

## ประมวลคำถามและคำตอบแนวทางการปฏิบัติธรรม

### ๑. ผมได้พักเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐานแต่ยังไม่มีท่าว่าจะได้ผลคืบหน้าเลย

เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่าน จะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจ ไม่ว่าจะท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้นจงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

### ๒. เรื่องการหลับนอนล่ะครับ ผมควรจะนอนมากน้อย เพียงใด

อย่าถามผมเลย ผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของตนเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชาหรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิต จนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้ว และยังคงง่วงงัวของงีบต่อไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

### ๓. เรื่องการขบฉันล่ะครับ ผมควรจะฉันอาหาร มากน้อยเพียงใด

การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของตนเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่างๆ หาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่านใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบธุดงค์วัตร แล้วท่านจะกะปริมาณอาหารที่จะฉันได้ง่าย เฝ้าดูตัวท่านเอง

อย่างถึถ้วน ขณะที่ฉันจรรู้จักตัวเอง สารระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรพิเศษ ที่ต้องทำไปมากกว่านี้ จงเฝ้าดูท่านั้น สรรวจตัวท่านเอง เฝ้าดูจิต แล้วท่าน จิงจะรู้ว่า อะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน

#### ๔. จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่ครับ

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอกขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาที่ใช้ อาจดูต่างกัน แต่จิตของมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะชาติใด ภาษาใด ความโลกและความเกลียดก็เหมือนกัน ทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆคน

#### ๕. เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ ครับ ในการฝึกปฏิบัตินี้

พระธรรมของพระพุทธเจ้า นั้น ไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของท่านเองว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่ ความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆเกิดขึ้นให้รู้ได้ เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำ ขณะอยู่ที่นั่นเป็น โอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเทกระ โถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญ ทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะอยู่ในการเทกระ โถนนั้น อย่ารู้สึ่วว่าท่านกำลังฝึกปฏิบัติ อยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล่ามีเพียงพอไหม? การทำสมาธิภาวนาของท่าน คือการมีสติ ระลึกรู้ และการรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอริยาบถ

## ๖. ทำไมพวกเราจึงไม่มีการสอบอารมณ์กับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ

ถ้าท่านมีคำถาม เจริญมาถามได้ทุกเวลา แต่ที่นี้เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบอารมณ์กันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็กๆน้อยๆทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันถึงการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุกๆครั้งแล้ว จงนำเอาคำสอนนี้ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไมท่านจึงมีความสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่สงสัยนั้น โดยการสำรวจตัวเองเท่านั้น จะทำให้ท่านเข้าใจ ได้

## ๗. บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าผม ฆ่าแมลง โดยบังเอิญแล้ว จะผิดไหมครับ

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆอย่างมกมาย ในการฆ่าสัตว์ หรือการละเมิดข้อห้ามอื่น ๆ นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆน้อยๆมากเกินไปจนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการปฏิบัติของเรานี้มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งชุดกฎวัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อ นั้นให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้นท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆคนดูเหมือนกัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัย

ของพระสงฆ์และฆราวาส ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ และต้องจำกัดจำนวน  
บริวารของเราด้วย ดังนั้นที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของพระพุทธเจ้า คือ  
การงดเว้นจาก ความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ตามความจำเป็นขั้น  
พื้นฐาน ชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเฝ้าจิตและกายของเราในทุกๆอิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่  
ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของตนเอง

## ๘. ผมควรจะทำอย่างไรครับเมื่อผมสงสัย บางวันผมวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่อง การปฏิบัติ หรือในความคืบหน้าของผม หรือ ในอาจารย์

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้  
อย่างมากมาจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตัวเป็น  
ตน นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหม่นวนเป็นวิญญะ  
อันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูกระบวนการเกิดดับของความสงสัย ของ  
ความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร  
แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะหลุดพ้นออกจากความสงสัย  
และจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อย  
วางสิ่งต่างๆที่ท่านยังยึดมั่นอยู่ ปล่อยวางความสงสัยของท่าน และเพียงแต่เฝ้าดู นี่ก็คือที่  
สิ้นสุดของความสงสัย

## ๙. ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวแก่วิธีปฏิบัติ (วิถีภาวนา) วิธีอื่นๆอย่างไรครับ ทุกวันนี้ดู เหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมาย และมีแนวทางการทำสมาธิวิปัสสนาหลายแบบ จนทำให้ สับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศ  
ตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกัน  
เพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมี  
สติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือแนวทางภาวนาที่ดีและถูกต้อง

จะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้ว ก็ต้องปล่อยวางแนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง ผู้การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษาอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่าแม่ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสังขารได้ ในที่สุดท่านก็ จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแต่หยุด และสำรวจตรวจสอบจิตใจของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสถานะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

๑๐. มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี้ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจทำหรือขาดสติ เรื่องนี้กวนใจผม

มันไม่ถูกต้องที่จะคอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญใจก็จงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นบกพร่อง หรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องของท่านที่จะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตาดูผู้อื่น พระวินัยเป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ตีเตียนหรือจับผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่นได้ จงมีสติใส่ใจในการฝึกปฏิบัติของตัวท่านเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

๑๑. ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะตำรวมอินทรียมทอดสายตา ลงต่ำเสมอ และกำหนดสติอยู่กับการกระทำ ทุกอย่าง แม้ในเรื่องเล็กน้อยๆ เช่นขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลาาน และพยายามรู้สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่า เคี้ยวรู้รส กลืน ฯลฯ ผมกำหนดรู้ ด้วยความตั้งใจทุกชั้นตอน และระมัดระวัง ผมปฏิบัติถูกต้อง หรือไม่ครับ

การสำรวมอินทรีย์นั้น เป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึกเช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน นั่ง และปฏิบัติตนให้เป็นธรรมชาติ ให้มีสติระลึกดูตามธรรมชาติ ถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวท่าน อย่าบีบบังคับการทำสมาธิภาวนาของท่านและอย่าบีบบังคับตนเองไปจนคุณำขัน ซึ่งก็เป็นต้นเหตุอีกอย่างหนึ่ง จงอดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

## ๑๒. จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใด ก็จะยิ่งเกิดปัญญามากเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่ออกอยู่ในรังของมันทั้งวัน นับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุกๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปหวังว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดู ไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตาย เมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปีฉันใดก็ฉันนั้น ปฏิปทาของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติ และปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวยงามและหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความมหัศจรรย์และแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้น แต่ท่านจะรู้ทันมันได้ทันที นี่แหละคือसानติสุขของพระพุทธเจ้า

๑๓. ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆ มากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมาก **ทั้งๆที่ผมพยายามจะมีสติอยู่**

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไร ขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิด เกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตน เลย อะไรก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาต ไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมันอยู่กับการแยกตัวไปอยู่แต่ลำพัง หรือกับการเก็บตัวไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมันถึมันกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิด กิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมัน โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนนหรือกับจุดหมายปลายทางทุกสิ่งทุกอย่างยอมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมันไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

๑๔. ท่านอาจารย์เคยพิจารณา "สูตรของเว่ยหลาง" ของพระสังฆปริณายก(นิกายเซ็น) **องค์ที่หกบ้างไหมครับ (ท่านเว่ยหลาง หรือท่านฮุยเหนิง)**

ท่านฮุยเหนิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่ไม่ยึดมันถึมัน ท่านก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขา

ไม่ชวนขวายเป็นจะมุ้งมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนร่ำอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฎิของเขา เขาตอบว่ากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่าย ๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านก็จะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่าน สุขหนึ่งได้

**๑๕. ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมณะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญา นี่เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ**

นี่ก็เป็นเรื่องง่าย ๆ นี้เอง สมาธิ (สมณะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมณะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่ หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่าครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนคนเดียวกันหรือถ้ามองอีกแง่หนึ่งท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมณะกับวิปัสสนาก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเทียบอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไปและเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขากว่า "วิปัสสนา" สมณะก็ถูกเหยียดหยาม หรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขากว่า "สมณะ" ก็จะพูดว่า จำเป็นต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง



## ๑๖. ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ ครับ

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌาน ในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไป หลงติดอยู่ในฌาน หลายคนจะงัดติดอยู่ในฌานมันทำให้ผลิตผลิตได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาด ท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌานเช่นเดียวกับที่ท่านรู้ชั้นความสามารถของเด็ก และชั้นความสามารถของผู้ใหญ่

## ๑๗. ทำไมเราต้องปฏิบัติตามชุดกฎวัตร เช่นฉันอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้นเล่าครับ

ชุดกฎวัตรทั้งหลาย ล้วนเป็นเครื่องช่วยให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยชุดกฎวัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่าย ๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติชุดกฎวัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกคน แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติชุดกฎวัตรสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ชุดกฎวัตรเป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาในศีลเพราะฉะนั้นช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกุฏิที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู่ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

๑๘. ถ้าหากว่า การใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็น แล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกัน ครับ ท่านคิดว่า ไม่สำคัญหรือครับ ที่อาจารย์จะต้องทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์

ถูกแล้ว อาจารย์ควรทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านดีผม ท่านซักถามได้ทุกอย่างที่อยากทราบ แต่วามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเอง บางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิภิกิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่า อาจจะเป็นไปได้ว่าที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด

ปัญญา คือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการฝึกปฏิบัติของท่านเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกองค์ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิงก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหูหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์ แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพิ่งเล็งแต่ลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคน ขับรถเร็วมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขับช้าๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงสิบเปอร์เซ็นต์มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นกรปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

แรกๆผมคอยเฝ้าสังเกตอาจารย์ของผม คือ อาจารย์ทองรัตและเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมัก จะทำอะไรแปลกๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดาลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่าน โกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติ จนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัว เป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเราท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และท่านจะไม่พบความสงบเลย ถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สัจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

### ๑๕. เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไร ครับ บางครั้งผมรู้สึกเป็นทาสของความต้องการ ทางเพศ

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียด โสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไชมัน อูจจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

### ๒๐. เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไรครับ

ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดี หรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบท่านจะโง่ยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาด สงสาร เห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน พงออารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่จะเอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี้ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า "เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี" นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขา แบ่งเรา จงละทิฐิ ของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่ สามารถบังคับให้ทุกคน

ประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาคูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจ

## ๒๑. ผมง่วงเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้าตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรจะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีก ก็งีบนิ่งๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่าง เป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูง หรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไรก็ไม่หายง่วง ก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวัง และรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้น จงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาหรือหลับต่ออีก เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง สำรวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอิม จงหยุด แล้วดื่มน้ำจนอิมพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก เผื่อความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น และฉันน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

## ๒๒. ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ครับ ที่นี้

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้นวางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือทั้งสองราบอยู่ที่พื้น ห่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงซ้ำๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหนท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่าง และสงบ ดังนั้นเราจึงอาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กาย และจิตจะประสาน

กลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตาว่าผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยคู่มือไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสินใจ บางคนอาจจะสอนยาก บางคน เรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินใจผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จง ฝึาคดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆอย่างที่ท่านทำก็มีแต่ การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม นั้งก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจาก ความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

### **๒๓. อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ**

ทิฐฐิ ความเห็น และความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติ ภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าหลายๆท่านที่มาที่นี่ มีตำแหน่งการงานสูงใน สังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่างๆ ครูและข้าราชการ สมองของเขา เต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำใน ถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็ม ถ้วยน้ำก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำแก่นั้นทิ้ง ไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์ได้ ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิฐฐิ แล้วท่านจึง จะได้เรียนรู้การปฏิบัติของเรานั้นอยู่เหนือความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่าฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโต ฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมดเช่นนี้แล้ว ท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัว ฉัน ของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์ เป็น นิพพาน

### **๒๔. กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภ หรือความโกรธเป็นเพียงมายา หรือว่าเป็น ของจริงครับ**

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธและความหลง นั้น เป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการขามใหญ่ เราก็ว่าอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยกความจริงก็คือมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้ว ท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธุ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

## ๒๕. ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมด้วยครับ

กรรม คือ การกระทำ กรรม คือการยึดมั่นถือมั่น ภาย วาจาและใจ ล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่น และของกิเลส เครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมย ก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้ท่านเป็นพระ แต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจ และเป็นทุกข์ แม้จนทุกวันนี้

จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัย ทั้งในระยะยาว และถ้าใคร่ครวญ ดูแล้วทั้งในทุุกๆขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีต หรือปัจจุบัน หรืออนาคตเพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรม ด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิตปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษ ผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่ง ดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็น

เช่นเดียวกันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาคุณท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหวั่นเสียวกับเราแท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเหลือเรา กว่าเราจะรู้ก็ต่อมามากกว่า พ่อแม่และครูบาอาจารย์ ของเรา และเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกดุ ปฏิบัติไปนานๆแล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมิแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

## ๒๖. บางครั้งดูเหมือนว่าตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ผมประสบความสำเร็จ ยากลำบากและความทุกข์มากขึ้น

ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุมาก่อนและมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้ว ขณะนี้ท่านต้องเป็นผู้อยู่อย่างสำรวมตนเองและมักน้อยยิ่งนัก ชำใน การฝึกปฏิบัตินี้ ผมยังให้ท่านนั่งนานและคอยหลายชั่วโมง อาหารและดินฟ้าอากาศก็ต่างกัน ไปด้วยกับบ้านเมืองของท่าน แต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือการทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึกโกรธ หรือนึกสงสารตัวเอง นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา

ศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาและความปรารถนาดีต่อทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเอง ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีการศึกษาคดี และมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อย และมีความรู้ทางโลกน้อย จะฝึกปฏิบัติได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเช่นท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถู เมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัว มีห้องสมุด มีห้องนั่งเล่น ท่านต้องอดทน ความอดทนและความทนได้สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระหนุ่มๆอยู่ ผมไม่ได้รับความ

ยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมือง และฉันอาหารพื้นเมืองของผมเอง แม้  
กระนั้นบางวันผมก็ทอดอาลัย ผมอยากสึก และถึงกับอยากฆ่าตัวตายความทุกข์เช่นนี้เกิด  
จากความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) เมื่อท่านเข้าถึงสังขารแล้ว ท่านจะละทิ้งทัสนะ  
และทิฎฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

### ๒๗. ผมเจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไร ต่อไปครับ

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่  
สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็น  
ความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้ว  
ท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่ความสงบ

### ๒๘. ผมได้ยินท่านอาจารย์พูดว่าท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมาก ไขไหมครับ

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาอาจจริงเอาจึงจนเกินไปเขาพยายามเกินไป แต่ขาด  
ปัญญา เขาคើวเข็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขา  
ขบฟันแน่นและใจดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็  
เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและ  
ร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจ  
เขา ทิฎฐิของใครก็ปล่อยให้เป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือน  
ทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่า หรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เรา  
ก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขา แบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์



**๒๕. ผมได้เจริญสมาธิภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุกสภาพการณ์เวลานี้ผมอยากจะย้อนหลัง และฝึกทำสมาธิขั้นสูง หรือฝึกฌานครับ**

จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญญาท่านจะไม่ยึดติดอยู่ในสมาธิจิต ซึ่งก็เหมือนกันกับอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นดูก็ได้ แต่จริงๆ แล้วการฝึกนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับท่วงท่าอิริยาบถต่างๆ แต่นี่เป็นการมองตรงเข้าไปในจิตนี่คือปัญญา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในเรื่องของจิตแล้ว ท่านก็จะเกิดปัญญา รู้ถึงขอบเขตของสมาธิ หรือขอบเขตของตำรับตำราเมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ และเข้าใจจริง เรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านในการสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดถือในสิ่งใด

**๓๐. ขอความกรุณาท่านอาจารย์ทบทวนใจความสำคัญของ การสนทนา นี้ด้วยครับ**

ท่านต้องสำรวจ ตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตใจของท่าน โดยการเฝ้าดู ในขณะที่นั่งภาวนา หลับนอน และขบฉัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญาในการฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆ จงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญสมาธิภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิต ท่านจะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และความดับไปแห่งทุกข์ แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่ง และต้องทนได้ ท่านจะค่อยๆ ได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อยห้าปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของการให้ทานของความอดทนและของการเสียสละ

อย่าปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่ายึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่น เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่ พระวินัยของพระสงฆ์ และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่าย และประสานกลมกลืน จงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่า ความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์ คือการเฝ้าดูเจตนาและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญาอย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ ถ้าต้นไม้เล็กๆ ในป่าไม้สูงใหญ่และตรง อย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลา อย่าไป

ตัดสินคนอื่นคนเรามีหลายแบบต่างๆกัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆไป  
หมดทุกคน

ดังนั้นจงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรม มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆและเป็นปกติตาม  
ธรรมชาติ ฝ้าคูจิต นี้แหละคือการปฏิบัติของเรา ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัว และ  
ความสงบสันติ