

# หลวงพ่อชา สุภัทโท - ตอบปัญหาธรรม

(๒๒ ข้อ แก่พระสงฆ์)

- ได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ไม่ได้ผลสืบหน้า
- ควรจะนอนหลับมากน้อยเพียงใด
- จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่
- เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ในการฝึกปฏิบัติ
- บางครั้งกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้วจะผิดไหม
- ควรจะอย่างไรเมื่อสงสัย บางวันวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ
- วิธีฝึกปฏิบัติ (วิธีภาวนา) มีหลายวิธีจนสับสน
- จำเป็นไหมที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ
- จิตฟุ้งซ่านมากทั้งๆ ที่พยายามจะมีสติอยู่
- “สูตรของเว่ยหล่าง (หรือฮุยเหนิง)” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซ็น) องค์กรที่หก
- ขอให้อธิบายเพิ่มที่ว่าสมณะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญาเป็นสิ่งเดียวกัน
- ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่
- ทำไมต้องปฏิบัติตามจุดดศวรร เช่น ฉันทอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้น
- หากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วย
- จะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไร
- เมื่อโกรธ ควรทำอย่างไร
- ง่วงเหงาหาวนอนมาก ทำให้ภาวนาลำบาก ควรทำอย่างไร
- ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ที่นี่ (ที่วัดหนองป่าพง)
- กีเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น ความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายาหรือว่าเป็นของจริง
- คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรม
- เจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ควรทำอย่างไรต่อไป
- ท่านอาจารย์เป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมากหมายความว่าอย่างไร

## ๑). ได้พากเพียรอย่างหนักในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ไม่ได้ผลสืบหน้า

เรื่องนี้สำคัญมาก อย่าพยายามที่จะเอาอะไรๆ ในการปฏิบัติ ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้น หรือรู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นท่านจากการหลุดพ้น ท่านจะเพียรพยายามอย่างหนักตามใจท่านก็ได้ จะเร่งความเพียรทั้งกลางคืนกลางวันก็ได้ แต่ถ้าการฝึกปฏิบัตินั้นยังประกอบด้วยความอยาก ที่จะบรรลุให้เห็นแจ้งแล้ว ท่านจะไม่มีทางที่จะพบความสงบได้เลย แรงอยากจะเป็นเหตุให้เกิดความสงสัย และความกระวน

กระวายเป็นไม่ว่าท่านจะฝึกปฏิบัติมานานเท่าใดหรือหนักเพียงใด ปัญญา (ที่แท้) จะไม่เกิดขึ้นจากความอยากนั้น ดังนั้น จึงเพียงแต่ละความอยากเสีย จึงเฝ้าดูจิตและกายอย่างมีสติ แต่อย่างมุ่งมั่นที่จะบรรลุถึงอะไร อย่างยึดมั่นถือมั่นแม้ในเรื่องการฝึกปฏิบัติหรือในการรู้แจ้ง

## ๒). ควรจะนอนหลับมากน้อยเพียงใด

อย่าถาม ตอบไม่ได้ บางคนนอนหลับคืนละประมาณ ๔ ชั่วโมงก็พอ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญก็คือ ท่านเฝ้าดูและรู้จักตัวของตนเอง ถ้าท่านนอนน้อยจนเกินไป ท่านก็จะไม่สบายกาย ทำให้คุณสติไว้ได้ยาก ถ้านอนมากเกินไป จิตใจก็จะตื้อเฉื่อยชา หรือซัดส่าย จงหาสภาวะที่พอเหมาะสำหรับตัวท่านเอง ตั้งใจ เฝ้าดูกายและจิต จนท่านรู้ระยะเวลาหลับนอนที่พอเหมาะสำหรับท่าน **ถ้าท่านรู้สึกตัวตื่นแล้วและยังซุกตัวของจิตต่อไป นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงมีสติรู้ตัวทันทีที่ลืมตาตื่นขึ้น**

## ๓). จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตกแตกต่างกันหรือไม่

โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ดูจากภายนอก ขนบธรรมเนียมประเพณีและภาษาที่ใช้อาจดูต่างกัน แต่จิตมนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติซึ่งเหมือนกันหมด ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ความโลภและความเกลียดก็มี เหมือนกันทั้งในจิตของชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตก ความทุกข์และความดับแห่งทุกข์ก็เหมือนกันในทุกๆ คน

## ๔). เราควรอ่านตำรับตำรามากๆ หรือศึกษาพระไตรปิฎกด้วยหรือไม่ในการฝึกปฏิบัติ

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้นไม่อาจค้นพบได้ด้วยตำราต่างๆ ถ้าท่านต้องการจะรู้เห็นจริง ด้วยตัวของตนเองว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ท่านไม่จำเป็นต้องรูนวากับตำรับตำราเลย จงเฝ้าดูจิตของตนเอง พิจารณาให้รู้เห็นว่าความรู้สึกต่างๆ (เวทนา) เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ความนึกคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร อย่าได้ผูกพันอยู่กับสิ่งใดเลย จงมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรๆ เกิดขึ้นให้รู้ได้ เห็น นี่คือทางที่จะบรรลุถึงสัจธรรมของพระพุทธองค์ จงเป็นปกติธรรมดา ตามธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่าน ทำขณะอยู่ที่นี้เป็นโอกาสแห่งการฝึกปฏิบัติ เป็นธรรมะทั้งหมดเมื่อท่านทำวัตรสวดมนตร์อยู่ พยายามให้มีสติ ถ้าท่านกำลังเพคะโณนหรือล้างส้วมอยู่ อย่าคิดว่าท่านกำลังทำบุญทำคุณให้กับผู้หนึ่งผู้ใด มีธรรมะ อยู่ในการเพคะโณนนั้น อย่ารู้สึกว่าคุณกำลังฝึกปฏิบัติอยู่เฉพาะเวลานั่งขัดสมาธิเท่านั้น พวกท่าน บางคนบ่นว่า ไม่มีเวลาพอที่จะทำสมาธิภาวนา แล้วเวลาหายใจเล้ามีเพียงพอไหม การทำสมาธิภาวนา ของท่านคือการมีสติระลึกรู้ และการรักษาจิตให้เป็นปกติตามธรรมชาติในการกระทำทุกอริยาบถ

## ๕). บางครั้งกังวลใจอยู่กับพระวินัยของพระสงฆ์ ถ้าฆ่าแมลงโดยบังเอิญแล้วจะผิดไหม

ศีลหรือพระวินัยและศีลธรรมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติของเรา แต่ท่านต้องไม่ยึดมั่น ถือนั่นในกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างงมงาย ในการฆ่าสัตว์หรือการละเมิดข้อห้ามอื่นๆ นั้น มันสำคัญที่เจตนา ท่านย่อมรู้อยู่แก่ใจของตนเอง อย่าได้กังวลกับเรื่องพระวินัยให้มากจนเกินไป ถ้านำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยเสริมการฝึกปฏิบัติ แต่พระภิกษุบางรูปกังวลกับกฎเกณฑ์เล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป จนนอนไม่เป็นสุข พระวินัยไม่ใช่ภาระที่ต้องแบก

ในการฝึกปฏิบัติของเราที่มีรากฐานคือพระวินัย พระวินัยรวมทั้งชุดกฎและกฎปฏิบัติ ภาวนา การมีสติและการสำรวมระวังในกฎระเบียบต่างๆ ตลอดจนในศีล ๒๒๗ ข้อนั้น ให้คุณประโยชน์ อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องพะวงว่าจะต้องทำตนอย่างไร ดังนั้นท่านก็หมดเรื่องต้องครุ่นคิด และมีสติดำรงอยู่แทน พระวินัยทำให้พวกเราอยู่ด้วยกันอย่างกลมกลืน และชุมชนก็ดำเนินไปอย่างราบรื่น ลักษณะภายนอกทุกๆ คนดูเหมือนกัน และปฏิบัติอย่างเดียวกัน พระวินัยและศีล ธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่ง นำไปสู่สมาธิยิ่งและปัญญายิ่ง โดยการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยของพระสงฆ์ และชุดกฎทำให้เรามีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ และต้องจำกัดจำนวนบริวารของเราด้วย ดังนั้น ที่นี้เราจึงมีการปฏิบัติที่ครบถ้วนตามแบบของพระพุทธเจ้า คือ งดเว้นจากความชั่วและทำความดี มีความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ขำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการเฝ้าดูจิตและกายของเรา ในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ หรือนอนอยู่ จงรู้ตัวของตนเอง

## ๖). ควรจะอย่างไรเมื่อสงสัย บางวันวุ่นวายใจด้วยความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ

ความสงสัยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทุกคนเริ่มต้นด้วยความสงสัย ท่านอาจได้เรียนรู้อย่างมากมาจากความสงสัยนั้น ที่สำคัญก็คือ ท่านอย่าถือเอาความสงสัยนั้นเป็นตัวเป็นตน **นั่นคืออย่าตกเป็นเหยื่อของความสงสัย** ซึ่งจะทำให้จิตใจของท่านหม่นวนเป็นวิญญะอันไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะเป็นเช่นนั้น จงเฝ้าดูกระบวนการเกิดดับของความสงสัยของความฉงนสนเท่ห์ ดูว่าใครคือผู้ที่สงสัย ดูว่าความสงสัย นั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร แล้วท่านจะไม่ตกเป็นเหยื่อของความสงสัยอีกต่อไป ท่านจะหลุดพ้นออก จากความสงสัยและจิตของท่านก็จะสงบ ท่านจะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ปล่อยวาง ความสงสัยของท่านและเพียงแต่เฝ้าดู นี่คือที่สิ้นสุดของความสงสัย

## ๗). วิธีฝึกปฏิบัติ (วิธีภาวนา) มีหลายวิธีจนสับสน

มันก็เหมือนกับการจะเข้าไปในเมือง บางคนอาจจะเข้าเมืองทางทิศเหนือ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ฯลฯ ทางถนนหลายสาย โดยมากแล้วแนวทางภาวนาก็แตกต่างกันเพียงรูปแบบเท่านั้น ไม่ว่าจะเดินทางสายหนึ่งสายใด เดินช้าหรือเดินเร็ว ถ้าท่านมีสติอยู่เสมอ มันก็เหมือนกันทั้งนั้น ข้อสำคัญที่สุดก็คือ แนวทาง

ภาวนาที่ดีและถูกต้องจะต้องนำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ลงท้ายแล้วก็ต้องปล่อยวาง แนวทางภาวนาทุกรูปแบบด้วย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่นแม้ในตัวอาจารย์ แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง สู่การไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ท่านอาจจะอยากเดินทางไปเพื่อศึกษาอาจารย์ท่านอื่นอีก และลองปฏิบัติตามแนวทางอื่นบ้างก็ได้ พวกท่านบางคนก็ทำเช่นนั้น นี่เป็นความต้องการตามธรรมชาติ ท่านจะรู้ว่า แม้ได้ถามคำถามนับพันคำถามก็แล้ว และมีความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติอื่นๆ ก็แล้ว ก็ไม่อาจจะนำท่านเข้าถึงสัจธรรมได้ ในที่สุด ท่านก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย ท่านจะรู้ว่าเพียงแต่หยุดและสำรวจตรวจสอบดูจิตของท่านเองเท่านั้น ท่านก็จะรู้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไร ไม่มีประโยชน์ที่จะแสวงหาออกไปนอกตัวเอง ผลที่สุดท่านต้องหันกลับมา เผชิญหน้ากับสภาวะที่แท้จริงของตัวเอง ตรงนี้แหละที่ท่านจะเข้าใจธรรมะได้

## ๘). จำเป็นไหมที่จะต้องนั่งภาวนาให้นานๆ

ไม่จำเป็นต้องนั่งภาวนานานนับเป็นหลายๆ ชั่วโมง บางคนคิดว่ายิ่งนั่งภาวนานานเท่าใดก็จะยิ่งเกิดปัญญามากเท่านั้น ผมเคยเห็นไก่ออกอยู่ในรังของมันทั้งวันนับเป็นวันๆ ปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรา มีสติในทุกๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติของท่านต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ท่านตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติ ให้ต่อเนื่องไปจนกระทั่งนอนหลับไป อย่าไปหวังว่าท่านต้องนั่งภาวนาให้นานๆ สิ่งสำคัญก็คือท่าน เพียงแต่เฝ้าดูไม่ว่าท่านจะเดินอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

แต่แต่ละคนก็มีทางชีวิตของตนเอง บางคนต้องตายเมื่อมีอายุ ๕๐ ปี บางคนเมื่ออายุ ๖๕ ปี และบางคนเมื่ออายุ ๙๐ ปี ฉันทใดกัฉันทนั้น ปฏิบัติของท่านทั้งหลายก็ไม่เหมือนกัน อย่าคิดมาก หรือกังวลใจในเรื่องนี้เลย จงพยายามมีสติและปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามปกติของมัน แล้วจิตของท่านก็จะสงบมากขึ้นๆ ในสิ่งแวดล้อมทั้งปวง มันจะสงบนิ่งเหมือนหนองน้ำใสในป่า ที่ซึ่งบรรดาสัตว์ป่าที่สวยงาม และหายากจะมาดื่มน้ำในสระนั้น ท่านจะเข้าใจถึงสภาวะธรรมของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) ในโลกอย่างแจ่มชัด ท่านจะได้เห็นความอัศจรรย์ และแปลกประหลาดทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป แต่ท่านก็จะยังคงสงบอยู่เช่นเดิม ปัญหาทั้งหลายจะบังเกิดขึ้นแต่ท่านจะรู้ทันมันได้ทันที นี่แหละคือศานติสุขของพระพุทธเจ้า

## ๙). จิตฟุ้งซ่านมากทั้งๆ ที่พยายามจะมีสติอยู่

อย่าวิตกในเรื่องนี้เลย พยายามรักษาจิตของท่านให้อยู่กับปัจจุบัน เมื่อเกิดรู้สึกอะไรขึ้นมาภายในจิตก็ตาม จงเฝ้าดูมัน และปล่อยวาง อย่าแม้แต่หวังที่จะไม่ให้มีความนึกคิดเกิดขึ้นเลย แล้วจิตก็จะเข้าสู่ สภาวะปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความดีและความชั่ว ร้อนและหนาว เร็วหรือช้า ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีตัวตนเลย อะไรๆ ก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เมื่อท่านเดินบนหนทางไม่จำเป็นต้องทำอะไรพิเศษ เพียงแต่เดินและเห็นตามที่เป็นอยู่ อย่ายึดมั่นอยู่กับการแยกตัวไปอยู่แต่ลำพัง หรือกับการเก็บตัว ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ใด จงรู้จักตัวเองด้วยการปฏิบัติตนเป็นปกติตามธรรมชาติ และเฝ้าดู เมื่อเกิดสงสัยจงเฝ้าดูมัน

## เกิดขึ้นและดับไป มันก็ง่ายๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดทั้งสิ้น

เหมือนกับว่าท่านกำลังเดินไปตามถนน บางขณะท่านจะพบสิ่งกีดขวางทางอยู่ เมื่อท่านเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันมันและเอาชนะมันโดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่าไปคำนึงถึงสิ่งกีดขวาง ที่ท่านได้ผ่านมาแล้ว อย่าวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่ได้พบ จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าสนใจกับระยะทางของถนน หรือกับจุดหมายปลายทาง ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าท่านผ่านอะไรไป อย่าไปยึดมั่นไว้ ในที่สุดจิตจะบรรลู่ถึงความสมดุลตามธรรมชาติของจิต และเมื่อนั้นการปฏิบัติก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้นและดับไปในตัวของมันเอง

### ๑๐). “สูตรของเว่ยหล่าง (หรือฮุยเหนิง)” ของพระสังฆปริณายก (นิกายเซ็น) องค์ที่หก

ท่านฮุยเหนิงมีปัญหาเฉียบแหลมมาก คำสอนของท่านลึกซึ้งยิ่งนัก ซึ่งไม่ใช่ของง่ายสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ จะเข้าใจได้ แต่ถ้าท่านปฏิบัติตามศีลและด้วยความอดทนและถ้าท่านฝึกที่จะไม่ยึดมั่นถือมั่น ท่าน ก็จะเข้าใจได้ในที่สุด ครั้งหนึ่ง ลูกศิษย์ผมคนหนึ่งอาศัยอยู่ในกุฏิหลังคามุงแฝก ฤดูฝนนั้นฝนตกชุก และ วันหนึ่งพายุก็พัดเอาหลังคาโหว่ไปครึ่งหนึ่ง เขาไม่ชวนขวายเป็นจะมุงมันใหม่ จึงปล่อยให้ฝนรั่วอยู่อย่างนั้น หลายวันผ่านไป และผมได้ถามถึงกุฏิของเขา เขาตอบว่าเขากำลังฝึกการไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เป็นการไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่ใช้หัวสมอง มันก็เกือบจะเหมือนกับ “ความวางเฉยของควาย” ถ้าท่านมีความเป็นอยู่ดี และเป็นอยู่ง่ายๆ ถ้าท่านอดทนและไม่เห็นแก่ตัว ท่านก็จะเข้าใจซึ่งถึงปัญญาของท่านฮุยเหนิงได้

### ๑๑). ขอให้อธิบายเพิ่มที่ว่าสมณะหรือสมาธิ และวิปัสสนาหรือปัญญานี้เป็นสิ่งที่เดียวกัน

นี่ก็เป็นเรื่องง่ายๆ นี้เอง สมาธิ (สมณะ) และปัญญา (วิปัสสนา) นี้ ต้องควบคู่กันไป เบื้องแรกจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้โดยอาศัยอารมณ์ภาวนา จิตจะสงบตั้งมั่นอยู่ได้เฉพาะขณะที่ท่านนั่งหลับตาเท่านั้น นี่คือสมณะและอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาได้ในที่สุด แล้วจิตก็จะสงบ ไม่ว่าท่านจะนั่งหลับตาคือหรือเดินอยู่ในเมืองวุ่นวาย เปรียบเหมือนกับว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเด็ก บัดนี้ท่านเป็นผู้ใหญ่ แล้วเด็กกับผู้ใหญ่นี้เป็นบุคคลคนเดียวกันหรือเปล่า ท่านอาจจะพูดได้ว่าเป็น คนคนเดียวกัน หรือถ้ามองอีกแง่หนึ่ง ท่านก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละคนกัน ในทำนองเดียวกัน สมณะกับวิปัสสนา ก็อาจจะพูดได้ว่าเป็นคนละเรื่องกัน หรือเปรียบเหมือนอาหารกับอุจจาระ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนละสิ่งกัน

อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ผมพูดมานี้ จงฝึกปฏิบัติต่อไป และเห็นจริงด้วยตัวของท่านเอง ไม่ต้องทำอะไร พิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านพิจารณาว่าสมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว ท่านจะรู้ความจริงได้ด้วยตัว ของท่านเอง

ทุกวันนี้ผู้คนไปยึดมั่นอยู่กับชื่อเรียก ผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า “วิปัสสนา” สมณะก็ถูกเหยียดหยามหรือผู้ที่เรียกการปฏิบัติของพวกเขาว่า “สมณะ” ก็จะถูกว่าจำเป็นต้องฝึกสมณะก่อน วิปัสสนาเหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ อย่าไปวุ่นวายคิดถึงมันเลย เพียงแต่ฝึกปฏิบัติไป แล้วท่านจะรู้ได้ด้วย ตัวท่านเอง

## ๑๒). ในการปฏิบัติของเรา จำเป็นที่จะต้องเข้าถึงฌานหรือไม่

ไม่ ฌานไม่ใช่เรื่องจำเป็น ท่านต้องฝึกจิตให้มีความสงบ และมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) แล้วอาศัยอันนี้สำรวจตนเอง ไม่ต้องทำอะไรพิเศษไปกว่านี้ ถ้าท่านได้ฌานในขณะที่ฝึกปฏิบัตินี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่อย่าไปหลงติดอยู่ในฌาน หลายคนชะงักติดอยู่ในฌาน มันทำให้ผลิตเพลินได้มากเมื่อไปเล่นกับมัน ท่านต้องรู้ขอบเขตที่สมควร ถ้าท่านฉลาดท่านก็จะเห็นประโยชน์และขอบเขตของฌาน เช่นเดียวกับที่ท่านรู้ชั้นความสามารถของเด็ก และชั้นความสามารถของผู้ใหญ่

## ๑๓). ทำไมต้องปฏิบัติตามจุดดวงควัตร เช่น ฉันทอาหารเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้น

จุดดวงควัตรทั้งหลายล้วนเป็นเครื่องช่วยให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การปฏิบัติตามข้อที่ว่า ให้ฉันแต่อาหารในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้น ระลึกว่าอาหารนั้นเป็นเสมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว มันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร แต่เราอาศัยจุดดวงควัตรทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างง่ายๆ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติจุดดวงควัตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุทุกคน แต่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติจุดดวงควัตรสำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจุดดวงควัตร เป็นส่วนเพิ่มขึ้นมาในศีล เพราะฉะนั้น จึงช่วยเพิ่มความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจเรา ข้อวัตรทั้งหลายเหล่านี้ มีไว้ให้ท่านปฏิบัติอย่าคอยจับตาดูว่าผู้อื่นปฏิบัติอย่างไร จงเฝ้าดูจิตของตัวเอง และดูว่าอะไรจะเป็นประโยชน์สำหรับท่าน กฎข้อที่ว่าเราต้องไปอยู่กุฏิ จะกุฏิใดก็ตามที่กำหนดไว้ให้เรา เป็นกฎที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน มันช่วยกันไม่ให้พระติดที่อยู่ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วและกลับมาใหม่ ก็จะต้องไปอยู่กุฏิใหม่ การปฏิบัติของพวกเราเป็นเช่นนี้คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด

## ๑๔). หากว่าการใส่อาหารทุกอย่างรวมลงในบาตรเป็นสิ่งจำเป็นแล้ว ทำไมท่านอาจารย์จึงไม่ปฏิบัติด้วย

ถูกแล้ว อาจารย์ควรจะเป็นตัวอย่างแก่ลูกศิษย์ของตน ผมไม่ถือว่าท่านติผม ท่านซักถามได้ ทุกอย่างที่ยากทราบ แต่ว่ามันก็สำคัญที่ท่านต้องไม่ยึดอยู่กับอาจารย์ ถ้าดูจากภายนอก ผมปฏิบัติดีพร้อมหมดก็คงจะแย่มาก พวกท่านทุกคนก็จะพากันยึดติดในตัวผมยิ่งขึ้น แม้พระพุทธเจ้าเอง บางครั้ง ก็ตรัสให้บรรดาสาวกปฏิบัติอย่างหนึ่ง และพระองค์เองกลับปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ความไม่แน่ใจในอาจารย์ ของท่านก็ช่วยท่านได้ ท่านควรเฝ้าดูปฏิกริยาของตัวเอง ท่านไม่คิดบ้างหรือว่า อาจจะเป็นไปได้ว่า ที่ผมแบ่งอาหารจากบาตรใส่จานไว้เพื่อเลี้ยงดูชาวบ้านที่มาช่วยทำงานที่วัด

ปัญญา คือสิ่งที่ท่านต้องเฝ้าดู และทำให้เจริญขึ้น รับเอาแต่สิ่งที่ดีจากอาจารย์ จงรู้เท่าทันการ ฝึกปฏิบัติของตัวเอง ถ้าผมพักผ่อนในขณะที่พวกท่านทุกคนก็ต้องนั่งทำความเพียรแล้ว ท่านจะโกรธหรือไม่ ถ้าผมเรียกสีน้ำเงินว่าแดง หรือเรียกผู้ชายว่าผู้หญิงก็อย่าเรียกตามผมอย่างหลับหลับตา

อาจารย์องค์หนึ่งของผมฉันอาหารเร็วมาก และฉันเสียงดัง แต่ท่านสอนให้พวกเราฉันช้าๆ และฉันอย่างมีสติ ผมเคยเฝ้าดูท่านและรู้สึกขัดเคืองใจมาก ผมเป็นทุกข์แต่ท่านไม่ทุกข์เลย ผมเพิ่งสังเกตเห็นลักษณะภายนอก ต่อมาผมจึงได้รู้ บางคนขี้อร่อยมาก แต่ระมัดระวัง บางคนขี้น้ำๆ แต่มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อย่ายึดมั่นถือมั่นในกฎระเบียบและรูปแบบภายนอก ถ้าท่านใช้เวลาอย่างมากเพียงสิบเปอร์เซ็นต์ มองดูผู้อื่น แต่เฝ้าดูตัวเองเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ อย่างนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว แรกๆ ผมคอยเฝ้า สังเกตอาจารย์ของผมคืออาจารย์ทองรัตน์ และเกิดสงสัยในตัวท่านมาก บางคนถึงกับคิดว่าท่านบ้า ท่านมักจะทำอะไรแปลกๆ หรือเกรี้ยวกราดเอากระบวรตลกศิษย์ของท่าน อาการภายนอกของท่านโกรธ แต่ภายในใจท่านไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน ท่านน่าเลื่อมใสมาก ท่านเป็นอยู่อย่างรู้แจ้งและมีสติจนถึงวาระที่ท่านมรณภาพ

การมองออกไปนอกตัวเป็นการเปรียบเทียบแบ่งเขาแบ่งเรา ท่านจะไม่พบความสุขโดยวิธีนี้ และ ท่านจะไม่พบความสงบเลยถ้าท่านมัวเสียเวลาแสวงหาคนที่ดีพร้อม หรือครูที่ดีพร้อม พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เราดูที่ธรรมะ ที่สัจธรรม ไม่ใช่คอยจับตาดูผู้อื่น

### ๑๕). จะเอาชนะกามราคะที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติได้อย่างไร

กามราคะจะบรรเทาลงได้ด้วยการเพ่งพิจารณาถึงความน่าเกลียดโสโครก (อสุภะ) การยึดติดอยู่กับรูปร่างกายเป็นสุดโต่งข้างหนึ่ง ซึ่งเราต้องมองในทางตรงข้าม จงพิจารณาร่างกายเหมือนซากศพ และเห็นการเปลี่ยนแปลงเน่าเปื่อย หรือพิจารณาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ม้าม ไขมัน อูจจาระ และอื่นๆ จำอันนี้ไว้และพิจารณาให้เห็นจริงถึงความน่าเกลียดโสโครกของร่างกายเมื่อมีกามราคะเกิดขึ้น ก็จะช่วยให้ท่านเอาชนะกามราคะได้

### ๑๖). เมื่อโกรธ ควรทำอย่างไร

ถ้าท่านมีโทสะในขณะภาวนา ให้แก้ด้วยเมตตาจิต ถ้ามีใครทำไม่ดีหรือโกรธ อย่าโกรธตอบ ถ้าท่านโกรธตอบ ท่านจะโง่งมยิ่งกว่าเขา จงเป็นคนฉลาดสงสารเห็นใจเขา เพราะว่าเขากำลังได้ทุกข์ จงมี เมตตาเติมเปี่ยมเหมือนหนึ่งว่าเขาเป็นน้องชายที่รักยิ่งของท่าน พง์อารมณ์เมตตาเป็นอารมณ์ภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก เมตตาเท่านั้นที่เอาชนะโทสะและความเกลียดได้

บางครั้งท่านอาจจะเห็นพระภิกษุรูปอื่นปฏิบัติไม่สมควร ท่านอาจจะรำคาญใจ ทำให้เป็นทุกข์โดยใช้เหตุ นี้ไม่ใช่ธรรมะของเรา ท่านอาจจะคิดอย่างนี้ว่า “เขาไม่เคร่งเท่าฉัน เขาไม่ใช่พระกรรมฐานที่ เอาจริงเอาจัง เช่นฉัน เขาไม่ใช่พระที่ดี” นี่เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่งของตัวท่านเอง อย่าเปรียบเทียบ อย่าแบ่งเขาแบ่งเรา จงละทิฐิของท่านเสีย และเฝ้าดูตัวท่านเอง นี่แหละคือธรรมะของเรา ท่านไม่สามารถบังคับให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านต้องการหรือเป็นเช่นท่านได้ ความต้องการเช่นนี้มีแต่ จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติภาวนามากจะพากันหลงผิดในข้อนี้ การจับตาดูผู้อื่นไม่ทำให้เกิดปัญญาได้ เพียงแต่พิจารณาตนเองและความรู้สึกของตน แล้วท่านก็จะเข้าใจได้

### ๑๗). ง่วงเหงาหาวนอนมาก ทำให้ภาวนาลำบาก ควรทำอย่างไร

มีวิธีเอาชนะความง่วงได้หลายวิธี ถ้าท่านนั่งอยู่ในที่มืด ย้ายไปอยู่ที่สว่าง ลืมตาขึ้น ลุกไปล้างหน้า ตบหน้าตนเอง หรือไปอาบน้ำ ถ้าท่านยังง่วงอยู่อีก ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรมให้มาก หรือเดินถอยหลัง ความกลัวว่าจะไปชนอะไรเข้าจะทำให้ท่านหายง่วง ถ้ายังง่วงอยู่อีกก็งีบนิ่งๆ ทำใจให้สดชื่น และสมมติว่าขณะนั้นสว่างเป็นกลางวัน หรือนั่งริมหน้าต่างสูงหรือบอลลูน ท่านจะไม่กล้าหลับ ถ้าทำอย่างไรๆ ก็ไม่หายง่วงก็จงนอนเสีย เอนกายลงอย่างสำรวม ระวังและรู้ตัวอยู่จนกระทั่งท่านหลับไป เมื่อ ท่านรู้สึกตัวตื่นขึ้นจงลุกขึ้นทันที อย่ามองดูนาฬิกาหรือหลับต่ออีก เริ่มต้นมีสติระลึกรู้ทันทีที่ท่านตื่น

ถ้าท่านง่วงนอนอยู่ทุกวัน ลองฉันทอาหารให้น้อยลง สำรวจตัวเอง ถ้าอีกห้าคำท่านจะอิมจงหยุด แล้วดื่มน้ำจืดอิมพอดี แล้วกลับไปนั่งดูใหม่อีก ฝ้าดูความง่วงและความหิว ท่านต้องกะฉันทอาหารให้พอดี เมื่อท่านฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและฉันทน้อยลง ท่านต้องปรับตัวของท่านเอง

### ๑๘). ทำไมเราจึงต้องกราบกันบ่อยๆ ทีนี้ (ที่วัดหนองป่าพง)

การกราบนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นรูปแบบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ การกราบนี้ต้องทำให้ถูกต้อง ก้มลงจนหน้าผากจรดพื้น วางศอกให้ชิดกับเข่า ฝ่ามือทั้งสองราบอยู่ที่พื้น ท่างกันประมาณสามนิ้ว กราบลงช้าๆ มีสติรู้อาการของกาย การกราบช่วยแก้ความถือตัวของเราได้เป็นอย่างดี เราควรกราบบ่อยๆ เมื่อท่านกราบสามหน ท่านควรตั้งจิตระลึกพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นั่น คือคุณลักษณะแห่งจิตอันสะอาด สว่าง และสงบ ดังนั้นเราจึงอาศัยรูปแบบนี้ฝึกฝนตน กายแลจิตจะประสานกลมกลืนกัน อย่านำได้หลงผิดไปจับตาดูว่า ผู้อื่นกราบอย่างไร ถ้าสามแฉกน้อยดูไม่ใส่ใจ และพระผู้เฒ่าดูขาดสติ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะตัดสิน บางคนอาจจะสอนยาก บางคนเรียนได้เร็ว บางคนเรียนได้ช้า การพิจารณาตัดสินผู้อื่นมีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงฝ้าดูตัวเอง กราบบ่อยๆ ขจัดความหยิ่งทะนงตนออกไป

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะได้อย่างแท้จริงแล้ว ท่านจะอยู่เหนือรูปแบบ ทุกๆ อย่างที่ท่านทำก็มีแต่การอ่อนน้อมถ่อมตน เดินก็ถ่อม ฉันทก็ถ่อม ขับถ่ายก็ถ่อม ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านพ้นจากความเห็นแก่ตัวเสียแล้ว

### ๑๙). กิเลสเครื่องเศร้าหมอง เช่น ความโลภหรือความโกรธ เป็นเพียงมายาหรือว่าเป็นของจริง

เป็นทั้งสองอย่าง กิเลสที่เราเรียกว่าราคะหรือความโลภ ความโกรธ และความหลงนั้นเป็นแต่เพียงชื่อเป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา เช่นเดียวกับที่เราเรียกขามใหญ่ ขามเล็ก สวย หรืออะไรก็ตาม **นี่ไม่ใช่สภาพที่เป็นจริง แต่เป็นความคิดปรุงแต่งที่เราคิดปรุงขึ้นจากตัณหา** ถ้าเราต้องการขามใหญ่เราก็มองอันนี้ เล็กไป ตัณหาทำให้เราแบ่งแยก ความจริงก็คือมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น ลองมาลองแง่นี้บ้าง ท่านเป็นผู้ชายหรือเปล่า ท่านตอบว่าเป็น นี่เป็นเพียงรูปปรากฏของสิ่งต่างๆ แท้จริงแล้วท่านเป็นส่วนประกอบของธาตุและขันธ์ ถ้าจิตเป็นอิสระ



แล้ว จิตจะไม่แบ่งแยก ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีอะไร จะเป็นอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน แท้จริงแล้ว ในบั้นปลายก็ไม่มีทั้งอัตตาและอนัตตา (เป็นแต่เพียงชื่อเรียก)

## ๒๐). คำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรม

กรรมคือการกระทำ กรรมคือการยึดมั่นถือมั่น กาย วาจา และใจ ล้วนสร้างกรรม เมื่อมีการยึดมั่นถือมั่น เราทำกันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย ซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ในกาลข้างหน้า นี่เป็นผลของ การยึดมั่นถือมั่นและของกิเลสเครื่องเศร้าหมองของเราที่เกิดขึ้นในอดีต ความยึดมั่นทั้งหลายจะทำให้ เราสร้างกรรม สมมติว่าท่านเคยเป็นขโมยก่อนที่จะบวชเป็นพระ ท่านขโมยเขา ทำให้เขาไม่เป็นสุข ทำให้ พ่อแม่หมดสุข ตอนนี้ท่านเป็นพระแต่เวลาที่ท่านนึกถึงเรื่องที่ท่านทำให้ผู้อื่นหมดสุขแล้ว ท่านก็ไม่สบายใจ และเป็นทุกข์แม้จนทุกวันนี้ จงจำไว้ว่า ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมนโกรรม จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ผลในอนาคตได้ ถ้าท่านเคยสร้างกรรมดีไว้ในอดีต และวันนี้ก็ยังจำได้ ท่านก็เป็นสุข ความสุขใจเป็นผล จากกรรมในอดีต สิ่งทั้งปวงมีเหตุเป็นปัจจัยทั้งในระยะยาว และถ้าใครครวญดูแล้วทั้งในทุกๆ ขณะด้วย แต่ท่านอย่าไปนึกถึงอดีตหรือปัจจุบัน หรืออนาคต เพียงแต่เฝ้าดูกายและจิต ท่านจะต้องพิจารณาจนเห็น จริงในเรื่องกรรมด้วยตัวของท่านเอง จงเฝ้าดูจิต ปฏิบัติแล้วท่านจะรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่าลืมนึกว่ากรรมใคร ก็เป็นของคนนั้น อย่ายึดมั่นและอย่าจับตามดูผู้อื่น ถ้าผมตีหมาพิช ผมก็ได้รับทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่ท่านจะมา เป็นทุกข์ด้วย จงรับเอาแต่สิ่งดีที่อาจารย์สอน แล้วท่านจะเข้าถึงความสงบ จิตของท่านจะเป็นเช่นเดียว กันกับจิตของอาจารย์ ถ้าท่านพิจารณาดู ท่านก็จะรู้ได้ แม้ว่าขณะนี้ท่านจะยังไม่เข้าใจ เมื่อท่านปฏิบัติต่อไป มันก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ท่านจะรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม

เมื่อเรายังเล็ก พ่อแม่วางกฎระเบียบกับเรา และหัวเสียกับเรา แท้จริงแล้วท่านต้องการจะช่วยเหลือเรา กว่าเราจะรู้จักต่อมาอีกนาน พ่อแม่และครูบาอาจารย์ดูว่าเราและเราก็ไม่พอใจ ต่อมาเราจึงเข้าใจว่า ทำไม? เราจึงถูกดู ปฏิบัติไปนานๆ แล้วท่านก็จะเห็นเอง ส่วนผู้ที่คิดว่าตนฉลาดล้ำก็จะจากไปในเวลาอันสั้น เขาไม่มีวันจะได้เรียนรู้ ท่านต้องขจัดความคิดว่าตัวฉลาดสามารถออกไปเสีย ถ้าท่านคิดว่าท่านดีกว่าผู้อื่น ท่านก็จะมีแต่ทุกข์ เป็นเรื่องน่าสงสาร อย่าขุ่นเคืองใจ แต่จงเฝ้าดูตนเอง

## ๒๑). เจริญสมาธิภาวนาจนจิตสงบลึก ควรทำอย่างไรต่อไป

นี่ก็ดีแล้ว ทำจิตให้สงบและเป็นสมาธิ และใช้สมาธินี้พิจารณาจิตและกาย ถ้าจิตเกิดไม่สงบก็จงเฝ้าดูด้วย แล้วท่านจะรู้ถึงความสงบที่แท้จริง เพราะอะไร เพราะท่านจะได้เห็นความไม่เที่ยง แม้ความ สงบเองก็ดูให้เห็นไม่เที่ยง ถ้าท่านยึดติดอยู่กับภาวะจิตที่สงบ แล้วท่านจะเป็นทุกข์เมื่อจิตไม่สงบ ฉะนั้น จงปล่อยวางหมดทุกสิ่ง แม้แต่ความสงบ

## ๒๒). ท่านอาจารย์เป็นห่วงลูกศิษย์ที่พากเพียรมากหมายความว่าอย่างไร

ถูกแล้ว ผมเป็นห่วง ผมเป็นห่วงว่าเขาเอาจริงเอาจริงจนเกินไป เขาพยายามเกินไป แต่ขาดปัญญา เขาเคียวเข็นตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น บางคนมุ่งมั่นที่จะรู้แจ้ง เขาขบฟันแน่นและ ใจดีนรณอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เป็นความพยายามมากเกินไป คนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน พวกเขาไม่รู้ถึง สภาพเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง (สังขาร) สังขารทั้งปวง จิตและร่างกายล้วนเป็นของไม่เที่ยง จงเฝ้าดู และอย่ายึดมั่นถือมั่น

บางคนคิดว่าเขารู้ เขาวิพากษ์วิจารณ์ จับตามองและลงความเห็นเอาเอง อย่างนี้ก็ตามใจเขา ทิฐิ ของใครก็ปล่อยให้ไปเป็นของคนนั้น การแบ่งเขาแบ่งเรานี้อันตราย เปรียบเหมือนทางโค้งอันตรายของถนน ถ้าเราคิดว่าคนอื่นด้อยกว่าหรือดีกว่า หรือเสมอกันกับเรา เราก็ตกทางโค้ง ถ้าเราแบ่งเขาแบ่งเรา เราก็จะเป็นทุกข์

ที่มา: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

241 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. (66) 02-6291417 ต่อ 106 , 2811085 Fax. (66) 02-6294015

[books@mahamakuta.inet.co.th](mailto:books@mahamakuta.inet.co.th)

“พ่อไก้อู” ชุมชนธรรมะอารีย์ แปลงเป็น PDF (๒๕๕๔)

[www.jitdrathanee.com/aree26](http://www.jitdrathanee.com/aree26)