับ/คะ (มีผู้กระซิบถามบ่อย เป็นคำถามยอดนิยมข้อหนึ่ง)

ตอบ ได้ ไม่มีปัญหาอะไรหรอก ขอให้พากเพียรจริงๆ เถอะ ในอรรถกถาธรรมบทก็พอมีร่องรอยของผู้เป็นเกย์แล้วได้ปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดแห่งทุกข์มาแล้ว

ถาม การใช้ชีวิตฆราวาสบางครั้งจำเป็นต้องทำผิดศีล เช่นปลวกขึ้นบ้านต้องหาทางกำจัด สุนัขมีหมัดมีเห็บก็ต้องฆ่าหมัดและเห็บ ค้าขายต้องโกหกเช่นต้องบอกต้นทุนเกินจริงบ้าง โฆษณาคุณภาพสินค้าเกินจริงบ้าง เวลาอยู่ที่ทำงานบางทีเจ้านายก็ใช้ให้โกหก เช่นคนมาขอพบเจ้านาย ก็ต้องโกหกว่าเจ้านายไม่อยู่หรือกำลังประชุมบ้าง

ตอบ ที่คุณกล่าวมานี้เหมือนคำบ่นมากกว่าคำถาม เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน คุณต้องการรักษาศีลหรือเปล่า ถ้าต้องการรักษาเพื่อสร้างสมบารมีก็ต้องยอมสูญเสียบางอย่าง **แต่ถ้าพลาดไปทำผิดศีลเข้าจริงๆ ก็ต้องหัดวางใจให้ถูกเพื่อให้เกิดโทษน้อยลง** เช่นปลวกขึ้นบ้านก็อย่าคิดฆ่าปลวก ให้คิดรักษาบ้าน ทำนองเดียวกันอย่าคิดฆ่าหมัดแต่ให้คิดอนุเคราะห์ให้สุนัขอยู่สุขสบาย ถ้าเจ้านายใช้ให้โกหกก็อย่าคิดว่าเราจะโกหก ให้คิดว่าเราจะทำตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชา ส่วนการค้าขายนั้นถ้าคุณซื่อสัตย์ต่อลูกค้าคุณน่าจะได้ประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าการโกหกลูกค้า

ถาม นั่งแล้วเห็นแสง ได้ยินเสียง เห็นเทวดา เห็นผี จะทำอย่างไรดี

ตอบ เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะเห็นอะไรแปลกๆ แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้รูปนามตามความเป็นจริง ดังนั้นถ้าเห็นอะไรก็อย่าไปสนใจ ให้สนใจจิตตนเอง เช่นเห็นผีแล้วกลัวก็ให้รู้ว่ากลัว เห็นเทวดาแล้วดีใจก็ให้รู้ว่าดีใจ เป็นต้น สิ่งที่จิตไปเห็นนั้นเท็จหรือจริงก็มีค่าเท่ากัน ถ้าเห็นแล้วรู้ทันจิตก็ใช้ได้ ถ้าเห็นแล้วหลงยินดียินร้ายก็ใช้ไม่ได้

ถาม เวลาปฏิบัติจิตมันชอบพากย์หรือชอบร้องเพลงออกมาซ้ำๆ จะทำอย่างไรคะ

ตอบ รู้ไปเรื่อยๆ ถ้ารำคาญที่มันพากย์หรือร้องเพลง ก็ให้รู้ว่ารำคาญ แต่ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ทำสมถะช่วยให้จิตสงบลงบ้าง

ถาม จิตเสื่อม จิตตกจะทำอย่างไรดี

ตอบ จิตมันไม่เสื่อมและไม่ตกหรอก แต่มันเกิดดับเป็นขณะๆ ไป บางคราวเกิดพร้อมกับโสมนัสเวทนา บางคราวเกิดพร้อมกับโทมนัสเวทนา บางคราวมีกิเลส บางคราวไม่มีกิเลส ทั้งนี้เพราะมันยังมีเหตุมีปัจจัยให้ต้องเป็นอย่างนั้น ผู้ปฏิบัติไม่ควรคาดหวังว่าจิตจะต้องสงบต้องสุข ต้องไม่มีกิเลสตลอดกาล ถ้าเข้าใจได้ว่าจิตมีความผันแปรไปเป็นธรรมดา ไม่ว่าจิตจะเป็นอย่างไรก็ไม่ต้องตกใจ คิดว่าจิตแสดงธรรมให้ดูว่าจิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก็แล้วกัน

ถาม นั่งสมาธิแล้วจิตชอบตกภวังค์จะแก้อย่างไร

ตอบ จิตชอบตกภวังค์หรือ? ความจริงภวังค์ไม่ได้มีเอาไว้ให้ตกเหมือนตกหลุมตกบ่อ แต่ภวังค์เป็นชื่อของจิตอย่างหนึ่งที่ยังไม่ขึ้นสู่วิถีมาทำงานรับรู้อารมณ์ใหม่ ส่วนที่นั่งสมาธิแล้วเคลิ้มลืมตัวซึ่งนักปฏิบัติ

บางคนชอบเรียกว่าจิตตกภวังค์นั้น ความจริงจิตในขณะนั้นประกอบด้วยโมหะ ถ้านั่งแล้วเคลิ้มบ่อยก็ให้ลุกขึ้นเดิน ถ้าจำเป็นต้องนั่งก็ลืมตาเข้าไว้ แล้วคอยรู้ทันเวลาโมหะและราคะปรากฏขึ้น เช่นเกิดความเฉื่อยชาหรือคิดอาวรณ์ถึงความสุขสงบ จิตก็จะไม่ตกภวังค์อย่างที่ว่านั่นหรอก

ถาม จิตไปแช่ในอารมณ์จะให้แก้อย่างไรครับ

ตอบ ให้รู้ว่าจิตไปแช่อยู่กับอารมณ์ แต่ต้องรู้ด้วยความเป็นกลาง อย่าอยากเลิกแช่ จิตที่ไปจมแช่กับอารมณ์เกิดจากจิตขี้เกียจเจริญสติ จึงจับอารมณ์อันเดียวนิ่งๆ อยู่ เพราะรู้สึกว่าสบายดี หรือบางทีก็เพราะสำคัญผิดว่าการทำอย่างนั้นคือการเจริญสติ ถ้ารู้ไม่ทันก็ติดอยู่ตรงนี้หลายๆ ปี หรือติดตลอดชีวิตทีเดียว

การไปแช่กับอารมณ์นั้นมีหลากหลายมาก บางคนกำหนดลมหายใจแล้วจิตก็เคลื่อนไปเกาะนิ่งอยู่กับลมหายใจ บางคนกำหนดเท้า/ท้อง จิตก็ไหลไปเกาะที่เท้า/ท้อง บางคนตรึงความรู้สึกไว้ที่กายตลอดเวลาเพราะกลัวจะเผลอ จนจิตแข็งทื่อๆ และร่างกายเจ็บปวดไปเลยก็มี สิ่งเหล่านี้ต้องรู้ให้ทัน เพราะเราปฏิบัติธรรมด้วยตัณหาและเคยชินที่จะเข้าไปนอนแช่แน่นิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว พอลงมือปฏิบัติก็ส่งจิตไหลเข้าช่องเดิมทุกทีไป

ถาม ผมเห็นอารมณ์กับจิตรวมกันบ้าง แยกกันบ้าง จะต้องพยายามทำให้แยกตลอดเวลาไหมครับ

ตอบ ไม่ต้อง ให้เรารู้สภาวธรรมตรงตามความเป็นจริง อย่าอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้กายและจิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ปฏิบัติจนเข้าใจว่ากายและจิตไม่ใช่ตัวเราของเราต่างหาก

ถาม อยากทำวิปัสสนาแต่จะขอเริ่มจากสมถะก่อนได้ไหม

ตอบ คำถามนี้ก็คล้ายๆ กับพูดว่าอยากร่ำรวย แต่จะเริ่มจากการนอนพักผ่อนก่อนได้ไหม แท้จริงเราจะทำสมถะหรือจะทำวิปัสสนาเราต้องมีสติปัญญากำกับอยู่เสมอ ต้องรู้ว่าจะทำอะไร เพื่ออะไร และทำอย่างไรจึงจะถูกตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เช่นถ้าจิตฟุ้งซ่านมากหรือมีนิวรณ์มากจนเจริญสติไม่ถูก อย่างนี้ก็ควรทำสมถะเสียหน่อย แต่ถ้าจิตไม่มีนิวรณ์ก็ควรเจริญสติไปได้เลย ขอให้เข้าใจว่า **การทำสมถะมากๆ ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา แต่ปัญญาเกิดจากการเฝ้ารู้เฝ้าสังเกตกายนี้ใจนี้อยู่เสมอๆ ไม่ได้เกิดจากการนอนเพลินอยู่กับสมาธิ**

ถาม ผมหัดทำสมถะมาหลายปีแล้ว มีแต่สงบแล้วก็ฟุ้งซ่านสลับกันอยู่เสมอ อยากทราบว่าควรจะเริ่มทำวิปัสสนาตอนไหน

ตอบ นักปฏิบัติที่มุ่งทำสมถะนั้นมักพบว่าจิตสงบแล้วก็ฟุ้งซ่านนั่นเป็นธรรมชาติของจิต เพราะความสงบก็เป็นของไม่เที่ยง หากคิดจะทำความสงบให้ถาวรเสียก่อนจึงจะเริ่มทำวิปัสสนา เราก็อาจไม่มีโอกาสเจริญวิปัสสนาเลยจนตลอดชีวิต ดังนั้นควรจะเริ่มทำวิปัสสนาได้แล้ว วิปัสสนานั้นเราทำเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง..ใจคิดนึกปรุงแต่งอย่างคุณนั้นชอบทำสมถะ คุณก็สามารถเริ่มทำวิปัสสนาได้ โดยเมื่อจิตเริ่มถอนออกจากสมาธิ ก็ให้คุณมีสติระลึกรู้ถึงความสงบสุขที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ ถัดจากนั้นก็รู้ทันความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปตามลำดับ แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้หัดทำฌาน ก็ให้มีสติเจริญวิปัสสนาไปเลย คือจิตสงบก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จนเห็นว่าทั้งจิต ทั้งความสงบและความฟุ้งซ่านล้วนแต่เป็นนามธรรมที่เกิดดับๆ ไปตามปัจจัยปรุงแต่งเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับเอาได้ตามใจชอบ

ถาม ผม/ดิฉัน เรียน/ทำงานทั้งวันไม่มีเวลาเจริญสติ

ตอบ ถ้าคุณรู้จักการเจริญสติ คุณจะไม่บ่นว่าไม่มีเวลาเจริญสติ เพราะเราสามารถเจริญสติได้ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับ ยกเว้นในเวลาทำงานที่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น ลองสังเกตดูแล้วจะพบว่า มีเวลาให้ปฏิบัติได้อีกตั้งมากมาย ผู้ที่บ่นว่าไม่มีเวลาปฏิบัติมักจะคิดว่า การปฏิบัติคือการที่ต้องทำอะไรบางอย่างตามรูปแบบ ซึ่งเป็นเรื่องที่กินเวลามาก

ถาม ในเวลาเรียน/ทำงานจะเจริญสติได้อย่างไร (เป็นคำถามยอดนิยมซึ่งได้ยินแทบทุกวัน)

ตอบ ถ้าทำงานที่ต้องใช้ความคิดก็ต้องมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการใช้ความคิด ไม่ใช่เวลาเจริญสติ เช่นคุณมีหน้าที่ฟังอาจารย์บรรยาย คุณต้องฟังให้รู้เรื่องคือฟังเอาเนื้อความ อย่าไปเจริญสติจนเห็นว่าเสียงที่กระทบหูเป็นสักว่าเสียงเพราะคุณจะฟังไม่รู้เรื่อง หรือถ้าคุณเป็นโปรแกรมเมอร์ ในเวลาทำงาน คุณอย่าไปรู้แค่อาการเคลื่อนไหวของนิ้วมือ คุณต้องคิด ต้องจดจ่ออยู่กับการทำงาน แต่ถ้าคุณทำงานที่ใช้แรงกาย เช่นกวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ หรือการทำงานในโรงงานในส่วนที่ไม่ต้องใช้ความคิด อย่างนี้เจริญสติไปด้วยได้เลยโดยการเจริญอิริยาบถย่อยก็ได้ รู้เวทนาหรือรู้จิตก็ได้

ถาม ง่วงนอนจะดูจิตหรือเจริญสติได้อย่างไร จะแก้ง่วงได้อย่างไร

ตอบ คุณควรจำแนกให้ออกว่าง่วงเพราะกายหรือง่วงเพราะใจ ถ้าง่วงเพราะใจก็แสดงว่าง่วงเพราะกิเลส คุณควรเจริญสติระลึกรู้กิเลส

นั้น ถ้าทำไม่ไหวก็หาผัสสะที่แรงขึ้นหรือเปลี่ยนอารมณ์เสียหน่อย แต่ถ้าง่วงเพราะกายเหน็ดเหนื่อย ก็ควรพักผ่อนบ้าง ความจริงเรื่องง่วงนอนนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนท่านพระมหาโมคคัลลานะถึงมาตรการปฏิบัติ ๘ ประการ คุณลองไปศึกษาดูก็แล้วกัน

ถาม ในเวลานอนจะเจริญสติอย่างไร และจะทำกรรมฐานหรือเจริญสติในฝันได้ไหมครับ

ตอบ เวลานอนคือเวลาที่จำเป็นต้องพักผ่อน ถือว่ามีหน้าที่นอนให้ทำใจสบายๆ รู้กายหรือรู้ลมหายใจไปอย่างเบาๆ เพื่อให้หลับสนิท เวลาหลับก็จะเป็นสุข เวลาตื่นก็จะเป็นสุข และไม่ฝันร้ายด้วย แต่ถ้านอนไม่หลับก็คิดเสียว่า วันนี้มีโอกาสดีจริงๆ จะได้นอนเจริญสติทั้งคืน คิดอย่างนี้ไม่นานก็หลับ แต่ถ้าคิดอยากหลับจะไม่หลับเลย

ส่วนการทำกรรมฐานหรือเจริญสติในฝันนั้นเป็นเรื่องที่ใช้ไม่ได้เลย อย่างเก่งก็ได้แค่ฝันว่าทำกรรมฐานแต่ไม่ใช่การทำกรรมฐานจริงๆ เพราะในฝันนั้นไม่มีสติสัมปชัญญะ และไม่สามารถรู้อารมณ์รูปนามได้จริง ความฝันก็คือความคิดในเวลาหลับ เช่นเดียวกับความคิดก็คือความฝันในเวลาตื่น เราทำกรรมฐานในความคิดไม่ได้ฉันใด ก็ทำกรรมฐานในความฝันไม่ได้ฉันนั้น

ถาม เวลาเจริญสติดูจิต จะดูที่กลางอกหรือตั้งฐานที่ไหนดีครับ

ตอบ **หลวงปู่ดูลย์**ท่านสอนอาตมาว่า **จิตไม่มีที่ตั้ง** ดังนั้นไม่ต้องหาที่ตั้งให้จิตเป็นการถาวร แท้จริงจิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ซึ่งอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทางทวารทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทางทวารทั้ง ๖ นี้เช่นกัน

ที่ตั้งทางตา หู จมูก ลิ้น และกายนี้เข้าใจได้ง่ายว่าอยู่ตรงไหน ส่วนที่ตั้งของความรู้สึกทางใจนั้น หากความรู้สึกทางใจเช่นความโลภ ความโกรธ ความดีใจเสียใจ เกิดขึ้นที่ไหนก็รู้ตรงนั้น อย่าเริ่มต้นการดูจิตด้วยการเพ่งที่กลางอก หรือที่สมอง หรือที่กลางหน้าผาก กิเลสเกิดตรงไหน แล้วดับลงตรงไหน ก็รู้ตรงนั้นแหละ ไม่ต้องไปหาที่ตั้งถาวรให้จิตหรอก

ถาม จะทำสติให้เกิดได้อย่างไรครับ

ตอบ ทำไม่ได้ เพราะสติจะเกิดหรือไม่เกิด เป็นไปตามที่มโนทวาราวัชชนะจิต/โวฏฐัพพนจิตสั่ง ไม่ใช่ตามที่เราอยากให้เป็น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีอันเดียวคือหมั่นสังเกตสภาวะรูปนามเข้าไว้ เช่นจิตสุขก็รู้ จิตทุกข์ก็รู้ จิตเผลอก็รู้ จิตเพ่งก็รู้ จิตโกรธก็รู้ จิตรักก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตหดหู่ก็รู้ จิตแสวงหาก็รู้ รูปยืนก็รู้ รูปเดินก็รู้ รูปนั่งก็รู้ รูปนอนก็รู้ หรือกายมีอาการเคลื่อนไหวก็รู้ จิตมีอาการเคลื่อนไหวก็คอยรู้เรื่อยไป หากจิตมีความเข้าใจสภาวธรรมใดชัดเจนแล้ว เมื่อสภาวธรรมนั้นปรากฏ โวฏฐัพพนจิตก็จะเป็นปัจจัยให้สติเกิดโดยไม่ต้องจงใจทำขึ้นมา สติที่เกิดเองนี่แหละเป็นสัมมาสติจริงๆ จิตในขณะนั้นจะโปร่ง เบา เบิกบาน ไร้น้ำหนัก ส่วน “สติ” ที่จงใจสร้างขึ้นมาด้วยอำนาจของตัณหา ไม่ใช่สติจริง จะมีลักษณะแข็งกระด้าง หนัก แน่น ใช้ทำวิปัสสนาไม่ได้จริงหรอก

ถาม จะทำให้สติต่อเนื่องได้อย่างไรครับ

ตอบ ใครก็ทำสติให้ต่อเนื่องไม่ได้ แค่ทำสติขณะจิตเดียวยังทำไม่ได้เลย เพราะจิตจะมีสติหรือมีกิเลสก็ด้วยอำนาจของมโนทวาราวัชชนจิต/โวฏฐัพพนจิตเป็นผู้กำหนด และเมื่อสติเกิดแล้ว ถึงอย่างไรก็เกิดได้ในช่วงสั้นๆ ตำราบอกว่าเกิดได้ทีละ ๗ ขณะจิตเท่านั้น จะทำให้ต่อเนื่องยาวนานกว่านั้นไม่ได้เว้นแต่ทำฌานจิต แต่ถ้าคุณฝึกเจริญสติปัฏฐาน จนจิตคุ้นเคยที่จะมีสติแล้ว สติจะเกิดบ่อยๆ ได้ ถ้าสติเกิดได้บ่อยมาก เราจะรู้สึกเหมือนกับว่ามีสติต่อเนื่องได้เหมือนกัน

ถาม ถ้าเช่นนั้นจะพัฒนาจิตได้อย่างไรคะ

ตอบ ไม่ต้องไปคิดพัฒนาจิตหรอก เพราะจิตเป็นของเกิดดับและไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา สิ่งที่ควรจะทำก็คือ การฝึกใจให้วนเวียนอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศลเสมอๆ ด้วยการคิดในสิ่งที่ดีเช่นอนุสติ ๑๐ ด้วยการพูดในสิ่งที่ดีเช่นกถาวัตถุ ๑๐ ด้วยการทำในสิ่งที่ดีอื่นๆ เช่น การคบกัลยาณมิตร และสิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติจะขาดไม่ได้ก็คือ การหมั่นสังเกตและเรียนรู้สภาวธรรมทั้งรูปและนามอยู่เนืองๆ แต่ต้องระวังอย่าเร่งร้อนสังเกตแบบจ้องตาไม่กะพริบ เพราะจะเผลอไปเพ่งแทนการรู้ได้ง่ายๆ

การที่เราน้อมให้จิตไหลอยู่ในกระแสกุศลเนืองๆจะทำให้โวฏฐัพพนจิตตัดสินให้มหากุศลจิตเกิดบ่อยๆ (ทำนองเดียวกับการที่ปล่อยใจไปในทางที่ชั่วเสมอๆ จนความชั่วกลายเป็นอนุสัยหรือความเคยใจในทางที่ชั่ว ก็จะทำให้โวฏฐัพพนจิตตัดสินให้อกุศลจิตเกิดขึ้นเสมอๆ) ยิ่งถ้าเคยเรียนรู้ เคยสังเกตสภาวธรรมบ่อยๆ มหากุศลจิตที่เกิดก็จะประกอบด้วยปัญญาสามารถรู้รูปนามตรงตามความเป็นจริงได้บ่อยๆ จนเกิดความรู้จริง รู้แจ้ง และรู้ปล่อยวางรูปนามในที่สุด

ถาม ฟังหลวงพ่อพูดแล้วผมชักงงๆ เพราะทำอันนั้นก็ผิด ทำอันนี้ก็ผิด แล้วที่ถูกจะทำได้อย่างไรกัน

ตอบ **ที่ถูกทำเอาไม่ได้ เพราะถ้าเมื่อใดคุณพยายามทำ (ปฏิบัติ) ด้วยตัณหา/อุปาทาน คุณก็ก้าวไปสู่ความผิดพลาดเรียบร้อยแล้ว ดังนั้น ไม่ต้องสนใจว่าทำอย่างไรจึงจะถูก ให้รู้ทันอาการปรากฏทางกาย หรือตามรู้อาการปรากฏทางใจที่มันเที่ยวทำโน่นทำนี่ไว้เถิด แล้วการปฏิบัติจะถูกเองโดยอัตโนมัติ**

ถาม ดิฉันฝึกเจริญสติแล้วตัวแข็ง หลังแข็ง คอแข็ง ใจว่างๆ เบลอๆ จนต้องรับประทานยาแก้โรคประสาท รับประทานยาอย่างไรก็ไม่หาย ขอให้หลวงพ่อช่วยแนะนำวิธีแก้ไขให้ด้วยค่ะ

ตอบ อาการที่คุณกล่าวมานั้นเกิดจากการที่คุณฝึกเพ่ง ฝึกตรึงความรู้สึกไว้ที่กายตลอดเวลาเพราะกลัวจะขาดสติ นั่นไม่ใช่การเจริญสติหรอก เพราะเป็นการทำตามคำสั่งของตัณหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรม ตราบใดที่ยังไม่เลิกตรึงความรู้สึกไว้กับกาย อาการของคุณจะไม่หายไป ให้คุณรู้ทันการตรึงความรู้สึกไว้ พอเลิกตรึง อาการทางกายเหล่านั้นก็จะทุเลาไปเอง

ถาม ดิฉันสังเกตเห็นว่า ในเวลาปกติจิตใจก็สบายดี แต่พอเริ่มกำหนดรูปนาม จิตจะหนักแน่นแข็งๆ หาความสบายไม่ได้เลย

ตอบ ต้องเป็นอย่างนั้นแน่ เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตัณหา ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ มีตัณหาก็ต้องมีทุกข์เป็นธรรมดา แต่ถ้าเมื่อใดสภาวะรูปนามอันใดปรากฏ คุณรู้ไปตามนั้น จิตของคุณจะไม่แน่น

ไม่หนักเลย แต่จะกลับรู้ ตื่น และเบิกบานในทันทีนั้น เพราะจิตปราศจากตัณหา

ถาม ควรจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการรู้กายหรือรู้จิต

ตอบ ถ้ารู้กายแล้วสติเกิดบ่อยก็ให้รู้กาย ถ้ารู้จิตแล้วสติเกิดบ่อยก็ให้รู้จิต อย่าถือว่ากายหรือจิตอันใดสำคัญกว่ากัน ที่สำคัญคือความมีสติหรือความรู้สึกตัวต่างหาก

ถาม ผมเคยได้ยินพระอาจารย์รูปหนึ่งสอนว่า เบื้องต้นต้องพิจารณากายเสียก่อน จะไปรู้จิตเลยทีเดียวไม่ได้เพราะเป็นการข้ามขั้นตอนเหมือนกับการขึ้นต้นไม้ทางยอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเริ่มปฏิบัติด้วยการดูจิตนั้น เหมาะกับคนที่เคยเป็นฤๅษีได้ฌานมาก่อนแล้วเท่านั้น

ตอบ อาตมาก็เคยได้ยินคำกล่าวอย่างนั้นเหมือนกัน แต่คัมภีร์ทั้งหลายนับแต่พระไตรปิฎกลงมาไม่ได้สอนไว้อย่างนั้น โดยเฉพาะอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตรเปรียบสติปัฏฐาน ๔ ว่าเหมือนประตูเมือง ๔ ทิศเข้าประตูเดียว คือตามรู้กาย เวทนา จิต หรือธรรมเพียงอันใดอันหนึ่งก็เข้าเมืองคือถึงนิพพานได้เหมือนกัน และท่านสอนด้วยว่าจิตตานุปัสสนาเหมาะกับวิปัสสนายานิก นับว่าตรงข้ามกับคำสอนที่ว่าต้องทำฌานก่อนจึงจะดูจิตได้

ถาม ผู้ปฏิบัติจะทำปัฏฐานเดียวหรือต้องทำทุกปัฏฐาน ถ้าต้องทำทุกปัฏฐานต้องทำไปตามลำดับคือกาย เวทนา จิต และธรรมหรือไม่ครับ

ตอบ อาตมาเพิ่งตอบไปเดี๋ยวนี้เองว่าทำอันเดียวก็ได้ เพราะเราเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้สติเกิดเนืองๆ แล้วธรรมฝ่ายกุศลก็จะเกิดตามมา จะทำปัฏฐานใดก็เกิดสติได้ทั้งนั้น อย่างไรก็ตามเมื่อสติมีความคล่องตัวแล้ว ถ้าจิตจะท่องเที่ยวไปในปัฏฐานทั้ง ๔ ก็เป็นเรื่องของจิต ไม่ใช่เรื่องของเรา สำหรับการทำไปตามลำดับกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น อาตมาก็เคยแนะนำบางคนเหมือนกัน แต่ถ้าทำคล่องแล้วจิตจะพลิกแพลงข้ามไปฐานนั้นฐานนี้ได้โดยไม่เรียงลำดับหรอก อารมณ์ใดรู้ชัดก็รู้อารมณ์นั้นด้วยความมีสตินั่นแหละ

ถาม ขอถามความเห็นของหลวงพ่ออีกสักครั้งว่า การปฏิบัติในสายไหนดีกว่าสายไหน

ตอบ อาตมาตอบให้ไม่ได้หรอก คุณลองศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ชัดๆ ในเรื่องกิจในอริยสัจจ์ สติปัฏฐาน สมถะและวิปัสสนา แล้วคุณจะตอบได้เอง คือแยกได้ว่าอันใดเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า อันใดเป็นอุบายของอาจารย์ แล้วก็ลองพิจารณาดูว่าอุบายที่อาจารย์สอนนั้น ปลายทางจะส่งผลตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าอุบายของอาจารย์ส่งให้เกิดผลถูกต้องก็ใช้ได้เหมือนกัน เพราะอุบายบางอย่างก็จำเป็นสำหรับบางคน แต่ไม่มีหรอกนะที่อุบายอันเดียวกันจะใช้ได้กับคนทุกคนซึ่งจริตนิสัยและวาสนาบารมีต่างกัน ถ้ามีอุบายดีวิเศษอย่างนั้นจริง พระพุทธเจ้าท่านคงสอนเอาไว้แล้วล่ะ

ถาม ดิฉันหัดเจริญสติในชีวิตประจำวัน บางทีก็เกิดสับสนว่าที่กำลังทำอยู่นี้เรารู้ตัวหรือว่าเผลอกันแน่ ถ้าเกิดอาการอย่างนี้ ดิฉันควรจะทำอย่างไรดี

ตอบ ให้คุณรู้ว่ากำลังสงสัยอยู่ เพราะความสงสัยนั่นแหละเป็นปัจจุบันอารมณ์

ถาม หลวงพ่อมักสั่งให้รู้ความสงสัยโดยไม่ให้คิดหาคำตอบ แล้วจะเกิดความรู้ได้อย่างไรคะ

ตอบ เกิดได้สิ คือจะเห็นว่าความสงสัยเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความรู้ตรงนี้สำคัญกว่าการที่จะเที่ยวคิดแสวงหาคำตอบเสียอีก คุณเคยได้ยินไหมว่า **“สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”** เราต้องการรู้ความจริงเพียงเท่านี้เอง ความรู้อื่นๆ ไม่สำคัญหรอก

ถาม จะรู้ได้อย่างไรว่ารู้ได้ถูกต้องแล้ว

ตอบ ต้องเคยรู้จักสภาวะรู้ที่ถูกต้อง พอสภาวะรู้เกิดขึ้นก็จะรู้ได้เลยว่ารู้ถูกแล้วหรือไม่ อาตมามีข้อเสนอแนะให้คุณลองสังเกตสภาวะบางอย่างดู คือ (๑) ถ้าคุณรู้โดยจงใจที่จะรู้ อันนั้นก็ผิดแล้ว แต่ถ้าสติเกิดขึ้นเอง เช่นโกรธอยู่แล้วเกิดรู้ว่าโกรธ เผลออยู่แล้วเกิดรู้ว่าเผลออย่างนี้จึงใช้ได้ (๒) ถ้ารู้แล้วคุณจงใจเข้าไปดัดแปลงหรือแทรกแซงจิตหรืออารมณ์ อันนั้นก็ผิดแล้ว แต่ถ้าคุณรู้อย่างสักว่ารู้ ด้วยจิตที่เป็นกลางไม่ยินดียินร้าย อย่างนี้จึงใช้ได้ และ (๓) ถ้ารู้แล้วจิตเกิดโทมนัสเวทนาคือมีความอึดอัดหรือทุกข์ใจ อันนั้นก็ผิดแล้ว เพราะรู้ที่ถูกนั้นจิตจะเป็นมหากุศลจิต ซึ่งมีได้เฉพาะโสมนัสเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาเท่านั้น ส่วนโทมนัสเวทนาย่อมเกิดร่วมกับอกุศลจิตเท่านั้น

ถาม ผมดูอารมณ์อกุศลอย่างไรก็ไม่ดับ เช่นพอโทสะเกิดขึ้น ดูอย่างไรก็ดับโทสะไม่ได้

ตอบ ถ้ามีสติถูกต้องเป็นสัมมาสติเมื่อใด จิตในขณะนั้นจะมีโทสะหรืออกุศลใดๆ ไม่ได้เลย เพราะอกุศลกับสติเกิดพร้อมกันไม่ได้ แต่ที่คุณเห็นว่าโทสะมีอยู่และไม่ดับไปเสียที ก็เพราะในขณะนั้นคุณไม่ได้มีสติ แต่มีโทสะที่จะละโทสะ อีกอย่างหนึ่งเราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อละโทสะ เพราะโทสะมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นความจริงว่า โทสะและรูปนามทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาต่างหาก

ถาม ทำอย่างไรจึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้คะ

ตอบ คุณต้องรู้รูปนามจึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้ คือเมื่อใดมีสติสัมปชัญญะรู้รูปนามตรงตามความเป็นจริง ถึงไม่อยากเห็นไตรลักษณ์ก็ต้องเห็น เพราะรูปนามมีไตรลักษณ์แนบอยู่แล้วเป็นนิจ เปรียบเหมือนคุณมีผ้าที่มีตำหนิอยู่ผืนหนึ่ง หากคลี่ผ้าออกดูเสมอๆ ก็ย่อมพบตำหนินั้นจนได้ แต่ถ้าไม่ดูผ้าผืนนั้น (คือไม่ดูรูปนาม) หรือเอาแต่คิดคาดคะเนว่าผ้าน่าจะมีรอยตำหนิ (คือหลงอยู่กับความคิด/สมมุติบัญญัติ) คุณก็เห็นตำหนิของจริง (คือไตรลักษณ์) ไม่ได้

ถาม แล้วต้องช่วยจิตคิดพิจารณาหรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่ต้อง แต่ถ้าจะช่วยก็ช่วยให้น้อยที่สุด เราต้องการเห็นความจริง จึงไม่ควรเอาความคิดเข้าไปเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ แต่ถ้าจิตฟุ้งซ่านมากจะคิดพิจารณาบ้างก็ได้ เป็นการทำสมถะ พอคิดๆ แล้วจิตก็สงบได้จึงค่อยเจริญสติต่อไป

ถาม ถ้าอย่างนั้นจะดับความคิดได้อย่างไรคะ

ตอบ ดับไม่ได้หรอก จิตเป็นอนัตตา สมมุติบัญญัติก็เป็นอนัตตา จิตมันปรุงความคิดจะไปห้ามมันไม่ได้ แต่ถ้ารู้ทันว่าจิตคิดและไม่ไปช่วยมันคิด ความคิดมันจะขาดไปเอง หรือถึงมีอยู่ก็มีอย่างเบาๆ ไม่หนักและไม่เป็นตัวเป็นตนอะไรเลย

ถาม ถ้าเราไม่คิด เราจะเกิดปัญญาได้อย่างไรครับ

ตอบ เราเกิดปัญญาเพราะเห็นความเป็นจริงของรูปนาม ไม่ใช่เพราะคิดถึงรูปนาม พวกเราควรจับหลักการปฏิบัติไว้ให้ดีว่า ถ้าจะเจริญวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ปรมัตถ์คือรูปนาม ส่วนเรื่องบัญญัตินั้นไม่สำคัญหรอก อาตมาจะบอกให้ว่า ดูสิ่งใดไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าดู ฟังสิ่งใดไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าฟัง คิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการคิด แสวงหาอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการแสวงหา เพ่งอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการเพ่ง สุข/ทุกข์เรื่องอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าสุข/ทุกข์ รักอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการรัก โกรธอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการโกรธ ฟุ้งซ่านเรื่องอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการฟุ้งซ่าน และหดหู่ด้วยเรื่องอะไรไม่สำคัญ–สำคัญที่รู้ว่าจิตมีอาการหดหู่ เป็นต้น

ถาม ผมปฏิบัติตามที่หลวงพ่อแนะนำมาช่วงหนึ่งแล้ว ได้พบว่าจิตมีอาการแปลกๆ คือเวลาที่เห็นรูปอยู่นั้นจะไม่มีสุขทุกข์ดีชั่วอะไร แต่การดูมันเกิดเพียงวับเดียว แล้วมันก็ส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ ใจจะจำได้ว่าอารมณ์นั้นคืออะไร ดีหรือไม่ดี ถ้าคิดได้ว่าเป็นอารมณ์ที่ดี ราคะก็จะเกิดขึ้น ถ้าคิดได้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่ดี โทสะก็จะเกิดขึ้น ถัดจาก

นั้นจิตจะเบลอ ๆ ลงนิดหนึ่งแล้วอารมณ์ก็ดับหายไปหมดชั่วระยะสั้น ๆ ถัดจากนั้นความรับรู้อารมณ์จึงเกิดขึ้นใหม่ อาจจะรับรู้ทางตา ทางหู หรือทางใจก็ได้ ผมเชื่อแล้วว่ารูปนามมันเกิดดับได้ และรูปใหม่ก็ไม่ใช่รูปเดิม นามใหม่ก็ไม่ใช่นามเดิม

หลวงพ่อถามบ้าง คุณสังเกตได้อีกไหมว่า เราเลือกไม่ได้ที่จะรู้อารมณ์ทางทวารใด ๆ ทั้งสิ้น จิตเขาทำงานของเขาไปได้เอง และจิตจะเกิดกุศลหรืออกุศลก็เป็นสิ่งที่เราทำขึ้นไม่ได้ จิตเขาทำของเขาเอง

โยมตอบ ใช่ครับ

หลวงพ่อ ถ้าเราเจริญสติได้ถูกต้องแล้ว เราจะเห็นความจริงไม่ยากเลย การที่เห็นอารมณ์เก่าดับไปแล้วมีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้น นั่นเป็นการเจริญวิปัสสนาจริง ๆ แล้ว ให้ทำต่อไปเถอะ

ถาม ดูแล้วไม่รู้ว่ารู้อะไร รู้แต่ว่าจิตมีการกระทำบางอย่าง

ตอบ ดีแล้วที่รู้ ไม่จำเป็นต้องรู้ว่ารู้อะไรหรอก เพราะ “อะไร” ที่ถูกรู้นั้น มันมักจะเป็นแค่สมมุติบัญญัติเท่านั้น

ถาม เราจะปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน ทำไมเราไม่กำหนดรู้ความว่างหรือมหาสุญญตาโดยตรงล่ะครับ ทำไมจึงต้องอ้อมไปหานิพพานโดยผ่านทางการรู้ทุกข์หรือรูปนาม

ตอบ นิพพานไม่ใช่โลกอีกอันหนึ่งที่ว่าง ๆ และไม่มีอะไรเลย แต่นิพพานคือความดับตัณหาหรือวิราคะ และคือความดับของความปรุงแต่ง (รูปนาม) หรือวิสังขาร ดังนั้นถ้าจู่ ๆ เราดูเข้าไปที่ความว่าง เรา

จะหลงเพ่งช่องว่าง หรือเพ่งความไม่มีอะไรเลย นิพพานชนิดนั้นเรียกได้ว่านิพพานพรหม ไม่ใช่นิพพานพุทธ หนทางปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าพาดำเนินจึงต้องรู้ทุกข์ คือรู้ความปรุงแต่งหรือรูปนาม จนเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริงจึงหมดตัณหา เมื่อใดหมดตัณหา เมื่อนั้นธรรมที่ปราศจากตัณหาและปราศจากความปรุงแต่งก็จะปรากฏออกมาให้รู้ได้ด้วยใจ สภาวะใดยังมีตัณหาและสภาวะใดยังมีรูปนาม สภาวะนั้นไม่ใช่นิพพาน

ตัวตนและสมมุติบัญญัติทั้งหลายคือภาพลวงตาที่ตั้งซ้อนอยู่กับรูปนาม เมื่อเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง ภาพลวงตาก็หายไป เมื่อเห็นแจ้งอย่างนี้ความยึดถือรูปนามก็ดับไป เมื่อจิตปล่อยวางรูปนามหมดความดิ้นรนแส่ส่ายเพราะความหิวในอารมณ์ นิพพานคือความดับแห่งตัณหาก็ปรากฏขึ้น เรียกว่า**กิเลสนิพพาน**หรือ**สอุปาทิเสสนิพพาน**

เมื่อรูปนามนี้ดำรงสืบต่อจนหมดวิบากที่ส่งผลให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่แล้ว รูปนามนั้นก็ดับไปเหมือนไฟหมดเชื้อ เรียกว่า**ขันธนิพพาน**หรือ**อนุปาทิเสสนิพพาน**

จะเห็นได้ว่านิพพานไม่ได้ปรากฏออกมาเพราะการแสวงหานิพพาน แต่ปรากฏเพราะการปล่อยวางความยึดถือในรูปนามเสียได้

ถาม เมื่อเราปฏิบัติมากเข้า สภาวะของ สติ ปัญญา และจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไปบ้างไหมครับ

ตอบ เปลี่ยน แต่เขาเปลี่ยนของเขาเอง ไม่ใช่เราไปบังคับให้เขาเปลี่ยนได้ อาตมาจะยกตัวอย่างให้ฟัง

สติเบื้องต้นจะเกิดน้อย นาน ๆ จะเกิดครั้งหนึ่ง แต่เมื่อหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจเนือง ๆ จนจิตรู้จักสภาวธรรมได้มากและแม่นยำแล้ว สติก็จะเกิดเร็วขึ้น ความเผลอก็จะสั้นลงเรื่อย ๆ และสตินั้นเบื้องต้นรู้ได้แต่อารมณ์หยาบ ๆ เบื้องกลางรู้อารมณ์ได้ละเอียดขึ้น เบื้องปลายรู้ได้ทุกอย่าง

ปัญญาเบื้องต้นรู้สภาวะหรือรูปนาม เบื้องกลางรู้ลักษณะหรือไตรลักษณ์ เบื้องสูงรู้อริยสัจจ์ สูงสุดรู้นิพพาน

จิตเบื้องต้นคลุกรวมอยู่กับอารมณ์ (จมอยู่กับรูปนาม รู้รูปนามอย่างมีส่วนได้เสีย) เบื้องกลางถอดถอนตนเองขึ้นเอง เริ่มจากการถอดถอนบ้างรวมบ้าง จนไม่รวมเข้ากับรูปนามเลย และเหมือนลอยอยู่กลางความว่าง ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติอาจจะสงสัยว่าแล้วควรจะให้รู้ที่ใดระหว่างจิต อารมณ์ และความว่าง จึงเที่ยวค้นคว้าหาทางเดินต่อไป เพราะพอรู้รูปนามก็ทุกข์ พอรู้จิตก็ว่างไม่มีอะไรเหมือนโง่อยู่เฉย ๆ (การเพียรรู้รูปนามหรือจิตก็ยังมีการกระทำหรือกรรมที่เรียกว่าปุญญาภิสังขาร) พอจะรู้ความว่างก็ยังต้องส่งใจออกไปรู้ (ว่างชนิดนี้จึงเป็นว่างที่รู้ด้วยอำนาจบงการของตัณหา ยังมีอาเนญชาภิสังขาร ผู้ปฏิบัติอย่างไม่รอบคอบและมีปัญญาไม่พอ จิตจะแล่นไปยึดเอาความว่างคือ “ความไม่มีอะไร” มาแทนขันธ์ เพราะคิดว่าความว่างคือนิพพาน ที่จริงนั่นเป็นอารมณ์อรูปไม่ใช่นิพพาน)

เมื่อเจริญสติมากเข้าจนจิตเข้าใจอริยสัจจ์แจ่มแจ้ง คือรู้ว่า “รูปนามหรือขันธ์นั่นแหละคือทุกข์ แต่ถ้าสิ้นตัณหาคือหมดอยากหมดยึดขันธ์ จิตก็หลุดพ้นจากกองขันธ์ ก็คือพ้นทุกข์” เมื่อรู้แจ้งอริยสัจจ์อย่างนี้แล้ว จิตก็ถอดถอนหลุดพ้นออกจากกองทุกข์คือขันธ์ และพ้น

จากการกระทบกระทั่งของกิเลส ทุกข์หรือขันธ์ก็ยังคงมีอยู่เพราะวิบากยังให้ผลอยู่ แต่ใจพ้นทุกข์ลอยอยู่เหนือกองทุกข์เพราะสิ้นตัณหาอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตไว้กับขันธ์ ความสิ้นตัณหานี่แหละคือนิพพานเป็นสภาพที่พ้นทุกข์ (ขันธ์) พ้นกิเลส โดยไม่ต้องส่งจิตเข้าไปหานิพพานในความว่างที่ไหนเลย

ถึงจุดนั้นจะเห็นชัดว่าสภาวธรรมทั้งปวงคือ จิต เจตสิก รูป นิพพานเป็นเพียงอารมณ์ที่ปรากฏเท่านั้น ไม่มีเจ้าของผู้ครอบครองแต่อย่างใดเลย

ถาม ฟังหลวงพ่อกล่าวถึงเรื่องจิตอยู่เหนือขันธ์แล้วทำให้นึกได้ว่าเคยอ่านคำสอนของ**ท่านฮวงโป**มีกล่าวถึงคำว่า “จิตหนึ่ง” ขอทราบว่าจิตหนึ่งคืออะไรครับ

ตอบ คำว่าจิตหนึ่งไม่มีปรากฏในคำสอนฝ่ายเถรวาท แต่ถ้าเทียบเคียงสภาวะก็น่าจะได้แก่มหากิริยาจิต ซึ่งมีเฉพาะในพระอรหันต์เท่านั้น

ถาม ขอเรียนถามว่าจิตของพระอรหันต์ที่เรียกว่ามหากิริยาจิตนั้นมีลักษณะอย่างใด

ตอบ ตามตำราบอกว่า ชวนจิตที่รู้อารมณ์ทางใจโดยไม่ทำกรรมทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว นั่นแหละคือมหากิริยาจิต จิตชนิดนี้พวกเรายังไม่มี เรามีแต่จิตที่ทำกรรมเรียกว่ามหากุศลจิตกับอกุศลจิต ลองสังเกตจิตใจตนเองดูก็ได้ จะพบว่ามันแอบทำงานอยู่แทบตลอดเวลา ทั้งการทำงานที่เป็นบุญ เป็นบาป และการเที่ยวแสวงหาความว่าง สิ่งที่ผลักดันให้จิตทำงานหรือทำ (กิจ) กรรมก็คือความไม่รู้แจ้งในอริยสัจจ์ โดย

เฉพาะอย่างยิ่งความไม่รู้ทุกข์ หากจิตมีปัญญารู้แจ้งว่า การจงใจหรือการมีเจตนาแสวงหาอารมณ์ทั้งฝ่ายบุญ ฝ่ายบาป และความว่าง อันเป็นการทำงานหรือทำ (กิจ) กรรมของจิต จะนำทุกข์มาให้คือเป็นปัจจัยให้เกิดรูปนาม จิตก็จะหมดการกระทำ (กิจ) กรรมหรือหมดพฤติกรรมเข้าถึงสภาวะรู้ที่เป็นธรรมดา เป็นตัวของตัวเองไม่ถูกสิ่งใดครอบงำ ว่างจากกิเลสและว่างจากความปรุงแต่ง

ดังนั้นพวกเราควรรู้ทุกข์ คือรู้รูปนามตามความเป็นจริง เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้ว สมุทัยก็เป็นอันถูกละไปโดยอัตโนมัติ นิโรธคือความดับตัณหาก็เป็นอันถูกรู้แจ้ง การรู้ทุกข์ ละสมุทัย และมีนิพพาน (นิโรธ) เป็นอารมณ์นั่นแหละคืออริยมรรค อันนี้อาตมาไม่ได้พูดเองนะ แต่อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้อย่างนี้

<u>ถาม</u> ได้ทราบว่าบางคนฟังคำสอนของหลวงพ่อเพียงไม่กี่ครั้งก็เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ แต่บางคนเช่นตัวผมเอง ฟังมาหลายปีแล้วก็ยังไม่เข้าใจสักที ผมสงสัยว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้นครับ

<u>ตอบ</u> **ถ้าคุณลืมความเชื่อและความคิดเห็นของตนเองเสียให้หมดว่าการปฏิบัติธรรมควรจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วมีสติระลึกรู้อาการทางกายหรืออาการทางจิตในปัจจุบันไปเลย คุณก็จะเข้าใจในสิ่งที่อาตมากล่าวได้ในเวลาอันสั้น** แต่ถ้าคุณเอาแต่คิดว่า จะปฏิบัติอย่างไรดีนะ แล้วพยายามค้นคว้าหาวิธีปฏิบัติ คุณก็จะไม่เข้าใจในสิ่งที่อาตมากล่าวนี้ตลอดไป

ขอยกตัวอย่างสัก ๔–๕ รายก็แล้วกัน

มีบุคคลท่านหนึ่งเป็นคนไทยในสหรัฐฯ วันหนึ่งเขามาหาอาตมาแล้วบอกว่า “ผมอ่าน**วิมุตติปฏิปทา**ทาง internet แล้วลงมือปฏิบัติดูที่ผมปฏิบัติอยู่นี้ถูกหรือยัง” อาตมาตอบว่า “ยังไม่ถูก เพราะคุณยังปฏิบัติอยู่ การปฏิบัตินั่นเองคือความปรุงแต่ง ถ้าคุณตามรู้กายใจโดยไม่ปรุงแต่ง คุณก็ว่างจากความเป็นตัวตนอยู่แล้ว” เพียงเท่านี้ท่านผู้นี้ก็เข้าใจได้ว่า การเจริญสติที่แท้จริงนั้นไม่ต้อง**ทำ**อะไรเลย สิ่งใดปรากฏทางกายเช่นรูป ยืน เดิน นั่ง นอน ก็**รู้**ไปให้ตรงความเป็นจริง ที่มันเป็นเพียงรูปธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หรือสิ่งใดปรากฏทางจิตเช่นสุข ทุกข์ โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน หดหู่ ก็รู้ไปให้ตรงความเป็นจริง ที่มันเป็นเพียงนามธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

อีกท่านหนึ่งพากเพียรฟังอาตมาอยู่หลายปี ฟังแล้วก็กลับไปปฏิบัติที่บ้าน ถึงเดือนก็กลับมารายงานผลการปฏิบัติ มาถามว่าที่หนูปฏิบัติอยู่นี้ถูกหรือยัง อาตมาก็ตอบว่า “ยัง มันผิดที่ไปแต่งจิตแต่งอารมณ์ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าทำ ให้รู้ไปตามที่มันเป็นต่างหาก” เธอผู้นั้นก็ร้องไห้กลับไปหาทางทำแบบใหม่มาอีกทุกเดือน จนวันหนึ่งหมดกำลังใจที่จะ**ทำ** แล้วเกิดเห็นว่าจิตกำลังท้อแท้ ก็เลยปฏิบัติเป็นเพราะพอจิตท้อแท้ก็**รู้**ว่ากำลังท้อแท้อยู่

อีกท่านหนึ่งเป็นดอกเตอร์เหมือนกัน พยายาม**ทำ**อยู่เป็นปีจนหมดกำลังใจ คิดว่าเราคงไม่มีวาสนาที่จะปฏิบัติ ขอทำบุญอย่างเดียวก็แล้วกัน พอปลงตกอย่างนี้จิตที่เคยหนักอึ้งเพราะความอยากปฏิบัติก็สลายไป จิตหมดความดิ้นรนกระวนกระวายเพราะความอยากปฏิบัติธรรม เกิดความโปร่งเบาแล้วก็มีสติรู้อาการโปร่งเบานั้น ก็เลยเข้าใจว่าการปฏิบัติจริง ๆ ก็แค่**รู้**นี่เอง

อีกท่านหนึ่งก็คล้ายกันเป็นศิษย์ทาง internet คนแรกทีเดียว รายนี้พยายามมา ๕ ปี แต่ก็ไม่เข้าใจในสิ่งที่อาตมากล่าว จนเกิดอกหักและเห็นว่าจิตฟุ้งซ่านมาก พยายามหาทางแก้ให้จิตหายฟุ้งซ่านก็ไม่สำเร็จ **ทำ**จนหมดกำลังใจที่จะแก้ จึงคิดว่าเอาเถอะแก้ไม่ได้แล้ว เราจะ**รู้**ความฟุ้งซ่านลูกเดียวล่ะ แล้วฉับพลันนั้นหนุ่ม rising_sun ก็เจริญสติเป็น

อีกท่านหนึ่งเป็นพี่ที่เข้าวัดด้วยกันมานานจนรู้สึกคุ้นเคยกันเหมือนญาติ เธอเป็นคนเก่งรอบตัว แต่พยายามฟังอาตมาอยู่ ๒๐ ปี จึงเพิ่งเข้าใจได้ว่า การปฏิบัติธรรมต้อง**รู้**เอา จะ**ทำ**คือเข้าไปแทรกแซงจิตและอารมณ์ไม่ได้เลย

ถ้าถามว่าสิ่งใดทำให้บางคนรู้ได้เร็ว และบางคนรู้ได้ช้า ทั้งที่แต่ละคนมีขีดความสามารถในทางโลกไม่แตกต่างกันนัก ขอตอบว่า **ไม่มีสิ่งใดปิดกั้นพวกเราไว้จากธรรม นอกจากความไม่รู้แล้วหลงปรุงแต่งของจิตเราเอง**

ยิ่งผู้ใด (๑) อยาก (ปฏิบัติ) มากแล้วพยายามแสวงหา (ธรรม) ด้วยอำนาจของตัณหา หรือ (๒) เจ้าความคิดมากด้วยอำนาจของทิฏฐิ หรือ (๓) ไม่กล้าศึกษาธรรมด้วยอำนาจของมานะ (ว่าเราเก่งแล้วถ้าถามผู้อื่นจะทำให้เราเสียหน้า เป็นต้น) ผู้นั้นจะยิ่งพลาดจากหนทางสายนี้ เพราะไปหลงทำให้การเจริญสติซึ่งเป็นของง่ายที่สุด ธรรมดาที่สุด กลายเป็นอะไรบางอย่างที่ยากเย็นและลึกลับเสียเหลือเกิน

ส่วนผู้ใดกล้าหาญพอที่จะรู้รูปนามไปตามความเป็นจริง รู้ซื่อ ๆ รู้ตรง ๆ ก็จะเข้าใจธรรมได้ไม่ยากเลย.

บันทึกธรรม

บันทึกธรรม