

## ได้พักเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ไม่ได้ผลคืบหน้า

เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้น หรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยาก ที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความ สงสัยและความกระวนกระวายใจ ไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใด หรือหนักเพียงใด ปัญหา (ที่แท้)จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้น จึงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

## ควรจะนอนหลับมากน้อยเพียงใด

อย่าถาม ตอบไม่ได้ บางคนนอนหลับคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของตนเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชา หรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจ เฝ้าดูกายและจิต จนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังซุกตัวของีบต่อไป นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

## จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอก ขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มี เหมือนกันทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆ คน

## เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ในการฝึกปฏิบัติ

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของตนเองว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าจิตของตนเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าคุณรู้สิ่งต่างๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้น ให้ได้รู้ได้เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดา ตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่าน ทำขณะอยู่ที่นั่นเป็น โอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมดเมื่อท่านทำวัตรสวดมนตร์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเพคะ โถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะ อยู่ในการเพคะ โถนนั้น อย่ารู้สึกรว่า ท่านกำลังฝึกปฏิบัติอยู่

เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่าน บางคนบ่นว่า ไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลา  
หายใจเล้ามีเพียงพอไหม การทำสมาธิภาวนา ของท่านคือการมีสติระลึกรู้ และการรักษาจิตให้เป็น  
ปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

**บางครั้งกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้ามาแมลงโดยบังเอิญแล้วจะผิดไหม**

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่  
ยึดมั่น ถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างงมงาย ในการฆ่าสัตว์หรือการละเมิดข้อห้ามอื่นๆ นั้น มัน  
สำคัญที่เจตนา ท่านข่มขู่อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้า  
นำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆ  
น้อยๆ มากเกินไป จนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการฝึกปฏิบัติของเราที่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งชุดกวัตรและการปฏิบัติ  
ภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฏระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้นให้  
คุณประโยชน์ อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตน  
อย่างไร ดังนั้นท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกัน  
อย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆ คนดูเหมือนกัน และ  
ปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีล ธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง  
โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระสงฆ์ และชุดกวัตรทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่าง  
ง่ายๆ และต้องจำกัดจำนวนบริวารของเราด้วย ดังนั้น ที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของ  
พระพุทธเจ้า คือ งดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ตามความจำเป็นขั้น  
พื้นฐาน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเผาคูจิตและกายของเรา ในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดิน  
อยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

**ควรจะทำอย่างไรเมื่อสงสัย บางวันวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ**

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่าง  
มากมาย จากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตัวเป็นตน นั่นคืออย่า  
ตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหม่นวนเป็นวิภูฏะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่  
จะเป็นเช่นนั้น จงเผาคูกระบวนการเกิดดับของความสงสัยของความจงนสนเทห์ คว้าใครคือผู้ที่  
สงสัย คว้าความสงสัย นั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีก  
ต่อไป ท่านจะหลุดพ้นออกจากความสงสัยและจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลาย  
เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ปล่อยวาง ความสงสัยของท่านและเพียงแต่เผาคู นี้คือที่สิ้นสุดของความ  
สงสัย

## วิธีฝึกปฏิบัติ (วิธีภาวนา) มีหลายวิธีจนสับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ แนวทางภาวนาที่ดีและถูกต้องจะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้วก็ต้องปล่อยวาง แนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษาอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่า แม่ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสังขารได้ ในที่สุด ท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแค่หยุดและสำรวจตรวจสอบจิตใจของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมา เฝินใจหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

## จำเป็นไหมที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใดก็จะยิ่งเกิดปัญญามากเท่านั้น ผมเคยเห็น ไก่กอกอยู่ในรังของมันทั้งวันนับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรา มีสติในทุกๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปหวังว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่าน เพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉะนั้นใครก็ตามที่ ปฏิบัติของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมาก หรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวยงาม และหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความอสังขารและแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้นแต่ท่านจะรู้ทันมัน ได้ทันที นี่แหละคือ สานติสุขของพระพุทธเจ้า

## จิตฟุ้งซ่านมากทั้งๆ ที่พยายามจะมีสติอยู่

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายหลัง

ในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมัน และปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้า สภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความคิดและความชั่ว ร้อนและหนาวเร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนเลย อะไรๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมันอยู่กับการแยกตัวไปอยู่แต่ลำพัง หรือกับการเก็บตัว ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมันถือมันกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลส เครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนน หรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมันไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

“สูตรของเว่ยหล่าง (หรือสุขเหิง)” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซ็น) องค์ที่หก

ท่านสุขเหิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทนและถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมันถือมัน ท่าน ก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และ วันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ชวนควายที่จะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่าเขากำลังฝึกการไม่ยึดมันถือมัน นี่เป็นการไม่ยึด มันถือมันโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและ เป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านจึงจะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านสุขเหิงได้

**ขอให้อธิบายเพิ่มที่ว่าสมณะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญานี้เป็นสิ่งเดียวกัน**

นี่ก็เป็นเรื่องง่ายๆ นี้เอง สมาธิ (สมณะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมณะและอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็ จะสงบไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองวุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็น คนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมณะกับวิปัสสนา ก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเหมือนอาหาร

กับอาจารย์ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไป และเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไร พิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัว ของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า “วิปัสสนา” สมณะก็ถูกเหยียดหยามหรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า “สมณะ” ก็จะพูดว่าจำเป็นต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วย ตัวท่านเอง

### ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌานในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนจะงัดจิตอยู่ในฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาดท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขึ้นความสามารถของเด็ก และขึ้นความสามารถของผู้ใหญ่

### ทำไมต้องปฏิบัติตามชุดกฎวัตร เช่น ฉันทอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้น

ชุดกฎวัตรทั้งหลายล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ ว่าให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มี กิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยชุดกฎวัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่าย ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติชุดกฎวัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกคน แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติชุดกฎวัตรสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดชุดกฎวัตร เป็นส่วนเพิ่มขึ้นมาในศีล เพราะฉะนั้น จึงช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้ มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้ประติดที่อยู่ที่ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเขาเป็นเช่นนี้คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

### หากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วย

ถูกแล้ว อาจารย์ควรจะทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเอง

บางครั้งก็ ตรีศให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่  
แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่า  
อาจจะเป็นไปได้ว่า ที่ผม แบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานที่วัด

ปัญญา คือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการ  
ฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักสอนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะ  
โกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสีกน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิงก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหู  
หลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมนั้นอาหารเร็วมาก และนั่นเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ  
และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผม  
เพิ่งถึงแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคนขับรถเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขับช้าๆ แต่  
มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียง  
สิบเปอร์เซ็นต์ มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว  
แรกๆ ผมคอยเฝ้า สังเกตอาจารย์ของผมคืออาจารย์ทองรัต และเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคน  
ถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่าน มักจะทำอะไรแปลกๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน  
อาการภายนอกของท่าน โกรธ แต่ ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านนำเลื่อมใสมาก ท่าน  
เป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติจนถึงวาระที่ท่าน มรณะภาพ

การมองออกไปนอกตัวเป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้  
และ ท่านจะไม่พบความสงบเลยถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม  
พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สัจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

### จะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไร

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียดโสโครก (อสุภ) การยึดติด  
อยู่ กับรูปร่างกายเป็นสुकโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือน  
ซากศพและ เห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม  
ไขมัน อูจจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย  
เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

### เมื่อโกรธ ควรทำอย่างไร

ถ้าท่านมีโทสะในขณะที่ภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือ โกรธ อย่าโกรธตอบ  
ถ้าท่าน โกรธตอบ ท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาดสงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์  
จงมี เมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน พง์อารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์  
ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาทำนั้นที่เอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมชาติของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เกรงเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระภิกษุที่ เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฐิของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมชาติของเรา ท่านไม่ สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการหรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่ จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตามดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้

### **ง่วงเหงาหาวนอนมาก ทำให้ภาวนาลำบาก ควรทำอย่างไร**

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้มาก หรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีกก็งย็นนิ่งๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูงหรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไร ก็ไม่หายง่วงก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวม ระวังและรู้ตัวอยู่ จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อ ท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้นจงลุกขึ้นทันที อย่านอนดูนาฬิกาหรือหลับต่ออีก เริ่มต้นมีสติระลึกที่รู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำนวญตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอึ้งงงหยุด แล้วดื่มน้ำจืดอีกพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก เฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

### **ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ที่นี้ (ที่วัดหนองป่าพง)**

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น วางสอกลงให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือทั้งสองราบอยู่ที่พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหน ท่านควรตั้งจิตระลึกพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่น คือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่าง และสงบ ดังนั้นเราจึงอาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กายแลจิตจะ ประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตามดูว่า ผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฝ้าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสิน บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่ง ทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆอย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อน น้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม ฝั้นก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

**กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น ความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายาหรือว่าเป็นของจริง**

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้นเป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม นี้ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการขามใหญ่เราก็อันนี้ เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของ ธาตุและชั้นร์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไร จะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้ว ในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

**คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรม**

กรรมคือการกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรม เมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของ การยึดมั่นถือมั่นและของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้ เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมยก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขาทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้ พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้เป็นพระแต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจ และเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้ จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมนกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผล จากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัยทั้งในระยะยาว และถ้าใครครวญดูแล้วทั้งในหลายๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบันหรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็น จริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมนึกว่ากรรมใคร ก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษ ผมก็ได้รับทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมา เป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียว กันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณา ท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไป มันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียบกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเหลือ เรา กว่าเราจะรู้ก็ต่อมามีอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ที่เราและเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่า



ทำไม เราจึงถูกดู ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขา ไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่างุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

### เจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ควรทำอย่างไรต่อไป

นี่ก็คิดแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้น จงปล่อยวางหมดทุกสิ่ง แม้แต่ความสงบ

### ท่านอาจารย์เป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมากหมายความว่าอย่างไร

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไป เขาพยายามเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคี้ยวเข็นตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและ ใจคึ้นรนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึง สภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดู และอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฐิของใครก็ปล่อยให้ เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าหรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์