

ทศวรรษ
เพลงแต่เจ้าใหญ่ ๒

ถาม-ตอบ กับหลวงพ่อ

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร (หลวงพ่อก๊วย)

หลวงพ่
เพียงแต่เล่าให้ฟัง ๒
ถาม-ตอบ กับหลวงพ่

หลวงพ่เพียงแต่เล่าให้ฟัง ๒

ถาม-ตอบ กับหลวงพ่

พระอาจารย์สำราญ ธรรมจฺโร (หลวงพ่กล้วย)

วัดป่าธรรมอุทยาน

กม. ๑๑ ถ.มิตรภาพ บ้านสำราญ-บ้านเพี้ยพาน

ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : มูลนิธิร่มเย็น

คนเราก็เปรียบเหมือนใบไม้
ใบไม้ใบไหนๆ ก็เหมือนกัน
รู้ ใบไม้ใบเดียว ก็รู้ ใบไม้ทั้งป่า
แล้วเราเริ่มต้นศึกษาใบไม้ใบเดียวนี้แล้วหรือยัง

สารบัญ

คำนำ	7
เริ่มอย่างไร	9
ว่าด้วยการปฏิบัติ	19
ธรรมะในชีวิตประจำวัน	31
ปัญหาในการปฏิบัติ	47
กิเลส ความไม่สบายใจ และ นีวรณ	63
กรรม กาม และ ความตาย	81
ดวง และ วัตถุมงคล	89
อะไร คือ อะไร	95
การบรรลุธรรม	109

คำนำ

เมื่อครั้งที่พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธูโร หรือหลวงพ่อกล้วย ยังทรงธาตุชั้นธ
ท่านมักมอบหนังสือ ‘หลวงพ่อเพียงแต่เล่าให้ฟัง’ ให้แก่ผู้สนใจในธรรม
ที่มาขอพบ

เพื่อให้ญาติธรรมที่มาวัดป่าธรรมอุทยานได้รับอรรถธรรม และมิตรภาพ
เหมือนได้มาพบท่าน คณะศิษยานุศิษย์เห็นสมควรจัดพิมพ์เพื่อมอบเป็น
ธรรมทานที่วัดป่าธรรมอุทยานอีกครั้ง

สำหรับการจัดพิมพ์ครั้งนี้ เราได้แยกจัดพิมพ์เป็น ๒ เล่ม คือ หลวงพ่อเพียง
แต่เล่าให้ฟัง ๑ และ ๒ โดยเล่มแรกจะครอบคลุมเนื้อหา ๒ ส่วน ได้แก่
ธรรมบรรยาย และ สนทนาธรรมกับหลวงพ่อ ส่วนเล่มที่สองจะเป็นเนื้อหา
ของการ ถาม-ตอบ กับหลวงพ่อ

ท่านที่สนใจศึกษาเนื้อหาส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ สามารถเลือกรับได้
โดยสะดวก หรือหากประสงค์ศึกษาให้ครบถ้วนก็สามารถขอรับได้ทั้ง ๒ เล่ม

ด้วยความเคารพในธรรม

คณะศิษยานุศิษย์

เริ่มอย่างไร

๑.

จะศึกษาพุทธ ควรเริ่มจากตรงไหนก่อน ศึกษาพระธรรมคำสอน หรือ ศึกษาเรื่องจิต

ตอบ : ก็เริ่มจากตัวเรานั้นแหละ พุทธศาสนาก็คือตัวเรา ภาษาสมมตินั้น เป็นแค่ชื่อเฉยๆ หรือ ศาสนาพุทธนั้นสอนเรื่องอะไร สอนเรื่องอัตตา สอนเรื่องอนัตตา สอนเรื่องทุกข์ เรื่องดับทุกข์ สอนเรื่องละกิเลส

เรามาดูสั้นๆ ว่าเราละกิเลสได้ที่ตัว กิเลสตัวไหนบ้างที่จะได้ กิเลสตัวไหนบ้างที่เกิดขึ้นขณะนี้ ปัจจุบันนี้ เราก็พยายามละ และก็เจริญพรหมวิหารให้มากๆ เมื่ออายุมากขึ้น วิชากรรมมันเบาบางคลายลงไป เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง ขอให้เราสร้างต้นเหตุที่ดีไว้ก่อน ขอให้เราเริ่มปัจจุบันให้ดี อนาคตก็จะออกมาดีเอง

๒.

หลักการฝึกปฏิบัติมีอะไรบ้างครับ

ตอบ : ต้องฝึกตัวเอง หัดตัวเอง ให้มีระเบียบวินัย และฝึกให้ตัวเองมีความเสียสละ โดยที่ไม่ต้องหวังอะไรตอบแทน เป็นคนเสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังวาจา มองโลกในทางที่ดี คิดดี นั้นแหละพยายามเริ่มต้นให้มันได้ ทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก

๓.

อยากเริ่มปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ตอนนี้ก็เริ่มดูจิต ก็รู้ตอนมันเกิดไปแล้ว นึกได้ก็ดู การเริ่มต้นที่ตรงนี้ ถูกต้องแล้วหรือเปล่าคะ

ตอบ : การประพฤติถูกต้องมาก่อนแล้ว เพราะว่าทุกคนก็ปฏิบัติธรรมกันมาตั้งแต่ชาติก่อนๆ ไม่ใช่เพิ่งมาเริ่มปฏิบัติแค่ช่วงที่เรามาปฏิบัติธรรมตอนนี้ ตามความเป็นจริงทุกคนก็ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมกันมาจึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ที่นี่ การสำรวจ การทำความเข้าใจ ความขยันหมั่นเพียร เราต้องสังเกตหมั่นทำในใจอย่างเนืองๆ หมั่นวิเคราะห์ หมั่นสังเกตอยู่บ่อยๆ อย่าไปเลือกกาลเลือกเวลา เอาตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจิตของเราปกติอยู่หรือไม่ หรือจิตของเราฟุ้งซ่าน จิตของเราเกิดความกังวล เกิดความลังเล เราต้องรู้จักดับ รู้จักควบคุมจิตควบคุมอารมณ์ ถูกแล้วทำไปเรื่อยๆ สักวันจะเดินถึงจุดหมายปลายทางเอง อย่าไปคิดว่าตนเองไม่ได้ปฏิบัติมา

๔.

คิดจะฝึกนั่งสมาธิ แต่เริ่มก็ไม่ไหวแล้ว นั่งสักพัก ปวดหลังมาก นั่งได้ไม่ถึง ๑๕ นาที แล้วอีกอย่าง รู้สึกสับสนว่าเวลาภาวนา พุทโธ พุทโธ ภาวนาเพื่ออะไรหรือครับ ขอโทษที่ต้องถามโง่ๆ

ตอบ : อืม ไม่เียงหรือค ดีแล้วที่รู้จักถาม เราต้องรู้จักการเจริญสติ การเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเข้าไปชำระสะสางจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ถึงเราทำไม่ได้เด็ดขาด เราก็พยายามหมั่นเจริญพรหมวิหารให้มากๆ ถึงวาระเวลา จิตของเราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง

๕.

มีความสงสัยว่า ขณะที่เรานั่งสมาธิอยู่นั้น ให้เรานึกอะไรเป็นที่มั่นที่ระลึกไว้ บางทีก็สอนให้นึกถึงการกำหนดลมเข้าออก ตั้งแต่ปลายจมูกจนไปถึงท้อง แล้วย้อนกลับออกทางจมูก แต่บางคนสอนว่า ไม่ต้องกำหนดอะไรเลย พยายามให้ไม่คิดเรื่องอะไรเลย ซึ่งผมว่ามันทำยากกว่าการกำหนด ลมหายใจเสียอีก **สรุปว่าเราควรกำหนดหรือไม่กำหนด**

ตอบ : มันก็ถูกทั้งสองวิธีนั้นแหละ

วิธีแรกสำหรับคนที่ฝึกใหม่ๆ ต้องหาที่พึ่ง หาที่ยึด หาที่เกาะ เช่น เมื่อกำหนด ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก จิตของเราก็อยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตของเราคิดไปเรื่องอื่น เราก็พยายามระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำบ่อยๆ ใหม่ๆ ก็อาจจะไม่ชำนาญ ถ้าเราทำได้ชำนาญแล้ว จิตก็จะกลับมาอยู่กับลมหายใจ

เมื่อเราทำได้ชำนาญแล้ว เราไม่กำหนดเลยก็ได้ เพียงแค่เราใช้วิธีที่สอง คือ ระลึกรู้เฉยๆ รู้ว่าลมเข้าลมออก มันได้หมดทั้งวิธีแรกและวิธีที่สอง มันก็ ถูกหมดนั่นแหละ

จริตของเราชอบอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น ขอให้ทำบ่อยๆ ทำให้ต่อเนื่อง อันนี้เป็นแค่เพียงสมถภาวนาเท่านั้นเอง อยากจะให้จิตปล่อยวางได้จริงๆ เราต้องแยกจิต แยกความคิด แยกรูปแยกนาม ตามทำความเข้าใจ ให้จิตยอมรับความจริงทุกสิ่งทุกอย่าง นั้นแหละ จิตถึงจะปล่อยวาง วางได้แบบ เป็นอิสระที่สุด

๖.

มีความสนใจฝึกปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบ แต่ยังไม่เคยฝึกแบบจริงจัง จริงๆ แล้ว **วิธีจิตตุดิจิตเป็นอย่างไร**

ตอบ : เราเป็นคนหมั่นสังเกต หมั่นสำเหนียก หมั่นน้อมใจอยู่บ่อยๆ เราก็จะรู้ ตัวจิตนั้นเขาเกิดๆ ดับๆ อยู่แล้ว บางทีเขาเกิดความโลภ บางทีเขาเกิดความโกรธ บางทีเขาเกิดความอยาก ใจตัวที่รู้ตัวโกรธ ตัวโลภ ตัวอยาก นั้นแหละคือตัว ‘สติ’ เราพยายามหมั่นสำเหนียก หมั่นสำรวจ หมั่นสำรวจ อยู่ตลอดเวลา อยู่เรื่อยๆ อยู่เรื่อยๆ สักวันหนึ่งเราจะเข้าใจตรงนี้

๗.

เพิ่งจะหัดนั่งแบบเปิดไฟ ดูเหมือนมีสมาธิง่ายกว่า มีอยู่วันหนึ่งกำลังนั่งได้ที่ พอดีคอมไฟที่เปิดไว้ดับวูบ จากที่สงบอยู่ก็กลายเป็นคนลุกชู่ เลยต้องออกจากสมาธิ **ปกตินั่งสมาธิกันอย่างไรหรือครับ ควรปิดไฟหรือเปิดไฟดี**

ตอบ : เปิดไฟก็ดี ปิดไฟก็ดี ถ้าจะพิจารณาดูตรงนี้ เราต้องพิจารณาดูกายของเรา ตาเขามีหน้าที่ดู เราห้ามตาไม่ให้ดูได้ไหม หูมีหน้าที่ฟัง เราห้ามหูไม่ให้ไหม เราต้องทำความเข้าใจให้ได้ทุกอริยาบถนั้นแหละ

เปิดตาดูทุกสิ่งทุกอย่าง ทีนี้เรารู้จิตของเราว่า จิตของเราเกิดกิเลสใหม่ จิตปกติใหม่ ผลักไสใหม่ ดึงเข้ามาใหม่ จุดหมายปลายทางของเรา เข้าไปให้ถึงจิตตรงนั้น ไม่ใช่เราจะไปเอาแค่เปิดไฟ แค่อับไฟทำสมาธิ ถ้าเราเข้าใจแล้ว ยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นแค่เพียงอริยาบถ แม้แต่ร้องเพลงอยู่จิตก็เป็นสมาธิ ถ้าจิตปล่อยวางแล้ว

๘.

อยากเริ่มต้นฝึกธรรมะ อยากฝึกจริงๆ จังๆ แต่ก่อนนั่งสมาธิเฉยๆ วันละนิดๆ แต่ไม่มีเงื่อนเวลาตื่นตื่นหรือฟุ้งซ่านจะติดท่องพุทโธตลอด **แล้วการสวดมนต์ ไม่สวดได้หรือเปล่านั้น จำเป็นหรือไม่**

ตอบ : ดีแล้ว ดำเนินมาถูกแล้ว แต่ยังไม่ถูกจุดหมายปลายทางที่แท้จริง ลองผัดลองถูกบ้างก็ยิ่งดี เราต้องพยายาม ส่วนเรื่องการสวด การท่อง ถ้าเราไม่ได้เจริญสติ ก็เปรียบเหมือนนกแก้วนกขุนทอง เราต้องพยายามสร้างความรู้ตัว พยายามหมั่นสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง นั่นถึงจะเป็นการเจริญสติ พยายามทำไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง สองวัน สามวัน จากห้านาที สิบนาที ไปเรื่อยๆ เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี อายุมากขึ้น กำลังความรู้ตัวก็จะมากขึ้น สติปัญญา ก็จะมากขึ้น ก็จะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของเราได้ พยายามดำเนินต่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน

๙.

เหตุใดเวลาตอนหลับไปพร้อมกับการฟังเทศน์แล้วตื่นมาเร็วกว่าปกติ แถมไม่เพลียด้วย แต่วันไหนหลับปกติ ไม่ฟังเทศน์ วันนั้นจึงเพลียๆ **การนอนฟังธรรมจะได้ประโยชน์ไหมครับ**

ตอบ : คือจิตของเราไม่มีความกังวล ไม่มีความฟุ้งซ่าน จิตของเรามีความสงบในการรับรู้ รับฟัง จิตของเราก็เลยไม่เพลีย กายของเราก็เลยไม่เพลีย เวลาตื่นขึ้นมา เหมือนกับเราได้นอนพักหลายชั่วโมง นี่แหละ อานิสงส์ของการฟังธรรม ถ้าอยากจะทำให้ดีจริงๆ ละก็ ให้ตั้งสติฟังก็จะได้ประโยชน์ ถ้านอนฟัง นิเวศน์จะเข้าครอบงำง่าย ก็กลับเร็วไวขึ้น แต่ก็ดีเหมือนกัน นั่นแหละ ถ้าเราน้อมกายน้อมจิตเราเข้ามา ก็จะได้ประโยชน์ทั้งสองอย่าง

๑๐.

หลังๆ มาเนี่ย ดิฉันได้ไปทำบุญต่างจังหวัดบ่อยๆ เดิมดิฉันได้แต่ทำบุญที่วัดในกรุงเทพฯ เพราะเห็นว่าสะดวกดี แต่ปรากฏว่าในการทำบุญทุกครั้งเป็นการทำบาป เพราะได้แต่ตำหนิพระ เห็นพุทธบูชาที่ตีเทียน จนได้มาเจอกับสามี แต่เขาก็เปลี่ยนเราไม่ค่อยได้ เพราะปากไม่พูด แต่ใจก็คิด จนบังเอิญขับรถผ่านไปเจอวัดอยู่บนเขาในต่างจังหวัด แทบไม่มีอะไรเลย ศาลาก็เป็นเสามีพื้นมีหลังคามุงจาก แต่สิ่งที่กระทบใจเราก็คือพระที่นั่น ท่านสมณะมากะดิฉันเลยไปแต่วัดนี้ จนมาวันหนึ่งโดนเพื่อนที่ศึกษาธรรมะต่อว่า ว่าไปยึดติดกับครูบาอาจารย์ ต้องหมั่นไปทำบุญที่อื่นบ้าง **จริงๆ แล้วเราควรเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์ไปเรื่อยๆ หรือเปล่าคะ**

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องไปยึดติดกับครูบาอาจารย์ หรือวัดโน้นวัดนี้ ไม่จำเป็นต้องไปเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์อีกด้วย ถ้าบุคคลมีสติปัญญา จะสร้างครูบาอาจารย์ในตัวของเรา ในกายของเรา อย่างเช่นเราเจริญสติเข้าไป หมั่นสำรวจกาย สำรวจจิตของเรานี้ แสดงว่าเราได้สร้างอาจารย์เข้าไป ตรวจสอบ จิตของเราเป็นลูกศิษย์ จิตของเราสอบได้สอบตก จิตของเรายินดีไหม จิตของเราเกิดกิเลสไหม สติของเราคอยตรวจสอบตลอดเวลา

เราไม่รู้มัน เรา รู้จักดับ รู้จักละ รู้จักข่มอยู่ปัจจุบัน วางอยู่ปัจจุบันอย่างเดียว นี่แหละ เป็นบุคคลที่มีสติปัญญา จะเดินก้าวหน้าไปถึงจุดหมายปลายทาง ได้เร็วได้ไว การไปวัด ไปหาครูบาอาจารย์ที่โน่น ที่นี้ ก็เพื่อจะไปหาแนวทาง ถ้าเราเข้าใจแนวทางแล้ว เราก็เอาเรานั้นแหละ เป็นอาจารย์คอยสอบเรา รูป รส กลิ่น เสียง เป็นอาจารย์คอยสอบเราตลอดเวลา สติก็จะตรวจสอบเราตลอดเวลา นี่แหละ จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด

ว่าด้วยการปฏิบัติ

๑๑.

จากพระไตรปิฎก คนมากมายหลงไปในรูปแบบ ว่านั่งสมาธิเท่านั้น คือ ตัวแทนของการปฏิบัติธรรม ผมขออัญเชิญจากพระไตรปิฎก CD ROM พระวินัยปิฎก เล่ม ๑ ตอนที่ ๑๗๘ ดังนี้ ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิกา [๑๗๘] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าสู่อุปัฏฐานศาลาประทับนั่ง เหนือพุทธอาสน์จัดไว้ถวาย แล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุอบรมทำให้มาก แล้ว ย่อมเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศล ธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายานสงบไปโดยฉับพลัน ดุจละอองและฝุ่นที่ พุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ย่อมยังละออง และฝุ่นนั้นๆ ให้อันตรายานสงบไปได้ โดยฉับพลัน ฉะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมอย่างไร ทำให้มาก อย่างไร จึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศล ธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายานสงบไปโดยฉับพลัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ตาม อยู่ ณ โคนไม้ ก็ตาม อยู่ในสถานที่สังกัดก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติบายหน้าสู่ กรรมฐาน ภิกษุนั้นย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกว่ายาวหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกว่ายาวหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกว่ายาวหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกว่ายาวหายใจออกสั้น

ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวง หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวง หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรงับกายสังขาร หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรงับกายสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งปิติ หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งปิติ หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งสุข หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งสุข หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งจิตสังขาร หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งจิตสังขาร หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรงับจิตสังขาร หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรงับจิตสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งจิต หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้แจ้งซึ่งจิต หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรยังจิตให้บันเทิง หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรตั้งจิตไว้มั่น หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรตั้งจิตไว้มั่น หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรปล่อยจิต หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรปล่อยจิต หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรพิจารณาเห็นธรรมอันไม่เที่ยง หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจรรพิจารณาเห็นธรรมอันไม่เที่ยง หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นวิราคะ หายใจเข้า
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นวิราคะ หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นนิโรธ หายใจเข้า
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นนิโรธ หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะ หายใจเข้า
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะ หายใจออก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้
มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยัง
บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปได้โดยฉับพลัน

**แท้จริงแล้ว การนั่งสมาธิไม่ใช่แนวทางเดียวในการปฏิบัติธรรม
ใช้ไหมครับ**

ตอบ : เป็นคำถามที่ดีมากทีเดียว ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขบถ่าย
ทุกอิริยาบถ ถ้าเรามีสติ รู้จักสังเกต รู้จักวิเคราะห์ นั้นแหละคือการปฏิบัติ
การปฏิบัติธรรมทุกชนิด จุดหมายปลายทางก็คือ ขำระสะสงาสกิลเส ทำ
จิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขบถ่าย เรา
ต้องพยายามทำความเข้าใจ สำนวจให้ได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำเป็นต้องเอา
เฉพาะเวลานั่ง ถึงแม้เวลานั่ง จิตของเราไม่เป็นสมาธิ มันก็ฟุ้งซ่าน ถึงยืน
เดินนั่งนอน จิตของเราสงบ มันก็เป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะเป็นสมาธิ
ระดับไหนเท่านั้นเอง สมาธิระดับการข่มเอาไว้ หรือการบังคับ หรือว่า
ระดับแยกแยะรู้เห็นตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติที่แท้จริง เราต้องหัด
วิเคราะห์ หัดพิจารณาให้รู้เหตุรู้ผลจริงๆ เราถึงจะเข้าใจความหมายตรงนี้
ได้ ต้องพยายามทำกันต่อไป

๑๒.

ตามดูใจด้วยสตินั้นทำอย่างไร

ตอบ : ตามดู ตามรู้ ตามทำความเข้าใจ แล้วก็ค่อยละ ถ้าจิตเกิดกิเลสก็ค่อยละ ถ้าขันธห้าเข้ามา ก็ตามดู ถ้าจิตจะเข้าไปร่วม ก็รู้จักดับ ถ้าสติตามดูตรงนี้ถึงจะเป็นปัญญาเข้าสู่วิปัสสนาได้ เป็นปัญญาที่จะรอบในกองสังขารได้

๑๓.

ถ้าเราศึกษาเรื่องจิตและสติจนเข้าใจ แล้วฝึกนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ ขึ้นตอนต่อไปคืออะไร

ตอบ : ยืนเดินนั่งนอน เป็นแค่เพียงอิริยาบถ เราอย่าไปเอาแต่เฉพาะอิริยาบถของการนั่ง เราต้องฝึกให้ได้ทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา แล้วก็ให้จิตของเราว่าง รับรู้ได้อยู่ทุกอิริยาบถ กิเลสตัวไหนเราละได้ เราก็รู้ตัวไหนเราละยังไม่ได้ เราก็พยายามละ พยายามให้จิตของเราสงบทุกสถานการณ์ อยู่กลางโรงหนัง กลางตลาด อยู่กลางกองเพลิง จิตของเราก็ต้องสงบปราศจากกิเลส

๑๔.

เหลือบดูจิตบ่อยๆ ทำงานไป เหลือบดูจิตบ้าง ให้สติไปทำงานแทนจิต จิตจึงโล่งโปร่งสบาย

ตอบ : อันนี้ถูกต้อง แต่คำว่าเหือบนี้ เราต้องพยายามฆ่าเลื่อง คำว่า ฆ่าเลื่อง คือน้อมเข้าไปสังเกตดูความปกติของจิต จิตว่างก็รู้ว่าว่าง จิตปกติ ก็รู้ว่าปกติ เราก็จะเห็นเด่นชัด ตัวฆ่าเลื่อง หรือว่า ตัวเหือบเข้าไปดู นี้แหละเขาเรียกว่า ‘ตัวสติตัวปัญญา’ และความปกติ ความโล่ง ความโปร่ง นั่นก็คือ จิต บางทีจิตโล่งโปร่ง จิตที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความอยาก เขาก็โล่งก็โปร่งอยู่ แต่เขายังแยก रूप แยกนามไม่ได้ เปรียบเสมือนกับชั้นที่คว่ำอยู่

ถ้ามีอาการของความคิดผุดขึ้นมา ถ้าไม่ใช่ตัวจิต เราพยายามหมั่นสังเกตดูว่าเขาก่อตัวอย่างไร ขณะจิตจะเคลื่อนเข้าไปรวม ถ้าสติสังเกตทันเหือบไปมองเห็นทัน เขาจะติดตัวออกจากกัน จิตจะหงายขึ้นมา จิตจะเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้นไปอีก เราจะมองเห็นทางทะเลบุรุโปร่งมากขึ้นไปอีก เพราะว่าสัมมาทิฐิ ข้อแรกในอริยมรรคที่มีองค์แปด เปิดทางให้พยายามตามทำความเข้าใจ เราจะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในชั้นนี้ห่าที่เกิดขึ้นๆ ดับๆ แล้วตามทำความเข้าใจให้ได้ทุกเรื่อง ถ้าเราปล่อยทิ้งเอาไว้ หรือว่าเราไม่ตามดู จิตของเราก็จะซึมเข้าสู่สภาพเดิม ถูกแล้วละ ต้องพยายามดำเนินไปให้ดีที่สุด

๑๕.

เมื่อเราเจริญสติ เราจะหัดพิจารณาให้เห็นความเกิด ดับ ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่างไร

ตอบ : เราต้องเจริญสติเข้าไปแยกจิต แยกความคิด แยก रूप แยกนามให้ได้เสียก่อน เราถึงจะพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ครบทั้งสี่ตัวได้

ถ้าเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ มันจะเป็นแค่เพียง ‘ปัญญาโลภีย’ เท่านั้น ที่พิจารณาธรรม เป็นเพียง ‘กิเลสธรรม’ เท่านั้นที่จะพิจารณา เพราะว่า จิตของเรายังไม่ตกระแสมธรรม หรือว่าจิตของเราแยกรูปแยกนามไม่ได้

ถ้าจิตของเราแยกรูปแยกนามได้ จิตของเราจะว่างรับรู้ การพิจารณา ยกจิตขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ยกกายขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ยกหัวข้อธรรมขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ยกเวทนาขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ถึงจะเป็นการเจริญสติปัฏฐานสี่อยู่ในตัวตลอดเวลา เราต้องพยายามเจาะแยกรูปแยกนามให้ได้เสียก่อน เราจะเข้าใจในความหมายที่เราตั้งคำถามมานี้ได้เอง

๑๖.

แล้วเราจะเริ่มต้นจิตอย่างไร

ตอบ : เราต้องสร้างผู้รู้ คือสร้างความรู้สึกรู้ตัว แล้วก็รู้จักควบคุมจิต ควบคุมอารมณ์ ต่อไปข้างหน้า ก็รู้จักสังเกตจิต สังเกตความคิด แยกรูปแยกนามให้ได้เสียก่อน เราถึงจะมองเห็นทางที่จะเข้าไปดำเนินชีวิตได้อย่างกระจ่างที่เดียว

๑๗.

ขออนุญาตถามในแนวปฏิบัติที่เป็นอยู่ เกรงว่าจะหลงทาง เข้าใจว่าการเจริญสติจริงๆ แล้ว ไม่น่าจะอยู่กับจิตอย่างเดียว อะไรชัดก็ดูอันนั้น

ได้ไหม เพราะลองพิจารณาแล้ว ถ้าเรารู้ทันจริงๆ ไม่เห็นว่าจะเกินออกไปจากการรู้อยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม เช่น บางครั้งร่างกายเราเจ็บปวดมีทุกข์เวทนา เวทนามันก็เด่นมากๆ เช่น ปวดท้องจากโรคระเพาะกำเริบ เวทนาชัดเจน เรารู้เวทนา พอเวทนาหายไป ใจเราสบาย สติมันก็ไปอยู่กับจิต หลังจากนั้นหากเราเดินไปมา เรารู้ทัน ก็รู้การเคลื่อนไหวของกาย เป็นต้น เพราะมันรู้ได้คราวละอย่างไ้หรือไม๊ ขอภัยหากคำถามดูคววน

ตอบ : ไม่คววนหรวก ความเข้าใจของเราอยู่ในระดับนี้ ความเป็นจริงแล้ว การเจริญสติปัฏฐานสี่ ถ้าเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ หรือว่าจิตยังไม่คลายออกจากขันธห้า จะไม่ครบ ๔ ฐาน คือตัวจิตของเราส่งออกไปพิจารณา เขาเรียกว่า จิตส่งออกไปภายนอกอยู่

ตามความเป็นจริงแล้ว ทั่วๆ ไป เราแยกแค่เพียงในส่วนรูปกับนาม เราไม่ได้แยกละเอียดถึงจิตกับขันธห้า ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมด้วยกัน ถ้าเราเจาะลึกลงไป แยกจิตออกจากขันธห้า ออกจากอารมณ์ ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมได้ หรือที่เรียกว่า ‘แยกรูปแยกนาม’ จะพิจารณา ก็ให้จิตรับรู้อยู่ พิจารณากาย จิตก็ว่างรับรู้ พิจารณาเวทนา จิตก็ว่างรับรู้ พิจารณาธรรม จิตก็ว่างรับรู้ จะพิจารณาอะไรอยู่ จิตก็ว่างรับรู้ อันนี้ จึงจะครบการเจริญสติปัฏฐานสี่

ถึงเราจะพิจารณาธรรม ถ้าจิตยังแยกรูปแยกนามไม่ได้ หรือจิตยังไม่อยู่ในความว่างรับรู้ ก็เป็นแค่เพียง ‘กิเลสธรรม’ เป็นแค่เพียง ‘ปัญญาโลภภัย’ อาจจะถูกอยู่ในระดับหนึ่งเท่านั้นเอง เราพยายามเจาะให้ลึก ให้จิตของเราแยกออกจากสิ่งพวกนี้ คอยดู คอยสังเกต คอยวิเคราะห์ ถึงจะเป็นการเจริญมหาสติปัฏฐานสี่ครบบริบูรณ์

๑๘.

การศึกษาเพื่อเข้าถึงปัญญา หากมีครูสอบอารมณ์แนะนำวิธี การเข้าถึง ก็คงเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น แต่ถ้าหากยังไม่มีโอกาสที่จะเจอครูบาอาจารย์ **เรามีวิธีที่จะสอบอารมณ์ตัวเอง และแก้ไขตัวเองได้ไหมครับ**

ตอบ : คำถามนี้เป็นคำถามที่ดีมากที่สุดทีเดียว เป็นคำถามที่จะเดินปัญญาได้ดีมากที่สุดทีเดียว วิธีที่มีการตรวจสอบด้วยตัวเอง ถ้าใหม่ๆ เราไม่เข้าใจ เราก็ต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสถานที่

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ก็ตัวเรานั้นแหละ ตรวจสอบเราตลอดเวลา ถ้าเรารู้จักเจริญสติเข้าไป น้อมเข้าไปวิเคราะห์ อะไรคือสติ อะไรคือจิต อะไรคือความคิด อะไรคืออารมณ์ เรามีสติเข้าไปหมั่นสังเกต เข้าไปหมั่นวิเคราะห์ คอยตรวจสอบจิตของเราอยู่ตลอดเวลา จิตของเราเกิดอย่างไร จิตของเราไปอย่างไร จิตของเราหลงอะไร เราแพ้ให้กิเลสไหม

นี่แหละ เราต้อง ‘สร้างผู้รู้’ เข้าไปตรวจสอบจิตของเราตลอดเวลา เราก็จะได้ฟังธรรมะตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง ก็จะเป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เรา ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก เราสร้างผู้รู้เข้าไปตรวจสอบเรา

เหมือนตั้งคำถามที่ถามมานั้นแหละ ดีมากที่สุดทีเดียว เราต้อง ‘สร้างตัวสติ’ เข้าไปตรวจสอบเราตลอดเวลา ตรวจสอบไม่ทัน เราก็รู้จักดับ รู้จักควบคุม หมั่นตรวจสอบใหม่ หมั่นสังเกตบ่อยๆ เป็นคำถามที่ดีมาก น่าจะเอาไปประพฤติไปปฏิบัติได้เลยนะ

๑๙.

เคยอ่านและได้ฟังจากหลายๆ ท่านว่า ต้องแยกรูปแยกนามให้ได้ก่อน หากแยกรูปแยกนามได้แล้ว ผู้นั้นจะคิด เห็น หรือทำเช่นไรในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจกับสมมติ ทำความเข้าใจกับวิมุตติ เราถึงจะ อยู่กับสมมติอย่างมีความสุข อยู่กับวิมุตติอย่างมีความสุข เพราะว่าธรรม กับโลกก็อาศัยกันอยู่ จิตกับกายก็อาศัยกันอยู่ เราต้องทำความเข้าใจกับ สมมติให้หมด แล้วก็ทำความเข้าใจกับวิมุตติ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็อิง อาศัยกันอยู่หมด เราจะไปละสิ่งหนึ่งก็ได้ เพราะว่าเรายังมีลมหายใจ อยู่ กายของเราก็ยังอาศัยสมมติอยู่

ถ้าเราอยากจะอยู่ดีมีความสุข เราก็ต้องทำความเข้าใจให้หมดทุกสิ่ง ทุกอย่าง แล้วก็ไม่ใช่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ปล่อยวาง วางที่จิต ทำจิต ของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ นั่นแหละดีที่สุด

บริหารสมมติได้อย่างไร เราต้องรู้จักวิเคราะห์ พิจารณาในสิ่งที่เราชอบ ใน สิ่งที่เราถนัด ขณะที่เราบริหาร ขณะที่เราทำนั้น เราเดือดร้อนไหม กายของ เราเดือดร้อนไหม จิตของเราเดือดร้อนไหม สมมติภายนอกเขาเดือดร้อน ไหม เราต้องวิเคราะห์พิจารณาให้มันรอบทั้งภายใน รอบทั้งภายนอก ผิด พลาดเราแก้ไขใหม่ จนถึงจุดหมายปลายทางได้นั่นแหละ

ธรรมะในชีวิตประจำวัน

๒๐.

การทำงานต้องใช้สมาธิตลอด ใจจะมุ้งแต่กับงาน นึกได้ก็เมื่อมีช่วงเว้น
ว่างบ้างก็ตามดู ถูกต้องหรือไม่คะ

ตอบ : ถูกต้องอยู่ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ถูกในส่วนลึกๆ ลงไป ตามความเป็น
จริงแล้ว เราต้องทำความเข้าใจกับจิตให้ละเอียดเสียก่อน

ถ้าเราทำความเข้าใจกับจิตของเราให้ละเอียดแล้ว เราก็จะเอาภาระหน้าที่
การงานเป็นตัวปฏิบัติ ทำงานไปด้วย ให้จิตรับรู้ไปด้วย ขณะนี้สติของเรา
ยังไม่ต่อเนื่อง เราจะดูงานข้างนอกก็เลยพลั้งเผลอข้างใน จะเอาข้างใน
ก็เลยพลั้งเผลอข้างนอก แต่เราก็ต้องทำควบคู่กันไป สักวัน สักเวลาหนึ่ง
ก็จะเต็มรอบเอง พยายามทำไปให้ถึงที่สิ้นสุดนะ

๒๑.

มีอาชีพต้องกระทบกับอารมณ์คน มีบทสวดมนต์ที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี
ไหมคะ

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องใช้บทสวดอะไร ถ้าฝึกฝนจิตของเราให้ดี อยู่กับสิ่งดีๆ
ให้อยู่ในกองกุศล พยายามละอกุศล เจริญเฉพาะกุศลมองโลกในทางที่ดี
คิดดี สิ่งไหนที่ทำให้จิตของเราเศร้าหมอง หรือว่าทำให้จิตของเรามีความ
ฟุ้งซ่าน เรา รู้จักดับ แค่นี้ทำให้จิตของเราอารมณ์ดี เจริญพรหมวิหารให้
มากๆ เท่านั้นแหละ ไม่จำเป็นต้องไปหาบทสวดมาช่วย ทำให้จิตของเรา
ดีได้ ก็จะเป็นเองนั่นแหละ

๒๒.

การจะเป็นนักวาดรูปต้องสร้างอารมณ์ หรือการร้องเพลงก็เหมือนกัน เราก็ต้องใส่อารมณ์ไปตามเนื้อร้อง ต้องคิดว่าเราเป็นอย่างไรในเนื้อเพลง ถึงจะร้องออกมาให้ผู้ชมสัมผัสถึงความรู้สึกของเนื้อเพลงได้ อย่างที่เรียกว่า อินในเนื้อร้อง ในพระไตรปิฎกกล่าวถึง คติของนักร้อง นักแสดงว่าไปไม่ดี พระท่านจึงไม่ร้องเพลง ไม่เล่นดนตรี ฯลฯ คนถือศีลแปด ก็ไม่เช่นกัน ร้องเพลงแต่ไม่อินกับเพลง ก็เป็นศิลปินไม่ได้สิ

ตอบ : คำถามตรงนี้ที่ท่านไม่ตอบโดยตรงๆ เพราะว่าคนถามนั้นยังไม่เข้าใจ เพราะว่าคนถามนั้นยังมีความหลงอยู่ ถ้าท่านตอบไปก็จะทำให้หลุด หนักลงไปอีก ถ้าคนเข้าใจแล้ว จะเล่นดนตรีก็ได้ไม่มีปัญหา หรือว่าจะทำอะไรก็ได้ถ้าเราเข้าใจในเรื่องจิต

ถ้าจิตของเราตกกระแสนธรรม ทำความเข้าใจ สักแต่ว่าดู สักแต่ว่าเล่น สักแต่ว่าฟัง เราเล่นด้วยสติ เล่นด้วยปัญญา ไม่ใช่เล่นด้วยอำนาจของโมหะ ไม่ใช่ว่าเล่นด้วยอำนาจของความหลง ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้ว มันเล่นได้หมด เหมือนกับเรารับประทานอาหารนั้นแหละ เรารับประทานอาหารไม่รับประทานอาหารด้วยความอยาก แต่เรารู้ว่าอร่อยหรือไม่อร่อย แต่เราไม่ยึดติด เวลาเราเล่นดนตรี เราก็เล่นด้วยสติ เล่นด้วยปัญญา เล่นด้วยเหตุด้วยผล ที่พระพุทธรองค์ท่านไม่ได้ตอบตรงนั้นโดยตรง เพราะว่าคนถามคนนั้นยังมีแต่ความหลงอยู่ ยังไม่เข้าใจในตรงนี้ ถึงตอบไปก็ไม่เข้าใจ ท่านก็เลยปฏิเสธไปก็เท่านั้นเอง

๒๓.

เพิ่งค้นพบกุศโลบายที่ทำให้ตัวเองเป็นคนใจเย็นขณะขับรถ แต่ก่อนใจร้อนขับรถเร็ว มีอัตราแรง ใครห้ามแซง ห้ามปาดเพราะมีเอาคืน ใจแคบ ไม่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ **ปัจจุบันใช้วิธี ‘จิตคูจิต’** เวลา**มีใครขับรถมาทำให้เราจิตเกิด จะรีบตรวจเช็คจิตเกิดใหม่ แล้วตบให้มันเข้าที่ทันที** จากนั้นก็บอกกับตัวเองว่า ได้สะสมบุญอีกหนึ่งแต้ม นับแต้มสะสมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงที่ทำงานหรือที่บ้าน ตอนนี้ขับรถสุขภาพขึ้นเยอะเลย คนอื่นอาจจะมองว่าไม่แปลก แต่ตัวเองคิดว่าพบการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ แถมประหยัดน้ำมันอีกต่างหาก

ตอบ : มันไม่แปลกหรอก ถูกแล้วละที่ทำอย่างนี้ พยายามทำให้ตลอดแล้วเปรียบเทียบกัน ตอนที่เรายังไม่เคยฝึกไม่เคยสนใจตรงนี้ กับช่วงที่เรามาสนใจมาฝึกแล้ว ความทุกข์ของเรามันคลายลงได้มากเท่าไร เราควบคุมจิตได้มากเท่าไร เราต้องพยายาม

ที่เรียกว่าฝึกคูจิต หรือจิตคูจิต ที่ถูกคือ สตินั้นแหละรู้จัก ตัวเกิดนั่นคือตัวจิต ตัวรู้ตัวจิตนั่นคือตัวสติ ไม่ใช่ตัวจิตคูจิต ตัวสติคือตัวที่ไปรู้ว่าจิตของเราเกิด จิตเกิดเราก็รู้จักดับ การดับ การควบคุม นั่นแหละ เขาเรียกการควบคุมจิตในระดับหนึ่ง เป็นการควบคุมจิต แต่แยกกรุปแยกนามไม่ได้ ถ้า ‘แยกกรุปแยกนาม’ ได้ เราต้อง ‘แยกจิตออกจากชั้นห้า’ ได้ หรือว่า ‘แยกตัววิญญาน’ ที่จะเข้ามารวมกับความคิดนั่นแหละ ถึงจะเดินเข้าสู่วิปัสสนาได้ ถูกแล้วละ พยายามดำเนินไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง

๒๔.

เวลาดูรายการที่เศร้าๆ สารคดีเกี่ยวกับชีวิตคนที่น่าสงสาร ตอนนั้นเราจะรู้ก่อนเลยว่า เต็มใจจะรู้สึกอย่างไร เช่น ห่อเหี่ยว สงสาร แบบนี้เรียกว่า **คูจิตด้วยหรือไม่คะ**

ตอบ : เรียกว่า รู้จิตอยู่ แต่การควบคุมจิต การสร้างความเข้มแข็งให้จิตตรงนั้นยังไม่มี ตัวจิตของเราจะไปแสวงอารมณ์นั้นอยู่ เราต้องให้จิตของเรานิ่งรับรู้ ถ้าเราพอที่จะช่วยเหลือได้ ก็ช่วยเหลือด้วยสติ ช่วยเหลือด้วยปัญญา ให้จิตของเราอยู่ในอุเบกขา รับรู้อยู่ อย่าให้จิตของเราเข้าไปร่วมหรือในภาษาโลกๆ เขาเรียกว่าเข้าไป ‘อิน’ ต้องพยายามให้จิตของเรานิ่งรับรู้อยู่ภายใน

๒๕.

ดูโทรทัศน์แล้วไม่มีอารมณ์ร่วม ลองเอาสติดูตัวเองเวลาดูข่าวไม่ดีจากโทรทัศน์ ก็เลยเหมือนกับกำลังดูตัวเองไม่ได้ดูข่าวร้าย พอดูไปเรื่อยๆ หลุดบ้าง ก็ดึงสติกลับมาดูอารมณ์ตัวเองอีก เป็นอยู่อย่างนี้ อารมณ์ร่วมในการดูก็ไม่เกิด **เห็นว่าเศร้าๆ แต่เราไม่อินไปกับข่าวไม่ดี** ภาพการสูญเสียการพลัดพรากเป็นเรื่องใหญ่ของคนเรา หากดูแบบเอาสติดูก็ไม่ร้องไห้เหมือนก่อน การทำแบบนี้ไม่ทราบว่าจะตัวสมาธิ หรือตัวสติมันโตและกว้างขึ้นกันแน่ แต่มันไม่มีพื้นที่ให้ตัวปรุงมันเกิด เพราะเหมือนมีตัวดักจับตัวปรุงไม่ยอมให้มันก่อตัว เห็นก็เลยเฉยๆ ซึ่งยังไม่แน่ใจว่า **ถูกต้องหรือไม่**

ตอบ : ดีมากทีเดียว ถูกต้องทีเดียว เราพยายามดำเนิน หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ไปเรื่อยๆ นั่นแหละ เราได้ฟังธรรมตลอดเวลา ขณะที่เราดูหนัง ฟังเพลง เราก็สังเกตจิตของเรา จิตของเราก็รับรู้ เราก็จะได้ฟังธรรมะ อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่จะไปให้พระท่านพูด ท่านเทศน์ให้ฟังอย่างเดียว

ในสิ่งที่ถามมานี้ดีมากทีเดียว พยายามดำเนินต่อ ทำต่อไป และก็รู้จักสังเกต ตัวความคิดที่จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิตของเรา ซึ่งเป็นอาการของขั้นห้า จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร ให้เราสังเกตตรงจุดนั้น ถ้าเรา สังเกตทันเมื่อไร ขณะจิตจะเข้าไปรวม จิตมันจะติดตัวออกมา จิตก็จะแยก รูป แยกนาม จิตจะหงายขึ้นมา ความอิสระของจิตก็จะมีมากขึ้นกว่านี้อีก

อีกอย่างหนึ่ง ขณะที่ดูหนังอยู่นั้น จิตนิ่งอยู่ สงบอยู่ อันนี้มันถูกต้องแล้วละ เราได้สอนตัวเองตลอดเวลา เรา รู้จักแยก รูป รส กลิ่น เสียง ออกจากจิต ของเรา เราหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์จิตของเรา ว่าจิตของเราเกิดความ ยินดีไหม ยินร้ายไหม จิตของเราไป ‘อิน’ หรือว่าเข้าไปรวม นั่นแหละ เขาเรียกว่า ‘จิตไปเสวย’

ถ้าจิตเรายังปกติอยู่ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง สติเราคอยตรวจสอบ นั่นแหละ เราได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา เป็นคนสอนตัวเองอยู่ตลอดเวลา ‘เอากายเป็นวัด ทำจิตให้เป็นพระ’ ก็ตรงนี้แหละ จิตจะเกิดกิเลส เกิดความโลภ ความโกรธ ความอยาก หรือเกิดความยินดียินร้าย เราก็ดับ อีกอย่างหนึ่งนั้น ถ้ามีความคิดผุดขึ้นมา ถ้าไม่ใช่ตัวจิตก็สังเกตดู อย่าเพิ่ง ไปดับ เพราะเราจะได้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงว่า เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เรื่องอะไรที่เขาเกิด จิตของเราไปหลงได้อย่างไร ซึ่งเราเรียกว่าอวิชชา ไม่รอบรู้ในกองสังขาร ไม่รอบรู้ในขั้นห้า

เราต้องพยายามตามดูตรงนี้ให้ละเอียด เมื่อจิตรู้ความจริงแล้วเขาก็จะปล่อย เขาก็จะวาง จิตก็เป็นอิสระอีกขั้นหนึ่ง ดีมากทีเดียว พยายามดำเนินต่อไปจนถึงที่สิ้นสุด พยายามให้ถึงจุดหมายปลายทางนะ

๒๖.

ที่ว่า ‘ถ้ามีความคิดผุดขึ้นมา ถ้าไม่ใช่ตัวจิตก็สังเกตดูอย่าเพิ่งไปดับ เพราะเราจะได้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงว่า เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เรื่องอะไร ที่เขาเกิด จิตของเราไปหลงได้อย่างไร’

คำถามมีอยู่ว่า เวลาเราดูความคิดที่ผุดขึ้นมา โดยมีสติตามดูรู้เท่าทัน ก็ปรากฏว่าความคิดนั้นมันดับหายไป ไม่ปรุ่งต่อ ต้องทำอะไรเพื่อไม่ให้มันดับ และพิจารณาการเกิดและที่มาของความคิด และกระบวนการที่จิตเข้าไปหลง

ตอบ : อันนี้เป็นคำถามที่ดีมากทีเดียว น่าภูมิใจ ในขณะที่เราตามดู รู้ว่ามันดับมันหายไป ก็ปล่อยมันเสีย เราสังเกตเอาตัวใหม่ที่เข้ามา ถ้าจิตจะส่งออกไปภายนอก เราก็รู้จักดับรู้จักควบคุม

ถ้าความคิดที่ไม่ใช่ตัวจิตผุดขึ้นมา เราก็ปล่อยให้เขาเกิดขึ้นมา เราก็สังเกตดูว่าเขาก่อตัวอย่างไร จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปร่วมเอง ถ้าเราสังเกตทันปุ๊บ จิตเขาก็จะติดตัวออกจากความคิดตรงนั้น เราก็จะเข้าใจ เราก็จะเห็นให้เรตามดูการเกิดการดับของขั้นห้า ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั่นแหละ เขาเรียกว่า รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในอารมณ์ รอบรู้ในอาการของขั้นห้า อวิชาก็คือ ความไม่รู้ตรงนี้

ถ้าเรารู้ตรงนี้ ‘สัมมาทิฏฐิ’ ก็จะเปิดทางให้เราทันที เมื่อสัมมาทิฏฐิใน อริยมรรคมีองค์แปดข้อแรกเปิดทางให้เรา เราก็จะมองเห็นทางทะเลาะ ปรุโปร่ง ทีนี้เราจะชำระสะสางกิเลสของเราได้หมดหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ ความเพียรของตัวเองนะ พยายามให้ถึงที่สุดเถอะ

๒๗.

ขออนุญาตเล่า **แง่คิดที่ได้จากการไปชมภาพยนตร์** ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช มีจิตไมโกรธคนไทยที่แปรพักตร์ ได้ข้อธรรมเป็นระยะๆ ได้แง่คิดในการปกครองคน สุดท้าย เป็นกุศโลบายให้คนไทยในปัจจุบัน รักชาติ มีความสามัคคีกัน

ตอบ : ดูหนัง ฟังเพลง ก็เป็นการฟังธรรมหมั่นนั่นแหละ ถ้าคนเข้าใจ ถ้าจิตของเราเป็นธรรม เราไปดูหนัง หนังก็จะเป็นอาจารย์สอบอารมณ์ หนังสือน่าแสดงไม่ดี เราโกรธให้เขาไหม เขาแสดงดีเราไปหลงดีใจกับเขาไหม จิตใจของเราเป็นกลางไหม เห็น เราก็มองเห็น เอ้อ เขาแสดงดี เขาแสดง เข้ากับบทบาทดี แต่จิตใจเข้าไปอินกับเขาไหม ไปร้องไห้กับเขาไหม หรือ ว่าจะตื่นเต้นกับเขาไหม

ถ้าจิตใจของเรายังปกตินั่นแหละ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนเป็นอาจารย์สอบ อารมณ์เรา สอนเรา เราก็จะได้ฟังธรรม ไม่ใช่ว่าได้เฉพาะเวลาที่พระท่านพูด ท่านเทศน์ให้ฟัง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นธรรมสอนเราได้ตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จะเป็นอาจารย์สอนเราได้ตลอดเวลา เราจะได้ ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าได้ตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตของเรา อยู่ในความว่าง ความสะอาด ความบริสุทธิ์

๒๘.

อ้าว! อย่างนี้เวลาไปดูหนังก็ไม่สนุก แล้วจะไปดูทำไม ดูหนังก็ไม่มันส์

ตอบ : ก็มันส์สิ อย่างนั้นไปกินมะนาว มันก็ไม่เปรี้ยวสิ ปล่อยวาง แล้วไปกินเกลือ เกลือก็ยังเค็มอยู่เหมือนเดิมมันนั่นแหละ อร่อยก็อร่อย รับประทานให้จิตของเรารับรู้ มันส์ก็ให้รับรู้ว่ามันส์ สนุกก็ให้รับรู้ที่สนุก แต่ไม่ให้จิตของเราไปปรุงแต่งร่วม เพียงแค่ให้เขารับรู้ ถ้าเราจะเข้าไปร่วมด้วย ก็ร่วมด้วยสติร่วมด้วยปัญญา ให้จิตรับรู้แต่ไม่ให้จิตกระโดด เข้าไปลุยกับเขาด้วย

๒๙.

สรุปแล้ว อาการสนุกเป็นอาการทางกายหรือเปล่า

ตอบ : อาการทางกายเราต้องแยกแยะ เรื่องส่วนของกาย ส่วนของจิต ต้องมีสติเข้าไปดู เข้าไปรับรู้ ให้จิตรับรู้ไม่ให้จิตของเราเข้าไปเป็นตัวบงการ เข้าไปสั่ง เข้าไปลุย ถ้าดูแล้วอยากดูอีก ก็ให้เปลี่ยนจากความอยากที่เกิดจากจิตให้เป็นความต้องการของสติปัญญา ให้จิตของเรานิ่งรับรู้ เป็นความต้องการของสติปัญญา เข้าไปทำหน้าที่แทน

๓๐.

เรียนรู้ธรรมะ ผ่านบทเพลง Live and Learn

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน
จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไร
จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

ตอบ : เราทำความเข้าใจอยู่ในปัจจุบันให้ดีที่สุดนั่นแหละ เรารู้ตามความเป็นจริงแล้ว จิตของเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่น อันนี้ เรามองอยู่เฉพาะเพียงแค่ว่าระดับของโลเกียะ ระดับของสมมติเท่านั้นเอง เราต้องพยายามมองให้ลึก คลายจิตของเราออกจากความยึดมั่นถือมั่น ให้เป็นปรมาตม์ หรือว่าให้จิตอยู่เหนือสมมติต่างๆ ให้จิตของเราอยู่ในความสะอาด ความบริสุทธิ์ และมองโลกในทางที่ดี คิดดี เราก็จะมองเห็นความจริงของชีวิตขึ้นมาทันที ไม่ไปยินดี ยินร้าย ไม่ไปเสียใจกับโลกธรรมแปดเขา เพราะโลกธรรมแปดก็เป็นอยู่อย่างนั้น

เราก็ต้องพยายามคลายจิตของเราออกดู รับรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่เข้าไปหลง ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น เราก็จะอยู่กับสมมติอย่างมีความสุข อยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นั้นแหละ ไม่ได้หายไปไหนหรอก หมดลมหายใจ นั้นแหละ เราถึงจะพราวจากสมมติตรงนี้ไปได้

๓๑.

กุศโลบายอะไรที่ทำให้คนอยู่ในโลกสมมติ ปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่อง

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจกับโลก โลกกับธรรมก็อยู่ด้วยกัน ธรรมกับโลกก็อาศัยกันอยู่ เราจะแยกจากกันไม่ได้ เราต้องแยกด้วยสติ แยกด้วยปัญญา ถึงจะอยู่กับสมมติอย่างอยู่ดีมีความสุข

๓๒.

แม่เป็นคนความรู้น้อย ทำมาค้าขายไปวันๆ ต้องพบกับผู้คนมากมาย เป็นคนขี้บ่นขี้ใจและเกรงใจคนอื่น ห่วงใยลูกเกินเหตุ ชอบไปตูดวงให้ลูก ถ้าหมอดูทักษิณไม่ดีก็จะไม่สบายใจตลอด วันๆ มีแต่เรื่องของคนอื่นๆ อยู่ในสมอง น่าปวดหัว ไม่ยอมปล่อยให้ว่าง หากไปทักท้วงก็จะไม่พอใจ ไปทำบุญเหมือนกัน แต่มาบุญเสียมากกว่า ชีวิตแม่ก็เลยมีทุกข์มากกว่าสุข สุดท้ายก็ต้องเลิกกับพ่อ พ่อคงทนความเจ้ากี้เจ้าการของแม่ไม่ได้ **จะมีอุบายหลอกแม่ให้รู้จักสติหรือรู้จักกรรมได้อย่างไร**

ตอบ : ไม่ต้องไปกังวลกับท่านหรอก เราประพฤติปฏิบัติตัวให้ดี ปฏิบัติให้เห็นเป็นตัวอย่าง ท่านก็จะมอง พิจารณา ใคร่ครวญว่า ตัวของเรานี้แก้ไข ตัวของเราดีขึ้นหรือยัง หรือว่าเปลี่ยนไปในทิศทางไหน ท่านก็จะคอยดู คอยรู้อยู่ตลอดเวลา

ตามธรรมชาติของผู้เป็นแม่ก็ย่อมรักบุตรเป็นธรรมดา ถึงจะโตขนาดไหน ก็มองเห็นลูกทุกคนเป็นเด็กอยู่ดี เราพยายามมาปรับปรุงแก้ไขตัวของเราก็คู่กับช่วยเหลือท่าน ต่อไปข้างหน้าท่านก็จะปรับปรุงตัวของท่านเอง ได้นั้นแหละ

๓๓.

เวลาชวนเพื่อนเลิกเหล้า มันบอกว่าลงทุนมาเยอะแล้ว กินเพื่อผ่อนคลาย กินไม่มาก แค่นี้ อยากช่วยเพื่อนเลิกเหล้าจะช่วยชี้โทษอย่างไรครับ

ตอบ : เราก็อีกให้เป็นวิบากของกรรมเสีย เราก็ช่วยเหลือเท่าที่เราช่วยได้ ถ้าเราช่วยได้เราก็อีกช่วย ช่วยไม่ได้เราก็อยกย้ายไปทุกข์ด้วย อุเบกขา วางเฉยเรา พอช่วยได้เราก็อีกช่วย ช่วยไม่ได้ก็ยกให้เป็นวิบากกรรม อีกอย่างหนึ่งนั้น ถ้าไม่ ถึงเวลา เขายังคงจะไม่เลิก เมื่อถึงเวลา เขารู้คุณรู้โทษ เขาก็คงจะเลิกได้เอง

๓๔.

มีเจ้านายไม่ดี จะเตือนสตินายอย่างไรคะ

ตอบ : เตือนสติตัวเองก่อน ก่อนที่จะคิดอคติกับคนอื่น ถ้าเราทำตรง นั้นไม่ได้ เราก็พิจารณาว่าเราอยู่ในระดับไหน เป็นนายหรือเป็นบ่าว บ่าวจะไปเตือนนายนี้ ก็หาโอกาสหาช่องทางที่ดูเหมาะสมเสียก่อน ค่อยช่วย ค่อยพิจารณา ค่อยแก้ไข เราก็อีกต้องดูกาล ดูเวลาด้วย ดูจังหวะด้วย ถ้าเรา ไปพูดตรงๆ ดีไม่ดี เราตงงานเลยนะ

๓๕.

ผมเป็นผู้บริหารหน่วยงานราชการแห่งหนึ่ง ก่อนที่ผมจะมาอยู่ เขาทำ งานกันแบบเรื่อยๆ ไม่มีการพัฒนาอะไร ปีแรกผมปล่อยให้ผ่านไปก่อน พอขึ้น ปีที่สอง ผมบอกว่าเราต้องช่วยกันพัฒนาองค์กรให้ก้าวหน้า ด้วยการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงาน และแจ้งนโยบายการทำงานให้ฟัง พอพูดออกไปเท่านั้นแหละ บางคนเฉย บางคนค้าน บอกว่า ตราบไต ที่ผู้บริหารครองใจเขาไม่ได้ เขาจะไม่ยอมพัฒนา ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง **เมื่อลูกน้องไม่ศรัทธาอย่างนี้ ผมควรทำอย่างไรดี**

ตอบ : เราก็ต้องประพฤติปฏิบัติ ชัดเกล้าตัวเอง ทำให้เป็นตัวอย่าง ให้เป็นผู้นำที่ดี ต้องเป็นบุคคลที่มีความเสียสละ การกระทำต้องถึงพร้อม ต้องทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ด้วยการพูดจา การกระทำ เราทำให้เป็นตัวอย่างให้เกิดประโยชน์ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ที่นี้บริวารเขาก็จะทำตามความประพฤติปฏิบัติของเราได้เอง ไม่ต้องกังวล

๓๖.

หลายวันนี้ได้เข้าฟังสัมมนา มีหลายๆ เรื่อง หลายๆ ประเด็นพูดถึงเรื่องการมุ่งหวังถึงความยั่งยืนในเรื่องต่างๆ พอฟังหลายๆ เข้า พิจารณากับหลักธรรมที่ว่า สรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ก็เลยสับสนว่าจะพูดถึงความยั่งยืนไปโย **หรือความยั่งยืนในด้านสมมติทางโลกจะเป็นเพียงแค่การอยู่และใช้ทรัพยากรจากธรรมชาติให้นานเท่านั้น トラบเท่าที่เทคโนโลยีจะสามารถตัดดวงจากธรรมชาติได้**

ตอบ : เฮ้อ! เอาอยู่แค่ปัจจุบัน ทำสมมติของเราให้ดี ให้กายของเราอยู่ดี มีความสุข ครอบครัวของเราอยู่ดีมีความสุข ภาระหน้าที่การงานของเราให้อยู่ดี ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ทำอยู่ปัจจุบันนี้ให้ดี อนาคตก็จะออกมาดี ถ้ารากฐานตรงนี้ดีแล้ว อนาคตก็จะยั่งยืนเอง

ทุกคนมีแต่พูด แต่การกระทำไม่ถึงพร้อม มันจะไปยั่งยืนได้อย่างไร ต้องรู้จักช่วยตัวเองให้ดีเสียก่อน ทำต้นเหตุให้ดีเสียก่อน ไม่ใช่แต่เอาผักชีโรยหน้ากัน

ปัญหาในการปฏิบัติ

๓๗.

เราจะรู้ตอนไหน หรือรู้ได้อย่างไรว่า เราเข้าใจจิตและสติแล้ว หรือว่า ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้เอง

ตอบ : จะเข้าใจอย่างไรในเมื่อสติยังไม่ได้สร้าง เราต้องสร้างสติ การระลึก รู้ตัว ส่วนการเกิดการดับของจิต ของขันธห้า เขามีอยู่แล้ว เราสร้างความระลึก รู้ตัวเข้าไปดับ เข้าไปควบคุมจิตได้เมื่อไร นั่นแหละ เราถึงจะรู้ว่า สติที่เรา สร้างขึ้นมาส่วนหนึ่ง ส่วนจิต การควบคุมจิตนั้นก็ส่วนหนึ่ง

ต่อไปข้างหน้า เราก็คลายจิตออกจากขันธห้า เราก็จะเห็นจิต เห็นอาการ ของจิต เราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า นี่คือนั่นคือสติที่เราได้สร้างขึ้นมานั่นคือจิต อันนี้คืออาการของขันธห้า トラบใดที่เราแยกไม่ได้ หรือยังไม่ได้สร้าง สติ เราก็ยังไม่เข้าใจตรงนี้ เพราะว่าเราจะเอาแต่ปัญญาโลกๆ มาตัดสินอยู่

๓๘.

เวลานั่งสมาธินานๆ กายกับจิตแยกออกมาได้อย่างไร เราจะรู้สึกได้อย่างไร

ตอบ : กายกับจิตแยกออกจากกันได้อย่างไร อันนี้เราก็ต้องพยายาม เจริญสติเข้าไปสังเกต เข้าไปแยกแยะ อะไรคือส่วนรูปธรรม อะไรคือส่วนนามธรรม ถ้าเราเข้าใจเรื่องการแยก รูป แยกนาม เราก็จะเข้าใจในเรื่องการ แยกกายกับจิต หรือเรียกว่าแยก รูป แยกนาม

เรารู้ด้วยลักษณะอาการ ด้วยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา รู้ลักษณะอาการว่า อาการของจิต ลักษณะของจิตเป็นอย่างไร ลักษณะของสมมติเป็นอย่างไร อันนี้เขาเรียกว่าแยกกาย แยกรูป แยกนาม

๓๙.

นั่งสมาธิแล้วเส้นตึงปวดหลัง ควรทำอะไร

ตอบ : กายของเราเป็นก้อนทุกข์ นั่งนานก็ทุกข์ ยืนนานก็ทุกข์ ให้เราทำความเข้าใจ ถ้าเราอยากจะผ่านพ้นเวทนาตรงนี้ เราก็ต้องพยายามนั่งให้นานๆ เวทนาเล็ก เวทนาน้อย เวทนาใหญ่ จนมหาเวทนา แต่มันก็ยังเป็นก้อนทุกข์อยู่ดีนั่นแหละ

หมดลมหายใจนั่นแหละ เราถึงจะวางทุกข์ตรงนี้ได้ ให้เราทำความเข้าใจกับเขาเสีย จิตของเราก็จะไม่ไปกังวล ยึดมั่นถือมั่นตรงนั้น เราก็คลายตรงนั้นได้ เราก็ไปละ ไปดับ ไปวางที่จิต แต่กายของเราก็เป็นก้อนทุกข์อยู่ดีนั่นแหละ ให้เราทำความเข้าใจกับเขา ไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตของเราก็จะมีความสุขเอง

๔๐.

ปัจจุบัน จะระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกโดยมีคำบริกรรม คือ พุท-เข้า ออก-โธ จะระลึกรู้ลมหายใจตลอดเมื่อมีสติ คือเมื่อระลึกได้ ทำงานไประลึกได้บ้าง

ผลออกไปคิดบ้าง มีบางขณะที่ระลึกอุลุมหายใจนั้น เกิดอาการอึดอัดในอก บ้าง มึนตึบๆ ที่ระหว่างคิ้วบริเวณหน้าผากบ้าง ทั้งตอนนั่งสมาธิและตอนที่ทำงานก็มีอาการเช่นว่านี้ ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติดีอย่างไร ขอคำแนะนำด้วย

ตอบ : มันก็ปฏิบัติถูกต้องอยู่ แต่ไม่ถูกเต็มร้อย ยังไม่ถูกเต็มที่ ที่ว่าเราระลึกได้เมื่อไรเราก็รีบดู บางทีสมองก็ตึง เพราะว่าเราเอาสติไปเพ่งไปจ้องเกินไป ทำให้สมองตึง บางที่เราเอาจิตไปกำหนดไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หน้าอกก็แน่น เราพยายามสร้างความระลึกอุลุม สร้างความรู้สึกตัว รู้สัมผัสของลมหายใจเข้าออก ให้รับรู้ให้ต่อเนื่องกันเฉยๆ ไม่ใช่เราไปเพ่ง หรือว่าไปจดไปจ้อง ถ้าส่วนการเพ่งนี้ สมองจะตึง ส่วนเอาจิตไปจดจ่อนั้น หน้าอกจะแน่น

การเจริญสติ ขอให้เราเจริญสติตั้งแต่ต้นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่ รู้กาย รู้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็รู้ลักษณะของจิต ถ้าเรายังแยก रूप แยกนามไม่ได้ เราก็สร้างความรู้สึกตัวอยู่ที่การหายใจเข้าออกของเรา ความหมายของการเจริญสติ ก็เพื่อเข้าไปแยก रूप แยกนาม

ถ้าเราแยก रूप แยกนามได้ หรือว่ากำลังสติของเรามีเพียงพอ ก็จะรู้ลักษณะของจิต รู้ลักษณะของความคิด ถ้าเราไม่รู้ตรงนั้น เราก็รักษาสติอยู่กับกายของเรา ถูกแล้วละ พยายามทำดำเนินไปเรื่อยๆ ถึงเวลาก็จะเข้าใจเรื่องการแยก रूप แยกนามได้เอง

๔๑.

ถ้าเพิ่งไปแล้ว จะคลายได้อย่างไร

ตอบ : ก็เพียงแค่รู้ สร้างความรู้สึกรับรู้เฉยๆ เช่น เราระลึกถึงการหายใจ เข้าออก เวลาที่เราหายใจเข้า เราก็มีความรู้สึกว่ามีลมกระทบที่ปลายจมูก มีความรู้สึกรับรู้ว่ามีลมวิ่งเข้า เวลาที่ลมหายใจออกกระทบที่ปลายจมูก เราก็มีความรู้สึกรับรู้ว่ามีลมวิ่งออก เหมือนกับนายประตู่ทวาร รถคันไหนวิ่งเข้าก็รู้ รถคันไหนวิ่งออกก็รู้ ไม่ต้องตามไปถึงท้องก็ได้ ดูรู้อยู่เพียงแค่ประตูหรือว่าปลายจมูกของเราก็พอ

ถ้าเราเอาจิตไปจดจ่อ หมายถึงเราเอาตัวจิตไปกำหนดอยู่ปลายจมูกของเรา หน้าอกของเราก็แน่น เราก็ต้องพยายามคลาย คลายสภาพร่างกายของเรา ไม่ต้องไปเกร็งร่างกาย

ถ้าเราไปกำหนด หัวใจของเราก็แน่นจุกขึ้นมาตรงหน้าอกทันที เราก็ต้องพยายามคลายกายตรงนี้ด้วย เราก็สร้างความรู้สึก ลมวิ่งเข้าวิ่งออกก็รู้ ถ้าจิตของเราคิดไปละก็ กระตุ้นความรู้สึกตรงนี้แรงๆ จิตของเราก็จะกลับมาอยู่กับลมหายใจเอง

๔๒.

ตั้งแต่เด็กสงสัยมาตลอด ช่วงเวลาคาบเกี่ยวเข้าสู่การหลับ คือหลับก็ไม่หลับ ตื่นก็ไม่ตื่น จะมีอาการร่างกายกระตุก และมีความรู้สึกตกวบเหมือนตก จากที่สูง แต่ใจไม่เต้นแรง คงเต้นปกติ ความรู้สึกไม่รุนแรง จนอายุ ๓๐ ปี

ลองจับความรู้สึกนั้นคืออะไรกันแน่ ถือคือ ๘ ประมาณ ๑ เดือน หลังจากนั้นใช้เวลาตอนพักเที่ยงที่บริษัท ช่วงอาทิตย์แรกก็จับความรู้สึกคาบเกี่ยวระหว่างจะหลับและตื่น คือเพิ่งช่วงเวลานั้น ทำให้รู้สึกตงูมากขึ้นเรื่อยๆ คล้ายๆ ตกเหวที่ลึกมาก

จนประมาณวันที่ ๘ ความรู้สึกนั้นหายไป แต่เปลี่ยนมาเป็นที่ได้ยินเสียงน้ำก็อกกระทบกับอ่างในห้องครัว เห็นเป็นภาพรางๆ น่าจะเป็นความฝันว่าเดินไปในห้องครัว แล้วไปเจอน้ำไหลจากก๊อกน้ำกระทบอ่างน้ำ ได้ยินเสียงน้ำก็อกจากแจ้วเบาจนเสียงน้ำเพิ่มความดังขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับแสบแก้วหู ก็เลยรีบตื่น

ต่อมาวันที่ ๙ เหมือนเดิม แต่ได้ยินเสียงคนคุยกัน ไกลๆ กับที่นั่งเอนหลับ ประมาณ ๕ เมตร เขานั่งคุยกันที่โต๊ะประชุมเล็ก ได้ยินจากแจ้วเบาจนเสียงเพิ่มความดังขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับแสบแก้วหู ก็เลยรีบตื่น วันที่ ๑๐ ไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย แต่รู้สึกเหมือนฝันว่าตัวเองลืมตา เอนตัวไปข้างหน้า ยกแขนขึ้นมาดู และก็หันหน้าซ้ายขวา เห็นคนในออฟฟิศเดินผ่านไปมา และรู้สึกว่าตัวเองอีกคนนั่งหลับอยู่ในฝันรู้สึกกลัวขึ้นมาว่านี่คืออะไร ก็เลยรีบตื่นขึ้นมา **ประสบการณ์แปลกๆ ขณะครึ่งหลับครึ่งตื่นนี้คืออะไร มันคืออะไร เป็นการตกอยู่ในภวังค์ใช่หรือไม่**

ตอบ : อันนี้มันเป็นนิมิต มันหลอกเราอยู่ในปัจจุบันไม่ได้ มันไปหลอกในนิมิต บางทีก็เป็นนิมิตที่จริง บางทีก็เป็นนิมิตที่ปลอม แล้วที่ว่าสติของเราตกภวังค์นั้น ในช่วงนั้นสติของเราอยู่ในช่วงครึ่งหลับครึ่งตื่น แต่มันจะเข้าไปหาครึ่งหลับเสียมากกว่า สติของเราตามไม่ทัน

ถ้าอยากจะทำให้รู้ความจริงตรงนี้ เราต้องพยายามเจริญสติ ทำความเข้าใจ กับนิรอรณ ไม่ให้นิรอรณเข้าครอบงำ หมั่นสังเกตดูว่านิมิตตรงนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นจากจิตของเราปรุงแต่ง หรือว่าเกิดขึ้นจากขันธห้ามาปรุงแต่ง หรือเกิดขึ้นจากเหล่าเทพมาปรุงแต่ง อันนี้สำหรับบุคคลที่มีกำลังสติหมั่นวิเคราะห้ หมั่นพิจารณาได้ต่อเนื่องทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ถึงจะเข้าใจในเรื่องนี้

ถ้ากำลังสติของเรามีไม่เพียงพอ พอตื่นขึ้นมา เรารู้ตัวอยู่ปัจจุบันก็เพียงพอแล้ว ถ้าเอานิมิตตรงนี้เก็บขึ้นมาคิด มาวิเคราะห์ มาพิจารณา พอเราหลับเขาก็มาปรุงแต่งอีก เตียวก็เรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามา ก็จะมากขึ้นๆ นี่แหละ มันหลอกเราในปัจจุบันไม่ได้ ก็จะหลอกเราในอนาคต

ที่บอกว่าบางทีบางครั้งจิตก็ยังคงเฉยอยู่ ยั้งนั่งอยู่นั้นแหละ ให้พยายามรักษาความเฉยความนิ่ง แล้วหัดสังเกตดู ขณะที่ตื่นตัว รู้ตัวอยู่ปัจจุบันว่า จิตมันเกิดส่งออกไปข้างนอกอย่างไร เราดับได้ไหม ควบคุมได้ไหม และความคิดที่จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิต หรืออาการของขันธห้า เขาก่อตัวอย่างไร จิตของเราจะเคลื่อนตัวเข้าไปร่วมได้อย่างไร อันนี้เรารู้ตัวอยู่ปัจจุบัน แยกรูปแยกนามอยู่ปัจจุบัน ขณะที่ตื่นตัวอยู่

ส่วนเรื่องนิมิตนั้น ถ้าหากอยากจะทำให้รู้ความจริง ให้พยายามเจริญสติ สังเกตดูตั้งแต่แรก ไม่ให้นิรอรณเข้าครอบงำได้เลย ถ้านิรอรณจะครอบงำ เราก็พยายามกระตุ้นความรู้สึกตัวขึ้นมาใหม่ ลองไม่หลับสัก ๗-๘ วัน ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืนดูสิ ถ้าเกิดความง่วงขึ้นมา เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ ลุกอาบน้ำ หรือ ลุกเดิน ไม่ให้จิตเกิดความกังวล เกิดความฟุ้งซ่านเลย ให้จิตอยู่ในความนิ่ง ความว่าง ความโปร่ง เราจะรู้ความจริงว่า ไอ้สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นจริง

หรือว่าเกิดขึ้นจากอาการของจิต หรือว่าเกิดจากอาการของชั้นห้า หรือว่าเหล่าเทพมาปรุงแต่ง เราก็จะเข้าใจทะลุปรุโปร่ง

๔๓.

ก่อนทำสมาธิ ตอนเริ่มหัวถึงหมอนใหม่ๆ ได้ยินเสียงหมาข้างบ้านเห่าเพียงราวๆ พอเริ่มดูจิต ทำสมาธิสักพัก ได้ยินเสียงชัดกว่าเดิม ทำให้ตกใจสะดุ้งหลุดเลยคะ เป็นเพราะอะไรคะ ทำอย่างไรถึงจะให้อาการตกใจนั้นหายไป ทำให้ไม่กล้าทำสมาธิเลย

ตอบ : อันนี้แหละ วิชากรรมตรงนี้นั้นมาอุดมารั้งไว้ ทำให้ตกใจ ทำให้เราห่างไกลจากการฝึกสมาธิ พยายามฝึกต่อไปให้มันผ่านตรงนี้ไปให้ได้

การที่เราได้ยินเสียงอะไรชัดเจน เพราะว่าจิตของเราสงบนิ่ง สติของเราอยู่กับตัว จิตของเราอยู่กับตัว อะไรก็รับรู้ได้เร็วได้ไวขึ้น เพราะว่าจิตของเราเป็นธาตุรู้ ขณะที่จิตของเราไม่ได้ส่งออกไปข้างนอก จิตของเราไม่ได้มีความกังวล ความฟุ้งซ่าน จิตของเรานิ่งอยู่ในกายของเรา มีสติคอยดูรู้อยู่ จิตจะรับรู้ได้เร็วได้ไว

อย่าไปกังวล จิตของเราไม่มีกำลัง ได้ยินเสียงอะไรก็ทำให้เกิดความกลัว เกิดความกังวล ทำให้ตกใจ เราพยายามฝึกตรงนี้ พยายามดับ ควบคุมตรงนี้ผ่านตรงนี้ไปให้ได้ ถ้าจิตของเรามีความกล้าหาญ อาจหาญ เราก็จะไม่ได้เป็นกังวลอีกต่อไป แล้วเราก็จะไม่ตกใจอีกต่อไป เราพยายามทำให้ถึงจุดหมายปลายทาง พยายามฝึกอีกสักพัก ระยะเวลาหนึ่ง เพียงแค่สักแต่เราได้ยินสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง ให้สนใจรักษาจิต ควบคุมจิตของเราให้ได้ต่อเนื่องนะ

๔๔.

ทำไมความฝันทำให้เรามีความรู้สึกจริงๆ เหมือนฝันเป็นเรื่องจริง

ตอบ : อันนี้จิตกับกายก็ยังอาศัยกันอยู่ ขณะที่เราหลับ สติของเราขาด จิตของเราอาจจะปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวได้ เจอเหตุร้ายๆ ก็ทำให้จิตของเราเป็นทุกข์ เกิดความเศร้าหมอง ก็จิตยังอาศัยกายอยู่ ก็ส่งผลถึงกายด้วย ทำให้กายของเราเกิดความทุกข์ไปด้วย ทำให้กายของเราเกิดอาการลักษณะนี้ขึ้นมา

ทั้งที่เราไม่ยอมให้เกิด แต่มันก็เกิด เพราะว่าจิตกับกายเขายังอาศัยกันอยู่ ขณะที่จิตของเราปรุงแต่งส่งออกไปนั้น เราไม่มีสติรู้ พอเรตื่นขึ้นมา สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทัน จิตก็อยู่ในกาย กายของเราเกี่ยวเนื่องกับจิตก็เลยเกิดอาการตรงนี้ขึ้นมา นั่นแหละ ให้เราหมั่นสำรวจทำความเข้าใจ ตรงนี้ เราก็จะเข้าใจ

๔๕.

เมื่อไม่นานมานี้ฝันไปว่า เห็นคนนอนอยู่ข้างถนนช่วงพลบค่ำ บรรยากาศ น่ากลัวมาก ไม่เห็นตัว เห็นแต่ขาพาดถนนลูกรังอยู่ ใจคิดว่าเป็นศพแน่ๆ เกิดอาการกลัว จะเข้าไปดูเผื่อจะช่วยได้ แต่อีกใจก็ไม่กล้า แล้วก็เดินต่อไปอย่างไรมาอย่างไรไม่รู้ กลับเห็นคนที่คิดว่าเป็นศพมานั่งหัวเราะอยู่แถม เป็นเพื่อนเราเสียอีก ผมหัวเราะจนตื่น **สงสัยจะโดนทอดสอบในฝันเข้าแล้ว** ก่อนหน้านี้เคยสงสัยคำครูบาอาจารย์ที่ว่า พระอรหันต์มีสติแม้กระทั่งหลับ หรือว่านี่คือคำตอบว่า นี่แหละคือสติขณะหลับ

ตอบ : เราก็ต้องคลายความสงสัยออกไปก่อนสิ เราถึงจะรู้ แล้วเจริญสติ เข้าไปสังเกต เข้าไปวิเคราะห์ว่า สาเหตุของความฝันเกิดจากจิตของเรา ประจวบ หรือขั้นห้าประจวบ หรือว่าภพภูมิวิญญูณเข้ามาประจวบให้ เราารู้เราเห็น

เราต้องหาสาเหตุตรงนั้น เราจะไปวิเคราะห์ ไปมันหมายเอาเลยว่า สิ่งที่เรา เห็นนั้นเป็นจริง เป็นไปไม่ได้ เราต้องพยายามศึกษาเรื่องนิมิต มันหลอกเรา อยู่ปัจจุบันไม่ได้ ก็ไปหลอกเราในนิมิต

เรื่องในนิมิตนั้น ถ้ากำลังสติของเรามีเพียงพอแล้ว เราก็จะตามดูว่าเรื่องที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นเรื่องจริงหรือว่าเรื่องไม่จริง หรือว่าจิตของเราประจวบ หรือว่าขั้นห้าประจวบ หรือว่าภพภูมิ วิญญูณต่างๆ เขามาประจวบ นั้นแหละ เราก็จะกระจ่างในคำตอบของเราได้ดีที่สุด

ตราบใดที่เรายังปล่อยวางไม่ได้ หรือว่าทำจิตของเราให้สงบนิ่งไม่ได้ เรา ต้องพยายามตัดทิ้งออกไปให้หมด มันหลอกเราอยู่ปัจจุบันไม่ได้ ก็ไปหลอก ในนิมิต วิญญูณต่างๆ นั้นมี ฝีมไม่มีหรือก มีแต่วิญญูณ

แม้แต่กายของเรานี้ก็มีวิญญูณเข้ามาครอบครอง วิญญูณภายนอก วิญญูณภายใน วิญญูณที่มีกายเนื้อ กับวิญญูณที่ไม่มีกายเนื้อ แต่คน เรานึกไป เหมือนว่าเป็นผีหมด ไม่ใช่อย่างนั้น ภพภูมิต่างๆ วิญญูณต่างๆ มี เราต้องพยายามทำความเข้าใจให้ละเอียด ถึงจะเข้าใจในการดำเนินชีวิต ของเราได้ ต้องพยายามต่อไป

๔๖.

เป็นอะไรไม่รู้ นั่งไม่ถึง ๕ นาที รู้สึกว่ามันยังไม่นิ่งเลย แต่เหมือนกับว่า คล้ายๆ ดูทีวี แล้วตัวเราเข้าไปในทีวี เข้าไปเรื่อยๆ **นั่งได้นานไม่ถึง ๑๐ นาที ก็ต้องออกจากสมาธิ เพราะวากแล้ว** ไม่กล้าตามไปดูว่าคืออะไร

ตอบ : พยายามทำไปเรื่อยๆ พยายามฝืน พยายามดับความกลัว ให้มัน คลาย ให้มันผ่านพ้นความกลัวไปได้ ตรงนี้จะคลายหายไป ถ้าจิตคิด กังวลหรือคิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ เราก็ดับ ใช้สมณะเข้าไปดับ ฝืนไปสักพักหนึ่ง ไม่ต้องให้จิตปรุงแต่งไป ถ้าเราดับได้ ความกลัวก็จะหายไป ความกล้าหาญ ก็จะเข้ามาแทนที่ ดีแล้ว พยายามทำไปเรื่อยๆ

๔๗.

ตอนนี้สมาธิสั้น ค่อนข้างจะวอกแวก อยากได้วิธีการฝึกสมาธิที่ได้ผล

ตอบ : สมาธิเราสั้น เราก็พยายามรักษาให้มันยาวขึ้นสิ มันก็จะยาวไปเอง พลังผลเราก็เริ่มใหม่ จากน้อยๆ มันก็จะมากขึ้นๆ เอง

๔๘.

การที่เราเป็นคนที่ไม่โกรธ ใจเย็น นิ่งๆ ทำให้เราไม่มีโทษในการมาฝึกจิตหรือเปล่านั้น

ตอบ : โทษมีอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ถ้าเรารู้จักหมั่นเอาสติไปใช้ รูป รส กลิ่น เสียง นั้นแหละ คือตัวโทษที่แท้จริง ตากระทบรูป จิตของเราปกติใหม่ หูกระทบเสียง จิตของเราปกติใหม่ รูป รส กลิ่น เสียง เป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เราตลอดเวลา ให้จิตของเรานิ่ง รับรู้ภายใน จิตของเราเกิดความโลภ เกิดความยินดียินร้าย เราต้องรู้จักดับ รูป รส กลิ่น เสียง นั้นแหละ เป็นโทษที่แท้จริง

๔๙.

ระยะหลัง ภาวนาก่อนจะนอน ดูจิตไปด้วยสักระยะหนึ่ง รู้สึกว่าหูจะได้ยินเสียงชัดขึ้น ความรู้ตัวก็มีอยู่ แต่รู้สึกว่าทำไม ๑ ชั่วโมงมันผ่านไปเร็วจัง

ตอบ : เพราะจิตของคุณไม่ได้กังวลกับสิ่งต่างๆ กาลเวลา ก็เลยเร็วไวขึ้น พยายามทำไปเรื่อยๆ อีกอย่างหนึ่งนั่น การเจริญสติ การเจริญสมาธิ อย่าเอาอยู่แค่อริยาบถเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน พยายามทำให้ได้ ให้ต่อเนื่องกันตั้งแต่ตื่นขึ้นมา จนกระทั่งนอนหลับ การเจริญสติก็เพื่อที่จะคลายความหลง คลายความยึดมั่นถือมั่น ชำระสะสางกิเลสออกจากจิตใจของเราให้มันหมด ถึงจะปฏิบัติธรรมคร่ำเคร่งมากมายถึงขนาดไหน จุดหมายปลายทางก็เพื่อที่จะชำระสะสางกิเลสเราออกให้หมด ให้ได้ทุกอริยาบถ พยายามดำเนินต่อไปนะ

๕๐.

มีวันหนึ่ง นั่งคุยกันอยู่หลายคนเกิดฝนตกหนัก ช่วงหนึ่งเกิดฟ้าผ่าลงมา เสียงดัง ทุกคนสะดุ้งตกใจกันหมด ก็ไม่ได้สนใจอะไร รู้สึกเฉยๆ ฟ้าผ่ารู้ว่าฟ้าผ่าห่างจากเรามากไม่มีอันตรายอะไรกับเรา ก็เลยไม่สะดุ้งตกใจอะไร จนมีคนเอ่ยว่า **แปลกนะ ทุกคนเขาตกใจกันหมด มีเราคนเดียวนั่งเฉยๆ เหมือนไม่รู้สึกรู้หาย** อย่างนี้ใช่เป็นผลจากการเจริญสติไหม

ตอบ : ก็เป็นผลจากการเจริญสติด้วย รู้จักควบคุมจิตด้วย จิตวางเป็นธรรมชาติ รับรู้ไม่หวั่นไหวไม่ผวา แต่อันนี้ยังเดินปัญญาขั้นสูงไม่ได้ ถ้าเปรียบก็เสมือนกับขั้นที่ยังคว้าอยู่ ก็คลายทุกซีได้ระดับหนึ่ง แต่ถ้าสูงขึ้นไปอีก เราต้องพยายามหัดสังเกตดูความคิด หรืออาการของขั้นห้าจะหลุดขึ้นมา จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร

นี้แหละ ถ้าเราสังเกตแยกตรงนี้ได้ จะเดินเข้าสู่วิปัสสนาได้ อันนี้ถ้าพูดตามหลักธรรม ถือว่าเป็นสมาธิสมณะธรรมชาตที่มีอยู่ เราก็ต้องพยายามหัดสังเกต เดินปัญญา สังเกตแยกความคิด หรือว่าแยกจิตออกจากความคิด ซึ่งจิตกับความคิดนี้ เขาเกิดๆ ดับๆ ร่วมกันอยู่แล้ว เราพยายามสังเกตให้ได้ละเอียดตลอดเวลาตั้งแต่ต้นขึ้นมา

๕๑.

นั่งสมาธิจนรู้สึกวุ่นๆ ใจสั่นๆ แล้วเกิดอาการกับร่างกาย คือมือมันสั่นๆ หยุตๆ แต่ก็อยู่แค่นี้ ไม่ทราบว่าจะข้ามก้าวต่อไปอย่างไร

ตอบ : เรานั่งสมาธิมาถึงระดับนี้ มันก็เกิดอาการขึ้นทางกาย เราพยายาม รักษาสติ รักษาความปกติของจิตไว้ ขณะที่เราจะเปลี่ยนอิริยาบถ เราก็ พยายามรักษาความปกติ และหมั่นฝึกฝนสติของเราเอาไปใช้ หมั่นเอา ไปสังเกต เอาไปวิเคราะห์ จิตปกติหรือไม่ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จิตปกติหรือไม่ เราพยายามหัดสังเกต หัดวิเคราะห์

ถ้าอาการของความคิดมันหยุดขึ้นมา จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวม เราก็พยายามสังเกตให้เห็นตั้งแต่เขาเริ่มก่อตัว จิตจะเคลื่อนเข้าไปรวม สติสังเกตตรงนี้ทัน จิตเขาจะติดตัวออกจากความคิดตรงนั้น ถึงจะเรียก แยกรูปแยกนามได้ ก็จะมีวิปัสสนา

ถ้าจิตจะส่งออกไปภายนอก เราก็รู้จักดับ ดับเขาให้หนึ่งเสียก่อน แล้วค่อยๆ เอาสติไปวิเคราะห์ เอาไปใช้ ทำหน้าที่แทนจิตของเรา พยายามดำเนิน พยายามหมั่นสังเกต ดังที่เล่ามาให้ฟังนี้ สักวันหนึ่งก็คงจะเข้าใจ

๕๒.

นั่งสมาธิแล้วรู้สึกมีความสุขแบบบอกไม่ถูก แล้วทำอะไรต่อ มันเหมือนอยากนั่งอีก มันชอบ มันน่านั่งอีก มันมีความสุข ไม่รู้จะบอกอย่างไร ทำไมถึงมีอาการแบบนี้ไม่รู้ ดีไม่ดีอย่างไร หรือต้องทำอะไรต่อ

ตอบ: มันดีในระดับหนึ่งขณะที่เรานั่งนั้น จิตของเราสงบจิตของเราปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ จิตก็เลยเกิดความสงบ เราอย่าเอาแค่เพียงสงบ เวลาเราเปลี่ยนอิริยาบถ เราต้องพยายามรักษาความสงบนั้น และรักษาสติด้วย

เราสร้างสติด้วย รักษาความสงบด้วย เราก็จะได้รับความสงบทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน อยู่ ขับถ่าย แล้วลึกลงไป เราพยายามชำระกิเลส ออกจากจิตจากใจของเราด้วย พยายามทำต่อไปเรื่อยๆ นะ

กิเลส
ความไม่สบายใจ
และ นيران

๕๓.

วิธีการชำระสะสางกิเลสนี้ มีสถานะอย่างไรบ้างคะ

ตอบ : การชำระสะสางกิเลสนั้นแหละ เรา รู้จัก ละ รู้จักดับ แล้วเจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน ไม่ใช่จะละแต่กิเลสแต่ไม่รู้จักเจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน เราต้องพยายามเจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน

สมมติว่าจิตของเราเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ รู้จักบริจากรู้จักเอาออก รู้จักให้ แล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน จิตเกิดความโกรธ เราก็ดับความโกรธ พยายามสร้างความเมตตา มองโลกในทางที่ดี คิดดี ไม่อคติ ไม่เพ่งโทษ มันก็มีสิ่งทดแทนกันอยู่ตลอด จิตของเราเกิดกิเลส เราก็รู้จักดับ

ถ้าเราไม่รู้จักดับ มันก็เพิ่มเอาอาหารให้กิเลส เราทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับกิเลส แล้วกิเลสจะออกไปเรื่อยๆ แต่ส่วนมากไม่ใช่อย่างนั้น พอกิเลสวิ่งเข้ามา กลับไปวิ่งอ้าแขนรับทันที มันก็เพิ่มพูนกิเลสไปเรื่อยๆ แทนที่จะเอาออก กลับเอาเข้า พยายามเอาออกให้หมด แม้แต่บุญกุศล เราก็เอาออก

แต่เรายังอยู่กับบุญ แต่ไม่ให้ยึด ช่วงที่ไม่เข้าใจก็อยากจะได้แต่บุญ อยากจะทำแต่บุญ เลยติดบุญ ถ้าเราเข้าใจเรื่องบุญ เราทำบุญแต่ไม่ติดบุญ เราทำเพื่อให้เกิดประโยชน์ ถึงเราไม่อยากจะประโยชน์นั้น เราก็ได้เอง

๕๔.

อยากถามว่า คติธรรมประจำใจใดที่ใช้อบรมจิตเพื่อไม่ให้ออกไปนอกกายและใจของตัวเอง

ตอบ : ละอายต่อบาป สร้างเฉพาะสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนที่เป็นอกุศลเราก็ละ สิ่งไหนที่เป็นกุศลเราก็พยายามเจริญให้มีให้เกิดขึ้น ขยันหมั่นเพียร ชำระสะสางกิเลสอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ความอยากนิดเดียวก็อย่าให้เกิดที่จิต มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดี ทำจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์

๕๕.

เหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้า

ตอบ : ความขยันหมั่นเพียร ความไม่ขี้เกียจ

๕๖.

ต้องเจริญธรรมใดจึงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ

ตอบ : ต้องเจริญพรหมวิหารให้มากๆ และเจริญสติ สมาธิ รู้จักควบคุมจิต สร้างสมถภาวนา หนูนกำลังสติเข้าไปวิเคราะห์ สร้างกำลังจิต จิตของเราถึงจะไม่เกิด จิตของเราถึงจะไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ และหมั่นชำระสะสางกิเลสออกจากจิตของเราให้มันหมด

๕๗.

มีวิธีบังคับตัวเองอย่างไรกันบ้าง เช่น บังคับจิตใจ บังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ หรือยากๆ หรือบังคับให้ตัวเองพยายามทำอะไรสักอย่าง

ตอบ : การบังคับตัวเองมีหลายวิธี แล้วแต่บุคคล แล้วแต่จริตของแต่ละบุคคล การบังคับตนเองให้อยู่ในกองกุศลได้ยิ่งดี ถ้าเป็นอกุศลให้พยายามละพยายามฝืน อะไรที่จิตเป็นกุศล ถ้าจิตไม่ชอบ พยายามน้อมกายน้อมใจเข้าไป พยายามทำบ่อยๆ จะเกิดความเคยชินเอง

๕๘.

การปฏิบัติธรรมต้องบังคับต้องฝืนหรือเปล่า

ตอบ : ฝืนแต่ตอนใหม่ๆ ถ้าเราเข้าใจแล้ว ถ้าจิตเราตกกระแสนธรรมแล้ว เราไม่ต้องฝืน ฝืนเฉพาะจิตที่ยังวิ่งไปกับโลก ยังหลงโลก ยังเป็นทาสของอารมณ์ ทาสของกิเลสอยู่ ถ้าจิตของเราตกกระแสนธรรมแล้ว เราหมั่นชำระสะสางกิเลสแล้วละก็ จิตของเราจะไปตามกระแสนธรรมเอง ไม่ต้องไปฝืนอะไร

๕๙.

บางครั้งสติขาดไปหรือกำลังอ่อน จนเราเห็นความฟุ้งของสารพัดอารมณ์ ความคิดเมื่อไม่กัณหาที่ที่ผ่านมา จนเกิดอารมณ์หงุดหงิดกับสติของเราว่า มันหายไปนาน หรือหายไปไหนของมัน **ขออุบายให้สติกลับมาตั้งมั่น หรือกระตุ้นให้ตื่นครับ**

ตอบ : เราก็พยายามสร้างความระลึกรู้ตัวบ่อยๆ รู้กาย รู้ลมหายใจวิ่งเข้า วิ่งออก จิตปกติก็ให้รูปกติ ไม่จำเป็นต้องไปตรวจสอบหรือกณิรณ ให้ทำความเข้าใจ ทำความเข้าใจแล้วรู้จักละ รู้จักดับนิรณ จิตของเราจะเกิดนิรณ เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความกังวล เกิดความลังเล หรือว่าจิตของเราพลั้งผลอ เราก็พยายามกระตุ้นสร้างความตื่นตัวขึ้นมาใหม่ ขณะสติจะขาด เราก็พยายามกระตุ้นความรู้สึกขึ้นมาใหม่ เราก็จะได้ทำความเข้าใจกับนิรณธรรมตรงนี้ด้วย

๖๐.

ผมได้รับการปลุกฝังให้ ๑. ให้ทาน ๒. รักษาศีล ๕ (คุณแม่สอนให้ตั้งแต่เด็ก) และ ๓. ภาวนา (ตามที่เคยได้ยิน) แต่ก็ยังทำได้ไม่ต่อเนื่อง **ไม่สามารถสนใจตัวเองเรื่องความซี้เกียจได้**

ตอบ : กิติแล้วที่รู้ว่าตัวเองซี้เกียจ รู้ว่าซี้เกียจก็จะเพิ่มความขยันหมั่นเพียรขึ้นไปอีก เราจะไปเร่งให้มันได้ตั้งใจเรา เป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องพยายามขยันหมั่นเพียรไปที่ละเล็กทีละน้อย

แต่ละวันๆ เราได้สร้างคุณงามความดีอะไรไว้บ้าง อะไรผิดพลาดเราก็รีบแก้ไขใหม่ แก้ไขได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็พยายามค่อยแก้ไขไป กาลเวลาที่จะเป็นสิ่งที่พาไปถึงจุดหมายได้เอง

๖๑.

ผมคิดว่าผมเป็นคนที่มีความโอเคดีมาก คิดอะไรดีๆ ออกมาเป็นประจำ **แต่ผมได้แต่คิด เวลาลงมือทำ จะทำไม่ตลอดรอดฝั่ง** เหมือนกับว่าไม่มีความพยายามเลย ทั้งที่มั่นใจว่ามั่นใจดี อย่างเช่น การอ่านหนังสือ จะอ่านเฉพาะเรื่องที่ชอบอย่างมีสมาธิจนจบ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ชอบ ต่อให้เห็นประโยชน์ แต่ก็ไม่สามารถอ่านได้ ทั้งที่ใจหนึ่งอยากอ่านมาก แต่อีกใจหนึ่งเบื่อ ขี้เกียจ ไม่มีความพยายาม มีวิธีแก้ไขไหมครับ

ตอบ : ก็เพิ่มความขยันหมั่นเพียรให้ตัวเอง ละความเกียจคร้าน การอ่าน การศึกษานั้น มันเป็นแค่เพียงปัญญาโลกีย์ เป็นแค่หนทาง เป็นแค่แนวทาง ถ้าเราจะอ่านศึกษาให้รู้ความเป็นจริงภายในเราจริงๆ ก็กายของเราที่แหละ เป็นตำราเล่มใหญ่ เป็นตำราผืนใหญ่ เรายกกายของเราขึ้นมาพิจารณา ด้วยสติด้วยปัญญาเจาะลึกลงไป อะไรคือส่วนรูปธรรม อะไรคือส่วนนามธรรม

ส่วนรูปธรรมก็คือร่างกาย ส่วนนามธรรม ลึกลงไปอีก จิตกับความคิด ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมเขาไปหลงกันได้อย่างไรนี้แหละ คนเราขาดการแยกแยะ ตรงนี้ ก็เลยมั่วอยู่แต่ส่วนรูป ส่วนจิตกับขันธห้าเขายังเกิดอยู่ จิตยังหลงในความคิดตรงนั้นอยู่ เราต้องพยายามแยกจิตออกจากขันธห้าตรงนั้นให้ได้เสียก่อน เราถึงจะเห็นแนวทางเดินของชีวิตได้อย่างแจ่มชัด ก็ต้องพยายามกัน

๖๒.

การคอยตรวจสอบนิวรรณ์ ทั้ง ๕ ประการ ว่าเข้ามาข้องเกี่ยวกับจิต หรือเปล่า แล้วคอยไล่มันออกไป ถือเป็นปฏิบัติแนวจิตหรือเปล่า

ตอบ : ใช่มันก็ถูกอยู่ระดับหนึ่ง แต่เราต้องทำความเข้าใจ ว่านิวรรณ์มันเริ่ม ก่อตัวอย่างไร มันเกิดอย่างไร สติเราจะพลั้งเผลออย่างไร จิตเราจะฟุ้งซ่าน หรือเกิดความกังวล หรือเกิดความอาฆาต พยาบาท หรือเกิดความลังเล อันนี้เราต้องพยายามดับพยายามควบคุม

ส่วนสติของเราจะพลั้งเผลอ มันจะหลุดมันจะขาดอย่างไร ถ้าสติของเรา มันอ่อนลง เราก็พยายามกระตุ้นสร้างความรู้สึกรู้สึกขึ้นมาใหม่ เราก็ดูว่า มัน จะอ่อนมันจะขาดลงอย่างไร ถ้าเราไม่กระตุ้นความรู้สึกรู้สึกขึ้นมา สติของเรา ก็จะไม่ตั้งมั่น มันก็เพียงแต่ที่อ้อๆ อยู่เฉยๆ ถ้าเรากระตุ้นความรู้สึกรู้สึกขึ้นมา สติของเรา ก็จะตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา นิวรรณ์มันก็จะคลายไป ทำอยู่บ่อยๆ ทำ อยู่เรื่อยๆ มันก็จะไม่เข้ามาครอบงำจิตเราได้

๖๓.

เคยฟังเทศธรรมะ ท่านบอกว่า อย่าคิดว่าตนเองดีกว่าเขา เลวกว่าเขา หรือ เสมอกับเขา ตอนนั้นนั่งมาก สงสัยว่า ตกลงจะอยู่ตรงไหนกัน แต่ตอนนี้พอ จะเข้าใจนิดหน่อยว่า นั่นเป็น **ธรรมะที่ช่วยให้ใจของเราเป็นกลาง** จะได้ ไม่มีอคติ ลำเอียง เรียนถามว่า ที่จริงแล้วมีอะไรอยู่เบื้องหลังของคำสอนนี้

ตอบ : ก็ความเป็นจริงในชีวิตนั้นแหละ เราต้องหาความเป็นจริงในกายของเราให้เจอเสียก่อน ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่เข้าข้างคนอื่น ทำใจของเราให้เป็นกลาง ก่อนที่จะเห็นความเป็นกลางได้ เราต้องเจริญสติเข้าไปแยกรูปแยกกนาม ขำระสะสางกิเลส เจริญพรหมวิหารให้มีให้เกิดขึ้นตลอดเวลา มองโลกในทางที่ดี คิดดี ถ้าจิตของเราปล่อยวาง หรือว่าแยกรูปแยกกนามได้ เราจะมองเห็นความเป็นกลาง เข้าใจเรื่องอดีต เข้าใจในเรื่องอนาคต

เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ละเอียด เรื่องอดีต เรื่องอนาคต ถ้าจิตเกิด อดีตก็เกิด ถ้าจิตของเรา ‘ว่าง’ เราก็มองโลกของเรานี้เป็นของ ‘ว่าง’ จิตของเราเป็น ‘ธรรม’ เราก็มองเห็นโลกนี้เป็น ‘ธรรม’ ขณะนี้จิตของเรายังแยกรูปแยกกนามไม่ได้ เราก็มองเห็นโลกนี้เป็น ‘โลกีย์’ อยู่

๖๔.

ตอนที่ผมสงสัย ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนว่า ‘ไม่ต้องสงสัย ทำไปเรื่อยๆ แต่รำเมื่อไม่ได้ แล้วจะรู้เอง’ ‘การปฏิบัติก็เหมือนกับการกินข้าว กินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องอยากอึด มันก็อึดของมันเอง’ ตกลงว่าเราต้องฝึกจนหายสงสัยใช่ไหม

ตอบ : อึด เป็นคำถามที่ดี เราทำไปเรื่อยๆ หมายถึงว่า เราต้องสร้างสติระลึกรู้ หมั่นสังเกตไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ที่เราคิดพิจารณาไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ อันนั้นมันเป็นปัญญาโลกีย์ เราสร้างสติสังเกต ระลึกรู้การเกิดการดับของจิตให้ทัน

เราตระลึกรู้ไม่ทันตั้งแต่ต้นเหตุ เราก็รู้จักดับ รู้จักควบคุม จนกำลังสติของเรา มีกำลังเพียงพอ จนสังเกตเห็นอาการของจิตที่เขาก่อตัว หรือว่าอาการของ ชันธ์ห้าที่เขาก่อตัว จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวม นั่นแหละถ้าเราสังเกต หันตรงนั้น จิตจะติดตัวออกมาเอง จิตก็จะว่างโล่งโปร่ง เราก็ทำตามดูการเกิด การดับของชันธ์ห้า ซึ่งเรียกว่า รอบรู้ในกองสังขาร เราจะรู้ตรงนั้น เข้าใจ ตรงนั้น วิปัสสนา สัมมาทิฎฐิ ก็จะเปิดทางให้เราเอง

ถ้ากำลังสติของเรามีเพียงพอ ทั้งที่เราไม่อยากจะดู ไม่อยากจะรู้ ไม่อยาก จะเห็น แต่การสังเกตการวิเคราะห์ของเรามี เราก็จะเห็นเอง อันนี้เราต้อง ทำความเข้าใจ ไม่ใช่ว่ามันจะติดออกง่ายๆ กำลังสติของเราต้องพยายาม หนีสังเกต หนีวิเคราะห์ให้รู้เห็นลักษณะอาการของเขาจริงๆ เขาถึงจะ แยกออกจากกันได้

ถ้าเราไม่มีกำลังสติเพียงพอ ก็ยากอยู่เหมือนกัน เพราะว่ากิเลสมารต่างๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เหมือนกัน พอเราเริ่มจะลงมือบีบปั๊บ เขาก็เล่นงาน เราทันที เราก็ต้องตั้งเจริญพรหมวิหาร เจริญความเมตตา ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องให้พร้อมมวล ทั้งกำลังสติ กำลังสมาธิ การแยกแยะ การสังเกต การ วิเคราะห์ อย่าให้พลาดสายตาของสติไปได้ แม้กระเปียดนี้เดียวเลยที่เดียว

เราก็ต้องพยายามจนทำให้เป็นอัตโนมัติ ส่วนสติของเราถ้ายังแยกแยะ แยก นามไม่ได้ กำลังสติของเราจะช้า ถ้าเราแยกแยะนามได้ แต่เราไม่ติดตาม ทำความเข้าใจ จิตของเราก็จะซึมเข้าสู่สภาพเดิมอีก ซึมเข้าสู่สภาวะเดิม กับชันธ์ห้าอีก

เราต้องทำความเข้าใจกับจิตของเราให้เรียบร้อยเสียก่อน เราจะเข้าใจในเรื่องการดำเนินชีวิตของเราได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างเราก็เอามาเป็นอาจารย์สอบอารมณ์ เราก็จะเอาการเอางานทุกอย่างมาเป็นการฝึกหัดปฏิบัติธรรมไปในตัว ขณะทำการทำงาน จิตของเราก็ได้พักผ่อน กายของเราก็ไม่เครียด จิตก็ไม่เครียด สนุกกับการทำงาน ถึงเวลานั้นเราก็จะเข้าใจเอง

๖๕.

เวลาเรารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เราจะใช้ธรรมะข้อไหนมายึดเหนี่ยวจิตใจ ถึงจะมีกำลังสู้ต่อไปได้

ตอบ : เราก็ต้องทบทวนความเป็นอยู่ของเรา ทบทวนตั้งแต่อดีตที่เข้ามาผ่านมาในชีวิตของเราดูเสียก่อนว่า ที่ผ่านๆ มา อะไรมันผิดพลาดบ้าง อะไรมันผิดพลาดตรงไหน เราจะได้นำมาแก้ไขในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ใช่จะคิดไปข้างหน้าก่อน เราต้องมองย้อนเข้าไปข้างหลัง หาความผิดพลาดของเรา หาข้อดีข้อเสียของเรา ว่ามันผิดพลาดตรงไหน มันดีตรงไหน แล้วก็เอามาแก้ไขในปัจจุบันเป็นหลัก

ถ้าแก้ไขยังไม่ได้ เราก็พยายามนิ่งเสียก่อน ดู รู้ หาเหตุ หาผล อยู่ปัจจุบันให้ได้เสียก่อน เราค่อยเอาเรื่องอดีตมาทบทวน แล้วก็เอาไปแก้ไขในอนาคตในการดำเนินชีวิต

๖๖.

เวลาที่ผมเครียด ผมจะคิดหรือทำอะไรไม่ค่อยถูกทางเลย เช่น เวลาที่ผมอ่านหนังสือมากๆ วันละหลายชั่วโมง มันเครียดหัวเหมือนจะระเบิดจนต้องหยุดอ่าน **ใครที่รู้วิธีดับความเครียด ช่วยหน่อยครับ**

ตอบ : มีหมด ดับความเครียด ดับความทุกข์ เราก็ศึกษาดูตัวเรา ศึกษาธรรมะ เครียดเรื่องอะไร เราก็พยายามวิเคราะห์ดู เหตุจากข้างนอกมา ทำให้เครียด หรือเหตุจากข้างใน เราก็ต้องหาอุบาย กายของเราเครียด หรือว่าจิตของเราเครียด เราต้องหมั่นวิเคราะห์ หมั่นพิจารณาบ่อยๆ เราจะเข้าใจว่าความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร เราก็รู้จักหาวิธีแก้ไข จากน้อยๆ ไปหาหลายๆ จนกว่าความเครียดมันจะหายไปเอง

๖๗.

เวลาเรามีความเครียดจากการทำงาน หรือจากสถานการณ์รอบตัว **มีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยลด หรือกำจัดความเครียดได้ดีที่สุด**

ตอบ : เราต้องเป็นบุคคลที่หัดสังเกตบ่อยๆ หมั่นทำความเข้าใจบ่อยๆ ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร ความเครียดเกิดขึ้นที่กาย หรือว่าเกิดขึ้นที่จิต เวลาที่เกิดความเครียด เราจะได้หาวิธีแก้ไขได้ทันที่ ต้องเป็นบุคคลที่หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์อยู่ตลอดเวลา แล้วก็หาอุบายคลายความเครียด วิธีไหนที่จะคลายความเครียดได้เร็วได้ไว เราก็ต้องพยายามทำ ไม่ใช่ว่าเกิดความเครียดที ถึงจะหาอุบายที

ตามปกติแล้ว เราต้องหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ อย่าให้ความเครียดเกิด
ได้เลยเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าเกิดเราก็รีบกำจัด รีบดับทันที

๖๘.

การบอกเลิกรัก คือเราก็คงรักเขาอยู่ ผมเลยคิดว่าอยากรักก็รักไป แต่สิ่ง
ที่ทำให้แ่่มากๆ คือความผูกพัน **จะทำเช่นไรถึงจะชนะความผูกพันได้**

ตอบ : อันนั้นความผูกพันภายนอก แต่ที่นี้ ของเรามันคลายความผูกพัน
ภายในไม่ได้ คือยังแยกอุปแยกนามไม่ได้ ก็เลยคลายความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้
ถ้าเราคลายตัวภายในไม่ได้ ข้างนอกก็จะผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นไปตลอด

ถ้าเราอยากจะคลายความยึดมั่นถือมั่น หรือว่าความผูกพันภายนอกได้ เรา
ต้องแยกภายในให้ได้เสียก่อน ถ้าเราไม่รู้จักจุดปล่อยจุดวาง เราก็วางไม่ได้
ให้เราเจริญสติ หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ และก็หมั่นเจริญพรหมวิหารไป
เรื่อยๆ ถึงวาระถึงเวลา เราก็จะเข้าใจความหมายตรงนี้ได้เอง

๖๙.

มัญชุสวาทพิชิตกามโหมครับ

ตอบ : อืม เราต้องแยก เราต้องพิจารณาดูว่า กิเลสเกิดขึ้นที่กายหรือว่า
เกิดขึ้นที่จิต เกิดขึ้นที่กายเราก็เขียนกาย เกิดขึ้นที่จิตเราก็เขียนจิต หัด
วิเคราะห์ หัดพิจารณาให้ละเอียดว่า ขณะกิเลสเกิดขึ้นที่กายนั้น จิตปรุง
แต่งร่วมหรือไม่

เหมือนกับเรารับประทานอาหาร ภายของเราต้องการอาหาร หรือจิตของเราเกิดการปรุงแต่งร่วมกันหรือไม่ เราดับความอยาก ละความอยากและพยายามเขียนกาย กิเลสเกิดขึ้นที่กาย เราก็เขียนกาย

กิเลสเกิดขึ้นที่จิต เราก็เขียนจิต เราต้องทำความเข้าใจทั้งกายทั้งจิต เพราะว่าเราอาศัยกันอยู่ ทำความเข้าใจกับสมมติตรงนี้ให้ละเอียด แล้วไม่ให้จิตของเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เราก็จะอยู่ดีมีความสุข

๗๐.

อยากรู้วิธีละความพยาบาทให้ได้ พยายามหลายต่อหลายครั้งก็ไม่สำเร็จสักที ยิ่งถ้าได้เห็นหน้าด้วย รู้สึกคับแค้นเป็นทวีคูณ อยากหลุดพ้นจังเลยค่ะ

ตอบ : อยากจะหลุดพ้น อยากจะละความพยาบาทได้ เราก็ต้องพยายามดำเนินต่อไป

ดีแล้วล่ะที่เรายังรู้ว่าเรายังละไม่ได้ เรายังมีความพยายาม มองโลกในทางที่ดี คิดดี พยายามให้อภัยตัวเอง และก็ให้อภัยคนอื่นไปด้วย เราพยายามทำไปเรื่อยๆ จาก ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง มันก็จะมากขึ้นๆ ไม่ใช่ว่าจะให้มันละ จะให้มันดับได้เลยทีเดียว เราต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยความเพียรอย่างยิ่งยวดเลยทีเดียว ขออนุโมทนาสาธุในตรงนี้ด้วย

๗๑.

ความเหงาเป็นโมหะหรือไม่ มีวิธีจัดการอย่างไร

ตอบ : ความเหงาไม่ใช่โมหะ โมหะคือความหลง ความหลง หลงในรูป หลงในนาม หลงในความคิด หลงในอารมณ์

ความเหงาเกิดจากจิตของเราขาดที่พึ่ง หรือว่าเหววังเวง หาที่พึ่งที่เป็นหลักแหล่งแน่นอนไม่ได้ จิตของเราอาจจะเหงา กายหงุดหงิด หรือว่าจิตหงุดหงิด เราต้องหัดวิเคราะห์ หัดสังเกต หัดพิจารณาให้ละเอียด ว่าเป็นที่กายหรือเป็นที่จิต

๗๒.

ผมเคยไปอบรมเรื่องนพลักษณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการแจกแจง บุคลิกลักษณะของคนไว้แก่ประเภท และผมเป็นพวกลักษณะที่เก่า คือพวก ประณีประนอม อะไรอย่างไอก็ได้ อย่าให้มันมีปัญหาที่แล้วกัน เพราะเป็นคนกลัวเรื่องการตัดสินใจหาตัวเอง นอกจากนี้ยังติดสบาย ติดสุข แบบว่าขอให้ได้ทำอะไรที่ถูกต้อง อยู่ได้เป็นวันๆ อย่างเช่น การเล่นเกมนี้ก็เปลี่ยนมาเรื่อย สุดท้ายตอนนี้ติดเว็บธรรมะ ดุจจิตยังกลายเป็นเรื่องรอง งานอาชีพยิ่งกลายเป็นอะไรที่ไม่มองเลย ทำน้อยมาก ตีว่าเป็นธุรกิจส่วนตัว และกิจการก็พอไปได้ด้วยตัวของมันเอง แต่ปัญหาก็เริ่มตั้งเค้ามาให้เห็นบ้างแล้ว จึงทำให้คิดว่าผมเป็นพวกโมหะแรง คือหลงในความสุขสบายชั่วครั้งชั่วคราวไปวันๆ อยากทราบว่า **คนติดสุขติดสบายจะก้าวหน้าได้ไหม**

ตอบ : มันก็ดีแล้ว จิตของคนก็ค่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยๆ จากเด็ก พัฒนาเป็น ผู้หลักผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ จะให้รู้แจ้งเห็นจริง จริงๆ นั้น มันก็ต้องพยายามมีความเพียรให้ต่อเนื่อง และก็มี ความขยันหมั่นเพียร กันจริงๆ เราจะให้รู้ปั๊บปั๊บ มันเป็นไปได้หรือ

เหมือนกับเราปลูกผลไม้สักต้น เราจะไปเร่งให้เขาออกดอกออกผลวันนี้ก็ไม่ได้ ก็ต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยหมั่นรดน้ำ หมั่นพรวนดิน ถ้าถึงกาลถึงเวลา เขาก็จะออกดอกออกผลให้เรา

การประพฤติปฏิบัติจิตก็เหมือนกัน เราจะไปรีบไปเร่งก็ไม่ได้ เราก้ไปเรื่อยๆ การสำรวจทำความเข้าใจของเรามี วันนี้จิตของเราในระดับนี้ วันพรุ่งนี้จิตของเราระดับนี้ บางทีจิตของเราอาจจะไปแวะเที่ยวเล่นที่โน่นบ้างที่นี้บ้าง เราก็พยายามหมั่นขัดเกลา หมั่นประคับประคอง ให้เดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง สักวันหนึ่งก็คงจะไปถึงจุดหมายปลายทาง

โศคตินะ ที่เล่าให้ฟังลักษณะอย่างนี้ กับภาวะสมมติก็ยังไม่ได้เดือดร้อน แสดงว่าอานิสงส์ก็ยังมีอยู่ระดับหนึ่ง ที่นี้ก็ยังคงเพียงแต่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการเกิดการดับของจิต ซึ่งเป็นฝายนามธรรมให้ละเอียดเท่านั้นเอง ถ้าถึงวาระเวลา ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง อย่าไปปิดกั้นตัวเอง อย่าไปโทษตัวเองว่าเป็นโมหจริต ไม่ใช่ ค่อยดำเนินไปเรื่อยๆ ถึงวาระ ถึงเวลา ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง พยายามให้มันถึงนะ

๗๓.

เห็นพระท่านหลายรูปนอนวันละ ๔-๕ ชั่วโมง แต่ไม่รู้ว่าทำได้อย่างไรถึง
ไม่ง่วง ตื่นมาก็สดชื่น ผมคิดว่าคงเกี่ยวกับเรื่องสติหรือสมาธิ ช่วยแนะนำ
หน่อยครับ

ตอบ : อันนี้เราก็ต้องพยายามฝึกฝนสภาพร่างกายของเรา อย่าไปหักโหม
เราทำไปที่ละเล็กทีละน้อย จากน้อยๆ ไปหามากๆ วันนี้เราทำได้เท่านี้
วันพรุ่งนี้เราก็เพิ่มไปได้เรื่อยๆ เราขาดตกบกพร่องตรงไหน เราก็แก้ไขตัวเรา
ไม่ใช่ที่เราจะไปหักโหมเอาเลยทีเดียว เมื่อเราอายุมากขึ้น เราพัฒนาไป
เรื่อยๆ เดียวก็จะได้เอง

กรรม กาม
และ ความตาย

๗๔.

จะบอกว่าไม่เชื่อก็คงไม่ใช่ จะบอกว่าเชื่อก็ก็น่าใช่ แต่ความไม่เชื่อมั่นเยอะกว่า
นรก สวรรค์ ชาตินี้ชาติหน้าก็เหมือนกัน แต่ก็ไม่วายเป็นกังวลว่า เพราะเหตุนี้
หรือเปล่า ทำให้ทั้งการนั่งสมาธิ ทั้งการดูจิตของผมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร
ผิดไหมที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม

ตอบ : ถูกต้องที่สุด สิ่งทีกังวลพวกนี้แหละ ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เพราะ
ความกังวลตรงนี้นั้นไปปิดกั้นเอาไว้หมด ถ้าอยากรู้เรื่องกรรม เราต้อง
เข้าใจถึงเรื่องบุญเรื่องกรรม ถ้าเราอยากรู้จะเข้าใจจริงๆ เราต้องเจริญสติ
เข้าไปแยกรูปแยกกนาม เราก็จะเข้าใจเรื่องกรรม วิบากกรรม ชนธมาร นั้น
เป็นตัวกรรมที่มาปรุงแต่งจิตของเราให้วนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตลอดเวลา
เราต้องแยกรูปนามให้ได้เสียก่อน ถึงจะเข้าใจเรื่องกรรมได้ดี

ถ้าเรายังไม่เชื่อ อันนี้ก็เป็นที่สงสัยส่วนบุคคล ในหลักของพุทธศาสนานั้น ท่าน
ให้ละทิฏฐิ ละมานะ ละความคิดเห็นเก่าของเราออกให้มันหมด แล้วเจริญ
ตามรอยที่พระพุทธองค์ได้ชี้แนะแนวทางเอาไว้ให้รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย
แล้วค่อยเชื่อ

ตราบไต่ที่เราเดินไม่ถึงตรงนี้ เราอย่าเอาทิฏฐิมานะของเราผุดขึ้นมาโต้
แย้ง ให้เราพยายามดับ พยายามควบคุม แล้วเดินตามทางที่พระพุทธองค์
ท่านชี้แนะไว้ก่อน ถ้าเราเข้าถึงตรงนี้แล้ว ความไม่เชื่อของเราจะหายไปเอง
ความเชื่ออย่างบริสุทธิ์ใจก็จะตามมา แล้วตามทำความเข้าใจจนถึงจุดหมาย
ปลายทางได้ ต้องพยายามกลับใจใหม่นะ

๗๕.

คนที่จิตลุ่มหลงอยู่ในกามารมณ์ ดูหนังลามก รวมไปถึงประพาศติผิดในกาม ผิดลูกเมียคนอื่น บาบหนักใหม่ **แล้วมีวิธีผ่อนหนักให้เป็นเบาจากความลุ่มหลงในกาม หรือไม่ครับ**

ตอบ : ก็พยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองใหม่ บาบมันบาบหนักแน่นอน ทำให้ไม่ถึงว่าบาบหนัก เพราะว่าหลงด้วย แล้วก็ทำผิดด้วย ผิดซ้ำๆ ซากๆ ไม่รู้จักพยายามแก้ไขตัวเอง

ถ้าเรารู้จักแก้ไขตัวเอง รู้จักปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็จะเดินถึงจุดหมายปลายทาง เหมือนกันกับบองคูลีมาล ฆ่าคนมาเป็นร้อย เป็นพัน ก็ยังกลับจิต กลับกลายเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าเรารู้จักปรับปรุงแก้ไขตัวเราเอง ในทางที่ถูกในทางที่ควร สักวันหนึ่งเราก็จะคลาย เดินถึงจุดหมายปลายทางได้

๗๖.

ทำแท้ง ถือว่าบาปรีเปลา

ตอบ : ถ้าจิตของเรามันเป็นอกุศล หรือว่าจิตของเรามีความทุกข์ความเศร้าหมอง เราเป็นบาปตั้งแต่ยังไม่ได้ทำนั้นแหละ

๗๗.

ทำอย่างไรกับแมลงสาบตี ตีมันทุกวัน บาก็รู้ว่าบาบแต่ไม่ตีมันก็มาบ้านเรา ทำอย่างไรดี จะมาให้ดูจิตหรือ มันคงได้เข้าปากแล้วพอดี จัดบ้านให้ สะอาดก็ทำไม่ได้ บ้านมันแคบ

ตอบ : เราก็ใช้ปัญญาหาทางหลบหลีก หรือใช้วิธีอื่น เอายาหรือสารอะไร ไปโปรย ไม่ให้เขาเข้าใกล้ ถึงวาระเวลาเขาก็จะไปเองนั่นแหละ อย่าไป ใช้สารเคมีกับเขา เห็นแล้วบางทีจิตมันนี่ก็นึกคิดไปก่อนว่าจะทำลายเขา เราต้องไปดับควบคุมภายในของเรา ช่างนอกเราแก้ไข้ปัญหาไป ด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล สักวันเขาก็หายไปเองนั่นแหละ

๗๘.

โน้ตบุ๊กหายทำใจอย่างไร ตอนนี้รู้สึกเสียตายมาก เหมือนของรักของหวง เสียตายทั้งตัวทรัพย์สินและข้อมูลในเครื่อง จะใช้หลักกรรมข้อใดข่มครึบ ไม่รู้คืนนี้จะนอนหลับหรือเปล่า

ตอบ : ก็ทำใจ และหาใหม่ ของนอกกาย หรือบอกขโมยว่า ถ้าเขามีความ เมตตา ก็ส่งกลับคืนด้วย

๗๙.

ถ้ารู้ตัวว่าเรากำลังจะตาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรืออาจจะโดนฆ่า
ก่อนตายเราควรทำจิตให้เป็นอย่างไร

ตอบ : เราก็เตรียมตัวตายสิ ก่อนจะตายเราก็ต้องรู้จักเตรียมตัวตายให้ได้
เสียก่อน คนเราไม่รู้จักฝึกหัดปฏิบัติเตรียมตัวตายตั้งแต่ยังเป็นๆ ตั้งแต่
มีกำลังอยู่ ยังไม่ได้ฝึกหัดปฏิบัติ ยังไม่ได้เตรียมตัว ถ้าเวลาจะตายจริง
เราจะไปเตรียมทันไหมล่ะ

เราต้องฝึกก่อน ทำความเข้าใจก่อน ก่อนที่จะถึงเวลานั้น คือเตรียมตัวตาย
นั้นแหละ ถ้าไม่ถึงเวลาก็ไม่ได้ตาย ถ้าเราจะตายก็พร้อมที่จะไปตลอดเวลา
กายเนื้อของเราแตกดับ แต่จิตของเราไม่ตาย トラบใดที่จิตยังเกิดอยู่ก็
ต้องเกิด เราก็ต้องพยายามดูแลจิต ควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกองกุศล
เอาไว้ トラบเท่าที่จิตของเราปล่อยวางยังไม่ได้

การเตรียมจิต เราก็เตรียมไปตั้งแต่เล็กๆ เน้นๆ นี้แหละ ไม่ใช่ไปเตรียม
เอาเฉพาะวันที่จะหมดลมหายใจ เราก็ดูว่าจิตของเราเป็นกุศลหรือว่า
อกุศล จิตของเรามีพรหมวิหาร มีความเมตตาไหม มีความเสียสละ มีความ
รับผิดชอบไหม รู้จักให้อภัยทาน อโหสิกรรม ไม่ใช่ไปอคติเพ่งโทษ
แต่คนอื่น เราพยายามแก้ไขปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา อะไรควรละ
อะไรควรเจริญ

มันยังไม่สายหรอก เรารู้ธรรมตอนไหนก็ไม่สายหรอก เรารู้ธรรมตอนหนุ่ม
ตอนแก่ แม้แต่คนจะหมดลมหายใจก็ไม่สาย ถ้าคนรู้จักเตรียมตัว

๘๐.

**ถ้ามีคนที่คุณรักต้องจากไป จะเสียใจไหม เพราะอะไรถึงเสียใจ และ
เพราะอะไรถึงไม่เสียใจ**

ตอบ : มันมี ๒ ระดับ ตอบได้ ๒ ลักษณะ

ถ้าจิตยังปล่อยยังวางไม่ได้ ก็มีการเศร้าโศกเสียใจเป็นธรรมดา ถ้าจิตของเราปล่อยวางได้ เราก็จะเห็นตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรเอง ก็จะไม่เสียใจ เพราะแม้แต่ร่างกายตัวตนของเราก็จะดับไปเหมือนกัน

ในขณะที่เรายังมีชีวิต มีลมหายใจอยู่ เราพยายามหมั่นสร้างบุญ สร้างกุศล เอาไว้ เราก็จะไม่ได้ไปกังวล ยึดมั่นถือมั่นอะไรมากมาย ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางไม่ได้ ก็มีความเสียใจเป็นธรรมดา ถ้าเรารู้จักเดินปัญญา แยกรูปแยกนาม รู้จักปลง รู้จักวางได้ เราก็มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา ความเสียใจก็จะไม่เกิดขึ้น

ดวง และ
วิถีมงคล

๘๑.

เมื่อก่อนผมเป็นคนที่ไม่เชื่อเรื่องหมอดู หรือโหรอะไรทั้งสิ้น แต่พอได้ลอง ได้ดู และกับการที่ผมได้พิจารณาจึงเชื่อว่า **เรื่องการดูหมอน่าจะเป็นเรื่องจริง** บวกกับการที่ได้เห็นพระท่านหลายองค์ที่มีญาณสูงๆ ก็สามารรถทำนายดวงได้ ดูเหตุการณ์ต่างๆ ในอนาคตได้ผมจึงเชื่อสนิท เพราะได้เห็นได้เจอกับตัว ประเด็นที่จะถามมีอยู่ว่า หมอดูส่วนใหญ่ทำนายเช่นว่า คนเกิดวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ต้องมีนิสัยอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนั้น ที่สำคัญคือผมเชื่อเพราะว่าเขาพูดตรง แล้วอย่างนี้ คนที่ไม่ต้องการให้เป็นไปตามที่ทำนาย เป็นไปได้ไหมว่าเราจะบังคับดวงชะตาชีวิตของเราเองได้

ตอบ : มันไม่จริงเสมอไป อย่าเพิ่งไปเชื่อ มันไม่จริงเสมอไป เราต้องหาความเป็นจริงในใจของเราให้รู้แจ้งเห็นจริง หาเครื่องตัดสินภายในของเราให้ได้เสียก่อน เราถึงจะรู้ว่ามันจริงหรือมันเท็จ เราต้องหาเครื่องตัดสินภายใน คือ ความเป็นกลางความว่างของเราให้เจอเสียก่อน เรายังไม่เข้าถึงความเป็นกลาง เพราะยังเข้าไม่ถึงความว่าง จิตของเรายังเป็นโลกอยู่ ยังวิ่งไปกับกระแสโลกอยู่ เราก็ยังไม่เข้าใจในชีวิตของเรา

เราต้องมาค้นคว้าหาชีวิตภายในของเรา ด้วยการเดินตามทางที่พระพุทธองค์ท่านได้ชี้แนะแนวทางเอาไว้ให้ได้เสียก่อน ถ้ารู้ความจริงตรงนี้ เราก็จะมองออกกว่าอะไรจริง อะไรเท็จ อะไรควรเชื่อ หรืออะไรไม่ควรเชื่อ มันถึงจะถูกต้อง ไม่ให้เชื่อแบบงมงาย แม้ตั้งแต่คำสอนของพระพุทธองค์ ท่านก็บอกว่าอย่าเพิ่งเชื่อ ให้ประพฤติปฏิบัติตามเสียก่อน ให้รู้ให้เห็นตามที่ท่านชี้แนะแนวทางเสียก่อน นั่นแหละ ท่านถึงบอกให้เชื่อ

๘๒.

เรื่องแบบนี้มีจริงไหมครับ ถ้ามีจริงแล้ว ผมคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันมีอะไรกำหนดไว้แล้ว ผมคิดถูกหรือเปล่า

ตอบ : มันก็มีอยู่ในระดับของโลกียะ มันไม่ใช่หนทางดับทุกข์ มันไม่ใช่หนทางหลุดพ้น มันก็มีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่มันก็ยังไม่ใช่หนทางที่แท้จริง ยิ่งดับทุกข์ไม่ได้ มันยังเป็นวิสัยของปุถุชนอยู่

หนทางที่แท้จริง ก็คือการเจริญสติ การทำความเข้าใจ การชำระสะสางจิตของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ นั่นแหละคือหนทางที่แท้จริง

๘๓.

ดวงเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาไหม

ตอบ : คนเราถ้าไม่เคารพสมมติ สมมติก็วุ่นวาย เพราะว่าทุกคนอยู่กับสมมติ มันก็ถูกต้องของคุณนั้นแหละ ดวงเกี่ยวข้องกับพระพุทธานุศาสนานี้ มันก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่ แต่มันก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ เราก็เลือกเอาส่วนที่จะดับทุกข์ได้ เหมือนกับต้นไม้ มีทั้งเปลือก มีทั้งกระพี้ มีทั้งแก่น แต่ถ้าเอาเปลือกออก ต้นไม้จะอยู่ได้ไหม มันก็ต้องตาย เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็อาศัยกันอยู่

ถ้าเราพิจารณาหาเหตุผล ด้วยสติด้วยปัญญาในทางที่ถูกต้อง เราจะมองเห็นทางอันประเสริฐได้เอง พยายามดำเนินไปเรื่อยๆ ก็จะถึงจุดหมายปลายทาง อย่าไปยึดเอาแค่เปลือกแค่กระพี้ พยายามให้เข้าถึงแก่น แก่นก็อยู่ในภายในใจของเราแหละ เราพยายามหาให้เจอ ถ้าเรายังไม่ได้แก่น เราก็รักษาทั้งเปลือกทั้งกระพี้ รักษาอยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้ก็จะทำให้จิตของเราไม่ตกไปสู่ที่ต่ำได้เหมือนกัน

๘๔.

มีข้อห้ามอะไรในการแขวนพระหรือไม่

ตอบ : เราต้องเข้าใจความหมาย วัตถุประสงค์ หมายถึงสิ่งที่เป็นสิริมงคล เหมือนกับเรารักเคารพพ่อ เคารพแม่เรานั้นแหละ แต่ก็เคารพให้ถูก ไม่ใช่ว่าเคารพแบบยึดมั่นถือมั่น เอามายึดเป็นของขลังเป็นของศักดิ์สิทธิ์ อันนั้นมันไม่ใช่หนทางดับทุกข์ จะดับทุกข์ได้ เราก็ต้องประพฤติปฏิบัติตาม คำสอนของท่าน มันถึงจะถูก

อะไร คือ อะไร

๘๕.

นี่ถึงคำพระที่ว่า สุขไม่มี มีแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อย อดเก็บมาคิดไม่ได้ ว่าถูกหรือเปล่า คิดไปคิดมาก็บอกกับตัวเองว่า ทุกข์คืออาการของจิตที่ ตื่นรน กระวนกระวาย ไม่นิ่ง ไม่สงบ สุขคืออาการของจิตที่สงบระงับ และเป็นกลาง ตกกลางแล้ว **ทุกข์คืออะไร สุขคืออะไร** ถูกผิดอย่างไรช่วยบอกด้วย

ตอบ : ถูกหมดนั่นแหละ แต่มันยังไม่ถูกเต็มที่ เราต้องพยายามดูความเกิด ความดับ ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของจิต ความไม่เที่ยงของรูป ความไม่เที่ยงของนามธรรมที่มันเกิด ๆ ดับ ๆ ถ้าเราทำความเข้าใจตรงนี้ได้ ดับความเกิดได้ ละความยึดมั่นถือมั่นได้ เราก็จะเดินเข้าไปถึง เข้าไปเจอ ความสุขที่สูงขึ้นไปกว่านั้นอีก คือการปล่อยการวาง

ทำจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ เราก็จะเข้าใจในเรื่องสภาวะธรรม ในเรื่อง การเกิดการดับ ในเรื่องความไม่เที่ยง ก็จะเข้าใจในเรื่องทุกข์ เรื่องสุขมากขึ้น ต้องพยายามกันต่อไป

๘๖.

แล้วเราจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

ตอบ : จะพ้นทุกข์ได้ เราก็ต้องหมั่นวิเคราะห์หมั่นพิจารณาหาสาเหตุ แห่งทุกข์สิ ถ้าเรารู้จุด รู้สาเหตุแห่งทุกข์ เราก็พยายามดับทุกข์สิ ดับทั้ง ภายนอกทั้งภายใน

ภายนอกคือสมมติ ส่วนเรื่องของวิมุตตินั้น ก็ขึ้นกับความขยันหมั่นเพียร หมั่นชำระสะสางกิเลส หมั่นคลายจิตใจ คลายอารมณ์ หมั่นแยก รูป แยกนาม แล้วก็ชำระกิเลสออกจากจิตของเราให้หมด จิตของเราถึงจะ สะอาด ถึงบริสุทธิ์ มันถึงจะดับทุกข์ ฟ้นทุกข์ได้เด็ดขาด

๘๗.

มรรค ๘ หมายถึงอะไร โปรดอธิบายด้วยค่ะ

ตอบ : คือความเห็นถูก ความเห็นที่ถูกต้อง เราต้องแยก รูป แยกนาม มีสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นข้อแรกให้ถูกต้องเสียก่อน แล้วถึงจะเดินทางถูกต้อง ได้ตลอด

ถ้าเรายังแยก รูป แยกนามไม่ได้ สัมมาทิฐิก็จะไม่เปิดทางให้เรา ถ้าเรายัง แยกไม่ได้ ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่ ถ้าแยก รูป แยกนามได้ ก็เป็นสัมมาทิฐิ รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย ตามทำความเข้าใจได้ด้วย ก็จะเป็นองค์มรรคตลอด ถึงทั้งแปด

๘๘.

ภาวนาคือ การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ คือ การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ

- *สมถภาวนา* ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ
- *วิปัสสนาภาวนา* ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง

อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ

- *การฝึกจิตภาวนา* การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส
- *ปัญญาภาวนา* การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทัน เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์

คือ การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ชั้น คือ

- *ปริกรรมภาวนา* ภาวนาขั้นเตรียม คือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน
- *อุปัชฌาภาวนา* ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ
- *อัปปนาภาวนา* ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือเกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนมาเป็น การท่องบ่นหรือว่าซ้ำๆ ให้หลังก็มี จึงอยากทราบว่า **ในทางปฏิบัติแล้ว ภาวนาคืออะไร**

ตอบ : การภาวนา คือการทำความเข้าใจ คือการเจริญสติเข้าไปทำความเข้าใจกับการเกิดการดับของจิตของเรา ทำความเข้าใจหมดทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า อะไรคือสมมติ อะไรคือวิมุตติ อะไรคือธรรมชาติทั้งภายนอก ภายใน ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

การเจริญภาวนา ไม่ใช่ที่เราจะไปนั่งหลับตาอย่างเดียว เราต้องรู้จักหลักของการเจริญภาวนา ว่าจุดมุ่งหมายปลายทางอยู่ที่ไหน ที่เราจะเดินเข้าไปให้ถึง เราต้องพยายามทำความเข้าใจให้รู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ จึงจะถึงจุดหมายปลายทางที่เราตั้งใจเอาไว้

การเริ่มภาวนาก็เริ่มที่ตัวของเรานั้นแหละ ไม่ได้ไปเริ่มที่ไหนหรอก เรามี
ความพร้อมเมื่อไร เราก็เริ่มได้

ถ้าเราเข้าใจ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ถ้าเราเจริญสติ ก็เป็นการเจริญภาวนาอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเป็นการเจริญภาวนาอยู่ตลอดเวลา

๘๙.

สติปัญฐาน กับ มหาสติปัญฐาน ต่างกันอย่างไร

ตอบ : สติปัญฐาน หมายถึง การเริ่มสร้างสติลงที่กายเรานี้แหละ ‘มาก’
เขาเรียกว่า ‘มหา’ มหาสติปัญฐาน คือกำลังสติมีมาก สติต่อเนื่องกันมาก
จนสามารถแยกรูปแยกนาม ตามทำความเข้าใจได้แล้ว ถ้าเรายังแยกรูป
แยกนามไม่ได้ หมายความว่า กำลังสติไม่พอ สติไม่ต่อเนื่อง สติของเรา
จะพลังเหลือ

อันนี้ก็ให้เน้นลงที่กายของเรา เราจะเอาฐานใดฐานหนึ่งก็ได้ อยู่ที่ลมหายใจ
หรืออยู่ที่การเดิน อันนี้เขาเรียกว่า การเจริญสติอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้ากำลัง
สติต่อเนื่อง สามารถแยกรูปแยกนามได้ ตามทำความเข้าใจได้ถึงจะเป็น
มหาสติ และรู้จักละกิเลสให้หมด นี่แหละ ถึงจะเป็นมหาสติ มหาปัญญา
ได้เต็มรอบ

๙๐.

สาธุ จะพยายามปฏิบัติให้ได้มหาสติ มหาปัญญา แต่ตอนนี้ยังอยู่ในโลก
ที่วุ่นวาย มันก็ยากหน่อย

ตอบ : อันนี้เราก็ต้องพยายามให้จิตของเราสงบอยู่กับสมมตินั้นแหละ สงบ
อยู่กลางโรงหนัง กลางตลาด ถ้าเราเข้าใจแล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเป็น
แค่เพียงอิริยาบถ トラบใดที่จิตของเรายังชำระสะสางกิเลสไม่หมด เราก็
ต้องพยายามชำระสะสางให้ได้ทุกอิริยาบถ

๙๑.

จิตดูจิต ดูอย่างไร ต่างกับวิปัสสนาอย่างไร

ตอบ : เราต้องพยายามสร้างสติเข้าไปทำความเข้าใจกับจิต มันถึงจะถูก
ถ้าเราแยกแยะนามได้ ถึงจะเรียกว่า วิปัสสนา ถ้ายังแยกแยะนาม
ไม่ได้ ไม่ใช่วิปัสสนาเด็ดขาด ถึงจะพิจารณาในธรรมข้อไหน หรือยกธรรม
ข้อไหนขึ้นมาพิจารณา มันก็ยังเป็นกิเลสธรรม ยังเป็น ‘ปัญญาโลภี’ อยู่

๙๒.

ปฏิบัติกรรมฐานมีกี่แบบกี่สาย

ตอบ : ก็แล้วแต่จะเลือกเอา จริตของเราชอบอย่างไร เราก็เอาอย่างนั้น ตามความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติการประพตกรรมฐานนั้น ก็ตั้งลงอยู่ที่ กายของเรานี้แหละ ก็มีฐานเดียวอยู่ที่กายของเรานี้แหละ

ถ้าออกจากกายของเราแล้ว มันก็นอกกายทันที ปฏิบัติลงอยู่ที่กายของเรา จะวิธีไหนก็ช่าง อย่่างไรก็ช่าง ขอให้แน่นลงอยู่ที่กายอย่างเดียว เราพยายาม เจาะลึกให้เข้าถึงจิตของเราให้ได้ เป็นการแยก रूप แยกนาม เดินปัญญาเข้าสู่วิปัสสนา ตรงนั้นสำคัญ เราต้องชำระสะสางกิเลส

นี้แหละ ต้องไม่ออกนอกกายของเรา ถ้าออกนอกกายของเราแล้ว อันนั้น ยิ่งห่างไกล เอากายของเรานี้แหละ เป็นฐาน เป็นที่ตั้ง เป็นสมรภูมिरบกับ กิเลส พยายามแน่นลงที่กายอย่างเดียว

๙๓.

ความรู้มีกี่แบบ เข้าใจอย่างนี้ถูกต้องไหมว่า รู้นั้นมี ๓ แบบ คือ รู้จำ รู้จริง และ รู้แจ้ง แต่เมื่อไรจึงจะเรียกว่า ‘รู้จริง’ เมื่อไรจึงจะเรียกว่า ‘รู้แจ้ง’ ต่างจาก รู้แจ้งแทงตลอดหรือไม่

ตอบ : ที่ถามว่า รู้มีกี่แบบ และมีความเข้าใจว่ามีความรู้ ๓ แบบ มันก็ถูก อยู่ในระดับหนึ่ง แต่ความเป็นจริง มันมีความรู้อยู่ ๒ ระดับ คือ รู้สมมติ กับรู้วิมุตติ

ถ้าเรารู้เรื่อง ‘วิมุตติ’ คือรู้เรื่องจิต เรื่องหลุดพ้นตามสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง ถ้ารู้เรื่อง ‘สมมติ’ ก็อาจจะถูกต้องตามระดับของสมมติ ถ้าเราแยกแยะเดินปัญญา แยกรูปแยกนามได้ เราก็จะเข้าใจในเรื่องวิมุตติ ถ้าเรายังแยกรูปแยกนาม หรือว่าแยกจิตแยกความคิดไม่ได้ เราก็อาจจะเข้าใจถูก ในระดับของสมมติเท่านั้นเอง

๙๔.

สมมติและวิมุตติ คืออะไร ต่างกันอย่างไร

ตอบ : ธรรมกับโลกก็อยู่ด้วยกัน สมมติกับวิมุตติก็อยู่ด้วยกัน จิตกับกายก็อยู่ด้วยกัน แต่เรายังแยกไม่ได้ เรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้

ถ้าเราแยกรูปแยกนามได้ เราก็จะเข้าใจในเรื่องสมมติ เข้าใจในเรื่องวิมุตติ เข้าใจในเรื่องอัตตา เข้าใจในเรื่องอนัตตา แต่เวลานี้เรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ เราเลยไม่เข้าใจตรงนี้ เราก็เลยไปเหมารวมกันอยู่

ให้พยายามหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ จนกระทั่งจิตของเราคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น และแยกรูปแยกนามได้ เราก็จะเข้าใจคำว่า วิมุตติกับสมมติทันที ความสงสัยตรงนี้ก็เลยคลายหายไป หหมดความสงสัยได้ทันที

๙๕.

ธรรมชั้นสูงคืออะไร การปฏิบัติมีลักษณะอย่างไร

ตอบ : ธรรมชั้นสูง มันไม่มีอะไรหรอก ไม่มีอะไรทั้งสิ้น

คำว่า ‘ธรรมชั้นสูง’ นั้น ต้องฝึกหัดปฏิบัติ ขัดเกลากิเลส ถึงจะขัดเกลา
กิเลสมากมาถึงขนาดไหน จุดหมายปลายทางคือ ‘การปล่อยการวาง’
เข้าสู่ความว่าง เข้าสู่ความบริสุทธิ์ แม้แต่จิต เราก็ต้องวาง นั่นแหละ รู้ธรรม
แล้วก็วางธรรม ปฏิบัติเพื่อที่จะรู้ เพื่อที่จะละ เพื่อที่จะวางในที่สุด ถึงจะ
ถึงจุดหมายปลายทางได้

๙๖.

นั่งสมาธิเป็นการเดินลมปราณหรือเปล่า

ตอบ : การเดินลมปราณ หรือการเจริญสติ อานาปานสติก็เป็นการเดิน
ลมปราณเหมือนกัน เราต้องพยายาม ในการที่เราเจริญสติเพื่อรู้กาย รู้ลม
หายใจ ก็เพื่อที่จะเข้าไปรู้เท่าทัน รู้อาการของจิต อาการของขันธห้าที่เขา
เกิดๆ ดับๆ ว่าเข้าไปรวมกันได้อย่างไร เข้าไปหลงกันได้อย่างไร

ไม่ว่าเราจะเจริญสติอยู่ที่กาย อยู่ที่ลมหายใจ หรือว่าอยู่ที่การเคลื่อนไหว
ของกาย จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเข้าไปชำระสะสางกิเลส
ออกจากจิตจากใจของเราให้มันหมด เราต้องพยายามรู้จุดหมายที่เรา
จะเดิน

๙๗.

ถ้าสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม แล้วชาติแรกของเราเป็นอย่างไร

ตอบ : เอาชาติปัจจุบันให้ได้เสียก่อนเถอะ อย่าไปสาวถึงที่ไปที่มาตรงนั้นเลย ขนาดสติอยู่ปัจจุบัน รู้ตัวอยู่ปัจจุบัน เรายังทำไม่ได้ต่อเนื่องกันเลย ยังจะไปเอาภพก่อนๆ ชาติก่อนๆ ไร้สาระ ไร้ประโยชน์ เอาอยู่ปัจจุบันให้ได้

ทำจิตของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ อยู่ปัจจุบัน เราก็มองเห็นทาง อยากรจะรู้ปัจจุบันของเรา เราก็มองอดีตของเราว่าสร้างมาอย่างไร ปัจจุบันของเราได้รับความสุขอย่างไร ถ้าเราอยากจะรู้อนาคต เราก็ต้องดูเราปัจจุบันนี้แหละ ว่าเราได้สร้างคุณงามความดี จิตของเราสะอาดบริสุทธิ์อยู่ปัจจุบัน อนาคตก็จะออกมาดีเอง

๙๘.

เคยได้ยินว่า ทำอย่างนี้ได้บุญ อย่างนี้ได้กุศล บุญกับกุศลต่างกันไหม

ตอบ : บุญกับกุศล มันก็ต่างกันอยู่ คำว่ากุศลคือ การสร้าง การทำให้มีให้เกิด บุญก็คือผลของกุศล ผลของการสร้าง สมมติว่าเราสร้างกุศลอะไรสักอย่าง เมื่อเราสร้างเสร็จลงไปแล้ว จิตใจของเรามีความอิ่ม ปิติ นั่นคือผลของการสร้าง นั่นแหละคือบุญ หรือผลของกุศลที่ทำให้จิตของเราเกิดความอิ่ม ความเต็ม หรือเกิดความสุข กุศลคือการสร้าง บุญคือผลของกุศลที่เราสร้างนั่นแหละ พยายามทำความเข้าใจ ให้แจ่มชัด เราก็จะเห็นเป็นคนละส่วน แต่ก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่

๙๙.

ศีลก็คือความเป็นปกติ อย่างเช่น ศีล ๕ ก็คือคนปกติไม่ควรทำผิดศีลห้าข้อ ส่วนศีล ๘ ก็คือศีลปกติของคนอยู่ในอุโบสถ ส่วนพระอริยเจ้าท่านรักษา ศีลหนึ่งข้อ ก็คือ รักษาใจของท่านให้เป็นปกติ ไม่ให้เกิดอาการใดๆ

ตอบ : เรา รู้จักคำว่าปกติแล้วหรือยัง อะไรคือปกติ กายปกติ วาจาปกติ ลึกลงไป จิตของเราปกติไหม ต้องให้ครบทั้งสามอย่าง มันถึงจะบริบูรณ์ ศีลก็คือความปกติ สุดยอดของศีลคือความปกติ นั่นแหละ

เราต้องหาศีลให้เจอ ไม่ใช่ว่าศีลเฉพาะอยู่ในตำรา ไม่ใช่เฉพาะศีลในความจำ เราต้องหาตัวศีลให้เจอ คือตัวจิตของเรานั้นแหละ รักษาจิตของเรารักษา ความปกติให้ได้ มันก็จะรวมยอดลงอยู่ที่จิต นั่นแหละคือตัวความปกติ นั่นแหละก็คือบุญ

ความปกติ นั่นแหละก็คือสมาธิ ถ้าเราแยก रूप แยกนามได้ เราก็จะเดิน ปัญญาละกิเลสได้ ก็ถึงจุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน จะถึงช้าหรือเร็ว ก็พยายามรีบเดินเอา ก็ขึ้นกับความขยันหมั่นเพียรของแต่ละบุคคล

๑๐๐.

เมตตาไม่มีขอบเขต หรืออภัยมัญญาในพรหมวิหาร มีลักษณะอย่างไร

ตอบ : เมตตาไม่มีขอบเขต อันนี้ต้องสำหรับบุคคลที่เจริญวิปัสสนา แยก रूप แยกนาม ไม่เอาจิตเข้าไปรวม เข้าไปหลง เข้าไปยึด คือเมตตาอย่างหาประมาณมิได้ ไม่เลือกชั้นวรรณะ เลือกข้อวัตร เลือกปฏิบัติในสิ่งต่างๆ เมตตาที่เกิดจากจิตที่สะอาดที่บริสุทธิ์โดยตรง ถึงจะเรียกว่าเมตตาที่ไม่มีประมาณ หมายถึงเมตตาที่ไม่ได้เกิดจากสงัดออกไปข้างนอก เป็นเมตตาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ขำระสะสงากิเลสได้หมดจด จบสิ้นแล้ว

๑๐๑.

สารุ มีความหมายว่าอย่างไร

ตอบ : สารุ คือการอนุโมทนาในคุณงามความดี เห็นคนอื่นได้ดี เราก็อนุโมทนาสารุ ดีใจด้วย ภูมิใจด้วย แม้แต่ตัวเรา เราก็สารุให้กับตัวเราที่เราสร้างคุณงามความดี เราก็มีความสงบ ความสุข เราก็สารุให้กับตัวเราได้ตลอดเวลา

เราสารุให้ตัวเองได้แล้วหรือยังละ

การบรรลุมธรรม

๑๐๒.

ทำไมต้องนิพพาน หลังนิพพานแล้วไปอยู่ที่ไหน

ตอบ : อย่าถกเถียงกันไปเลย ปฏิบัติเสียเถิดก็จะรู้เอง ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ท่านได้ชี้แนะแนวทางให้ถึงจุดหมายปลายทางก็จะรู้ได้เอง นั่นแหละ ถกเถียงกันไปก็ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก มีแต่คนโง่เท่านั้นที่เขาเถียงกัน คนฉลาดฟังนิดเดียวก็ไปยืนรออยู่ฝั่งนู้นแล้ว จงเลือกดูเถิด

๑๐๓.

นิพพาน คืออะไร

ตอบ : อยากจะรู้ความจริงตรงนี้ เราก็ต้องพยายามทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ด้วยการเจริญสติเข้าไปแยกรูปแยกนาม เดินตามทางในอริยมรรคมีองค์แปด แล้วก็ทำความเข้าใจในหลักของอริยสัจสี่ การเกิดของจิตเป็นอย่างไร การดับของจิตเป็นอย่างไร จิตของเราเข้าไปหลงเข้าไปยึดชั้นันท์ห้า ได้อย่างไร

จนกว่าเราจะแยกรูปแยกนามได้ ประกาศด้วยตัวเองได้ด้วย รู้ด้วยเห็นด้วย เข้าถึงด้วย นั่นแหละ เราก็จะเข้าใจ โดยไม่ต้องไปเที่ยวหาครูบาอาจารย์ที่ไหน

๑๐๔.

นิพพานคือดับสิ้นเหมือนไฟหมดเชื้อ ใช่ไหม

ตอบ : มันไม่ใช่ คำว่า ‘นิพพาน’ หมายถึงดับ ดับสนิทจากความยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสออก ให้หมดจากจิตจากใจของเรา ทำจิตทำใจของเราให้สะอาด แต่ดวงจิตของเราก็มียู่ อยู่ได้ทุกที่ แต่การเกิดไม่มี การเกิดเป็นโน่นเป็นนี่ เกิดในภพโน้น ในภพนี้ไม่มี การเกิดไม่มี การเวียนว่ายตายเกิดไม่มี จิตก็จะอยู่ในความสงบ ความสุข ความว่าง ความบริสุทธิ์ อันนี้แหละ เขาเรียกว่า นิพพาน

ไม่ใช่ว่าดับสนิทแล้วจะไปอยู่ เหมือนกับไปอยู่ที่โน่นที่นี้ อยู่ได้ทุกที่แต่การเกิดไม่มี

๑๐๕.

คนที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้ายังไม่บวช บ้างก็ว่าอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน บ้างก็ว่าอยู่ได้ไม่เกิน ๑ ราตรี แล้วต้องดับขันธปรินิพพาน หรือตาย **ถ้าเราชำระกิเลสหมดแล้ว อยู่โดยไม่บวชได้หรือไม่**

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจให้ละเอียด ในหลักธรรมจริงๆ พระพุทธองค์ท่านหมายถึง ดวงจิตเป็นพระ ไม่ใช่หมายถึง สภาวะของสมมติ นั้นหมายถึง ดวงจิตใครชำระสะสางกิเลสได้มากเท่าไร หรือจิตสะอาดบริสุทธิ์ได้มากเท่าไร

ตายในที่นี้หมายถึง จิตของเราตายจากกิเลส จิตของเราตายจากกิเลสได้เร็วได้ไวเท่าไร จิตของเราก็ก้าวถึงความบริสุทธิ์ได้เร็วได้ไวเท่านั้น

ทำจิตของเราให้เป็นพระ เราก็ก้าวเข้าใจความหมายตรงนั้น เราจะไปคิดว่าถ้าหมดจากกิเลสของเราแล้ว ชาติขันธ์จะแตกจะดับนั้นไม่ใช่ ชาติขันธ์จะแตกจะดับไปเมื่อหมดสภาวะ หมดปัจจัย หรือถึงวาระถึงเวลาจริงๆ นั้นแหละ ชาติขันธ์ของเราถึงจะแตกจะดับ ตามความเป็นจริงแล้ว ให้จิตของเราตายจากกิเลสได้เร็วได้ไวเท่าไรยิ่งดี

๑๐๖.

ถ้าเราไปถึงนิพพานแล้ว เราไปโปรดดวงวิญญาณในนรกภูมิได้หรือไม่
จำได้ว่าเคยอ่านเจอจากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง มีพระอรหันต์ หรือพระโพธิสัตว์องค์หนึ่ง ไปโปรดบุพการีที่ตกไปในนรกภูมิให้บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ได้

ตอบ : เฮ้อ! เอาจุณยปัจจุบันให้ได้เสียก่อนเถอะ รู้ตัวเองแก้ไขตัวเองให้ได้เสียก่อน ถ้าเรารู้เราแล้ว รู้จักหนทางเดินได้แล้ว โปรดตัวเองได้แล้ว ค่อยว่ากัน แต่ขนาดมนุษย์ด้วยกันยังโปรดกันไม่ได้ จะไปโปรดในนรกในสวรรค์ได้อย่างไร

โปรดในมนุษย์ให้ได้เสียก่อน แล้วค่อยว่ากันเรื่องสวรรค์ เรื่องนอกกายตรงนั้น ภูมิต่าง ๆ มีจริงหมดนั่นแหละ แต่เราโปรดคนปัจจุบันให้ได้เสียก่อน ขนาดคนปัจจุบันยังโปรดไม่ได้ แล้วเราจะไปโปรดที่อื่นได้อย่างไรละ

๑๐๗.

คนที่นับถือศาสนาอื่นสามารถเข้าถึงนิพพานได้หรือไม่

ตอบ : พุทธศาสนาที่ไปนิพพานได้ เพราะดำเนินอริยมรรค คือแยก रूप แยกนาม มีสัมมาทิฐิ ความรู้แจ้งเห็นจริง ถึงจะไม่รู้จักชื่อนี้ แต่ถ้าจิตของเขา ละกิเลสได้ ไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น มันก็ถึงนิพพานได้เหมือนกัน เพียงแต่เขาไม่เข้าใจในภาษาสมมติเท่านั้นเอง

แม้แต่คนในป่าในดงในเขาก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีกิเลส ก็ถึงนิพพาน แต่เขาไม่รู้คำว่า ‘นิพพาน’ ที่เราพูดกัน ซึ่งเป็นเพียงชื่อภาษาสมมติเท่านั้น

๑๐๘.

เราจะรู้ว่าใครเป็นพระอริยสงฆ์ได้อย่างไร

ตอบ : ถ้าอยากจะรู้พระอริยะ เราก็ต้องทำจิตของเราให้เป็นพระเสียก่อน เมื่อเรารู้เราแล้ว เราก็จะรู้พระอริยะ

เราละกิเลสได้แล้วระดับไหน เราก็จะมองเห็นพระได้มากขึ้น อันที่จริงแล้ว ก็คือการทำจิตของเราให้เป็นพระ ให้เข้าถึงพระ เมื่อเราเข้าถึงพระตรงนี้แล้ว เราก็มองเห็นพระข้างนอกได้โดยปริยาย

๑๐๙.

ในชีวิตประจำวันเราอาจไม่รู้ว่า ใครเป็นใคร ใครเป็นพระอริยะ เพราะท่านอาจบอก หรือไม่บอกเราก็ได้ แต่ถ้าท่านไม่บอก แล้วบังเอิญมีคนปรามาส ท่าน ท่านก็คงให้อภัยอยู่แล้ว แต่ถ้าเกิดซ้ำๆ ซึ่งกรรมย่อมเกิดแก่เขาผู้นั้น เป็นแน่ **การที่พระอริยะมีพรหมวิหารสี่ ท่านจะใช้ธรรมข้อใดมาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้ปรามาส**

ตอบ : ‘อุเบกขา’ รักษาตัวเรา และรักษาตัวเขา เราต้องพยายามหมั่นสำรวจสำรวจกายอินทรีย์ของเราตลอดเวลา รักษาตัวเรา หมั่นระวังไม่ให้เกิดวิบากกรรม แม้แต่ความคิด เราก็ไม่ให้เกิดอกุศล แม้แต่กาย แม้แต่วาจาของเราก็ไม่ให้เกิดอกุศล

นี่แหละ สำรวมตัวเราด้วย รักษาตัวเราด้วย และรักษาคนอื่นด้วย ถ้าเราอยากจรรู้ตรงนี้ เราต้องฝึกฝนตนเอง ให้จิตของเราแยก रूप แยกนาม ชำระ สะสางกิเลสได้เมื่อไร นั่นแหละเราก็จะเข้าใจ ว่าบุคคลอยู่ในระดับไหน จิตอยู่ในระดับไหน ถ้าเราอยากเห็นพระอริยะ เราต้องทำจิตของเราให้ถึงพระอริยะ เราก็รู้ตัวเอง

๑๑๐.

มีเหตุบอกใหม่ว่าจะบรรลุธรรม

ตอบ : ก็ปัญญาเียงบอก เจริญสติเข้าไปแยก रूप แยกนาม รู้ตัวเอง แก้ไขตัวเองปรับปรุงเอง เรามองเห็นทางแล้ว เราชำระสะสางกิเลสได้แล้ว นั่นแหละ ไม่ต้องให้คนอื่นเขาบอก เราประกาศด้วยตัวเอง นั่นแหละ เป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด

๑๑๑.

จริงหรือที่มีผู้กล่าวว่า เวลาจะบรรลุธรรม จะฝันว่าเราวิ่งไปที่ไหนสักแห่งหนึ่ง

ตอบ : ไม่จริง

๑๑๒.

ผู้ที่บรรลุธรรมเข้าถึงโสดาบันจะรู้ตัวเองหรือเปล่า

ตอบ : อันนี้เป็นคำถามที่ดีมาก คนที่จะบรรลุธรรม รู้ธรรมได้ เกิดจากการเจริญสติ การเจริญสมาธิ รู้จักแยก रूप แยกนาม ทำความเข้าใจและก็ชำระสะสางกิเลส เพียงแค่แยก रूप แยกนาม จิตก็ตกกระแสนธรรมแล้ว

การเจริญสติ การสร้างสติ การรักษาสติ พวกเรายังไม่ได้สร้างกัน มันจะ
ไปแยกรูปแยกนามได้อย่างไร มีแต่ไปนึกเอาไปคิดเอา อันนั้นยิ่งห่างไกล
ถ้าเราแยกรูปแยกนามได้เมื่อไร เราสังเกตดู ตามดู ตามทำความเข้าใจได้
นั่นแหละ เราก็ตกกระแสนธรรม

ที่นี่ การชำระสะสางกิเลส เราจะชำระสะสางได้หมดหรือไม่ ถ้าเราชำระ
สะสางกิเลสได้หมด เราอาจจะเข้าถึงนิพพานก็ได้ ชำระสะสางกิเลสได้
ระดับไหน ระดับกลาง ระดับเล็ก ระดับละเอียด ลี้กลงไปจนจิตยอมรับ
ความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ชำระสะสางกิเลส จิตคลาย จิตสำรอกกิเลส
ออกหมด นั่นแหละ จิตก็จะว่าง สะอาดบริสุทธิ์ นั่นก็คือองค์ฌาน องค์
นิพพาน

๑๑๓.

ฉราวาสสามารถบรรลุโสดาบันได้หรือไม่ครับ

ตอบ : ได้ทั้งหมดทุกคนนั่นแหละ ขอให้เราทำความเข้าใจให้ถูกต้อง
อันนี้เป็นธรรมะขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไปเท่านั้นเอง ถ้าเราสนใจ รู้จัก
วิเคราะห์ พิจารณา ก็ถึงทั้งหมดทุกคนนั่นแหละ

๑๑๔.

เอาหลักเกณฑ์อะไรวัดครับ

ตอบ : เราต้องรู้ตัวเราเสียก่อนว่า เราทำอะไรได้บ้าง แก้ไขตัวเราเองอะไรได้บ้าง ความเป็นอยู่ของเราตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เราดีขึ้นไหม นั่นแหละข้อเปรียบเทียบ คำตอบที่ถูกต้อง

๑๑๕.

แล้วพระโสดาบันนี้เป็นกันยากไหม

ตอบ : เป็นกันได้ทุกคน ถ้าน้อมจิตน้อมกายของเราเข้ามาสำรวจตรวจตรา เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย แล้วประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน ให้รู้ให้เห็น ทำความเข้าใจ แล้วชำระสะสางกิเลสออกจนกว่าจะหมดจากจิตจากใจของเรา เพียงแค่น้อมกายน้อมใจของเราเข้ามาเชื่อมั่นในองค์คุณพระรัตนตรัย เราก็ตกกระแสนิพพานพระโสดาบันแล้ว

๑๑๖.

พอจะมีทางเป็นพระโสดาบันง่ายๆ ไหม

ตอบ : ง่ายที่สุดคือเรารู้จักจิตของเรา ไม่ให้จิตของเราไปสร้างอกุศลต่างๆ ละอกุศล เจริญกุศลให้มากๆ อยู่ในกองบุญกองกุศล อย่างนี้ก็ไปสู่ทางที่มีความสุขความสงบแล้ว

ขอเชิญสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ

ของ วัดป่าธรรมอุทยาน จ.ขอนแก่น

(1) สมทบสร้างพระมหาเจดีย์

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (พระมหาเจดีย์พุทธเมตตาหลวง)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-453683-6

(2) กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์

(ช่วยศพยากไร้ในจังหวัดขอนแก่น)

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (กองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452365-5

(3) ถวายภัตตาหาร ค่าสาธารณูปโภค และค่าซ่อมบำรุงทั่วไป

ชื่อบัญชี “วัดป่าธรรมอุทยาน (หลวงพ่อกล้วย)”

ธ.ไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 551-452028-3

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : FB เพจวัดป่าธรรมอุทยาน

<http://www.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>

หลวงพ่อ
โพธิ์แต่เดิณ ๒

ถาม-ตอบ กับหลวงพ่อ

พระอาจารย์สำราญ ธมมธุโร (หลวงพ่อแก้ว)

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน



โดยมูลนิธิธรรมะโย