

สงบจิตได้ปัญญา(หลวงปู่ชา)

สงบจิตได้ปัญญา

ตั้งใจในความรู้สึกเฉพาะหน้า อาตมาจะอธิบายการนั่งสมาธิหรือการทำสมาธิหรือการกำหนดจิตต่อไป ขอ โยมทั้งหลายนั่งในความสงบ อย่าไปรำคาญในเสียงอาตมาที่แนะนำในการปฏิบัติ ให้มันเป็นคนละอย่าง หูให้ได้ยินจิตใจให้ได้รู้จัก อาตมาว่าอย่างไร ให้จิตเป็นสมาธิอยู่ และความรู้สึกนั้นมันจะรู้สึกของมันเอง การนั่งสมาธินี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกหัดจิตของพวกพุทธบริษัททั้งหลายสมัยนี้คนที่นับถือพระพุทธศาสนาซึ่งถึงจะมีศีลมีทาน ก็ยังไม่เป็นบ่อเกิดแห่งความสงบได้อย่างแน่นอน แต่เมื่อเรามาทำจิตของเราให้สงบเรียบร้อย เป็นสมาธิ ปัญญาจึงจะเกิดขึ้นที่จิต ความรู้จะเกิดขึ้นที่จิต สมควรแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราตั้งแต่วันนี้ โยมจึงสังขารมาจากถิ่นฐานของตน มีศรัทธามีจิตประสงค์ อยากจะมาราบไหว้อาตมาและอยากจะทำหน้าตา ความจริงนั้นมาถึงได้เห็นแล้วก็นึกว่าจะกลับเลยแต่ว่ามันเปลี่ยนจิตอยากจะทำกรรมะคำสั่งสอน อยากฝึกเรื่องการทำสมาธิเพื่อถือเป็นแบบอย่างต่อไป

ฉะนั้นจงเตรียมตัวนั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้ายตั้งกายให้ตรงและให้มีความรู้สึกทั่วบัดนี้ เราจะทำการปฏิบัติไม่ต้องคิดอะไรมาก ไม่ต้องคิดถึงบ้านไม่ต้องคิดถึงช่อง หรือเป็นห่วงนี้เป็นโยนนั้น แต่ให้ความรู้สึกว่ามันรู้อยู่ เมื่อนั่งมือขวาทับมือซ้ายขาขวาทับขาซ้ายตั้งกายให้ตรงแล้ว เราก็ต้องเลือกหาว่าอะไรเป็นส่วนใหญ่ในกายของเรา นี้ คำตอบก็คือจิต จิตนี้เป็นส่วนใหญ่ มันเป็นส่วนรวมของทุกสิ่งทุกอย่างในสกลกายนี้ คือมีจิตเป็นใหญ่ เราฝากคนก็รู้กันอยู่แล้ว เมื่อมีจิตเป็นใหญ่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็เป็นลูกน้องเป็นบริวารของจิตนั้น เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงจับผู้เป็นตัวการ ผู้เป็นหัวหน้า คือจิตนี้เองมาฝึก

จิตนี้คืออะไร จิตนี้มันก็ไม่คืออะไร จิตนี้มันก็คือจิต เฟงเอาตัวผู้รู้ ผู้รู้คือการมณั อย่างอาตมาพูดอยู่นี้ได้ยินด้วยหูก็รู้สึกที่ใจ ผู้รู้สึกลึ้นคือใคร ก็คือผู้รู้สึกลึ้นสมมติว่าจิต ผู้รับรู้อารมณ์ต่างๆที่เกิดมาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้แหละผู้รู้ที่เกิเกิดขึ้น นี้ขอให้ โยมเข้าใจอย่างนี้ ผู้รู้นี้มีทุกคน มีคำพูดคำหนึ่งของพระผู้มีพระภาคเจ้า..... ผู้รู้มันแหละ เรียกว่าหรือคล้ายว่าเป็นจิต ผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้น

จะทำให้จิตมีกำลังต้องออกกำลังทางจิต กำลังของจิตกับกำลังของกายต่างกัน กำลังของกายต้องเคลื่อนไหวย่างทางโลกเขาทำโยคะหรือการวิ่งเคลื่อนไหวกทำให้กายมีกำลัง

เป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ อันนั้นมันเป็นเรื่องของกาย ส่วนเรื่องของจิตนั้นมันเป็นนามธรรม มันไม่มีรูปร่างแต่มันมีความรู้อยู่อย่างนั้น ทีนี้จิตนี้เราไม่ค่อยได้ฝึก ตั้งแต่เราเกิดมาพ่อแม่ก็ฝึกไปทางอื่น ฝึกไปในทางทำมาหากิน อะไรต่อมิอะไรอีกหลายอย่าง ในทางโลก ดังนั้นจิตใจของเราทั้งหลายจึงสับสนมาก คือฝึกให้จิตคิดมากๆ อะไรให้มากๆ ไม่อยู่กับตัวเรา บางทีคิดไปที่ไหนๆยังไม่รู้ตัวเลย นานๆ จึงกลับมารู้ตัวเราทีหนึ่ง เพราะคิดมากอะไรมากอย่างนั้นจะไม่ให้มันยุ่งเหยิงได้อย่างไร เพราะเราฝึกมันมาอย่างนั้น พ่อแม่เราก็ฝึกอย่างนั้น ตัวเราก็ฝึกอย่างนั้นคนอื่นก็ฝึกอย่างนั้น ผลที่เกิดจากการฝึกมาอย่างนั้นก็เป็นปัญหาเรื่อยมา ตลอดมา จนทุกวันนี้ เมื่อมีปัญหาเรื่อยมาก็เป็นคนวุ่นวายตลอดเวลา นั่นเรียกว่าทำจิตไม่ให้มีกำลัง ให้มีกำลังน้อย อันนั้นมันเป็นเรื่องของจิต ส่วนทำจิตให้มีกำลังนี้จะต้องทำจิตให้มีสมาธิ สมาธิ แปลว่าความตั้งใจมั่น มั่นในคำใด คำหนึ่ง แม่นในอันใดอันหนึ่ง ยกตัวอย่างวันนี้เราตั้งใจอะไร จะให้มันแน่วแน่ในธรรม อันใด จะยกอันใดขึ้นเป็นหลัก อย่างเรายกเอาอานาปานสติ ลมหายใจของเรานี้เป็นหลัก คือทำความรู้ให้รู้ตามลมหายใจ คิดความระลึกได้ สัมผัสปัญญาความรู้ตัว ให้รู้สึกว่บัดนี้เราทำอะไรทั้งหลับตาและไม่หลับตาให้เราารู้สึกว่ามีลมหายใจนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นอาหารที่ยอดเยี่ยมที่สุด แม้เรานอนหลับอยู่เราก็หายใจ เราตื่นอยู่เราก็หายใจ เดินอยู่เราก็หายใจ นั่งอยู่เราก็หายใจ ทำอะไรมันก็หายใจทั้งนั้น อันนี้คือเป็นยอคอาหารทั้งหมด อาหารที่เราทานสักชั่วโมงสองชั่วโมงมันก็พออยู่ได้ ฉะนั้นขอให้เราเข้าใจอย่างนี้ ดังนั้นควรจะยกเอาความรู้ไว้ที่ลม คุณว่าลมมันอยู่ตรงไหน รู้ไหม รู้แล้วมันรู้อย่างนี้ ถ้าอย่างนั้นเราจะต้องเอาความรู้สึกมาปักเข้าที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากข้างบนสุด คือหมายความว่าลมออกลมเข้าในส่วนจมูกเองให้เป็นอย่างนี้ แต่อย่าไปตั้งใจจนมากมายเกินไป อย่าไปปรับใจจนเกินไปจนเสียอารมณ์เรา ให้กำหนดว่าลมมันออกอย่างนี้ ลมมันเข้าอย่างนี้ แล้วก็สูดลมเข้าไป แล้วก็หายใจออกมา นี่มันคลี่คลายๆอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เมื่อหายใจเข้าไปอีกแล้วก็ปล่อยมันไป ถึงที่สุดแล้วก็อัดลมเข้าไปอีก หายใจออกหายใจเข้าอยู่อย่างนี้

บัดนี้เรารู้จักอะไรมันเป็นอะไร ที่จมูกมันเป็นอย่างไรความรู้สึกมันเป็นอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็กำหนดลม คำว่ากำหนดลมนั่นคืออย่าไปบังคับลม หายใจเข้าไปตามสบาย ไม่ให้มันยาวนาน หายใจออก เอาลมออกมา ลมออกอย่าให้มันยาวนาน ลมเข้าอย่าให้มันยาวนาน ให้มันพอดีๆ จะได้ทำความคิดว่ายาวแค่ไหนมันสบาย สั้นแค่ไหนสบาย แแรงแค่ไหนสบายค่อยๆ ปล่อยให้มันพอสบาย สภาพออย่างไรที่มันพอสบายไม่อึดอัดไม่ต้องแต่งลม พอจะรู้ว่า

ลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ และก็กำชับผู้รู้นั้นให้ไปรู้ลมออกพอดี ลมเข้าพอดี ให้มีสติจับตามลม สุดลมเข้าเราเห็น“พุทฺธ” หายใจออกเราเรียกว่า“โธ” ก็ได้ คือพุทฺธ โธนี้เป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ต้องพูดให้มีเสียง หายใจเข้าเรียกว่า“ พุทฺธ” หายใจออกเรียกว่า“ โธ” เจริญในใจว่าพุทฺธ โพุทฺธ อยู่อย่างนี้ เอาสติกำหนด รู้ตามลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่อย่างนี้ไม่ให้หนีไปข้างบนไม่ให้หนีไปข้างล่าง ไม่ให้หนีไปข้างซ้ายไม่ให้หนีไปข้างขวาไม่ให้หนีไปข้างหน้าไม่ให้หนีไปข้างหลัง จิตอยู่กลางๆ คล้ายๆ กับว่าเราเดินทางถึงเมืองหนึ่งมันเป็นทางสี่แพร่งเราก็ยังอยู่ในวงกลม ข้างซ้ายเราก็ไม่ไปข้างขวาเราก็ไม่ไปข้างหน้าเราก็ไม่ไปข้างหลังเราก็ไม่ไป ทำความรู้สึกเฉพาะจิตใจของเรา ให้หยุดอยู่กับลมอย่างนั้นอยู่กับลม จ่ออยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปข้างหน้าไม่ต้องไปข้างหลัง ไม่ต้องไปข้างซ้ายไม่ต้องไปข้างขวา รู้ลมที่มันออกมาแล้วก็เข้าไป รู้อาการที่มันออกมาแล้วเข้าอยู่อย่างนั้น

บางทีจิตของเรามันวอกแวกไปหน่อยก็ได้ แต่ไม่เป็นไร เรามีสติอยู่เราก็รู้มัน แล้วก็กลับมาที่ลมหายใจเข้าออกต่อไป ให้ยกจิตขึ้นมา รู้จักมันเสีย บางทีมันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ว่า กำหนดลมนี้มันจะรู้อะไร มันจะเห็นอะไร มันจะเป็นอย่างไร อันนั้นไม่ใช่การงานของเราไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราในปัจจุบันนี้มีหน้าที่ต่อตัวเองว่าให้กำหนดลมออกให้รู้จัก กำหนดลมเข้าให้รู้จักเท่านั้น เรื่องอื่นไม่ใช่ธุระของเรา หน้าที่ของเราแค่กำหนดลมออกกำหนดลมเข้า ให้มันทันทั่วที่เท่านั้นแหละให้รู้ว่าอันนี้มันยาวไปให้มันสั้นอีกหน่อย อันนี้มันสั้นไปให้มันยาวอีกหน่อย ให้รู้จักมันอย่างนั้น ปล่อยเป็นธรรมชาติของมัน ควบคุมให้มันประกอบกับความสบายมันสบายอย่างไรเอาอย่างนั้น อยู่อย่างสบาย ที่มันสบายไม่ขัดข้อง ลมหายใจก็ไม่ขัดข้อง นิ่งก็ไม่ขัดข้อง อะไรก็ไม่ขัดข้องแล้วในกายส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่นแหละสบาย

เมื่อนั่งสมาธิและทำจิตสงบแล้วร่างกายมันจะเบาไม่หนักมันเบา เป็นร่างกายที่สมควรแก่การงาน สมควรแก่สมาธิ แต่ว่าทำขึ้นแรกมันก็ฝืนธรรมชาติสักหน่อย อึดอัดสงสัย มันก็เหมือนกับเราเดินทางไปที่ๆไม่เคยไป มันก็สงสัยอยู่เรื่อยไป เป็นเรื่องธรรมดาของเรา การทำสมาธินี้เราไม่เคยทำหรือทำมาแล้วแต่ไม่ค่อยรู้จัก มันก็สงสัยอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมดาของมัน ความสงสัยนี้เองแหละมันจะเป็นเหตุไม่ให้เราสงสัย มันจะเป็นเหตุให้เราทำตามความเป็นจริงก็เพราะความสงสัยนี้ไม่ใช่อื่นไกล เรื่องอะไรทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นมาในเวลาเรานั่งสมาธิอยู่นั้น มันเป็นอาการของจิตเท่านั้น สักแต่ว่าเท่านั้น มันจะมีเรื่องอะไรมาก็สักแต่ว่าเท่านั้น สักแต่ว่า สักแต่ว่าสุข สักแต่ว่าทุกข์สักแต่ว่ามันถูกกรรม

ของเรา มันเป็นเรื่องศักดิ์แต่ว่าเท่านั้นถ้าเราพิจารณาเช่นนี้เราก็วกเข้ามาดูจิตของเรา ลมมัน
ลมมาเสมออย่าไปแต่งมันนะ อย่าไปแต่งมัน อย่าไปแต่งให้มันสั้นอย่าไปแต่งให้มันยาว
ค่อยๆดูสภาพตามความเป็นจริงของมันอย่างนั้น หน้าที่ของเราในเวลานั้นก็คือดูม
หายใจเข้าออกอย่างเดียว มันจะนึกว่ามันจะเป็นอะไรไหมมันจะรู้อะไรไหม อันนั้นเป็น
เรื่องของความรู้สึกเฉยๆเป็นศักดิ์แต่ว่า ความรู้สึกเกิดขึ้นมาแล้วมันก็หายไป อย่าไปตาม
มันพิจารณาอะไรให้มันเป็นศักดิ์แต่ว่า ในเวลานี้ในเวลาสั้นๆนี้ อย่าเพิ่งพิจารณาอันใดอื่น
เลย อย่าเพิ่งไปยกกายขึ้นมาพิจารณาอย่าเพิ่งไปยกอะไรขึ้นมาพิจารณาทั้งนั้นแหละไม่ใช่
หน้าที่ของเราที่จะปฏิบัติกว้างขวางไปถึงนั้น ทำปัจจุบันคือทำให้ลมเข้าออก ถ้าเราทำลม
ออกเราก็ทำลมเข้าเราก็ทำมันเสีย ทำมันทั้งออกทำมันทั้งเข้าเท่านั้นแหละ เมื่อทำมันแล้ว
เราก็ไม่ได้ควบคุมไม่ได้บังคับลม ลมมันออกมันเข้าก็ตามเรื่องของมัน ผู้รู้ที่จิตของเรา
ก็รู้เฉยๆ รู้ว่ามันออกรู้ว่ามันเข้า พร้อมกับกำหนดว่าพุท ໑ พุท ໑ พุท ໑

คำว่าพุท ໑ นี้มันเป็นความรู้สึกของเรา เมื่อมีลมเข้าเราก็รู้สึกว่าเป็น “พุท” เมื่อมีลมออกเราก็
รู้สึกว่าเป็น “໑” ทั้งสองอย่างนี้ก็ไม่เป็นเหตุก่อวนเรา รู้สึกว่าเป็นเข้าก็ “พุท” รู้สึกว่าเป็นออกก็
“໑” เท่านั้น และไม่จำเป็นจะออกด้วยวาจาของเรา ทำความรู้สึกเท่านั้นตลอดเวลา ทีนี้
เมื่อจิตเรามีความละเอียดกว่านั้น มันจะไม่อยากรู้สึกพุทหรือ໑มัน ไม่อยากจะนึกอย่าง
นั้น ก็กำหนดให้รู้แต่ลมมันออกให้รู้ลมมันเข้า ลมออกก็รู้ลมเข้าก็รู้ ให้รู้แบบนี้ รู้อย่าง
นั้นมันเป็นพุทเองมันเป็น໑เอง มันก็เลยเป็นพุท ໑ พุท ໑ อยู่ในอาการอย่างนั้น มันเป็น
เองอย่างนั้น ให้เรารู้แบบนี้ตลอดเวลา ลมออกเราก็รู้จักลมเข้าเราก็รู้จัก ความรู้อันนี้แหละ
เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่พระผู้มีพระภาคของเราทั้งหลายอยากจะให้เราทำไปนานๆ

ที่เรียกว่าพุท ໑ พุท ໑ คือผู้รู้ ผู้รู้อันนี้แหละท่านเรียกว่าพุท ໑ รู้สึกอย่างหนึ่งมันรู้เรื่อง
ของจิตเรา จิตของเรานี้มันหยาบ พุท ໑ คือผู้รู้มันรู้ละเอียด มันรู้ทั้งอาการของจิตเรื่องของ
จิต คือมันรู้เรื่องของจิตคล้ายๆกับว่าเป็นพระพุทเจ้านั่นเอง มันก็รู้จักการสั่งสอนจิตของ
มัน ถ้าเฉพาะจิตล้วนๆมันจะรู้สึกตัวเอง มันละเอียด พุท ໑ ผู้รู้นี้รู้เรื่องของจิต รู้อาการของ
จิต รู้ความเป็นจริงของจิต รู้เช่นนั้น เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ได้เห็นจิต เอาผู้รู้อันนี้ดู
จิต เอาจิตดูจิต เอาจิตรู้จิต เอาจิตสั่งสอนจิต สมกับท่านขนานภิณฑลทั้งหลายว่า “ดูกรภิณฑล
ทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงตามดูจิตของตน ถ้าใครตามดูจิตของตน คนนั้นจะพ้นจากบ่วง
ของมาร” ใครจะไปตามดูจิตได้ ไม่มีสิ่งที่เหนือจิตเพื่อจะดูจิตของจิต ถ้ามีจิตเท่านั้นมันก็
สอนตัวมันเอง วันนี้เป็นเรื่องของจิต ฟังยากสักหน่อยหนึ่ง เข้าใจยากสักหน่อยหนึ่ง แต่

ง่าย คือเรื่องตัวเราฝึกจิตให้มันมีความฉลาดมากขึ้นกว่าจิตเดิม จิตเพิ่มที่มัน โภก เขา
ชวนอย่างไรเราก็ไม่รู้เรื่อง ก็ทำตามไปเรื่อยๆ มันจะรู้อย่างนี้ไม่รู้ตัวของมันคล้ายๆ กับว่า
ทำความชั่วรู้ แต่ทำไม่กลัวทำความผิดจิตก็รู้ แต่ทำ นี่เรียกว่าความรู้ของจิตขั้นหายาบ
มันเป็นอย่างนี้ ความรู้เกี่ยวกับการอุปมาเป็นความรู้อันหนึ่งรู้อะไรของจิต รู้ว่าอันนั้นมัน
ผิดจิตจะพาไปทำ มันห้ามเลยไม่ทำ มันบังคับ จิตจะทำความชั่ว มันรู้ก่อน ก็ห้ามจิตรักษา
จิต นี่เรียกว่าผู้รู้ ผู้รู้แล้วรักษาจิตของเจ้าของ ถ้าพูดตามเป็นจริงคือจิตนั้นแหละรักษาจิต
ความรู้อันนี้มันเกิดขึ้นมาจากจิต อันนั้นจิตอันหายาบ หายาบมันเป็นพื้นอย่างนั้น นี่มันเป็น
อย่างนั้น เช่นว่าจุดตะเกียง เอาไฟไปจุดเข้ามันก็เป็นไฟ อันนี้มันเป็นไฟจากความสว่างจ้า
นั้น อันนี้มันออกจากจิต คือ ความสว่างมันออกจากจิตนี้ ความสว่างมันออกจากดวงไฟนี้
สว่างยิ่งกว่าเก่าเพราะดวงไฟนี้มีได้มีอันนี้ เมื่อความสว่างมันกระจายไปหลายเมตร อัน
นั้นความสว่างจากดวงไฟ จิตคือผู้รู้ทั้งหลายนี้ ถ้าจิตฝึกแล้วก็จะเกิดความสุข.... เกิด
ปัญญา เกิดความสุข เมื่อปัญญามันละเอียดขึ้นไปมันก็เกิดมีญาณ ที่พระท่านตรัสว่า
ใครมีปัญญาคณนั้นก็มีญาณใครมีญาณคณนั้นก็มีปัญญาใครมีปัญญาคณนั้นก็มีญาณ
หมายความว่า ปัญญาอันนั้นมันละเอียดลึกเข้าไปแล้วมันจักกลายเป็นญาณอีกอันหนึ่ง
จะวกกลับมาเรื่องที่ได้พูดไว้ว่า เมื่อจิตมันสงบแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้นหลายอย่าง บางที
เกิดเป็นแสงขึ้นมาบางทีเกิดเป็นรูปอันนั้นอันนี้ขึ้นมาสารพัดอย่าง มันจะเกิดอะไรขึ้นมา
ตรงนั้น เราก็คุมสติให้ดี อย่าวิ่งไปตามแสงอันนั้นอย่าวิ่งไปตามสีอันนี้ เราก็เพ่งดูจิตของ
เรา จิตของเรา เออ! ไม่ต้องกลัว ทำใจให้สบายไม่ต้องกลัว บางทีมันก็สงบจนถึงกับว่า
จมูกของเราที่เคยมีลมหายใจเคยผ่านเข้าออกเสมอ เมื่อมันถึงความสงบจิตแล้ว จมูกของ
เรานี้มันจะอยู่เฉยๆ ไม่มีลมผ่านออกหรือเข้า ความรู้สึกนี้มันกันเยอะ ใครไม่เข้าใจอาจคิดว่า
เมื่อไม่มีลมมันจะตายไหมนี้ ไม่หายใจแล้วลมมันไม่มีแล้วอย่างนี้ก็มี ถ้ามันเป็นเช่นนั้น
จะทำอย่างไรต่อไป อันนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้กลัว ลมไม่มีแต่เอาผู้รู้ว่าลมไม่มีนั้นแหละ
เป็นอารมณ์อีกต่อไป มันรู้อยู่แต่ก่อนว่ามันมีลมออกลมเข้า บัดนี้ไม่มีลมออกลมเข้า มันรู้
ว่าไม่มีความรู้ว่ามีนั้นแหละคือผู้รู้ มันเป็นเรื่องของภาวนา

ภาวนานี้แยกกันออกเป็นสองอย่าง คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาซึ่งแยกไปตาม
ความรู้สึก แต่มันก็เป็นอันเดียวกันนั้นแหละ แต่หายาบละเอียดกว่ากัน เช่นว่าความสงบ
ของสมาธิที่เราทำอยู่เดี๋ยวนี้มันเกิดสงบ ถึงคราวสงบมันก็สงบ ความสงบเช่นนี้ถือว่า
เสียงก็ไม่ได้ยินรูปก็ไม่ได้เห็น อะไรก็ไม่มี มันก็เลยสงบ จิตสงบอยู่ สงบอย่างนี้ก็เรียกว่าเข้า

ไปสงบเฉยๆ ไม่ใช่ว่าสงบกิเลส คือเดี๋ยวนี้มันห่างจากเสียงห่างจากรูป มันไม่ได้ยินมันก็เลยสงบ อย่างนี้เรียกว่าการเข้าไปสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส แต่ว่าการเข้าไปสงบจิตนี้ก็มีเหตุผลเหมือนกัน อย่างเราออกจากบ้านมาอยู่ที่นี่มันก็กายวิเวก กายวิเวกมันเป็นเรื่องทางกาย มันห่างจากบ้านมา มันห่างจากเพื่อนฝูงมาอยู่ในป่าที่มันสงบสงบบันเป็นวิเวกทางกาย กายวิเวก เมื่อมีกายวิเวกมันเป็นเหตุให้จิตวิเวกคือจิตสงบไม่กระสับกระส่าย มันเป็นเหตุถึงความสงบถึงจิตอย่างนั้น ดังนั้นมันจึงมีผล กายวิเวกเป็นเหตุ เมื่อเป็นเหตุแล้วก็ทำให้จิตสงบเป็นผลขึ้นมากายวิเวก จิตวิเวก เมื่อจิตวิเวกแล้วก็เป็นเหตุต่อไปจนถึงอุปธิวิเวก กิเลสสงบ อุปธิสังค ระวังกิเลสคือความเศร้าหมอง คือราคะ คือโทสะ คือโมหะ วุ่นวายต่างๆ ที่เราเรียกว่า กิเลส

อุปธิคือสภาวะที่มันคงในใจของเราปลุกฝังอยู่ในใจของเราตลอดกาลนานมาแล้ว ดูอย่างหนึ่งเหมือนว่ามัน ไม่มี เมื่อถูกอารมณ์ที่ชอบใจ กิเลสมันก็ฟุ้งขึ้นมา เกิดราคะ เกิดโทสะ เกิดโมหะขึ้นมา อันนี้เรียกว่าจิตของเราสมาธิมันระวังไม่ได้ นั่นเรียกว่าสมาธิมันมีกำลังเพียงเข้าไปสงบจิตเท่านั้น อำนาจของมันยังไม่ถึงกับว่าเข้าไปสงบกิเลส เมื่อเรานั่งในความสงบแล้วเราออกไปสัญจร ไปมาเห็นแสงมันลุกฟู เห็นอะไรที่ชอบใจและไม่ชอบใจมันจะลุกฟูขึ้นมา นั่นเรียกว่ากิเลสยังอยู่ ไม่ใช่ว่ามันสงบกิเลสอย่างนั้นเรียกว่าเข้าไปสงบจิต เป็นเรื่องสมถะทางจิต อันนี้สงบไปอย่างหนึ่ง แต่ก็คือมันเป็นเหตุพาเราให้ออกกายวิเวก ใจวิเวกเสมอ เมื่อมันมากขึ้นๆ ชำนาญมากขึ้นๆ มันก็มีกำลังก็เกิดปัญญา ดังนั้นท่านจึงบอกว่าสอนว่า ถ้าเราทำสมถจิตนี้ ถ้ามันสงบเรารู้ว่ามันสงบ แต่อย่าเพิ่งไปดีใจจนเกินไป ถ้ามันสงบจิตแล้วก็ดีใจสบายใจ บางคนนั่งตรงไหนก็อยากพูดอยู่ตรงนั้น แหม! เมื่อวานนี้ฉันทำสมาธิมันสงบดีเหลือเกินอย่างนี้ พูดบ่อยๆก็เพราะอดไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น แต่ความเป็นจริงก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่ก็ขอให้เราบอกกับมันว่า อันความสงบนี้มันก็ไม่แน่..... ความสงบนี้มันก็ไม่แน่ เราต้องเตรียมไว้อย่างนี้เสมอ ทีนี้พอวันที่สอง มันนั่งไม่ได้ความสงบเลย วุ่นวายเหลือเกินก็ให้เรารู้มันว่าความวุ่นวายนี้มันก็ไม่แน่ เห็นไหมเมื่อวานนี้มันสงบ ทำไมวันนี้มันวุ่นวาย มันก็ไม่แน่อย่างนี้ ความวุ่นวายมันก็ไม่แน่เหมือนกัน วันนี้มันไม่สงบวันต่อไปมันก็ต้องสงบอย่างนี้เรื่อยไป สงบบ้างไม่สงบบ้าง เราจะเห็นความสงบเห็นความไม่สงบนั้นอยู่ในใจของเราเสมอ มันไม่แน่อย่างนั้น ความเห็นที่ว่ามันไม่แน่นั้น จะเกิดขึ้นมาที่จิตของเรา ที่เรารู้มันแน่ละ มันไม่แน่จริงๆ มันเป็นของไม่แน่อย่างนั้น คิดว่ามันไม่แน่อย่างนั้น มันไม่แน่จริงๆ ถ้าไม่แน่แล้วจะทำ

อย่างไร ปล่อยเสียอย่าไปทำอะไรมัน เมื่อมันไม่แนก็อย่าไปยึดมันมันเลย อย่าไปยึดมันมันอย่าไปถือมันมัน นี่ปัญญาเกิดแล้ว แต่ก่อนมันโง่ที่สุดโง่ขนาดอะไรมาก็จับบีบเลย เมื่อวุ่นวายก็กระทบเลย นี่มันโง่ที่สุด เมื่อเราทำไปทำมาเราก็เตือนมันว่า เออ! สงบนี้ก็เป็นอนิจจัง วุ่นวายก็เป็นอนิจจัง ให้เราดูไปนานๆ ที่จริงมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่างวันนี้มันสงบพຽງนี้มันก็ไม่สงบ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ เมื่อมันเป็นอย่างนี้ปัญญาก็เข้ามาช่วย...เข้ามาช่วยว่ามันเป็นอย่างนี้ จะทำอย่างไรละมันเป็นอย่างนั้น เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันไม่เที่ยง มันไม่เที่ยง ก็อย่าไปยึดมันมันสิ เมื่อสั่งสอนอย่างนี้จิตของเราก็ลุกตื่นขึ้นมา เออ! อย่าไปยึดมันถือมันมัน เรียกว่ามันถอยมันคลี่คลายจากความยึดมันถือมัน มันก็ถอยมา ถอยมา นานจนมันเคยตัว อารมณ์ทุกอย่างนั้นมันจะสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง เราก็คงไม่เป็นทุกข์

การไม่เป็นทุกข์ก็เรียกว่ารู้เรื่องของมันตามความเป็นจริงแล้วว่า มันไม่แน่นอนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของเป็นอนิจจังมันไม่เที่ยงอย่างนั้น เราไม่เชื่อก็อย่าไปยึดมันถือมันมัน เชื่อก็อย่าไปยึดมันถือมันมัน พอเราไปยึดมันถือมันมัน ก็เป็นทุกข์ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นอนัตตธรรม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาอย่างนี้ เมื่อจิตของเรารู้สึกอย่างนี้อธิบายอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ออกมา ผู้รู้ของเราก็รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น เราจะทำเมื่อไหร่มันก็เป็นอย่างนั้น บางทีก็สงบมากๆ บางทีก็ฟุ้งซ่านมากกายนั่นเป็นเช่นนั้น ถ้าเราพิจารณารู้บ่อยๆ ก็เป็นเหมือนกับว่าเราอยู่อารมณ์ พุค่ง่ายๆก็คล้ายๆกับว่าบ้านเราอยู่ติดทางรถ แหม! ไปสร้างบ้านใหม่ๆ บ้านอยู่ติดทางรถมันวุ่นวายเหลือเกิน ไม่ค่อยสบาย ไม่ค่อยสบายเพราะเสียงรถมันรบกวนเรา แต่เราจะหนีไปไม่ได้ เพราะเราอยู่ที่นั่นบ้านเราอยู่ที่นั่น จำเป็นจะต้องอยู่ เพราะที่เราอยู่นั้น บ้านเราอยู่นั้น เมื่อเราอยู่นั้นมันไม่สบาย เวลาได้ยินเสียงรถ ฮือๆฮาๆ ไปตลอดวัน อยู่ไปนานๆ ดูเป็นเรื่องธรรมดา รถมียเสียงก็เหมือนไม่มีเสียง อยู่ไปมันก็ชินกันนะ มันรู้จักกันนะ ก็เลยอยู่สบาย เพราะความเป็นจริงนั้น เราเข้าไปยึดมันถือมันมัน แต่ก่อนนั้นเราเข้าใจว่ารถมันรบกวนเรา เสียงมันรบกวนเรา เราจะทุกข์ขนาดไหนเราก็ไปไม่ได้ เพราะบ้านเราอยู่นั้น เพราะเรื่อนเราอยู่นั้น จำเป็นอย่างนั้น เมื่ออยู่นานไปมันก็ชินกับเสียงรถ ได้ยินเสียงรถแล้วต่อไปมันคลี่คลายสบายๆ นี่เพราะรู้เรื่องของมัน มีหน้าซำบางที่รถหนีหมดจะเหงาเสียด้วย นี้อย่างนี้เป็นไปอย่างนี้ หากไม่ได้ยินเสียงรถเสียงเรือจะบ่นหาเสียด้วยนา มันก็เป็นอย่างนี้จิตใจของเราละ

ฉะนั้นเมื่อรู้อย่างนี้ก็คิดเสียว่ามันเป็นเรื่องอนิจจังสักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง กลิ่น รสสัมผัส เป็นธรรมดาของมันเมื่อเห็นเป็นตามธรรมดาอย่างนั้นแล้วก็เรียกว่าความรู้มันเกิดขึ้น รู้ มันแล้ว ถึงหากว่าเป็นเสียงรถก็ไม่รำคาญ เสียงฮือฮาก็ไม่รำคาญ เพราะเราเคยต่อสู มาแล้วเรื่องอย่างนี้ เมื่อปัญญามันเกิดขึ้นเช่นนั้น มันก็ไม่รำคาญกับรูป ไม่รำคาญ กับเสียง กลิ่น รสสัมผัสเลยเป็นเรื่องธรรมชาติมันปล่อยวางในตัวมันเนื้อ อันนี้เรียกว่ามันเป็น เช่นนั้นมันปล่อยวางอย่างนั้น ก็เรียกว่าปัญญาวิปัสสนา ปัญญามันเกิดขึ้นจากจิต คือมัน ไม่โง่เหมือนก่อน แต่ก่อนมัน โง่ มันไปตะครุบเสียง มันไปตะครุบรูป มันไปเป็นสุขเป็น ทุกข์กับเขาอยู่นั้นแหละ มัน โง่อยู่นั้นแหละ บัดนี้เราไม่โง่ เราเป็นคนฉลาดรู้เรื่องของมัน ว่ารถมันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เสียงรถมันมารบกวนหรือกตัวเราไปกวนรถไปกวนเสียง เมื่อเห็นอย่างนั้นคนเราก็ออยู่สบาย สมัยก่อนได้ยินเสียงรถมันกวนเรา บัดนี้เห็นว่าเราเป็น คนไปกวนรถ เราเห็นว่าเราไปกวนเขาที่ตรงกันข้ามเช่นนี้ เราไปกวนเขาเข้าใจว่าเขามา กวนเรา มันตรงกันข้ามแน่ๆ มันเป็นบ้าๆบอๆอยู่อย่างนั้น มันไม่สบายบัดนี้ความรู้อันนี้ เป็นแหล่งปัญญาของเรา มันก็ปล่อยเสียงอันนั้นปล่อยอารมณ์อันนั้น จิตของเราก็สบาย ขึ้น สูงขึ้นมีปัญญาขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นจะล้มตายเป็นที่สงบ จะหลับตายเป็นที่สงบ จะนั่งอยู่ที่ สงบ จะอยู่ท่าไหนก็สงบนั้นแหละ ถ้ารู้แล้วว่ามันเป็นเช่นนั้น ความรู้อันนี้เกิดขึ้นมาก็ เรียกว่า ปัญญาเกิดพร้อม ไม่เป็นทุกข์ รู้จักแล้วรู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความ ดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ถ้ามันรู้เช่นนี้มันก็เป็นเรื่องมรรค คือรู้ความ จริง พิจารณาอย่างนั้น การรู้อย่างนั้นเราเรียกว่ารู้กิเลส กิเลสที่มันเกิดขึ้นมาก็มีความรู้ อันหนึ่ง สมัยก่อนเรารู้ว่าเสียงมากวนเรา บัดนี้เห็นว่าไม่ใช่ เราไปกวนเสียงเอง มันก็วาง มันก็ปล่อย ฉะนั้นจิตสมาธิ จิตมันฉลาดแล้ว เป็นจิตฉลาดแล้วนะ อันนี้เรียกว่าการ ภาวนา คือสมาธิไม่เกิดก็ทำให้มันเกิด ไม่มีก็ทำให้มันมี ปัญญาไม่เกิดก็ทำให้เกิด ปัญญา มันหยาบก็ทำให้มันละเอียด ก็ทำไปอย่างนี้

ฉะนั้นในทางพุทธศาสนาการทำภาวนาเช่นนี้ก็เพื่อบรรเทาโรคบรรเทาโทสะบรรเทา โมหะ ไม่ใช่การทำภาวนาเพื่ออยากจะไปเห็นนรกอยากจะไปเห็นสวรรค์ อยากจะไปดู พรหมโลก อยากจะดูพ่อแม่เราว่าตายแล้วไปเกิดอยู่ที่ไหนอะไรอย่างนั้น ไม่ใช่เรื่องอย่าง นั้น ตามความจริงไม่ใช่เรื่องของอย่างนั้น เรื่องทำจิตให้สงบให้เกิดปัญญารู้เรื่องแล้ว ปล่อยวาง การปล่อยวางได้แก่ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นมันก็ไม่หนัก อะไรสักอย่างจะพุดก็พุดด้วยปัญญา จะทำก็ทำด้วยปัญญา จะอยู่ก็อยู่ ด้วยปัญญา จะทำ

อะไรทำด้วยปัญญาทั้งนั้น ไม่ทำด้วยความโง่ เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ก็ให้
ประกอบด้วยปัญญา ไม่ฟังเสียงด้วยความโง่ ไม่เห็นรูปด้วยความโง่ ฉะนั้นความรู้เช่นนี้
เราก็รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้เป็นไปเพื่อความ
ดับทุกข์ พระพุทธเจ้าต้องการอย่างนี้ ให้เรารู้เรื่องอย่างนี้ พอรู้เรื่องอย่างนี้แล้วก็หมด ไม่
มีอะไรเป็นทุกข์ เป็นคนที่ไม่มีความทุกข์ เป็นคนที่มีปัญญาลอดกาลตลอดเวลา พระท่านว่า
เป็นทุกขตธรรม ที่ท่านสอนพระโมฆราช ซึ่งเป็นสาวกว่า “โมฆราช ท่านจงมองโลกนี้
ให้เป็นของว่าง เมื่อท่านมองโลกนี้ให้เป็นของว่าง มัจจุราชคือความตายจะตามไม่ทัน
ท่านจึงว่าอนัตตธรรมคือธรรมอันไม่ตาย ทำให้เห็นเป็นความว่าง มั่นว่าง พระพุทธเจ้า
ของเราท่านสอนว่าให้มั่นว่าง ความว่างนี้อ่าไปฟังผิคนะ ถ้าฟังผิคนะก็จะอะไรก็ว่างไป
หมด จะได้อะไร ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรจะเอา คือปฏิบัติเพื่อละเพื่อวาง ถ้าเราเอาอะไรทุก
อัน เรามีอะไรไหม เรามีอะไรมันก็ข้องอยู่อันนั้นแหละ มีลูกมันก็ข้องอยู่กับลูก มีหลาน
มันก็ข้องอยู่กับหลาน มีเรื่องสวนไร่นามันก็ข้องอยู่ตรงนั้นแหละ ทำไม..จะไม่ให้มันมี
หรือ ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะเราทำที่ไม่ให้มีมันมี เราก็ต้องทำให้มันมีให้เหมือนกับไม่มี มัน
เป็นคนละเรื่องกัน ที่เราร่ำที่เรารวยหรือชีวิตที่เกิดขึ้นมานี้ เราอยู่กับการปล่อยวางอยู่ด้วย
ปัญญา เราไม่ได้อยู่ด้วยความโง่ อยู่กับใครก็ได้ มีเงินเยอะก็ได้ มีทองเยอะก็ได้ มีผิวก็ได้มี
เมียก็ได้ ขอให้เรามีปัญญา อยู่อย่างปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน เหมือนกับขันตักน้ำ
นั้นนะ โองน้ำและขันตักน้ำ มีโองอย่างหนึ่งมีขันตักน้ำอย่างหนึ่งและก็มีน้ำอย่างหนึ่ง อยู่
รวมกันนั้น เมื่อเราจะตักน้ำเราก็เดินไปที่โอง ไปโองเราก็จะไปพบน้ำกับขันน้ำที่ลอยอยู่
เราจะตักน้ำจะทำอย่างไร ก็เอาขันตักเอาน้ำมาตัก เท่านั้น เราก็เอาน้ำวางไว้เอาโองวางไว้
แล้วก็จากไป ไม่ใช่เราจะตักขัน ไม่ใช่เราจะตักโอง โองนั้นสำหรับบรรจุน้ำไว้ให้เรา
ตัก เมื่อเราตักเสร็จแล้วเราก็ปล่อยโองไว้ปล่อยขันไว้ เราก็จากไป ไม่ใช่เราจะหอบเอา
ขันไปด้วย ไม่ใช่เราจะแบกเอาโองไปด้วย ไม่ใช่อย่างนั้น อันนี้ก็เหมือนกัน อันนี้บ้าน
เราอันนี้เรือนเรา อันนี้ลูกเรา เมียเรา หลานเรา ทุกอย่างเป็นของเรา ลักแต่ว่าสมมติไม่ใช่
ของจริง ความจริงนั้นเราไปตักน้ำ ถ้าเราไปตักโองน้ำ จะสบายไหม ไปตักเอาขันมันจะ
สบายไหม คงจะไม่มีผู้ใดไปตัก โองตักขัน คงไม่มีนะ เอาโองวางไว้อย่างเก่าเอาน้ำวาง
ไว้อย่างเก่า เราก็จากไป เรามีของอะไรต่างๆ ของที่เรามีมันก็มีอยู่แล้วในโลก เราเห็นว่า
ตัวเรานี้ก็ไม่ใช่เรา ของนั้นก็ไม่ใช่ของเรา แต่เป็นเครื่องสัมพันธกันอยู่ มีก็ใช้ไปเพื่อให้
เป็นประโยชน์แก่กาย แต่ความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญ

ที่พระพุทธเจ้าของเราท่านสอนเป็นอนัตตธรรม ธรรมอันไม่ตาย มองโลกให้เป็นของว่าง ว่างจากการเป็นตัวตนเรา...เขา ว่างจากความโลภ ว่างจากความโกรธ ว่างจากความหลง ท่านจึงให้ทำให้ว่าง ว่างจากสิ่งที่มันมีอยู่ ไม่ใช่ว่างจากสิ่งที่มันไม่มี เมื่อเราละก็ละของที่มีมันมีอยู่ ไม่ใช่ละของที่มีมันไม่มีปัญหาทั้งหลายมันจะรู้ว่าเรากำลังทำมันอยู่ จีมันอยู่ รู้จักมัน ปัญหาทั้งหลายมันจะเกิดขึ้น เราก็รู้ทัน รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ บางทีเราเห็นว่ามันเป็นของว่างแล้วก็ไม่สบายใจ ไม่ค่อยสบายใจ ความเป็นจริงนั้น อย่าไปยึดมั่น อย่าไปยึดมั่นถือมั่น อย่าไปยึดมั่นว่าเราว่าเราว่าของของเรา ทำไปด้วยปัญญาของเราอย่างนั้น อันนี้มันเป็นเรื่องพูดฟังยาก... พูดก็ยาก ฟังก็ยาก ธรรมทั้งหลาย เหล่านี้ที่พระพุทธเจ้าของเราท่านสอนไว้ ไม่ใช่เป็นคำสอนที่พูดให้คนเข้าใจโดยง่าย(ไม่ใช่จะตรัสรู้ได้เพราะการฟังธรรม เพราะความเข้าใจในคำพูดนี้) มันเป็นอย่างนั้น มันเป็นปัจเจกตั้ง รู้เฉพาะตนเอง พระพุทธเจ้าท่านไม่สรรเสริญหรือยก คนที่เชื่อคนอื่นจนเกินไป พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเราตรัสรู้ก็เพราะตนเองเป็น ปัจเจกตั้ง เวทิตัพโพ ญาณุตฺถิ รู้ด้วยตนเองเห็นด้วยตนเอง เหมือนกับที่โยมมาวันนี้ ต่างคนต่างไม่เคยมาวัดหนองป่าพง แต่รู้เรื่องวัดหนองป่าพงอยู่ คนอื่นเขาเคยมาก็สักแต่ว่าถามเขา วัดหนองป่าพงเป็นอย่างไร อะไรอย่างนี้ เขาก็ตั้งใจเล่าให้ฟัง วัดหนองป่าพงอยู่ตรงโน้น เป็นอย่างนั้นๆ ฟังก็พอเข้าใจแต่ไม่รู้ เข้าใจอยู่แต่ไม่รู้ หรือรู้อยู่แต่ไม่เข้าใจจริง คือรู้ไม่ถึง มีคนเคยมาวัดอีกก็ถามเขาอีกละวัดหนองป่าพงอยู่ไกลเท่าไร เป็นอย่างไร ปัญหาไม่จบลง เพราะอะไร เพราะเราไม่เห็นเอง เราไม่เป็นปัจเจกตั้ง

โยมที่มาวันนี้ปัญหาที่จะถามคนอื่นว่าวัดหนองป่าพงเป็นอย่างไร คงจะไม่มีอีกแล้ว ท่านอาจารย์เป็นอย่างไรก็คงไม่เป็นปัญหา ที่มันจบลงนี้เพราะอะไร เพราะเรามาดูเห็นด้วยตนเอง ปัญหาที่คงไม่ต้องถาม ถ้าโยมไม่ได้มาคงจะถามตลอดเวลา วัดหนองป่าพงเป็นอย่างไร ท่านอาจารย์เป็นอย่างไร ถามตลอดเวลา เพราะอะไร เพราะไม่เห็นด้วยตัวของเรา วันนี้มันเป็นปัจเจกตั้ง รู้ด้วยตนเองเห็นด้วยตนเอง การไปถามคนอื่นก็ไม่มีแล้ว ไม่สงสัย นี่ฉันใด.... อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ไม่แปลกอะไรกับธรรมะที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านสอน

เรื่องการปฏิบัติมันเป็นเรื่องที่จะต้องทำ เห็นแล้วไม่ปฏิบัติรู้แล้วไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ได้เรื่องได้ราว จะเปรียบง่าย ๆ อาหารที่มีรสเอร็ดอร่อย เอามาวางไว้ข้างๆ รู้ใหม่ว่ามันอร่อย มันเกิดประโยชน์ไหม นี่ท่านเรียกว่ารู้เฉยๆ ไม่ได้ปฏิบัติ คนรู้ธรรมะไม่เท่าคนผู้เห็นธรรมะ

คนเห็นธรรมใจมันเป็นธรรม ธรรมะเกิดขึ้นกับจิต อันนี้ก็เหมือนกันจันนั้น ปฏิบัติจริง
อย่าไปอาศัยสิ่งอื่นมากมาย ปฏิบัติให้รู้ด้วยตนเองนี้ เมื่อจิตมันสงบแล้วสบาย มันจะมา
ของมัน เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ บางคนก็รำคาญ เกศาคือผมนี้ทำไมต้องสอน มัน
เห็นอยู่แล้ว ความเป็นจริงไม่ใช่ให้ตาเนื้อนี้มันเห็น ตาเนื้อนี้มันเห็นไม่จริงมันเลยไม่
บรรเทากิเลส มันเพิ่มกิเลสขึ้นมา พระพุทธองค์ท่านอยากให้ตาในคือตาปัญญาเห็น
เรามีผมอยู่บนศีรษะตลอดเวลาตั้งแต่เกิดมาแล้ว แต่เรายังไม่เคยเห็นสักนิดเดียวทางใจ
ของเรา ขน...เรามีอยู่เต็มตัว เรายังไม่เคยเห็นขนสักเส้นเดียว ฟัน...เราก็มืดปากนี้ แต่เรา
ยังไม่เห็นแม้ซี่เดียวเลย หนัง...ที่หุ้มตัวเราอยู่นี้ ความจริงเรายังไม่เคยเห็นหนังสักเดียว
หนึ่งเลย เห็นถนัด เห็นชัด เห็นตามเป็นจริง เห็นด้วยปัญญาตามเป็นจริง ยังไม่รู้ว่ อันนี้
ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา อย่างนี้ไม่ได้เห็น..ไม่เห็น การเห็นด้วยตาเนื้อนี้ไม่ใช่ความเห็น โดย
แจ่มแจ้ง เห็นด้วยการปิดบังเห็นด้วยความมืด ไม่ใช่เห็นด้วยความสว่าง

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงให้มองเห็นอย่างนี้ ท่านให้เองเห็นด้วยปัญญา เห็นแล้วมัน
ถอน เห็นความชั่วก็รู้จักความชั่ว เห็นความผิดก็รู้ว่าความผิด มันไม่เอา จิตนั้นเป็นเหตุ
อันนี้จะเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดไม่ได้อีกแล้ว ถ้าเราเห็นทุกข์ก็ไม่ก่อเรื่องขึ้นมา นี้เรียกว่าตัด
ต้นตอมันเสียด้วยปัญญาของเรา เมื่อจิตสงบแล้วเราก็มานำพิจารณาให้ปัญญามันเกิดแยก
กาย ให้มันเห็น เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ด้วยการประพฤติปฏิบัติ เมื่อเราเห็นเช่นนั้น
สมมตินี้มันกองกันอยู่ สมมติทั้งนั้นสมมติว่าผมขนเล็บฟันหนัง สมมติว่าผู้หญิงผู้ชาย
สมมติว่าเรา อย่างนั้นมันเป็นเรื่องสมมติมันไม่จริง มันไม่จริงเพราะมันสมมตินะ มันไม่
มีอะไรสักชิ้นเป็นของเรา เป็นเรื่องสมมติ อย่างพวกเรานั่งอยู่นี้ก็เหมือนกัน ผู้หญิงก็
สมมติว่าเป็นหญิง ผู้ชายก็สมมติว่าเป็นชาย ถ้าผู้หญิงถูกสมมติให้เป็นผู้ชาย เราก็คงเรียก
ผู้หญิงเป็นผู้ชายตลอดมาจนทุกวันนี้ สมมติว่าตามันเป็นหูเสีย เราก็จะเรียกขานว่าหูมา
ตลอด นี่เรื่องสมมติ ความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายมันไม่รู้เรื่องอะไรหรอก ไม่มีอะไรเป็น
เรื่องของเรา ให้เรารู้ตามเป็นจริง เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้วมันจะได้ปล่อยมันจะได้วาง
อยู่ไปก็ไม่เป็นทุกข์ นั่งก็ไม่เป็นทุกข์นอนก็ไม่เป็นทุกข์ อะไรก็ไม่เป็นทุกข์ อยู่ด้วย
ปัญญา อยู่ด้วยความสงบจากทุกข์ อยู่ด้วยความว่าง ไม่ได้อยู่ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ให้
เป็นอย่างนี้ตลอดเวลา อันนี้คือผลที่จะเกิดในการปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย โยมซึ่งฟัง
ธรรมวันนี้ ฟังออกก็ออก ฟังไม่ออกก็ไม่ออกต่อไปอย่าไปสงสัยอะไรมันเลย

จบเทศนา เอวัง

หลวงพ่อดอปปัญหาแก่พระสุญโญภิกขุ

หลวงพ่อดอปปัญหาแก่พระสุญโญภิกขุ

ถาม ผมได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติพระกรรมฐาน แต่ยังไม่มีความก้าวหน้าเลย

ตอบ เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือรู้แจ้งนั้นจะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยากที่จะบรรลุเห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยและความกระวนกระวายใจไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา(ที่แท้)จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้นจงเพียงแต่ละความอยากเสีย จงเฝ้าจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่ามุ่งหวังที่จะบรรลุถึงอะไร อย่ายึดมั่นในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

ถาม เรื่องการหลับนอนละครับ ผมควรจะนอนมากน้อยเพียงใด ?

ตอบ อย่าถามผมเลยผมตอบให้ท่านไม่ได้ บางคนหลับนอนคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญก็คือท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของตนเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไปท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไปจิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชา หรือรู้สึกว่ามันไม่พอยุ่ร่าไป จงหาสภาวะที่พอเหมาะกับตัวท่านเอง ตั้งใจเฝ้าดูกายและจิตจนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน ถ้าท่านรู้สึกตื่นตัวแล้วและยังกลับกลับไปอีก นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น

ถาม เรื่องการขบฉันละครับ ผมควรจะฉันอาหารมากน้อยเพียงใด ?

ตอบ การขบฉันก็เหมือนกับการหลับนอน ท่านต้องรู้จักตัวของตนเอง อาหารต้องบริโภคให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย จงมองอาหารเหมือนยารักษาโรค ท่านฉันมากไปจนง่วงนอนหลังฉันอาหารหรือเปล่า และท่านอ้วนขึ้นทุกวันหรือเปล่า จงหยุดแล้วสำรวจกายและจิตของตนเอง ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร จงทดลองฉันอาหารตามปริมาณมากน้อยต่างๆ หาปริมาณที่พอเหมาะกับร่างกายของท่าน ใส่อาหารที่จะฉันทั้งหมดลงในบาตรตามแบบปฏิบัติของสมณะ แล้วท่านจะกะปริมาณอาหาร ที่จะฉันได้

ง่าย เผื่อตัวท่านเองอย่างถึถ้วน ขณะที่ฉันจรงู้จักตัวเอง สารระสำคัญของการฝึกปฏิบัติของเราเป็นอย่งนี้ ไม่มีอะไรพิเศษที่ท่านต้องทำ จงเผื่อคุณท่านนั้น สำรวจตัวท่านเอง เผื่อจิต แล้วท่านจึงจะรู้ว่าอะไรคือสภาวะที่พอเหมาะสำหรับการฝึกปฏิบัติของท่าน

ถาม จิตของชาวเอเชีย และชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่ครับ ?

ตอบ โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ขนบประเพณีอันเป็นสิ่งภายนอก และภาษาที่ใช้ อาจดูต่างกัน แต่ความรู้สึก(จิต)ของมนุษย์นั้นมีลักษณะเฉพาะตามธรรมชาติ ซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มีเหมือนกัน ทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และการดับแห่งความทุกข์ก็เหมือนกัน

ถาม เราควรอ่านหนังสือหลายๆหรือศึกษาคัมภีร์ต่างๆด้วยหรือไม่ครับ ในการฝึกปฏิบัตินี้ ?

ตอบ พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริงด้วยตัวของตนเองว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องวุ่นวายกับตำรับตำราเลย จงเผื่อจิตของท่านเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นและรับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอเมื่อมีอะไรๆให้ได้พบเห็น นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านทำขณะอยู่ที่นี่เป็น โอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมด เมื่อท่านสวดสาธยายมนต์ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเทกระโถนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำต่อผู้หนึ่งผู้ใดเพราะถูกใจกัน มีธรรมะอยู่ในการเทกระโถนนั้น อย่ารู้สึว่าท่านกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่านบางคนบ่นว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนาแล้วเวลาหายใจแล้ว มีเพียงพอไปใหม่ การทำสมาธิภาวนาของท่าน คือการมีสติ รอบคอบ และการมีจิตเป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอิริยาบถ

ถาม ทำไมพวกเขาจึงไม่มีการสอบถามข้อข้องใจกับอาจารย์ทุกวันเล่าครับ ?

ตอบ ถ้าท่านมีปัญหาเชิญมาถามได้ทุกเวลา แต่ที่นี้เราไม่จำเป็นจะต้องมีการสอบถามกันทุกวัน ถ้าผมตอบปัญหาเล็กๆน้อยๆทุกปัญหาของท่าน ท่านก็จะไม่มีทางรู้เท่าทันการเกิดดับของความสงสัยในใจของท่าน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจตัวท่านเอง สอบถามตัวท่านเอง จงตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาทุกๆครั้ง แล้วจงนำเอาคำสอน

นี่ไปเปรียบเทียบกับการฝึกปฏิบัติของท่านเองว่าเหมือนกันหรือไม่ ต่างกันหรือไม่ ทำไม
ท่านจึงมีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่ ใครคือผู้ที่เคลือบแคลงสงสัยนั้น โดยการสำรวจ
ตัวเองท่านนั้นจะทำให้ท่านเข้าใจได้

ถาม บางครั้งผมกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระภิกษุถ้าผมฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้วจะ
ผิดไหมครับ ?

ตอบ สัตว์ หรือ พระวินัย และ ศีลธรรม เป็นสิ่งจำเป็นยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่าน
ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆอย่างงมงาย ในการฆ่าสัตว์หรือละเมิดข้อห้ามอื่นๆ
นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้ที่อยู่แก่ใจของท่านเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้
มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะช่วยส่งเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุ
บางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็ก ๆ น้อย ๆ มากเกินไปจนนอนไม่เป็นสุข

พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก ในการปฏิบัติของเราที่มีรากฐานคือพระวินัย พระ
วินัยรวมทั้งชุดกฎวัตรและการปฏิบัติภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบ
ต่างๆตลอดจนศีล ๒๒๗ ข้อนั้น ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวงทำให้มีความเป็นอยู่
อย่างสงบง่าย ไม่จำเป็นต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้นท่านก็พ้นจากการ
ครุ่นคิดและมีสติดำรงอยู่อย่างสงบระงับแทน

พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และชุมชนก็ดำเนินไป
อย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุก ๆ คนดูเหมือนกัน และกระทำอย่างเดียวกันพระวินัย
และศีลธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่งนำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง การปฏิบัติอย่าง
ถูกต้องตามพระวินัยของพระภิกษุและชุดกฎวัตร ทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ และ
ต้องจำกัดจำนวนเครื่องใช้สอยของเราด้วย ดังนั้นที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติอันสมบูรณ์ตาม
แบบของพระพุทธเจ้าคือการงดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่าย
ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจด โดยการเฝ้าดูจิตและตัวของเรา
ในทุกๆอิริยาบถเมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของท่านเอง

ถาม ผมควรจะทำอย่างไรครับ เมื่อผมสงสัย บางวันผมวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่อง
การปฏิบัติ หรือในความคืบหน้าของผมหรือในอาจารย์ ?

ตอบ ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้
เรียนรู้อย่างมากมาจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็น

ตน นั่นคืออย่าติดข้องกับมันอยู่ ซึ่งจะทำให้จิตของท่านหมุ่นวนเป็นวิญญะอันไม่มีที่
สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้นจงเฝ้าดูการเกิดดับของความสงสัย ของความจงนสนทนแท้ๆ ดู
ว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัยนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็น
เหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะก้าวพ้นความสงสัยออกมาได้และจิตของท่านจะ
สงบท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร จงปล่อยวางสิ่งต่างๆที่ท่านยังยึด
มันอยู่ สลัดทิ้งความสงสัยของท่านและเพียงเฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย
ถาม ท่านอาจารย์มีความเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิธีอื่นๆอย่างไรครับ ทุกวันนี้ดู
เหมือนว่าจะมีอาจารย์มากมายและมีแนวทางการทำสมาธิภาวนาหลายแบบจนทำให้
สับสน

ตอบ มันก็เหมือนกันกับการเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองจากทางทิศเหนือ จาก
ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ จากถนนหลายสายโดยมากแล้วแนวทางการทำสมาธิภาวนา ก็
แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าท่านจะเดินทางสายใด เดินช้าเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติ
อยู่เสมอมันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือท่านจะปฏิบัติได้ถูกต้องในที่สุด โดย
การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้วแนวทางการทำสมาธิภาวนาทุกแบบ จะต้องเป็นไปเพื่อ
การปล่อยวาง ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง
สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องท่านอาจจะอยากเดินทางเพื่อแสวงหา
อาจารย์ท่านอื่น และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่
เป็นความอยากตามปกติ ท่านจะรู้ว่าแม้ได้ถามปัญหานั้นพันปัญหาแล้วก็แล้ว และมีความรู้
เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าสู่ธรรมได้ในที่สุดท่านก็รู้สึก
เบื่อหน่าย ท่านจะเห็นว่า เพียงแต่หยุด และสำรวจตรวจสอบจิตใจของตนเองเท่านั้น
ท่านก็จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่จำเป็นต้องไปแสวงหานอกตัวเอง ผลที่สุด
ท่านต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวท่านเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะ
เข้าใจธรรมะได้

ถาม มีหลายครั้งหลายหนที่ดูเหมือนว่าพระหลายรูปที่นี้ไม่ฝึกปฏิบัติ ดูท่านไม่ใส่ใจ
ธรรมหรือขาดสติ เรื่องนี้ กวนใจผม

ตอบ มันไม่ถูกต้องที่คอยจับตาดูผู้อื่น นี่ไม่ช่วยการฝึกปฏิบัติของท่านเลย ถ้าท่านรำคาญ
ใจจงเฝ้าดูความรำคาญในใจของท่าน ถ้าศีลของผู้อื่นค้างปร้อยหรือเขาเหล่านั้นไม่ใช่พระ

ที่ดีก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะไปตัดสิน ท่านจะไม่เกิดปัญญาจากการจับตามผู้อื่น พระวินัย เป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิภาวนาของท่าน ไม่ใช่อาวุธสำหรับใช้ตีชมหรือค้นหา ความผิดผู้อื่น ไม่มีใครสามารถฝึกปฏิบัติให้ท่านได้ หรือท่านก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผู้อื่น ได้ จงมีสติใส่ใจในการกระทำของตนเอง และนี่คือแนวทางของการปฏิบัติ

ถาม ผมระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ผมทอดสายตาลงต่ำเสมอและตั้งสติ อยู่กับการกระทำทุกอย่างอาทิเช่น ขณะที่กำลังฉันอาหารอยู่ ผมใช้เวลานาน และพยายาม สัมผัสทุกอย่าง เป็นต้นว่าเคี้ยว รูรส กลืน ผมทำด้วยความตั้งใจทุกขั้นตอน และสำรวม ระวัง ผมปฏิบัติถูกต้องแล้วหรือไม่ครับ ?

ตอบ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น เป็นการปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราจะต้องมีสติในการฝึก เช่นนั้นตลอดทั้งวัน แต่อย่าควบคุมให้มากเกินไป เดิน นั่ง และปฏิบัติตน ตามปกติ แล้ว จะมีสติระลึกตามธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ในตัวท่าน อย่าหักโหมการทำสมาธิ ภาวนาของท่าน และอย่าเห็นตนเองไปในทางที่ดูขูดเงิน ซึ่งก็เป็นคณหาอย่างหนึ่ง จง อุดทน ความอดทนและความทนได้เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าท่านปฏิบัติตนเป็นปกติตาม ธรรมชาติ และมีสติระลึกอยู่เสมอ ปัญญาที่แท้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติด้วย

ถาม จำเป็นไหมครับที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ ?

ตอบ ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนาเป็นชั่วโมงๆ เรื่อยไปบางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใดก็ จะยิ่งฉลาดเท่านั้น ผมเคยเห็น ไก่ก่อกอยู่ในรังของมันทั้งคืนนับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิด จากการที่เรามีสติในทุกๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอน ตอนเช้าและต้องปฏิบัติติดต่อกันไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่างกังวลว่าท่านต้องนั่ง ภาวนานานเท่าใด สิ่งสำคัญก็คือท่านเพียงแต่เฝ้าดู ไม่ว่าจะท่านจะเดินอยู่หรือนั่งอยู่ หรือ กำลังเข้าห้องน้ำอยู่ แต่ละคนต่างก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๐ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๘๐ ปี นั่นใดก็ฉนั้นนั่น ปฏิปทาของท่านทั้งหลาย ก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมากหรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อยทุกสิ่งให้ เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะ สงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวองามและหายากจะมาค้ำน้ำใน สระนั้น ท่านจะเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง(สังขาร)ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะให้เห็น ความมหัศจรรย์และประหลาดล้ำทั้งหลาย เกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่

เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้นแต่ท่านจะเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งได้ทันที นั่นแหละคืออิทธิธรรมอันเป็นศาสนติสุขของพระพุทธเจ้า

ถาม ผมยังคงมีความนึกคิดต่างๆมากมาย จิตของผมฟุ้งซ่านมาก ทั้งๆที่ผมพยายามจะมีสติอยู่

ตอบ อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตามจงเฝ้าดูมันและปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะลู่ถึงสภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกกระหว่างความคิดและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนของอันอะไรแก่เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบิณฑบาตไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ ไม่จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่ในการแยกตน ไปอยู่ตามลำพังหรือกักขังตนเอง

ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใดจงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติและเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัย จงเฝ้าดูเมื่อเกิดสงสัย จงเฝ้าดูมันเกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดคิดเลศเรื่องเสรำหมองจู้ทันมัน และเอาชนะมันโดยปล่อยให้ผ่านไปเลย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวางที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนน หรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไปอย่าไปยึดมั่นไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลุถึงความสมคูลย์ตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

ถาม ท่านอาจารย์เคยพิจารณา“สูตรของเว่ยหล่าง” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซ็น) องค์ที่หกบ้างไหมครับ ?(ท่านเว่ยหล่างหรือท่านสุขเหิง)

ตอบ ท่านสุขเหิงมีปัญญาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทน และถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่านก็จะเข้าใจในที่สุด ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุกมาก และวันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาไหวไป ครั้งหนึ่ง เขาไม่ชวนขวยที่จะมุงมันใหม่จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป

และผมได้ถามถึงกุฎิของเขา เขาตอบว่าเขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น

นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับความวางเฉยของควาย ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดีและเป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอกทนและไม่เห็นแก่ตัวท่านจะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านสุขหนึ่งได้

ถาม ท่านอาจารย์เคยสอนว่า สมณะหรือสมาธิ(ความตั้งมั่นแห่งจิต)และวิปัสสนาหรือปัญญา(ความรู้แจ้ง) นี่เป็นสิ่งเดียวกัน ขอท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมครับ ?

ตอบ นี่ก็ป็นเรื่องง่ายๆนี่เอง สมาธิ (สมณะ) หรือความตั้งมั่นแห่งจิตและปัญญา (วิปัสสนา หรือความรู้แจ้ง) นี่ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะเข้าถึงความสงบระงับโดยอาศัยวิธีทำสมาธิภาวนา จิตจะสงบอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมณะ และอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาอยู่หรือเดินอยู่ในเมืองที่วุ่นวายเปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็กบัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่แล้ว เด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลเดียวกันหรือ เปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็นคนๆเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมณะกับวิปัสสนา ก็อาจจะพูดได้ว่าแยกออกจากกัน หรือเปรียบเทียบอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน และถ้ามองอีกแง่หนึ่งก็อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งเดียวกัน อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไป และเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัวของท่านเอง ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า“ วิปัสสนา” สมณะก็ถูกเหยียดหยามหรือผู้ที่เรียกวัตรปฏิบัติของพวกเขาว่า“ สมณะ” ก็จะพูดว่าจำเป็นต้องฝึกสมณะก่อนวิปัสสนา เหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระอย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไปแล้วท่านจะรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง

ถาม ในการปฏิบัติของเราจำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่ครับ ?

ตอบ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบและมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌานในขณะที่ฝึกปฏิบัติก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าหลงติดอยู่ในฌานหลายคนชะงักติดอยู่กับฌาน มันทำให้เพลิดเพลินได้มาก เมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่าน

ฉลาด ท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฉานเช่นเดียวกับที่ท่านรู้ขึ้น
ความสามารถของเด็ก และขึ้นความสามารถของผู้ใหญ่

ถาม ทำไมเราต้องปฏิบัติตามชุดกฎศีล เช่นฉันอาหารเฉพาะในบาตรเท่านั้นเล่าครับ ?

ตอบ ชุดกฎศีลทั้งหลายล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การ
ปฏิบัติตามข้อที่ห้าให้ฉันอาหารในบาตร(ฉันสำรวม)ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่า
อาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่า
เราจะฉันอย่างไร (ฉันสำรวมในบาตรหรือไม่สำรวมก็ได้)แต่เราใช้วิธีการนั้นทำให้การ
ปฏิบัติของเราเป็นอย่างง่าย ๆ

พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติชุดกฎศีลไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุสงฆ์ทั้ง
มวล แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติชุดกฎศีลสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่าง
เข้มงวด ชุดกฎศีลเพิ่มความเคร่งครัดในการรักษาศีลเพราะฉะนั้นจึงช่วยเพิ่มความมั่นคง
และความเข้มแข็งของจิตใจเรา วัตรทั้งหลายเหล่านี้มีไว้ให้ท่านปฏิบัติ อย่าคอยจับตาดูว่า
ผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับ
ท่าน วินัยข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่จะกำหนดไว้ให้เรา เป็นพระวินัยที่
เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยไม่ให้พระติดที่อยู่ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่
ก็ต้องไปอยู่กุฏิใหม่การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

ถาม ถ้าหากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นของจำเป็นแล้ว ทำไมท่าน
อาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วยเช่นเดียวกันครับ ท่านคิดว่าไม่สำคัญหรือครับ ที่อาจารย์จะต้อง
ทำเป็นตัวอย่างแก่ศิษย์ ?

ตอบ ถูกแล้วอาจารย์ควรจะทำเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่าน
ซักถามได้ทุกอย่างที่สงสัย แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าผมปฏิบัติดี
พร้อมด้วยลักษณะอาการภายนอกก็คงจะแย่มากพวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัว
ผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเองบางครั้งก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์
เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจอาจารย์ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดู
ปฏิริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่าอาจจะเป็นไปได้ว่าที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่
จานไว้ เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานวัด ปัญญาคือ สิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดูและทำให้
เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ และตื่นตัวอยู่เสมอต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน

ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกคนก็ต้องนั่งทำความเพียรแล้วท่านจะโกรธ

หรือไม่ ถ้าผมเรียก“สีน้ำเงิน”ว่า“แดง” หรือเรียก “ผู้ชาย” ว่า“ ผู้หญิง” ก็อย่าเรียกตามผม อย่างหลับหูหลับตา อาจารย์องค์หนึ่งของผมทำนั้้นอาหารเร็วมากและนั้้นเสียงดัง แต่ ท่านสอนให้พวกเรานั้้นช้าๆและนั้้นอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพิ่งเล็งแต่อาการภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บาง คนขับรถเร็วมากแต่ระมัดระวังบางคนขับช้าๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นใน กฎระเบียบและอาการภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาเพียงสิบเปอร์เซ็นต์มองผู้อื่นแต่ว่าดู ตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

แรกๆ ผมคอยเฝ้าสังเกตอาจารย์ของผมคือ อาจารย์ทองรัต และเกิดสงสัยในตัวท่าน มาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลกๆหรือเกรี้ยวกราดเอากับบรรดา ลูกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่าน โกรธแต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มี ความรู้สึกว่าเป็นใคร ท่านมีคุณธรรมดีเด่น ท่านเป็นอยู่อย่างสงบแ้วและมีสติ จนถึง วาระที่ท่านมรณภาพ การมองออกไปนอกตัวเป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะ ไม่พบความสุขโดยวิธีนี้และท่านจะไม่พบความชอบเลยถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองดูธรรมะ หาสิ่งจรรยาม ไม่ใช่ว่า คอยจับตาดูผู้อื่น

ถาม เราจะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไรครับ บางครั้งผม รู้สึกเป็นทาสของความต้องการทางเพศ

ตอบ กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองถึงความน่าเกลียดโสโครก การหลงติดอยู่ในรูปกายเป็นสุขโต้งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองให้เห็นถึงตรงข้าม จง พิจารณาร่างกายเหมือนซากศพและเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อยหรือพิจารณาอวัยวะ ต่างๆของร่างกายเช่น ปอดม้าม ไชมันอุจจาระและอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็น จริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกาย เมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่าน เอาชนะกามราคะได้

ถาม เมื่อผมโกรธ ผมควรจะทำอย่างไร ?

ตอบ ท่านต้องแผ่เมตตา ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนาให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่าน โกรธตอบท่านจะ โง่ยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาดสงสาร เห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมีเมตตาเต็มเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่

รักยิ่งของท่านเพ่งอารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แม้เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาท่านนั้นที่จะเอาชนะ โทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจทำให้เป็นทุกข์โดยใช่เหตุ นี่ไม่ใช่ธรรมชาติของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า“ เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่เอาจริงเอาจังเช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฐิของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นั่นแหละคือธรรมชาติของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการ หรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามักจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตามูคนอื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้

ถาม ผมว่างเหงาหาวนอนอยู่มากครับ ทำให้ภาวนาลำบาก

ตอบ มีวิธีเอาชนะความว่างได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มีแดดย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้นลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเองหรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังว่างอยู่อีกให้เปลี่ยนอิริยาบถเดินให้มากหรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายว่าง ถ้ายังว่างอยู่อีกก็งย็นิ่งๆทำให้ใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูงหรือบ่อลึก ท่านจะไม่กล้าหลับ

ถ้าทำอย่างไรก็ไม่หายว่าง จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวมระวังและรู้ตัวอยู่จนกระทั่งหลับไป เมื่อท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้นจงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาแล้วพลิกไปพลิกมา เริ่มต้นมีสติระลึกที่ที่ที่ท่านตื่น ถ้าท่านว่างนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันอาหารให้น้อยลง ส้ารวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอึด จงหยุด แล้วดื่มน้ำจนอึดพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก เฝ้าดูความว่างและความหิว ท่านต้องกะฉันอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีกท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันทน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

ถามทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆครับ ที่นี้ ?

ตอบ การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นกิริยาภายนอกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น วางศอกห่างจากเข้าประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆมีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหนท่านควรตั้งจิตระลึกถึงพระคุณของ

พระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ นั่นคือคุณลักษณะแห่งจิตอันบริสุทธิ์เป็นประภัสสร และสงบตั้งมั่นเราจึงอาศัยกิริยาภายนอกนี้ฝึกฝนตน กายและจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่าได้หลงผิดไปจับตาคว้าผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามเณรน้อยดูไม่ใส่ใจและพระผู้เฒ่าดูขาดสติก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสินใจ บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนรู้เร็วบางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินใจผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตัวเองกราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้วท่านจะอยู่เหนือกิริยาอาการภายนอก ทุกๆอย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม นั้งก็ถ่อม ถ่อมถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

ถาม อุปสรรคใหญ่ของลูกศิษย์ใหม่ของท่านอาจารย์คืออะไรครับ ?

ตอบ ทิฏฐิ ความเห็นและความนึกคิดเกี่ยวกับสิ่งทั้งปวงเกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า หลายๆท่านที่มาที่นี่มีตำแหน่งการงานสูงในสังคม บางคนเป็นพ่อค้าที่มั่งคั่ง หรือได้ปริญญาต่างๆ ครูและข้าราชการ สมองเขาเต็มไปด้วยความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ เขาฉลาดเกินกว่าที่จะฟังผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำในถ้วย ถ้าถ้วยมีน้ำสกปรกอยู่เต็มถ้วย ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ เมื่อได้เทน้ำเก่าทิ้งทิ้งไปแล้วเท่านั้น ถ้วยนั้นก็ใช้ประโยชน์ได้

ท่านต้องทำจิตให้ว่างจากทิฏฐิแล้วท่านจึงจะได้เรียนรู้ว่าการปฏิบัติของเรานั้นก้าวเลยความฉลาดหรือความโง่ ถ้าท่านคิดว่า“ฉันเก่ง ฉันรวย ฉันเป็นคนใหญ่คนโตฉันเข้าใจพระพุทธศาสนาแจ่มแจ้งทั้งหมด” เช่นนี้แล้วท่านจะไม่เห็นความจริงในเรื่องของอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน ท่านจะมีแต่ตัวตน ตัวฉันของฉัน แต่พระพุทธศาสนาคือการละตัวตน เป็นความว่าง เป็นความไม่มีทุกข์เป็นความดับสนิท (นิพพาน)

ถาม กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่นความโลภหรือความโกรธเป็นเพียงมายา หรือว่าเป็นของจริงครับ ?

ตอบ เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าความอยากหรือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น เป็นแต่เพียงชื่อ เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็กสวาย หรืออะไรก็ตาม นี้ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา ถ้าเราต้องการขามใหญ่เราก็ว่าอันนี้เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมามองแง่นี้บ้างท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่า

เป็น นี่คือรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธุ์ ถ้าจิตเป็นอิสระแล้วจิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ไม่มีเล็ก ไม่มีเขาไม่มีเรา ไม่มีอะไรจะเป็นอนัตตาหรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้วในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรม ด้วย ครับ

ตอบ กรรม คือการกระทำ กรรม คือการยึดมั่นถือมั่นกายวาจาและใจล้วนสร้างกรรมเมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ในกาลข้างหน้านี้เป็นผลของการยึดมั่นถือมั่นและกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมยก่อนที่จะมาบวชเป็นพระท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่มีความสุขทำให้พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้เป็นพระแต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้วท่านก็ไม่สบายใจและเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้

จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีตและวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผลจากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัยทั้งในระยะยาว และถ้าใคร่ครวญดูแล้ว ทั้งในหลายๆขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบันหรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็นจริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิตปฏิบัติ แล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมนึกว่ากรรมของใครก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตาดูผู้อื่น ถ้าผมดื่มยาพิษผมก็ได้ทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมาเป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบจิตของท่านจะเป็นเช่นเดียวกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาคุณท่านก็จะรู้แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไปมันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเองได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม เมื่อเรายังเล็กพ่อแม่วางกฎระเบียบกับเราและหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเรากว่าเราจะรู้ก็ต่อมามีอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดูว่าเราและเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่าทำไมเราจึงถูกลง ปฏิบัติไปนานๆแล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวตนสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสารอย่างน่าเวทนาใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

ถาม บางครั้งดูเหมือนว่า ตั้งแต่ผมบวชเป็นพระมานี้ผมประสบความสำเร็จลำบาก และ ความทุกข์มากขึ้น

ตอบ ผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีภูมิหลังที่สะดวกสบายทางวัตถุมาก่อน และมีเสรีภาพ เมื่อเปรียบกันแล้วขณะนี้ท่านต้องเป็นอยู่อย่างลำบากตนเองและมักน้อยยิ่งนัก เข้าในการฝึกปฏิบัตินี้ผมยังให้ท่านนั่งคายนานหลายชั่วโมงอาหารและคินฟ้าอากาศก็ต่างกันไปกับบ้านเมืองของท่านแต่ทุกคนก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง นี่คือการฝึกที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะทำให้ท่านได้เรียนรู้ เมื่อท่านนึก โกรธหรือนึกสงสารตัวเอง นั้นแหละเป็น โอกาสเหมาะสมจะเข้าใจเรื่องของจิต

พระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสทั้งหลายเป็นครูของเราศิษย์ทุกคนก็เหมือนลูกของผม ผมมีแต่เมตตากรุณาต่อทุกคน ถ้าผมทำให้ท่านทุกข์ยากก็เพื่อประโยชน์ของท่านเองผมรู้ว่าพวกท่านบางคนมีการศึกษาดีและมีความรู้สูง ผู้ที่มีการศึกษาน้อยและมีความรู้ทางโลกน้อยจะฝึกปฏิบัติได้ง่าย มันก็เหมือนกับว่า ฝรั่งเศสท่านนี้มีบ้านหลังใหญ่ที่จะต้องเช็ดถูเมื่อเช็ดถูแล้วท่านก็จะมีที่อยู่กว้างขวาง มีครัวมีห้องสมุด ท่านต้องอดทน ความอดทนและความทนได้ สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติของเรา เมื่อผมยังเป็นพระใหม่ๆอยู่ ผมไม่ได้รับความยากลำบากมากเท่าท่าน ผมพูดภาษาพื้นเมืองและฉันอาหารพื้นเมืองของผมเอง แม้กระนั้นบางวันผมก็ท้ออาลัย ผมอยากสึกและถึงกับอยากฆ่าตัวตาย ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความเห็นผิด เมื่อท่านได้เห็นความจริง(สัจธรรม)แล้ว ท่านจะละทิ้งทัศนคติและทิฏฐิเสียได้ ทุกอย่างจะเข้าสู่ความสงบ

ถาม ผมเจริญสมาธิจนจิตสงบลึก ผมควรทำอย่างไรต่อไปครับ ?

ตอบ นี่ก็ดีแล้วทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิและใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความสงบเองก็ดูให้เห็นว่าไม่เที่ยง ถ้าคิดอยู่ในความสงบแล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบฉะนั้นจงปล่อยวางหมดทุกสิ่งแม้แต่ความสงบ

ถาม ผมได้ยินท่านอาจารย์พูดว่า ท่านเป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากันเพียรมากใช่ไหมครับ ?

ตอบ ถูกแล้วผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจังจนเกินไป เขาพยายามมากเกินไปแต่ขาดปัญญา เขาเกี่ยวเช็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น

บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขากัดฟันแน่น และใจคึดมั่นอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความ

พยายามมากเกินไปคนทั่วไปก็เช่นเดียวกันพวกเขาไม่รู้ถึงสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขาร รูปทั้งปวง จิต และร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดูและอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขาารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ ตามใจเขา ทัศนคติของใครก็ปล่อยให้มันเป็นของคนๆนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบ เหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่า หรือดีกว่า หรือเสมอกันกับ เรา เราก็ตกทางโค้งถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เรา ก็จะเป็นทุกข์

ถาม ผมได้เจริญภาวนามาหลายปีแล้ว ใจผมเปิดกว้างและสงบระงับเกือบจะในทุก สภาพการณ์ เวลานี้ผมอยากย้อนหลังและฝึกทำสมาธิขั้นสูง หรือฝึกฌานครับ ?

ตอบ จะทำอย่างนั้นก็ได้ เป็นการฝึกจิตที่มีประโยชน์ ถ้าท่านมีปัญหาท่านจะไม่ชะงักคิด อยู่ในสมาธิจิตซึ่งก็เปรียบเหมือนอยากนั่งภาวนานานๆ อยากจะลองฝึกอย่างนั้นคุณก็ได้แต่จริงๆแล้วการฝึกอย่างนี้แยกออกจากอิริยาบถต่างๆ นี่เป็นการมองเข้าไปในจิต นี่คือ ปัญหา เมื่อท่านพิจารณาและเข้าใจชัดในจิตแล้วท่านก็จะเกิดปัญญารู้ถึงขอบเขตของ สมาธิหรือขอบเขตของตำรับตำรา เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติและเข้าใจจริงถึงการไม่ยึดมั่นถือ มั่นแล้ว ท่านจะกลับไปอ่านตำรับตำราก็ได้ เปรียบได้เหมือนขนมหวาน จะช่วยท่านใน การสอนผู้อื่น หรือท่านจะหวนกลับไปฝึกฌานก็ได้ถ้าท่านมีปัญญารู้แล้วที่จะไม่ยึดในสิ่ง ใด

ถาม ขอความกรุณาท่านอาจารย์ ทบทวนใจความของการสนทนานี้ด้วยครับ

ตอบ ท่านต้องสำรวจตัวเอง รู้ว่าท่านเป็นใคร รู้ทันกายและจิตของท่าน โดยการเฝ้าดู ในขณะที่นั่งภาวนา หลับนอนขบขัน จงรู้ความพอดีพอเหมาะสำหรับตัวท่าน ใช้ปัญญาใน การฝึกปฏิบัตินี้ ต้องละความอยากที่จะบรรลุผลใดๆจงมีสติรู้ว่าอะไรเป็นอยู่ การเจริญ ภาวนาของเราก็คือการมองตรงเข้าไปในจิตของท่าน จะมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และ ความดับไปแห่งทุกข์

แต่ท่านต้องมีความอดทน อดทนอย่างยิ่ง และต้องทนได้ ท่านจะค่อยได้เรียนรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้สาวกอยู่กับอาจารย์อย่างน้อย ๕ ปี ท่านจะต้องเห็นคุณค่าของ การให้ทาน ของความอดอยาก และของการเสียดสละอย่างปฏิบัติเคร่งเครียดจนเกินไป อย่า ยึดติดอยู่กับรูปแบบภายนอก การจับตาดูผู้อื่นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จงเป็นปกติตาม

ธรรมชาติและเฝ้าดูสิ่งนี้อยู่

พระวินัยของพระสงฆ์และกฎระเบียบของวัดสำคัญมาก ทำให้เกิดบรรยากาศที่เรียบง่ายและประสานกลมกลืนงใช้ให้เป็น แต่จำไว้ว่าความสำคัญของพระวินัยของพระสงฆ์คือการตั้งใจเฝ้าดูและสำรวจจิต ท่านต้องใช้ปัญญาอย่าแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะขัดเคืองใจหรือไม่ถ้าต้นไม้เล็กๆในป่าไม่สูงใหญ่และตรงอย่างต้นอื่นๆ นี่เป็นเรื่องโง่เขลาอย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆกัน อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆไปหมดทุกคน

ดังนั้นจงอดทนและฝึกให้มีคุณธรรมประจำจิต มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆเป็นปกติตามธรรมชาติ เฝ้าดูจิต นี้แหละคือการปฏิบัติของเราซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัวและความสงบสันติ